

Физическое развитие ребенка в домашних условиях

Все родители хотят, чтобы их дети были ловкими, сильными, спортивными. Конечно, во многом это зависит от природных данных ребенка, но большую роль в физическом развитии играет и то, насколько много уделяют ему внимания родители.

Важно с детства приучать ребенка к физкультуре так, чтобы ежедневные занятия доставляли ему радость и удовольствие. Даже если он не вырастет чемпионом, регулярные занятия помогут ему избежать многих проблем со здоровьем, стать жизнерадостным и активным. Занятия можно и нужно начинать как можно раньше, это поможет малышу не только развиваться лучше физически, но и интеллектуально.



«Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье и полноценную радостную жизнь»

Гиппократ

Что такое двигательная активность?

В настоящее время принято выделять следующие виды организованной двигательной активности: лечебная физкультура (ЛФК), спорт высших достижений и оздоровительная лечебная физкультура.

1. Лечебная физкультура

Методики ЛФК направлены на восстановление организма после заболеваний, травм, операций и давно превратились из вспомогательного метода улучшения функций определенных органов и систем в мощный инструмент воздействия на саму причину заболевания.

2. Профессиональный спорт

Профессиональный спорт подразумевает, в первую очередь, достижение высочайших результатов, что соответствующим образом ориентирует построение тренировочного процесса и сопряжено с очень высокими нагрузками. Это, в сочетании с травматизмом, может негативно сказаться на состоянии здоровья спортсмена после окончания карьеры.

3. Физическая культура

Физическая культура ориентирована на оздоровление организма, формирование, поддержание и развитие здорового образа жизни.

Часто понятие оздоровительной физкультуры ассоциируется с термином «фитнес». Так ли это?

По сути, фитнес - это и есть физическая культура, только в глянцевой упаковке.

Физической культурой можно заниматься где угодно и когда угодно, достаточно правильно организовать свой день



Занятия физкультурой могут носить разнообразный характер, начиная от ходьбы и легких пробежек и заканчивая увлечением экстремальными видами спорта