

Конференция

Влияние двигательной активности на состояние здоровья дошкольников.

Что такое двигательная активность? Под двигательной активностью подразумевают сумму всех движений производимых взрослым человеком или ребенком в процессе всей жизни.

Двигательная активность очень хорошо и благотворительно влияет на становление и развитие всех функций нервной системы: силу, подвижность, уравновешенность. Конечно хочу отметить, что главной составляющей двигательной активности является регулярные занятия физической культурой и спортом.

Если ребенок систематически занимается тренировками, физической культурой, то мышцы становятся более сильными, а организм в целом более приспособленным. Это и служит закаливанием и профилактикой возможных заболеваний.

Самое главное надо уметь четко, грамотно распределить нагрузку. Постоянные физические упражнения способствуют укреплению суставов, связок, рост костей. У крепкого закаленного, здорового человека увеличивается умственная и физическая работоспособность. Такие люди менее подвержены стрессу, лучше спят, у них меньше проблем со здоровьем.

Дошкольный возраст- один из наиболее ответственный период в жизни каждого человека. По статистике у детей 4-7 лет резко снижается здоровье, появляются хронические заболевания: сколеоз, дефицит массы тела, плоскостопие.

Поэтому очень важно в этом возрасте заложить основы правильного физического развития, формировать интерес и любовь к физической культуре и спорту.

Учеными доказано положительное влияние активной двигательной деятельности на умственную работоспособность. Установлено, что отставание в умственном развитии приводит к отставанию в развитии физических качеств.

Главная причина в данной ситуации это гиподинамия. В состоянии пониженной двигательной активности снижается обмен веществ и информации, поступающей в мозг из мышечных рецепторов, что может привести к нарушению регулирующей функции мозга.

Современные двигательные сферы ребенка предполагает расширение запаса двигательных умений и навыков (бег, прыжки, ходьба, лазанье, метание)

Упражнения для развития физических качеств формируют основные физические способности, отражающие качественную сторону двигательных умений и навыков (скорость, силу, координацию, выносливость)

Из моего практического опыта хочу сказать, что необходимо объединять в учебном процессе умственную и двигательную деятельности. Подвижная игра для детей прежде всего это движение. А во время движения развиваются такие качества как самостоятельность, инициатива, настойчивость. Дети приучаются соблюдать правила игры и их совершенствовать.

Физкультминутки, утренняя гимнастика, массаж рук, ног и лица, спортивные развлечения, праздники все это оказывает положительное воздействие на организм.