

Двигательная активность дошкольника.

Каждый родитель видит своего ребёнка умным, успешным, здоровым. Для решения этой задачи родители прилагают много усилий, записывают детей во всевозможные кружки и школы, где педагоги наполняют воспитанника различными знаниями умениями, навыками. Но к большому сожалению, в таком русле, развитие умственных способностей идет в ущерб физическому развитию.

Дошкольный возраст – это чудесное время, когда развитие одной сферы способствует развитию другой. И на оборот игнорирование развития одной сферы ведет к отставанию другой. Снижение двигательной активности нарушает процессы естественного развития, что ведет к изменению обмена веществ, снижению сопротивляемости организма к болезням. Двигательная активность – одна из важных потребностей растущего организма. Движения тонизируют центральную нервную систему детей, во время движения происходит активизация нервных клеток всех областей коры головного мозга, улучшается обмен веществ, усиливается выделение гипофизом гормона роста.

Активная мышечная работа снимает нервное напряжение, ослабляет воздействие отрицательных эмоций. Недостаточная же мышечная активность замедляет психическое развитие ребёнка. Не даром 2,5 тысячи лет назад в древней Элладе было высечено на скале изречение: *«Хочешь быть сильным – бегай, хочешь быть красивым – бегай, хочешь быть умным – бегай!»*

Бег – одно из важных для здоровья ребёнка движений, позволяющих хорошо регулировать нагрузку, укрепляющую сердечно-сосудистую и дыхательную систему, различные группы мышц, суставы и связки.

Бег – естественное движение, привычное для детей с раннего возраста. Оно выполняется преимущественно на свежем воздухе, не требует специального оборудования. Умение быстро и ловко бегать помогает ребёнку успешно участвовать в подвижных играх, а значит способствует развитию коммуникативных качеств. Участие в эстафетах способствует развитию, быстроты, ловкости, развитию лидерских качеств. Беговые упражнения помогают развитию выносливости, упорства, умение преодолевать трудности, улучшения физической работоспособность.

Беговые нагрузки дозируются в зависимости от индивидуальных особенностей детей от физической подготовленности: для ослабленных детей хорошо подойдет бег на короткие дистанции в медленном – среднем темпе. Такая дозировка бега постепенно укрепляет здоровье, усиливает физические

качества ребенка. Для тренированного ребенка возможен бег на длинную дистанцию со сменой темпа от медленного до быстрого.

Велико значение бега для воспитания выносливости, оно заключается в следующем:

- ✓ происходит укрепление всех систем организма, что благотворно влияет на физическое и психическое здоровье ребёнка.
- ✓ повышается работоспособность как физическая, так и умственная.
- ✓ развитие таких волевых качеств, как целеустремленность, уверенность в своих силах

Умение преодолевать быстро не большое расстояние или наоборот пробежать большую дистанцию пригодится бедующему школьнику, а привычка бегать поможет получить ежедневную дозу движений, для нормальной жизнедеятельности организма человека.

«Хочешь быть сильным – бегай,
хочешь быть красивым – бегай,
хочешь быть умным – бегай!»

Литература:

1. Арапова – Пискарёва Н.А. Здоровье и физическое развитие детей в дошкольных образовательных учреждениях проблемы и пути оптимизации. Москва 2001
2. Вавилова Е.Н Учите бегать, прыгать, лазать. Москва «Просвещение» 1983