

# Детская физкультура



*Физкультура для самых маленьких — это не просто набор упражнений или утренняя зарядка. Это занятия, формирующие координацию движений, ловкость, стимулирующие гармоничное физическое развитие ребенка и имеющие свои особенности и свои цели. Кроме того, физические упражнения всегда должны подбираться с учетом индивидуальных особенностей ребенка.*

Положительные эффекты от занятий физкультурой в раннем возрасте многочисленны. Это выработка выносливости, улучшение координации движений, обмена веществ и осанки, повышение иммунитета, профилактика многих заболеваний и большой плюс к самооценке ребенка. Кроме того, привычка к физической активности в детстве с возрастом остается и способствует здоровому образу жизни уже взрослого человека.

Для того чтобы достичь подобных эффектов, нужно отводить минимум полчаса в день на физические упражнения и подвижные игры с детьми от года до трех лет. После трех лет время активных занятий возрастает до часа в день. Состояние покоя, длящееся дольше часа (длинное сидячее занятие), дошкольникам противопоказано, в их распорядке дня несколько часов должно быть посвящено свободной физической активности. Это может быть прогулка на свежем воздухе, лазанье по домашнему спортивному комплексу или любые подвижные игры.