

КОНСУЛЬТАЦИЯ
«Здоровье – это движение»



Инструктор по физической
культуре Смирнова Т.А.

«Гимнастика, физические упражнения и ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье и полноценную радостную жизнь».

ГИППОКРАТ

Каждый родитель хочет видеть своего малыша здоровым, веселым, хорошо физически развитым. Семья во многом определяет отношение детей к физическим упражнениям, их интерес к спорту, активность и инициативу.

С момента рождения нормально развивающийся ребенок стремится к движениям. Вначале движения беспорядочны. Постепенно они приобретают более координированный и целенаправленный характер: хочет достать игрушку, дотянуться до мамы. Формирование этой важной для жизнедеятельности потребности в значительной степени зависит от особенностей жизни и воспитания, от того насколько окружающие ребенка взрослые создают необходимые условия, способствуют своевременному освоению доступных по возрасту движений. Движения оказывают всестороннее влияние на организм человека, и это влияние неизмеримо выше для растущего и развивающегося детского организма.

Физиологи считают движение врожденной, жизненно необходимой потребностью человека. Гигиенисты и врачи утверждают: без движений ребенок не может вырасти здоровым. Известное изречение русского физиолога И.М.Сеченова «Функция творит орган» подтверждает, что развитие любого органа происходит благодаря действию, движению, тренировке, при бездействии же он ослабляется, не получает должного развития. Движение – это предупреждение разного рода болезней, особенно таких, которые связаны с сердечно – сосудистой, дыхательной, нервной системами.

Движение – это и эффективнейшее лечебное средство. По мнению психологов: маленький ребенок – деятель! И деятельность его выражается, прежде всего, в движениях. Чем разнообразнее информация поступает в его мозг, тем интенсивнее протекает его интеллектуальное и психическое развитие.

Двигаясь, ребенок познает окружающий мир, учится любить его и целенаправленно действовать в нем. Движения – первые истоки смелости, выносливости, решительности маленького ребенка, а у более старших детей – форма проявления этих важных человеческих качеств. Игры с движениями дают детям яркие мгновения чудесного человеческого общения, развивают опыт поведения. Ощущение умения красиво двигаться приносит истинную радость и эстетическое удовольствие.

Движение составляет основу любой детской деятельности, а более всего игровой. Ограничение двигательной активности ребенка противоречит биологическим потребностям растущего организма. Отрицательно сказывается на физическом состоянии (замедляется рост, снижается сопротивляемость инфекционным заболеваниям) и двигательных функциях. Приводит к задержке умственного и сенсорного развития.

Современные дети мало двигаются, меньше, чем раньше, играют в подвижные игры из – за привязанности к телевизору и компьютерным играм.

К сожалению, в век гиподинамии мы, взрослые, избалованные современной техникой передвижения, в известной мере лишаем не только себя, но и своих детей достаточной двигательной активности. Предпочитаем везти ребенка в транспорте или собственной машине (даже на малые расстояния!), а не идти пешком, стараемся, чтобы малыш не бегал, «не затевал возню» («А то шума и беспорядка не оберешься!»), а на прогулке играл в спокойные игры («Так безопаснее, а то упадет, ушибется»), зачитываем ему сказки или побуждаем играть в песок. Мы и не подозреваем, что этим самым лишаем его не только многих радостей детства, но и не способствуем развитию двигательной активности, ловкости, выносливости, хорошей выправки. Возникает привычка к малоподвижному образу жизни. Оберегая ребенка от физических перегрузок, мы считаем,

что он устает от тех же причин, что и взрослые. При этом забываем об одной характерной особенности, которая присуща маленьким детям, - быстрая утомляемость не от движений (хотя и их передозировка столь же вредна), а от невозможности двигаться или от однообразной деятельности. Чем это объясняется?

В основе этого явления лежит быстрая утомляемость отдельных групп мышц и соответствующих им центров нервной системы. Если деятельность ребенка разнообразна, то, следовательно, и работа соответствующих мышц и нервных центров меняется. «Не работающие» в данный момент мышцы и нервные центры как бы отдыхают, набираются сил. Когда ребенок долго находится в статичном положении (играет в одной позе, долго сидит, стоит на одном месте и т.п.) то нагрузка падает на одни и те же группы мышц и соответствующие им нервные центры, которые быстро утомляются. Вспомним в этой связи сказанное К.Д.Ушинским: «Основной закон природы можно выразить так: дитя требует деятельности, беспрестанно и утомляется не деятельностью, а ее однообразием и односторонностью... Он развивается и двигается целый день... и не устает ни на минуту, а крепкого сна достаточно, чтобы возобновить детские силы на будущий день.»

Семья во многом определяет отношение детей к физическим упражнениям, их интерес к спорту, активность и инициативу. Дать ребенку простор движениям – значит создать у него заряд бодрости и хорошего настроения. Большое разнообразие движений и их вариантов, доступных ребенку, создает условия для развития и совершенствования двигательных качеств – быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости. Бег, прыжки, метание, лазание, умение уверенно и ловко действовать в сложных и часто меняющихся условиях среды – все это необходимо детям в игровых и жизненных ситуациях, приносят успех в спортивных движениях, подвижных играх, позволяют ребенку полнее проявить свои двигательные способности. Возьмем к примеру, любимые игры с мячом – сколько в них полезного! Сколько удовольствия получает малыш, отталкивая мяч к Вам, и стремясь не пропустить его из ваших рук! У ребенка вырабатывается координация движений, ловкость, глазомер. Детей 2 – 3 лет учите ловить мяч и бросать в нужном направлении. Детей постарше – ловить мяч двумя руками, не прижимая его к груди. Старшие дошкольники с удовольствием затевают игры со сверстниками в баскетбол, волейбол, теннис. Помогите им овладеть этими играми. Полезна игра в бадминтон, которая содействует выработке координации и ловкости движений, быстроте реакций, меткости, ориентировке в пространстве.

Во многих семьях существует хорошая традиция – в выходной день выезжать за город. Экскурсии в лес, в поле, к водоему в любое время года, и особенно летом, чрезвычайно полезны и как средство оздоровления, и как средство ознакомления с окружающим, а также воспитания у детей любви к природе, родному краю. Пешеходные прогулки по живописной местности приносят ребенку много впечатлений, и он, не испытывая физического утомления, способен преодолеть довольно длительные расстояния. Трех – четырехлетний ребенок может идти до 1,5 км. (медленно, около 2 км. в час) с двумя привалами на отдых; дети пяти – семи лет легко преодолевают расстояние 2 - 3 км. при условии длительного отдыха в середине пути и небольшими привалами через каждые 15 минут ходьбы.

А сколько удовольствия получает ребенок от лыжных прогулок! Их длительность 20 – 30 минут в одну сторону, а для детей, не обладающих выносливостью, время сокращается до 15 минут. Не забудьте и об удобной, хорошо подобранной по размеру обуви, легкой, не стесняющей движения одежде. Все эти факторы нельзя не принимать во внимание, если Вы хотите, чтобы прогулки стали средством укрепления здоровья.

Воспитывая у детей потребность ежедневно двигаться, выполнять физические упражнения с ранних лет, можно заложить прочные основы хорошего здоровья, гармоничного развития ребенка.