

Консультация для родителей (законных представителей)
«Двигательная активность, здоровье и развитие ребенка»

Составитель:

Инструктор по физической культуре – Шматкова Е.Н.

Одной из важнейших задач нашего общества является формирование жизнеспособного, здорового подрастающего поколения.

Начинать решать эту важную проблему необходимо ещё задолго до рождения ребёнка и особенно в первые, самые ответственные его годы жизни. Именно в этот возрастной период закладываются основы здоровья человека (И.А.Аршавский), вырабатывается сопротивляемость организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды.

Что же такое здоровье ребёнка?

Известный физиолог А.Г.Сухарев рассматривает здоровье ребёнка как динамический процесс приспособления организма к меняющимся условиям окружающей среды и устойчивости его к воздействиям неблагоприятных факторов.

Из данного определения следует, что здоровье можно формировать, воспроизводить, увеличивать, а не только сохранять.

Одним из факторов, формирующих здоровье ребёнка, является двигательная активность (ходьба, бег, прыжки, лазанье, метание, подвижные игры). Движения являются биологической потребностью растущего организма. Грамотно организованная двигательная активность ребёнка способствует укреплению его здоровья. Она является одним из важных условий правильного обмена веществ, стимулирует развитие нервной и сердечно-сосудистой системы, костно-мышечного аппарата, органов дыхания и пищеварения. Двигательная активность играет важную роль и в обеспечении полноценного психического развития ребёнка, так как стимулирует положительные эмоции, повышает общий жизненный тонус

малыша, даёт пищу для разнообразных впечатлений и активной познавательной деятельности.

Исследования показали, что уровень двигательной активности ребёнка раннего возраста зависит отряда факторов: времени года, суток, а также его пола и индивидуальных способностей. Летом потребность в движении увеличивается, что связано с изменением в обмене веществ. Меняется потребность в движении и на протяжении суток: дети наиболее активны в первой половине дня с 9 до 12 часов и во второй половине – с 17 до 19 часов. Мальчики в среднем двигаются больше чем девочки. Одни дети отличаются повышенной активностью, у других она выражена средне или слабо (зависит от особенностей темперамента ребёнка).

Физическое здоровье ребёнка является одной из первооснов его полноценного развития. Здоровый, нормально физически развивающийся ребёнок, как правило, подвижен, жизнерадостен и любознателен. Он много двигается, играет, участвует во всех делах взрослых.