

Консультация для родителей:

«Роль двигательной активности в здоровье детей»

«Движение – это жизнь», так гласит одна из пословиц о влиянии движений на здоровье человека. Для нормального для нормального развития дошкольника двигательная активность должна составлять 50% времени бодрствования. Движение необходимо ребенку, так как способствует развитию его физиологических систем и, следовательно, определяет темп и характер нормального функционирования растущего организма.

Каждый родитель хочет видеть своего ребенка здоровым, веселым, физически развитым. Формирование важной для жизнедеятельности потребности в движении, 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 всесторонне влияют на организм человека, и это влияние неизмеримо выше для растущего и развивающегося организма.

Современные дети в большинстве своем испытывают двигательный дефицит, т.е. количество движений, производимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы. Не секрет, что дети большую часть времени проводят в статичном положении (за столом, у телевизора, за компьютером и т.д.). Это увеличивает статичную нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития быстроты, координации движений и т.д. Таким образом, интенсивность физического развития детей, их здоровье (особенно детей с нарушением опорно-двигательного аппарата) зависит от их двигательной активности. Поэтому, именно в период дошкольного детства, когда закладываются все основы для будущей взрослой жизни, необходимо сформировать у детей осознанную позицию ценности здоровья, его значимости, учить сохранять и укреплять свое здоровье.

Дети, как известно, продукт своей среды – она формирует их сознание, привычки. Природой предусмотрено, что дети изучают мир прежде всего через опыт и поведение своих родителей. Именно родители прививают детям стратегии выживания, скажем так, рабочие программы. Человеческий мозг, особенно это касается бессознательного мышления, напитывается впечатлениями, в дальнейшем 80% нашей деятельности руководствуется этим бессознательным опытом. Поэтому чрезвычайно важную роль играет просвещение детей в вопросах потребностей здорового тела, обучение, как в детском саду, так и в семье. Детям необходимо объяснять значимость не только тех или иных действий и привычек, но и главное – подавать собственный пример, тогда непременно сложится тот здоровый фундамент, на котором в дальнейшем может быть выстроено прекрасное здание человеческой жизни.

Важны не только количество, длительность движений, но и то как они выполняются. Присмотритесь к ходьбе своего ребенка. Поступь должна быть мягкой, с перекатом с пятки на всю ступню. Топающий шаг может привести к плоскостопию. Дошкольник должен приспосабливать свои движения к условиям, менять способ ходьбы в зависимости от поверхности грунта. Для предупреждения травматизма ребенок способен сознательно пользоваться коротким шагом на передней части стопы при ходьбе по скользкой поверхности, при гололеде. В этом возрасте ребенок может понимать и самостоятельно выбирать рациональный способ ходьбы при преодолении различных препятствий. Поэтому не всегда следует обходить встречающиеся преграды, а побуждать детей к выбору целесообразного способа преодоления – ступенек при подъеме и спуске, перемещение по тротуару; регулировать ширину шага в зависимости от ширины ручейка и грунта; идти по узкой дорожке, проложенной по сугробу, без поддержки, сохраняя равновесие.

При беге, прыжках следует обратить внимание на мягкость приземления для предупреждения плоскостопия. Эти виды движений значительно влияют на укрепление мышц ног и развитие выносливости сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

Для старших дошкольников полезны игры с мячом и различные виды метания. Они укрепляют мелкую мускулатуру руки и готовят пальцы к письму. Чем сильнее мышцы пальцев, тем продолжительнее и точнее они смогут выполнять написание букв и их элементов, легче выработается координация движений. Следует развивать действия с мячом разного размера, фактуры и веса. В этом случае ребенок познает связь силы воздействия на предмет с его особенностями (весом, прыгучестью, величиной) и приучается регулировать напряжение мышц, напрягать и расслаблять их. На улице можно организовать метание шишек, желудей камешков. В этих упражнениях, благодаря захвату тремя пальцами, активно участвующими в осуществлении письма, наращивается сила мышц и происходит динамичное чередование напряжения и расслабления.

Полезно для дошкольников ползание на четвереньках, предупреждающее уплотнение межпозвоночных дисков, их сдавление, характерное при вертикальном положении. Но важно, чтобы ребенок не стучал локтями и коленями, только в этом случае действия будут полезными.

Особого внимания требует осанка детей, так как сдавленная грудная клетка значительно снижает выносливость и работоспособность.

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

