

ВАЖНОСТЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА

Кутлымуратова Сарбиназ

Каракалпакский государственный университет имени Бердаха

Факультет физическое воспитание Студентка 2го курса

Аннотация: Постоянная физическая активность детей дает много физических, социальных и эмоциональных преимуществ. Отсутствие физической активности у детей может привести к проблемам с физическим здоровьем в будущем, а также к негативным последствиям для их психического и социального благополучия.

Ключевые слова: Физическая активность, физические упражнения, здоровье, аэробная активность

Наши юные ученики любят вставать и двигаться в течение дня. Физическая активность разрушает монотонность в классе, побуждает детей участвовать в занятиях и позволяет им выплескивать свою энергию. Физическая активность является важной частью образования и должна быть частью дня ребенка в вашем центре.

В чем польза занятий физкультурой для детей младшего возраста?

Физические преимущества

По данным Kids Health, регулярные физические упражнения способствуют укреплению костей, здоровой массе тела и даже улучшают сон. Участие в последовательных занятиях физкультурой может даже побудить детей лучше питаться, поскольку их телам, естественно, потребуется больше энергии, чтобы оставаться активными. Аэробная активность также поможет улучшить состояние сосудов и сердца. Дети развиваются всесторонне, и физическое развитие невероятно важно. Активные дети будут иметь меньше проблем с артериальным давлением и холестерином, а также снизят риск развития диабета 2 типа. Правильные и разнообразные упражнения также могут помочь детям развить выносливость, силу и гибкость. Кроме того, создание среды, в которой нормализуется здоровая деятельность, помогает установить здоровый образ жизни на долгие годы. Предоставляя детям возможности для академического развития, мы обязательно должны делать то же самое, когда речь идет о поощрении физического здоровья!

Навыки построения отношений и сотрудничества

Дети, которые принимают участие в физической активности, как правило, имеют больше возможностей играть с другими. Они учатся работать с другими

для достижения общей цели. Передача мяча, эстафета, игра в классики и подсчет того, как долго партнер может крутить обруч, — все это дает детям возможность болеть за других и вместе с ними. Они могут помочь друг другу взобраться по лестнице высокой горки и поаплодировать, спускаясь вниз. Они бросают вызов друг другу, чтобы качаться выше или бежать быстрее в дружеских отношениях. Расход энергии на общение с другими также помогает в разрешении конфликтов.

Дети менее раздражительны и расстроены, когда могут по-разному прорабатывать свои эмоции. Иногда простая прогулка на свежем воздухе может помочь справиться с настроением или дать детям возможность разобраться в своих чувствах. Иногда, когда дети обсуждают свои конфликты со сверстниками, когда они перебрасывают друг другу мяч или воздушный шарик, это может дать лучшие результаты, чем стационарный разговор. Физическая активность поможет детям развить жизненные навыки, выходящие за рамки игровой площадки.

Улучшение психического здоровья

Когда дети физически здоровы или постоянно занимаются физическими упражнениями, у них более здоровое отношение к собственному телу и они могут распознавать возможности своего тела. Когда мы предлагаем учащимся различные виды спорта и занятий, будь то бег, прыжки, метание мяча или командные виды спорта, дети с большей вероятностью будут пробовать что-то новое. Они разовьют открытость к новому опыту.

Дети научатся справляться со стрессом здоровыми способами и разовьют более высокую самооценку. Позитивное представление о теле может формироваться в раннем возрасте, когда дети узнают много удивительных вещей, которые их тело способно совершить благодаря физическому воспитанию. Это может привести к более здоровым подросткам и, в конечном итоге, молодым людям. Включение упражнений имеет долгосрочные преимущества далеко за пределами ухода за детьми.

Положительное влияние на обучение

Физическая активность связана с улучшением функции мозга из-за увеличения содержания кислорода и нейро-трансммиттеров. На самом деле физически активные дети легче развивают языковые навыки. Они быстрее реагируют на раздражители и часто приобретают прочные навыки грамотности. Способность ребенка сосредотачиваться и учиться связана с физическим воспитанием, наряду со способностью запоминать и справляться со стрессом. Это означает, что включение физической активности в течение дня не будет отвлекать детей. Наоборот, эти упражнения улучшат учебный опыт ребенка.

Дети получают более разносторонний и полезный опыт, когда они будут заниматься последовательной физической активностью. Физическое воспитание

является важной частью развития ребенка и имеет много немедленных и долгосрочных преимуществ. Поощряйте детей заниматься спортом каждый день – результаты будут более счастливыми и здоровыми!

Литература

1. Выдрин М.В. Физическая культура личности и общества. (Опыт историко-методологического анализа проблем физического воспитания) Омск, 2003.
2. Вилеский М.Я. Основы профессиональной направленности студентов технических вузов. М., 1980. С. 20–25.
3. Динер В.А. Теория и методика физической культуры. Краснодар, 2001.
4. Жолдак В.И. Основы профессиональной направленности студентов технических вузов. М., 1980. С. 29– 30