

Рекомендации инструктора по физической культуре

Владимирца Д.А.

ДВИЖЕНИЕ ДЕНЬ ЗА ДНЁМ

Двигательная активность - источник здоровья детей.

Как помочь дошкольникам укрепить здоровье, стать более сильными, ловкими, выносливыми, как научить их владеть своим телом, чтобы противостоять различным недугам?

Здоровье ребенка зависит от ряда факторов: биологических, экологических, социальных гигиенических, а также от характера педагогических воздействий.

Среди многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма, является двигательная активность - это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребёнка.

Благоприятное воздействие на организм оказывает только двигательная активность, находящаяся в пределах оптимальных величин.

Так, при гиподинамии (режиме малоподвижности) возникает ряд негативных для ребёнка последствий: происходит нарушение функций и структуры ряда органов, регуляции обмена веществ и энергии, снижается сопротивляемость организма к изменяющимся внешним условиям.

Гиперкинезия (чрезмерно большая двигательная активность) также нарушает принцип оптимальной физической нагрузки, что может повлечь за собой перенапряжение сердечно - сосудистой системы и неблагоприятно отразиться на развитии организма ребёнка.

Знаете ли вы:

1. что ребенку надо больше двигаться в среду и четверг;
2. больше всего ребёнок нуждается в движении с 10 до 12 ч и с 15-17ч. дня;
3. в весенне - летний период двигательная активность ребёнка возрастает;
4. лишение ребёнка движения может вызвать заикание и нервный срыв;
5. любая привычка вырабатывается в течение 21 дня (например, делать зарядку).

Одной из главных задач взрослого, является организация правильного двигательного режима ребёнка с одновременным обеспечением разнообразия двигательной деятельности, как по содержанию, так и по составу движений.