

Консультация для родителей

«Роль двигательной активности в физическом развитии и здоровье детей»



Каждый из родителей мечтает вырастить жизнерадостного и всесторонне развитого ребенка. Удовлетворяя потребность в еде, во сне, в гигиене малыша и т.д., важно обеспечить для ребенка возможность развиваться физически. Жан Жак Руссо говорил: «Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым: пусть он работает, действует, бегает, кричит, пусть он находится в постоянном движении».

Фраза «Движение – это жизнь» знакома всем. Как вы понимаете эту фразу по отношению к своему малышу? Сколько времени в день ваш малыш активен? Сколько времени в день он может спокойно заниматься одним и тем же делом? Считаете ли вы своего ребенка чрезмерно активным? Случается ли вам ограничивать двигательную активность вашего малыша?

Здоровый малыш уже с первых минут после появления на свет испытывает потребность в движении. Первые движения ребенка хаотичны, это простые движения руками, ногами, повороты головой. Эти беспорядочные движения имеют особую ценность для развития ребенка: улучшают функции сердечно-сосудистой, дыхательной систем, способствуют налаживанию обмена веществ, вызывают мобилизацию

защитных сил организма. Физиологи считают движение врождённой, жизненно необходимой потребностью человека. Полное удовлетворение её особенно важно в раннем возрасте, когда формируются все основные системы и функции организма. На третьем году жизни темп физического развития замедляется, но организм в целом крепнет, движения совершенствуются. Однако опорно-двигательный аппарат развит сравнительно слабо, двигательный опыт небольшой, движения часто непреднамеренны, направления их случайны, эмоциональные проявления неустойчивы, активное торможение плохо развито. Поэтому для детей 2-3 лет велика вероятность ушибов, синяков, царапин.

Сколько же должен двигаться здоровый ребенок в течение дня? Исследования показывают, что объем и качество движений зависят от целого ряда факторов: возраста, пола ребенка, времени года, суток, индивидуальных особенностей, условий, в которых он живет. Дети двух-трех лет преодолевают за сутки приблизительно 2,5-3 км (в 6-7 лет - 7-8 км и более). Мальчики в среднем двигаются больше, чем девочки. Летом, меняется обмен веществ, у детей потребность в движении возрастает. В течение суток потребность в движении также меняется. Так, наибольшая активность проявляется с 9 до 12 часов в первой половине дня и с 17 до 19 - во второй.

Двигательная активность зависит от индивидуальных особенностей ребенка. Есть дети с повышенной двигательной активностью, со средней, умеренной и малой потребностью в движениях. Дети со средней двигательной активностью, как правило, не вызывают у родителей тревоги: они отличаются уравновешенным поведением, хорошо регулируют свою двигательную деятельность и практически не переутомляются. Другое дело - дети с повышенной двигательной активностью. Они неуравновешенны, не могут регулировать свою двигательную деятельность, не склонны к выполнению действий, требующих точности, координации, быстро утомляются. Детей с повышенной двигательной активностью необходимо вовремя переключать на другой вид деятельности. Ни в коем случае не прекращайте резко двигательную деятельность ребенка. Переход от динамического состояния к статическому должен быть постепенным. Если вы считаете, что ребенок устал от бега, предложите ему, например, поискать пропавшую игрушку. Малыш ходит, ползает, разыскивая игрушку, и организм его постепенно приходит в равновесие. А после

этого предложите послушать сказку о медведе. Детям с повышенной возбудимостью необходимо периодически давать задания, требующие точности, координации движений. Например, предложите малышу пройти по узкой дорожке, попасть в цель. Не стоит огорчаться, точные движения будут получаться не сразу.

Малоактивные дети не склонны много бегать, куда-то залезать, предпочитают играть в песочнице, что, к сожалению, вполне устраивает многих пап и мам. Однако родители должны знать, что у малоподвижных детей медленнее формируются двигательные навыки, необходимые ребенку в игре, в бытовой деятельности. Таким детям не хватает ловкости, выносливости, они избегают подвижных игр со сверстниками.

Как приучить малыша к активности, как сделать, чтобы он хотел двигаться? Эту задачу поможет решить совместная деятельность родителей и ребенка. Важно помнить, что малышу в этом возрасте во время овладения движениями необходимо их многократное повторение. Взрослые должны терпеливо относиться к этим стремлениям малыша. Процесс овладения ребенком движениями требует постоянных усилий и занятий. Очень продуктивны с ним занятия по повышению двигательной активности утром, через 20-25 мин после завтрака. Нельзя допускать активных действий у ребенка непосредственно перед едой, сразу после нее, перед дневным и ночным сном. Постепенно ребенок овладеет основными видами движений - ходьбой, бегом, прыжками, бросание, лазанием, и др.

Формирование 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 всесторонне влияют на организм человека, и это влияние неизмеримо выше для растущего и развивающегося детского организма.

Активные движения повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, вызывают мобилизацию защитных сил организма, углубляют дыхание, улучшают легочную 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. Важна роль постоянного примера окружающих его взрослых, родителей, воспитателей, физ. инструкторов для поддержания стремления заниматься ежедневно физическими упражнениями, зарядкой. 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.

Для поддержания постоянного интереса детей к физкультурным занятиям применяются разнообразные варианты их проведения: занятия по традиционной схеме, занятия, построенные на подвижных играх. В каждый комплекс утренней гимнастики обязательно включены упражнения, направленные на формирование правильной осанки и предупреждения плоскостопия, дыхательные упражнения.

Уважаемые родители важно создать условия для развития движений. В распоряжении ребенка должны быть разнообразные игрушки, пособия, стимулирующие двигательную активность. Движения требуют пространства. Выделите в комнате место, где малыш может свободно двигаться. Максимально используйте ближайшее природное окружение. Не мешайте ребенку проявлять самостоятельность и активность, не спешите на помощь. Пусть малыш сам преодолевает препятствия. И самое главное, всегда радуйтесь успехам ребенка. Ваше положительное отношение к двигательной деятельности обязательно пробудит интерес в ней у малыша.

