



# *Оздоровительная роль физической культуры*

г. Нижневартовск

На современном этапе развития общества выявлена тенденция к ухудшению состояния здоровья детей в разных регионах Российской Федерации. Всемирная Организация Здравоохранения определяет здоровье как полноценное физическое, психическое и социальное благополучие человека.

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 **двигательная активность**.

**Двигательная активность** – это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребенка. Благоприятное воздействие на организм оказывает только двигательная активность, находящаяся в пределах оптимальных величин.

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

**Гипокинезия** – это **ограничение двигательной активности** человека, характеризующееся уменьшением количества движений, качественным обеднением и однообразием выполнения мышечных движений. Виной тому бурный научно-технический прогресс, который приводит к полному исчезновению физической работы. Снижение уровня двигательной активности оказывает существенное отрицательное влияние буквально на все органы и системы организма. Особенно заметно страдают скелетные мышцы, сердечно-сосудистая система, обмен веществ и иммунологическая реактивность. **Движение** – биологическая потребность ребенка, степень удовлетворения этой потребности во многом определяет характер роста и развития детского организма. Оказалось, что для каждого возраста детей существует возрастная норма двигательной активности, если у ребенка количество движений не достигает этих границ, то происходит задержка роста и физического развития. Отрицательно влияет гипокинезия на скелетную мускулатуру: нарушается осанка, искривляется позвоночник, появляется плоскостопие, происходит задержка развития ловкости, выносливости, координации движений, гибкости и силы. В 3 – 5 раз повышается заболеваемость острыми

респираторными инфекциями. Вызывается развитие обменных нарушений и избыточное отложение жира.

Во избежание гипокинезии дети ежедневно должны иметь достаточную физическую нагрузку. Наилучший способ искусственно повысить двигательную активность – систематические занятия физической культурой. Гимнастика, массаж, плавание – являются действенным средством профилактики заболеваний.

В дошкольном возрасте необходимы правильно организованные, целенаправленные физкультурные занятия, гимнастика, подвижные игры, спортивные соревнования и развлечения. Все это имеет огромное оздоровительное и воспитательное значение. Организм ребенка наиболее пластичен и любое систематически повторяемое воздействие легко воспринимается и оставляет прочный след в развитии ребенка.

При занятиях физкультурой в домашних условиях необходимо давать ребенку целый комплекс разнообразных упражнений. Они должны быть доступными, интересными, содействовать развитию ходьбы, бега, лазания, метания, прыжков и сохранению равновесия, способствовать формированию правильной осанки, свода стопы. Вовлекая в работу все группы мышц, занятия физкультурой призваны стимулировать деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Проводить их следует ежедневно и, желательно, в одно и то же время. Общая продолжительность занятий для детей старше 5 лет 25 – 30 минут.

Наличие физической нагрузки достигается количеством и ритмом каждого из упражнений. Чтобы предупредить утомляемость необходимо чаще менять исходное положение (сидя, стоя, лежа), чередовать с отдыхом. Следует использовать различные предметы: палки, обручи, мячи, веревки, кубики, мешочки и т.д. в хорошую погоду занятия лучше проводить на воздухе. Прекрасное воздействие на ребенка оказывают прогулки, если на них обеспечить достаточную двигательную активность ребенка.

**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 ребенка. Поэтому требуется особое внимание со стороны родителей к созданию и обеспечению рационального уровня двигательной активности детей.