

## Роль физических упражнений в жизни ребенка дошкольного возраста.

Дошкольный возраст является самым важным периодом для физического развития детей.

Поэтому движение имеет огромное значение для развития физиологических систем растущего организма, оказывает мощное влияние на формирование психических процессов, интеллекта, речи, на формирование личности ребенка в целом. Самое главное в режиме сохранения здоровья есть занятия физическими упражнениями, а затем уже режим пищи и режим сна. Физические упражнения следует еще рассматривать и как средство, способствующее оздоровлению детского организма.



Физические упражнения оказывают положительное влияние на нормальный рост и развитие ребенка. Правильно проводимые физические упражнения способствуют развитию таких положительных качеств, как самостоятельность и самообладание, внимание и умение сосредотачиваться, находчивость, выносливость и другие.





Занятия физической культурой не только помогают быть тренированным, подтянутым, не только способствуют снижению заболеваемости детей, но и способствуют более жизнерадостному восприятию окружающего мира, устойчивости к стрессам. Дети, которые занимаются физической культурой, обладают более высокой самооценкой, отличаются самоуважением, большей уверенностью в собственных силах.



Однако оздоровительное влияние на организм оказывают не однократные, а многократные повторения физических упражнений. Установлено, что ежедневные, правильно выполняемые физические упражнения благоприятствуют физическому развитию детей. У них отмечается несколько большая, чем присущая данному возрасту, годовичная прибавка массы, длины тела, окружности грудной клетки, жизненной емкости легких и силы мышц.





Регулярные занятия физическими упражнениями в детском возрасте важны для обеспечения гармонического физического развития, пропорционального формирования скелета, мускулатуры и внутренних органов, предупреждения нарушений осанки, плоскостопия, дисгармонии между быстрым увеличением размеров тела и зрелостью внутренних органов. Весьма важны повышенные устойчивости и уравновешенности нервных процессов и психики, снятия повышенной возбудимости. У систематически занимающихся детей не только выше все параметры физического развития и больше их ежегодный прирост, но и значительно выше функциональные возможности нервной и сердечно - сосудистой систем, дыхательного аппарата и сопротивляемость организма к утомлению. Физическая работа является неисчерпаемым источником сил и здоровья, создает приподнятое и жизнерадостное настроение.