

Значение гимнастики

Первые три года жизни ребенок развивается очень быстро. Ни в один из последующих периодов он не приобретает так много, как в первые годы. Между организмом ребенка с его врожденными, унаследованными особенностями и окружающей средой с первых дней жизни происходит процесс взаимодействия, в результате которого формируются новые нервные и психические процессы.

Одно из условий, повышающих сопротивляемость организма ребенка к различным заболеваниям – правильное физическое развитие, которое зависит от организации всей жизни ребенка, окружающей его среды и воспитания. Трудно переоценить значение движений для физического и нервно-психического развития детей раннего возраста, своевременного возникновения двигательных навыков и последовательного их развития. Этому в значительной степени способствуют гимнастика и массаж.

Однако не все родители имеют четкое представление о пользе гимнастических упражнений в сочетании с закаливанием для правильного физического развития детей.

Многие не знают, что именно в раннем детстве особенно важно создать прочную основу для последующего всестороннего развития и укрепления здоровья ребенка.

Ребенок – это радость, надежда и счастье родителей. Пусть же наши малыши будут здоровыми, крепкими, сильными.

