

## Как физическая культура может помочь детям с ОВЗ?

Что поможет ребенку расти здоровым? Конечно, **физическая активность**. Недаром о **пользе физкультуры для детей** говорят многие педиатры. Занятия **физической культурой** повышают уровень функциональных возможностей, **физическую** и эмоциональную устойчивость, снижают заболеваемость.

✓ Регулярные занятия **физкультурой** препятствуют возникновению у **детей многих распространенных заболеваний**: сколиоза, плоскостопия, нарушения осанки, расстройства желудочно-кишечного тракта, бронхиты и т. д.



Лучше заниматься **физкультурой всей семьей**, так как ребенок всегда хочет быть похожим на своих родителей. Поэтому мы часто бываем для них положительным примером. Вместе заниматься **физкультурой будет и веселее**, и полезнее. Кстати, это касается не только упражнений, но и подвижных игр. Если родители готовы поучаствовать в тех же салочках или могут показать, как правильно прыгать через скакалку, у **детей** такие забавы вызовут больше энтузиазма.

Начинать заниматься **физкультурой надо постепенно, но настойчиво**:

- Следует избегать резких замечаний;
- Если ребенок не хочет выполнять какое-то упражнение, постараться его заменить другим.
- Не забывать похвалить ребенка даже за незначительное улучшение в исполнении любого упражнения.
- Постараться чаще проводить занятия в игровой форме.

Занимаясь самостоятельно, необходимо соблюдать определенные правила:

1. **Систематичность**, то есть регулярно, независимо от времени года, заниматься **физкультурой**.

2. Индивидуальность, то есть учитывать интересы ребенка, а также его состояние здоровья.
3. Рациональность физических нагрузок, то есть соблюдать принцип постепенного увеличения нагрузки и оптимально сочетать нагрузку с отдыхом.
4. Всестороннее физическое развитие, то есть самостоятельные занятия должны **развивать** все качества — быстроту, координацию, выносливость, силу, гибкость, ловкость
5. Контроль и самоконтроль, то есть необходимо сначала проконсультироваться с врачом, который поможет родителям определить наиболее благоприятный вид **физкультурной** деятельности ребенка; а так же научить ребенка контролировать самого себя.



Для **детей** огромное значение имеют движения. Активный интерес к **физическим** упражнениям пробуждают разнообразные игрушки и предметы, которые имеются в доме (мячи, обручи, круги, кегли, скакалки, кубики и др.).

Оказывается, что движения как бы «подзаряжают» мозг, помогая ребёнку быстрее и лучше усвоить информацию. При

этом надо всегда помнить о закаливании и о пребывании на свежем воздухе. Это поможет стать нашим детям не только здоровыми и крепкими, но и умными.

**Физическая активность** помогает ребенку расти здоровым, предоставляет безграничные возможности для **физического и социального развития**. Занятия **физкультурой** – это не только веселое время проведение, но и полезное!

**Инструктор по физической культуре  
Пушкалова Маргарита Геннадьевна**