

Консультация для родителей

«Роль физических упражнений в развитии детей»

Инструктор по физической культуре:
Нестеренко Л.И.

Важным фактором здоровья являются физические упражнения. Физические упражнения - основное специфическое средство физического воспитания оказывающего на человека разностороннее воздействие. Они используются для решения задач физического воспитания, содействуют осуществлению умственного, трудового воспитанию, а также являются средством лечения при многих заболеваниях. Также используются для решения комплекса оздоровительных и воспитательных задач, всестороннего развития личности ребенка

Занятия физическими упражнениями оказывают большое влияние на всестороннее развитие ребенка. Формируется и развивается внутренний мир ребенка – его мысли, чувства, нравственные качества, поведение. Об этом писал ещё П.Ф. Лесгафт, который рассматривал двигательную деятельность как фактор развития человека.

Физические упражнения активизируют работу сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем. Они требуют волевых усилий, развивают эмоции, сенсомоторные функции.

Занятия физическими упражнениями создают необходимый фундамент крепкого здоровья, которое позволяет детям полноценно выполнять умственную деятельность. Кроме того, под воздействием занятий физическими упражнениями улучшается умственная работоспособность ребенка. Это происходит в результате положительного влияния чередования характера деятельности, смены умственной и физической работы, а также применения кратковременных физических нагрузок, которые оказывают положительное влияние на протекание физических процессов.

Также физические упражнения содействуют обогащению нравственного опыта, формируют нравственное поведение ребенка. Известно, что основой всех нравственных взаимоотношений являются дружеские отношения. В двигательной деятельности они формируются путем подбора упражнений, выполнение которых ставит ребенка перед необходимостью вступить в контакт со сверстниками, добиться общей цели.

В процессе занятий физическими упражнениями формируются волевые черты характера. Особенно ценными в этом отношении являются подвижные игры, основанные на продолжительном и многократном повторении однообразных двигательных действий. При их выполнении возникает необходимость проявлять волевые усилия для преодоления постепенно растущего физического и эмоционального напряжения.

Источник: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2020/02/26/konsultatsii-instruktora-po-fizicheskoy-kulture-dlya-roditeley>