

## «Насколько развит физически ваш ребёнок 5 – 6 лет?»

Каждый родитель видит своего ребёнка сильным, успешным, хорошо развитым и здоровым человеком. И обязательно здоровым, потому что здоровье – это основа жизни.

Что такое здоровье? Здоровье – это не только отсутствие высокой температуры и румянец на щеках, это – совокупность психологических, социальных и физических благополучий. Мы поговорим об одном из них – физическом.

Недостаток физических упражнений ведёт к уменьшению потока раздражений, воспринимаемых нервными окончаниями кожи, мышц, суставов, идущих к коре больших полушарий головного мозга. При очень низком уровне физической нагрузки могут возникать расстройства центральной нервной системы и внутренних органов понижаться эмоциональный тонус, ослабляться нервно-мышечный аппарат, слабеет сердечно-сосудистая и дыхательная системы, и как следствие иммунитет.

В этом возрасте уклон развития направлен на общие физические качества: подтягивания в висе, угол на брусьях, прыжок в длину, бег, отжимание, мостик, наклон вперёд, поднимание ног до прямого угла, канат. Все игры желательно направлять на разучивание этих упражнений и совершенствование их. Это как алфавит, не умея выполнять эти упражнения, дальнейшее развитие невозможно. Предлагайте ребёнку заниматься дома, на улице во время прогулки.

Наблюдайте за своими детьми, помогайте им развиваться физически, чтобы они смогли стать гармоничными личностями. Плюс ко всему такие наблюдения помогают родителям лучше узнавать своих детей, понимать их действия и поступки. Но развитие не должно происходить только дома и в детском саду. Водите своих детей в бассейны, кружки, секции.

**Удачи и крепкого здоровья Вам и Вашим детям!**