

## Памятка «Важность физического воспитания»

«Пример взрослых, окружающая среда и вся обстановка представляют важные факторы для развития высшей нервной деятельности. В атмосфере недовольства, волнений, раздоров возникают самые разнообразные формы детских неврозов, а спокойное, гармоничное окружение ребёнка есть лучшее средство для формирования твёрдого, законченного характера». (Н.И. Красногорский) Двигательные навыки, сформированные у ребёнка в дошкольном детстве, составляют фундамент для дальнейшего совершенствования их в школе и позволяют в дальнейшем достигать высоких результатов в спорте. Правильно организованное физическое воспитание способствует умственному развитию детей, так как создаются благоприятные условия для нормальной деятельности нервной системы и всех других органов и систем, что помогает лучшему восприятию и запоминанию. У детей развиваются все психические процессы (мышление, воображение, память, речь и т.д.), а также мыслительные операции (сравнение, синтез, анализ, др.), поэтому:

- Учите детей играть в спортивные игры (городки, бадминтон, теннис, др.) и выполнять элементы спортивных игр (хоккей, футбол, др.);
- Постарайтесь дома, на даче иметь любой спортивный комплекс (качели, стенку, стойки и т.п.), так как это способствует совершенствованию двигательных навыков;
- Формируйте навык правильной осанки, в положении сидя, стоя и при ходьбе;
- Прививайте навыки личной и общественной гигиены (мытьё рук, забота об обуви, одежде, поддержание в чистоте игрушек ит.д.);
- Учите детей названиям частей тела, направлениям движений (вверх, вниз, вперёд, назад, вправо, влево, кругом и др.);
- Закрепляйте знания о явлениях природы, общественной жизни, повадках животных, птиц, насекомых в процессе занятий физическими упражнениями, так как в игре у детей развивается воображение, уточняются представления (дети воображают себя зайкой, птичкой, и т.п.), которые подкрепляются игровыми действиями самих детей и сопровождаются радостным воображением.