

## ***ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ В ЖИЗНИ ДЕТЕЙ***

Физическая культура, а сокращённо физкультура – это разностороннее совершенствование человека, путем физических упражнений, соблюдения правильного образа жизни.

На сегодняшний день физкультура является неотъемлемой частью нашей жизни, а в особенности детей. Физкультура и спорт параллельно связаны между собой. Но и есть небольшая разница между этими понятиями. На самом деле физическая культура направлена на сохранение и укрепление здоровья любого человека и не требует от него особых достижений.

Спорт же — это настоящая цель, обязательно включающая в себя достижение значительных успехов и завоевание рекордов. Так было и раньше, а сегодня этому отдаётся большое предпочтение. Множество спортивных учреждений готовы принимать детей для обучения их физическому и спортивному ремеслу. Опять же, физкультура подразумевает незначительные нагрузки и сравнительна с зарядкой. А спорт является серьезной ответственной подготовкой молодых ребят и девушек, которые могут быть представлены для участия в неких спортивных соревнованиях. Но всё же объединяет эти два понятия, спорт и физкультуру, присутствие физических нагрузок.

Детский организм очень хрупок, особенно на стадии роста и формировании. А физические нагрузки могут сильно повлиять как в хорошую сторону, так и в плохую. Не нужно забывать, что тренировки носят систематический характер, поэтому взрослому, тренеру или тому, кто отвечает за занятия спортом ребёнка, необходимо знать меру и правильно распределять силы детей. Конечно, физкультура развивает в ребёнке культуру правильного образа жизни. Тут физические нагрузки не так сильны. Поэтому в детских садах практикуют общие физические мероприятия. Спорт намного суровее, годами нужно оттачивать мастерство и выносить жуткие нагрузки на организм. Но есть и хорошая сторона этого вопроса. Спорт закаливает и учит дисциплине, это тоже необходимо молодому растущему организму. Но во всём нужно знать меру.

Вместе с тем, существует и интеллектуальное развитие, т.е. учёба общим предметам, поэтому нужно во всем знать меру. Можно разными способами приобщить ребёнка к спорту. Главное, чтобы ему самому нравилось этим заниматься, а не принуждать.

Про активный отдых зимой тоже важно помнить, - можно всей семьей встать на коньки, лыжи, а летом поиграть в футбол,

волейбол и разнообразные подвижные игры. Дома можно соорудить какой-нибудь спортивный комплекс или приобрести тренажёр, всё это будет способствовать развитию интереса к здоровому образу жизни и к физической культуре.

Источник: <http://eurasia-media.ru/fizkultura-i-sport-dlya-detej/>