

Советы по физическому воспитанию детей 6 - 7 лет

Дошкольный возраст – важнейший период, когда закладывается прочная основа физического здоровья человека.

Состояние здоровья – это ведущий фактор, который может определить, способен ли ребенок выполнять требования, готов ли к обучению в школе.

Физическое воспитание имеет огромное значение в формировании гармонично развитой личности. При регулярном физвоспитании мы развиваем у ребенка такие качества, как : выносливость, быстроту, силу броска, ловкость, необходимые двигательные навыки, умения заботится о своем здоровье в целом.

Вот несколько советов, как подружить ребенка с физкультурой:

- *Единство требований родителей
- *Постоянные занятия вместе с детьми
- *Привитие желания к занятиям физкультурой через знакомства с разными видами спорта, примерами достижений спортсменов,

личного примера родителей, знакомство с историей происхождения
спортивных предметов

- *Использовать различные спортивные атрибуты
- *Чаще проводить динамические паузы между уроками
- *Разъяснение важности вести здоровый образ жизни
- *Гулять в любую погоду
- *Проводить деятельность весело, с настроением
- *Привлекать в занятия физкультурой всех домочадцев
- *Предъявлять посильные возрасту ребенка требования



*Инструктор по
физической культуре
Коган Наталья Вячеславовна*