

## Полезьа физическоу культуры для развития ребенка

Что поможет ребенку расти здоровым? Конечно, физическая активность. Недаром о пользе физкультуры для детей говорят многие педиатры. Занятия физической культурой повышают уровень функциональных возможностей, физическую и эмоциональную устойчивость, снижают заболеваемость, в дальнейшем ускоряют процесс вработываемости детей на учебных занятиях.

Занимаясь физкультурой можно не только весело и подвижно провести время. Регулярная физическая активность в детском возрасте повышает силу и выносливость, способствует формированию здоровых костей и мышц, помогает контролировать вес, снижает тревожность и стресс.

**Цель** физической культуры — положительное воздействие на жизненно важные функции организма человека. Дошкольный возраст считается наиболее важным для физического, психического и умственного развития ребенка. В этот период закладываются основы его здоровья.

Поэтому основная **задача** физкультурно-оздоровительной работы заключается в том, чтобы способствовать укреплению здоровья, совершенствованию физического развития дошкольника.

Регулярное посещение занятий по физкультуре способствует укреплению иммунитета, повышает устойчивость организма к атакам вирусных и бактериальных инфекций, а также является отличной профилактикой плоскостопия, нарушения осанки, заболеваний ЖКТ.

*Для здоровья важен спорт,  
Чтоб болезням дать отпор.  
Нужно спортом заниматься,  
И здоровым оставаться!*

