

Двигательная активность детей

Как часто мы, взрослые, раздражаемся, когда дети бессмысленно, как нам кажется, бегают по квартире, носятся по двору, и мы не можем увести их домой. Нам представляется это шаловливостью нежеланием подчиниться нашим требованиям, так ли это? Не следует путать шаловливость ребенка с удовлетворением его биологической потребности в движениях, а такая потребность имеется.

Присмотритесь к поведению вашего ребенка: если его движения ограничить на протяжении 2-3 часов, то в дальнейшем он постарается «компенсировать» это повышенной подвижностью. В течение дня ребенок совершает множество разнообразных движений. Сумма их называется двигательной активностью. Суточная величина двигательной активности должна полностью удовлетворять биологическую потребность организма в движениях.

Задача родителей - создать необходимые условия для оптимальной двигательной активности детей.

Почему это важно? Дело в том, что недостаток движений особенно отрицательно отражается на растущем организме ребенка, на состоянии его сердечно-сосудистой и дыхательной систем, на развитии и функциях многих органов.

Малоподвижный образ жизни может даже вызвать болезнь, которую медики называют гипокинезией. При этом заболевании нарушается обмен веществ, деятельность опорно-двигательного аппарата и вегетативной нервной систем, резко снижается физическая работоспособность.

Утренние часы - минуты должны быть отданы гимнастике. Недаром эти физические упражнения называют зарядкой бодрости на весь день. Упражнения - простые и разнообразные. Примерно каждые две недели комплекс упражнений рекомендуется менять. Не забудьте перед началом упражнений открыть форточку. Заниматься ребенок должен в майке и трусах. Чистый, свежий воздух, движения, а после умывания вялости, сонливости, как не бывало.

В выходные дни и, особенно во время отпуска, когда ребенок остается с вами, необходимо найти время для того, чтобы побегать с ним на коньках или лыжах, если это зима, летом поиграть в мяч, покататься на велосипеде, пойти в лес и т.д. Эти часы совместных занятий полезны не только для здоровья ребенка, но и для вашего. Не упускайте эту возможность!

Если ребенок не посещает детский сад, следует уделить больше внимания физическому воспитанию. Как можно больше времени. Ребенок ежедневно должен быть на воздухе, в движении. Все, что говорилось о ежедневной утренней гимнастике, подвижных играх, - обязательный элемент режима дня. Ребенок должен иметь возможность попрыгать и побегать, такая самопроизвольная активность восполняет недостаток движения, «насыщает» двигательный голод. Не препятствуйте этому. Не всегда есть возможность оборудовать домашний «стадион», но обруч, скакалка, мяч, гимнастическая палка - доступны всем, так же как санки, коньки, лыжи. Приобретите их.

Подвижные игры, обучение катанию на коньках, лыжах не только совершенствуют двигательные умения ребенка, развивают у него ловкость, быстроту, силу и выносливость, но способствуют воспитанию таких важных черт характера, как настойчивость в достижении цели, чувство товарищества. В жизни эти качества будут очень полезны.

Учеными установлена безусловная связь между двигательной активностью и развитием ребенка, способностью его организма оказывать сопротивление болезням. Вот почему активные дети болеют реже.

Помните физические упражнения, подвижные игры на воздухе - мощное средство укрепления здоровья вашего ребенка.