

Двигательная активность как фактор укрепления здоровья детей

Известно, что здоровье формируется под воздействием целого комплекса факторов. К наиболее значимым внешним факторам, определяющим развитие ребенка, относится двигательная активность, которая оказывает благоприятное воздействие на формирующийся организм.

«Функция творит организм, т. е. действуя, функционируя, орган развивается, а при бездействии слабеет, чахнет», такой закон развития живых организмов в своё время был установлен известным ученым-физиологом И. М. Сеченовым.

Под воздействием движений, в организме ребёнка идёт мышечная работа, которая усиливает обмен веществ, повышает деятельность сердца и легких, вызывает изменения в составе крови. Укрепляются мышцы, они становятся более упругими, сердце становится более сильным, выносливым. Двигательная активность ребенка не только способствует развитию мышечной силы, но и увеличивает энергетические резервы организма. Таким образом, организм ребенка, благодаря движениям укрепляется.

Движение одновременно влияет на укрепление нервной системы, что очень важно в дошкольном возрасте. От работающих мышц импульсы постоянно поступают в мозг, стимулируя центральную нервную систему и, тем самым, способствуя ее развитию. Чем более тонкие движения приходится осуществлять ребенку и чем более высокого уровня координации движений достигает он, тем успешнее идет процесс его психического развития.

Учеными установлена прямая зависимость между уровнем двигательной активности детей и их словарным запасом, развитием речи, мышлением. Под действием физических упражнений, двигательной активности в организме возрастает синтез биологически активных соединений, которые улучшают сон, благоприятно влияют на настроение детей, повышают их умственную и физическую работоспособность.

Чтобы растущий организм нормально развивался, ему необходима постоянная тренировка. Поэтому движение является насущной потребностью детей.

Значимая роль в формировании двигательной активности принадлежит взрослым. Важно в семье создать рациональный двигательный режим, включающий как специально организованную, так и самостоятельную двигательную деятельность детей.

К организованной деятельности относятся ежедневная утренняя гимнастика, подвижные игры и физические упражнения на воздухе и в помещении, а также совместные с родителями прогулки на детской площадке, в парке, лесу.

(Материал из интернета)

