

Роль двигательной активности в физическом развитии и здоровье детей

Каждый родитель хочет видеть своего ребёнка здоровым, весёлым, физически развитым. Формирование важной для жизнедеятельности потребности в значительной степени зависит от особенностей жизни и воспитания, от того, насколько окружающие ребёнка взрослые

создают
т
необхо
димые
услови
я,
способс
твуют
своевре
менном
у



освоению доступных по возрасту движений. Движения всесторонне влияют на организм человека, и это влияние неизмеримо выше для растущего и развивающегося детского организма.

Активные движения повышают
устойчивость ребёнка к заболеваниям,
вызывают мобилизацию защитных сил



организма, углубляют дыхание, улучшают
лёгочную вентиляцию. И напротив,
недостаток движений (гиподинамия)
вызывает изменения в центральной нервной
и эндокринной системах, приводящих к
эмоциональной напряженности и
неустойчивости, нарушению обмена веществ
в организме, и также к уменьшению
функциональных возможностей
сердечнососудистой, дыхательной систем и,
следовательно, к снижению
работоспособности.

Дети должны усваивать показанное взрослым движение и уметь действовать в соответствии с образом также ловко, быстро, технически правильно. Особенно важно поддерживать в детях желание и умение преодолевать препятствия (обежать, перепрыгнуть, перелезть), самостоятельно подбирая способ действия в зависимости от условий, сложившихся в данный момент.

Для разностороннего развития его функций организма особую ценность приобретает сочетание разнообразных видов движений, использование их дошкольниками.

Прыжки, упражнения в ходьбе и беге способствуют при определенных условиях формированию важного для жизни качества – выносливости.



Важна

роль
постоянного
примера
окружающи
х его
взрослых,
родителей,
воспитателей



, старших сестер и братьев и сестер для
поддержания стремления заниматься
ежедневно физическими упражнениями,
зарядкой. Старшие дошкольники
интересуются результатами своих действий:
научился отбивать мяч, прыгать через
скакалку, забивать мяч в баскетбольное
кольцо.

Особый интерес у детей вызывают
действия со спортивным инвентарем: санки,
лыжи, коньки, велосипед, самокат,
роликовые коньки. Причем ребенок может
заниматься долгое время, что способствует
выработке выносливости, укреплению
различных мышечных групп, координации
движений, развитию равновесия.

Имеет большое значение отношение родителей к физическим упражнениям. Их положительный пример существенно влияет на стремление детей заниматься физкультурой и спортом в свободное время всей семьей. Формы здесь бывают разные: туристические походы пешком и на лыжах, игры, участие в коллективных соревнованиях.

За последние годы значительно возрос интерес к более широкому использованию движений в



самостоятельной деятельности детей, особенно во время прогулок. Поэтому родителям надо знать определенные требования к развитию движений ребенка в домашних условиях:

изучать двигательные способности ребёнка, его желание овладеть движением, стремление действовать активно, самостоятельно;

