

# ПОЧЕМУ ДЕТЯМ НЕОБХОДИМО ПОЛУЧАТЬ ФИЗИЧЕСКУЮ НАГРУЗКУ?

**Подготовил: инструктор по ФК Барзунатова Е. И.**

# ГАРМОНИЧНОЕ РАЗВИТИЕ РЕБЕНКА

## 1. Здоровье

Занятия физкультурой отличная профилактика заболеваниям.

В процессе занятия идет дозированная нагрузка на ОДА (опорно-двигательный аппарат) ребенка, суставы (подвижность и мобильность), мышцы (развитие силы) и на работу сердечно-сосудистой системы. Все это благоприятно сказывается на развитии ребенка в дальнейшем.



# ГАРМОНИЧНОЕ РАЗВИТИЕ РЕБЕНКА

2. Избавление от накопившейся энергии

Занятия физкультурой идеальное решение для неусидчивых или эмоциональных детей. Достаточно заинтересовать ребенка процессом, чтобы он всю свою энергию направил в нужное дело.



# ГАРМОНИЧНОЕ РАЗВИТИЕ РЕБЕНКА

## 3. Формирование характера

Спорт, как составляющая часть ФК, всегда мотивирует человека на достижение определенной цели – победы. Буквально с детского сада у детей формируется сильный характер, благодаря которому они достигают по жизни высоких результатов.



# ГАРМОНИЧНОЕ РАЗВИТИЕ РЕБЕНКА

## 4. Развитие общительности

Как правило занятия проводятся в группе детей, где происходит общение между детьми. Ребенок учится общаться со своими сверстниками. Мальчики предпочитают командные виды спорта – футбол, баскетбол, а девочки – обычно пробуют себя в пионерболе(волейболе).

