

## **«Здоровье – великая ценность каждого человека»**

Сохранение и укрепление здоровья детей на сегодняшний день является приоритетным направлением деятельности всего общества. Вырастить ребёнка сильным, крепким, здоровым – это желание родителей и одна из задач дошкольного учреждения.

Для сохранения и укрепления здоровья важную роль играют: закаливание организма, физическая активность, прогулки на свежем воздухе. Заниматься спортом и физкультурой всем вместе всегда легче и интереснее. Ничто так не сближает детей и родителей, как совместные развлечения и совместная творческая деятельность.

### Спорт – это движение!

Сегодня высокий темп современной жизни и высокий уровень компьютерных технологий, которые зачастую «засасывают» детей часами и сутками сидеть без движения перед экранами!!! Снижается иммунитет, учащаются заболевания, искривляется позвоночник. Вместо того, чтобы заниматься спортом, играть на свежем воздухе в активные игры: футбол, бадминтон, волейбол с друзьями или кататься на скейтборде или велосипеде, ребенок сидит по несколько часов подряд перед экраном монитора, иногда неподвижно застыв в одной позе.

Очень хочется прожить всю свою жизнь без болезней. ... Но что для этого нужно сделать? Некоторые принимают огромное количество разных таблеток, витамины, стараются есть только полезную пищу, либо садятся на диеты. Но самое главное - нужно вести здоровый образ жизни и в меру своих возможностей занимаются спортом!

Здоровый образ жизни – это образ рационально-организованной, активной, доставляющей радость жизни, это состояние защищенности от неблагоприятных воздействий окружающей среды, это то, что позволяет с ранних лет и до глубокой старости сохранять нравственное, психическое, эмоциональное и физическое здоровье, а также социальное благополучие.

«Тело без движения подобно стоячей воде, которая портится, плесневеет и гниёт» - учёный медик XVIII века Н. Максимович-Амбодик.

Спорт – это труд! Для формирования правильного восприятия мира, его законов, ребёнку требуются образы в жизни, где действие даёт видимый результат, это важно не только для формирования сильной личности. Но и для счастья в целом, потому что человек не любящий трудиться обречён жить в мучительном ожидании выходных. А современным детям все сложнее понимать суть труда. Ребёнок не видит работающего в поту отца, напряженного труда матери. Если семья живет в квартире, даже для поддержания тепла не нужно прикладывать усилий. Все чаще за чистотой пола следит робот-пылесос, а посуду моет посудомоечная машина, даже еду можно заказать на дом... Мы думаем, что привносим для своих детей все больше благ, но лишаем возможности понимать законы жизни, взрастить в себе умение работать. И не важно где и кем, ведь и сидя напротив монитора тоже необходимо работать, а учимся трудиться мы в детстве. Поэтому спорт - именно тот «инструмент» который позволит ребёнку увидеть, понять и почувствовать, что путь к результату лежит через усилия. При чем, растущий организм легче адаптируется и выходит на новый уровень, легче

схватывают двигательные навыки, с учетом естественного роста быстрее выдаёт результат.

Стоит осознавать, что в спорте придётся многому учиться с нуля, трудиться в поте лица, соблюдать правила и выработать внутреннюю культуру, конкурировать и дружить, переживать разочарования, испытывать боль! Но проживая это всё, ребёнок становится сильнее и здоровее физически, крепче духовно, дисциплинированнее, уважительнее к старшим и товарищам, работоспособнее! А самое главное, на мой взгляд, устойчивее к невзгодам и с приобретённой радостью к труду! Ведь если человек стремится к развитию, не боится работать над собой, это уже успех, в какой области он бы это ни применил!

Спорт – это красота, здоровье и сила! Это универсальная форма отдыха. Спорт бывает разный: детский спорт, спорт в домашних условиях, спорт всей семьёй, зимний спорт.

Спортивная жизнь даёт возможность: совершенствовать физические качества; реализовать себя; поддерживать и укреплять здоровье; развивать интеллектуальные способности; развивать творческую активность, связанную с познанием своих возможностей и реализации потенциала.

Спорт – борьба с самим собой. Важный шаг на пути к здоровью, долголетию и различным достижениям в жизни.

Спортивные занятия укрепляют здоровье, способствуют двигательной активности, укрепляют иммунитет. Спорт развивает лидерские качества, положительно влияет на самооценку.

Спорт в жизни ребёнка: укрепляет здоровье; воспитывает характер; делает ребёнка сильным, выносливым; закаляет организм.

Занятия спортом поднимают настроение.

Выбирая спортивную секцию, родителям нужно руководствоваться интересами самого ребенка, особенностями его характера и темперамента. При этом учитывать противопоказания и рекомендации врачей. Каждый вид спорта уникален и вносит свой вклад в укрепление детского здоровья.

Виды спорта и их польза:

1. Плавание укрепляет мышцы спины, борется со сколиозом, формируя правильную осанку. Кроме этого снимает эмоциональное напряжение, улучшает сон и аппетит.
2. Гимнастика развивает гибкость, ловкость, а также формирует художественный вкус.
3. Зимние виды (фигурное катание, лыжный спорт, сноубординг) уменьшают риск возникновения простудного заболевания, корректируют осанку, развивают внимательность и координацию, укрепляют вестибулярный аппарат.
4. Командные виды спорта укрепляют все группы мышц, развивают внимательность, реакцию и выносливость.
5. Боевые единоборства воспитывают дух и дисциплину, развивают ударную и боевую технику, учат концентрации и самообладанию.

Регулярные занятия спортом укрепляют не только организм ребенка, но и положительно влияют на его психику. Спортсмену легче справиться с эмоциями, он менее подвержен депрессии. Помимо этого, у него формируется правильная самооценка и уверенность в себе. Следует помнить, что выбор должен быть

добровольным, а не навязанным. В противном случае ребенок разочаруется в спорте. Кроме этого помимо посещения секции важно соблюдать режим дня, рацион питания, проводить больше времени на свежем воздухе. Но главное – это любить и поддерживать своего ребенка.

### С какого возраста ребенку можно заниматься спортом?

Дети могут начать заниматься спортом с 3-х лет. Занятия спортом в раннем возрасте могут способствовать физическому и психологическому развитию ребенка. Для трехлетних детей рекомендуется выбирать безопасные виды спорта, которые не подразумевают риска для малышей. Важно, чтобы активности были адаптированы к возрасту и уровню развития ребенка.

- На первых этапах главное, чтобы занятия были интересными и веселыми для ребенка.
- Спорт должен восприниматься сначала как игра, а не как стресс или обязательство.
- Нужно поддерживать и мотивировать юного спортсмена, не оказывая чрезмерного давления.
- Необходимо всегда следить за безопасностью ребенка во время занятий.

Занятия спортом должны быть умеренными, чтобы не перегружать малышей. Регулярность важна, но длительность тренировок должна соответствовать возрасту и физическим способностям. Перед началом упражнений рекомендуется проконсультироваться с врачом, чтобы убедиться, что ребенок готов к активности.

Занятия спортом с ранних лет приносят значительную пользу для физического, психологического и социального развития ребенка. Тренировки учат детей ценить физическое здоровье и включать физическую активность в повседневную жизнь, что способствует укреплению иммунной системы и повышению общего благополучия.

## «В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ ЗДОРОВЫЙ ДУХ»

*Составитель: Кузнецова Т.А., воспитатель*

Ссылка на интернет-ресурс:  
[https://yandex.ru/images/search?img\\_url=https%3A%2F%2Fi0.wp.com%2Fds03.infourok.ru%2Fuploads%2Fex%2F0a07%2F00005826-691b2dc3%2Fimg7.jpg&lr=20691&pos=1&rpt=simage&source=serp&stype=image&text=проект%20спорт%20в%20моей%20семье%20дошкольники](https://yandex.ru/images/search?img_url=https%3A%2F%2Fi0.wp.com%2Fds03.infourok.ru%2Fuploads%2Fex%2F0a07%2F00005826-691b2dc3%2Fimg7.jpg&lr=20691&pos=1&rpt=simage&source=serp&stype=image&text=проект%20спорт%20в%20моей%20семье%20дошкольники)  
<https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2022/09/18/rol-sporta-v-zhizni-rebyonka#:~:text=Спорт%20играет%20большую%20роль%20в.шахматы%2C%20необходимо%20заниматься%20каждому%20ребенку>