

Консультация для родителей

«Двигательная активность, здоровье и развитие ребенка»

Одним из факторов, формирующих здоровье ребенка, является двигательная активность.

Содержанием двигательной активности являются разнообразные движения: ходьба, бег, прыжки, лазанье, метание. Движения являются биологической потребностью растущего организма, без удовлетворения которой ребенок не может правильно развиваться и расти здоровым. Они способствуют развитию всех систем организма и особенно сердечно-сосудистой, дыхательной, костно-мышечной, нервной. Под влиянием движений улучшается обмен веществ.

Двигательная активность оказывает положительное влияние не только на здоровье детей, но и на их общее развитие. Под влиянием движений развивается эмоциональная, волевая, познавательная сфера малыша.

Разнообразные движения, особенно если они связаны с работой рук, оказывают положительное влияние на развитие речи (*М. Кольцова*).

Во время ходьбы, лазанья, бега и других движений ребенок сталкивается с целым рядом предметов, познает их свойства (*тяжелый, легкий, мягкий, твердый, длинный, короткий и т. п.*). Малыш учится ориентироваться в пространстве, овладевая такими понятиями, как «далеко», «близко», «высоко», «низко» и т. д.

Правильно организованная двигательная активность способствует формированию личности ребенка. У малыша появляются такие важные качества, как самостоятельность, активность, инициативность, формируется смелость и разумная осторожность. Дети приобретают в процессе двигательной деятельности навыки общения со взрослыми и сверстниками, учатся согласовывать свои действия с требованиями взрослых и с действиями других детей.

Без движений не может осуществиться ни один вид детской деятельности (*предметная, игровая, элементарно трудовая и т. п.*).

Важно так организовать жизнь ребенка, чтобы он полностью удовлетворил свою потребность в движении. Недостаток двигательной активности, так же как и ее избыток, отрицательно сказывается на развитии и здоровье детей. Избыток движений также вреден для растущего организма. В этом случае ребенок расходует много нервной энергии. Повышается режим работы сердечно - сосудистой, дыхательной систем. Нарушается гармоничность физического развития, часто наблюдается недостаточный вес тела. Избыточная двигательная активность может привести к повышению заболеваемости.

Сколько же должен двигаться ребенок в течение дня, и какова интенсивность его движений?

Исследования специалистов показывают, что объем, интенсивность движений зависят от ряда факторов: возраста, пола ребенка, времени суток, года, индивидуальных особенностей детей, условий, в которых растет малыш.

Дети 2—3 лет за сутки преодолевают примерно 2,5—3 км, в то время как дети 6—7 лет — в два-три раза больше. Следует отметить, что разовая продолжительность движений у детей раннего возраста в связи с их быстрой утомляемостью небольшая. Например, ребенок второго года жизни может двигаться одномоментно от нескольких секунд до 1,5—2 минут, затем меняет позу или вид движения. Если понаблюдать за малышом этого возраста, то можно видеть, как он постоянно меняет движения: то идет, то садится на пол и что-то рассматривает, поднимается, опять идет, взбирается на ступеньку и т. п. В процессе смены движений происходит поочередное напряжение и расслабление разных групп мышц, что и обеспечивает ребенку отдых. Эту особенность необходимо учитывать взрослым при организации разных видов детской деятельности.

Специалистами отмечено, что мальчики в среднем двигаются больше, чем девочки, хотя разница эта в раннем возрасте незначительная. Мальчики предпочитают движения, требующие большей затраты энергии (бег, лазанье, прыжки, девочки — более плавные движения.

Летом потребность в движениях у детей больше, чем зимой. Это связано с изменением обмена веществ, который в зимнее время понижается.

Меняется потребность в движениях и в течение суток. Так, наибольшая двигательная активность проявляется в первую половину дня с 9 до 12 часов и во вторую — с 17 до 19 часов.

Но есть дети с чрезмерно высокой интенсивностью движений. Они отличаются неуравновешенным поведением, плохо регулируют свою двигательную деятельность. Движения их носят суетливый характер. Им трудно выполнять точные движения. Они быстро утомляются, но, как правило, этого не замечают. Такое поведение приводит к истощению нервной системы. Дети с повышенной интенсивностью движений требуют от родителей, воспитателей особого внимания. Важно воспитывать у них умение управлять своими движениями, действовать целенаправленно. Нельзя резко прекращать двигательную деятельность, переключать на спокойные игры. Делать это надо постепенно. Приведем пример. Ребенок бесцельно бежит по группе или участку. Воспитатель может переключить его на выполнение более точных двигательных заданий: пробежать по дорожке, не замочив ножки, или подпрыгнуть так, чтобы достать колокольчик, ленточку, и т. п.

Есть дети, которые мало двигаются. Они отличаются пассивностью поведения, чаще всего выбирают спокойные виды деятельности, предпочитают наблюдать за играми других. Движения у таких детей мало сформированы. Они не отличаются ловкостью и выносливостью. Со временем у малоподвижных детей формируется неуверенность в себе, боязнь включаться в тот или иной вид деятельности. Таких детей нельзя насильно включать в двигательную деятельность. Важно заинтересовать

их, вселить уверенность, помочь, подстраховать, постепенно обогащая их двигательный опыт.

При правильной организации двигательной активности в семье и дошкольном учреждении ребенок растет и развивается в соответствии со своим возрастом. У него хороший аппетит, сон, уравновешенное поведение, положительные формы общения со взрослыми и сверстниками. Его деятельность разнообразна и соответствует возрастным возможностям.

Однако, для того чтобы правильно организовать двигательную активность, обогатить двигательный опыт детей, научить их правильно двигаться, важно знать, как развиваются движения на разных возрастных этапах, каковы их особенности и какие условия для этого необходимы.

Мы советуем родителям в условиях семьи использовать следующие физкультурно-оздоровительные элементы:

- утреннюю гимнастику;
- хороводные игры-забавы;
- подвижные игры;
- спортивно-развлекательные игровые комплексы;
- гимнастику для глаз;

• элементы самомассажа; • закаливающие процедуры (с учетом здоровья детей); Следует заметить, что двигательная активность каждого ребенка индивидуальна. Здорового ребенка не нужно заставлять заниматься физкультурой — он сам нуждается в движении и охотно выполняет все новые и новые задания. Если же у ребенка нет желания заниматься, следует проанализировать причины такого негативного отношения к занятиям и в дальнейшем создавать более благоприятные условия.