

Мальши и физкультура

В настоящее время одной из актуальных проблем является сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения. Впервые представления о здоровом образе жизни формируются уже в дошкольном возрасте, который является основополагающим в становлении личности человека.

Все знают, чтобы быть здоровым, надо заниматься спортом, поэтому с раннего возраста нужно прививать любовь к разнообразным видам спорта. Задача воспитателя, который проводит спортивные занятия в детском саду, - сформировать интерес к занятиям спорта. Спортивные игры развивают физические возможности организма, дисциплинируют ребенка, благоприятно сказываются на здоровье, учебе и его поведении.

Сегодня современное поколение более требовательное, его тяжелее вовлечь и заинтересовать. Одним словом, взрослые и дети в современном мире ведут малоподвижный образ жизни. Дети меньше играют в подвижные игры, а больше «привязаны» к телевизору и разнообразным гаджетам. Сейчас зачастую нет у детей особой ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы. Часто видим такую картину, как ребенок, идя, волочет за собой ноги, у многих лишний вес, мешковатость, скованность в движениях, вялая мимика и жестикуляция. Как же добиться того, чтобы занятия физкультурой и спортом стали радостным событием и постоянной потребностью в режиме каждого дошкольника?

В первую очередь в этом должны быть заинтересованы родители. Задача родителей поощрять увлечения детей спортом, развивать этот интерес и не дать ему угаснуть.

Занятия в детском саду помогут детям и родителям выбрать наиболее понравившейся вид спорта для дальнейшего занятия спортом. Детский сад является стартовой площадкой, призванной дать каждому ребенку возможность почувствовать, в каком направлении ему двигаться. Мы должны помнить о том, что принуждать ребенка мы не должны ни в коем случае, так как это может только навредить.

Как говорят: «Движение – это жизнь». Активно двигаться детям очень важно для их гармоничного развития, это как рациональный режим, регулярное и полноценное питание, достаточный сон, частое пребывание на свежем воздухе, чистая постель и необходимая одежда. А физическая активность и занятия спортом также помогают сложиться важным качествам личности: настойчивости в достижении цели, упорству, выносливости, дисциплинированности, трудолюбию, смелости.

Естественно, не каждый из малышей станет чемпионом, но каждый обязательно должен вырасти крепким и здоровым.

А дополнением ко всему сказанному должны стать обязательные семейные прогулки на свежем воздухе, подвижные игры, катание с родителями на велосипеде, санках, коньках, лыжах. И это, безусловно, пойдет только на пользу любому ребенку.