

Консультация для родителей.

Влияние физических упражнений на растущий организм ребенка.



Физическое воспитание для детей то же, что фундамент для здания. Чем прочнее заложен фундамент, тем выше может быть возведена постройка; чем больше забот о физическом воспитании ребенка, тем больших успехов он достигнет в общем развитии, в науках, в умении работать и быть полезным для общества человеком.

Ни в каком другом возрасте физическое воспитание не связано так тесно с общим воспитанием, как в первые семь лет. В период дошкольного детства (от рождения до семи лет) у ребенка закладываются основы здоровья, долголетия, всесторонней двигательной подготовленности и гармоничного физического развития.

Растить детей здоровыми, сильными, жизнерадостными - задача не только родителей, но и каждого дошкольного учреждения, так как у них дети проводят большую часть дня.

Значение общеразвивающих упражнений для физического развития.



Общеразвивающие упражнения – специально разработанные движения для рук, ног, туловища, шеи и других частей тела, которые могут выполняться с разным мышечным напряжением, разной скоростью, амплитудой, в разном ритме и темпе.

Общеразвивающие упражнения развивают двигательные, психические качества ребенка, подготавливают его к овладению сложными действиями, развивают силу мышц, быстроту мышечных сокращений, подвижность суставов, формируют правильную осанку.

Общеразвивающие упражнения имеют ряд особенностей: они точно дозируются, могут применяться в разнообразных вариантах и комбинациях. Это обеспечивает избирательный характер воздействия на отдельные группы мышц и на определенные системы организма.

Общеразвивающие упражнения по анатомическому признаку (по воздействию на отдельные части тела) делятся:

Первая группа упражнений направлена на развитие и укрепление мышц плечевого пояса и рук. Они способствуют расширению и увеличению дыхательного размаха грудной клетки, укрепляют диафрагму, межреберные мышцы, всю дыхательную мускулатуру, вызывают глубокое дыхание, укрепляют мышцы спины, выпрямляют позвоночник, содействуют укреплению сердечной мышцы, оптимизируют ритмичность сокращений.



Вторая группа упражнений — для туловища, развития и укрепления мышц спины. Эти упражнения влияют на формирование правильной осанки и содействуют развитию гибкости позвоночника при наклонах туловища вперед и в стороны, при поворотах вправо, влево, а также при вращении туловища.



Третья группа упражнений — для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса. Они способствуют укреплению мышц живота, предохраняющих внутренние органы от сотрясения при интенсивных движениях (прыжки, спрыгивания и т. п.), а также препятствуют застою крови в венозных сосудах.



Таким образом, рассмотренный подбор упражнений, используемый одновременно, оказывает всестороннее укрепляющее воздействие на организм ребенка.

Вместе с тем выполнение общеразвивающих упражнений, требующих точности, четкости, определенной расчлененности и в то же время целостности, способствует воспитанию внимания, воли, целенаправленности, тормозных реакций, умения согласовывать свои движения с действиями и движениями всего коллектива детей, ориентировки в пространстве.

Общеразвивающие упражнения в детском саду используются на физкультурных занятиях, в утренней гимнастике, во время физкультминуток, на детских праздниках. Правильное выполнение упражнений влияет на физическое развитие детей.

Хорошее здоровье определяется нормальной работой всех органов и систем организма. Исходя из особенностей развития детского организма, задачи укрепления здоровья определяются в более конкретной форме по каждой системе:

- помогать правильному и своевременному окостенению,
- формированию изгибов позвоночника,
- развитию сводов стопы,
- укреплению связочно-суставного аппарата,
- способствовать развитию правильного соотношения частей тела (пропорций),
- регулированию роста и веса костей.
- развивать все группы мышц.

Влияние физ. упражнений на развитие детского организма.

Общеразвивающие упражнения активно формируют:

- Координацию — умение согласовывать одновременные движения разных частей тела.
- Гибкость — способность выполнять движения с большей амплитудой.
- Равновесие — устойчивое положение на уменьшенной и повышенной опоре.
- Точность — умение фиксировать движение в соответствии с каким-нибудь сигналом.
- Пространственные и временные ориентировки — выполнение движений в нужном направлении, в соответствующем ритме и темпе.



Четкий ритм, строгая дозировка, периодическое увеличение и снижение нагрузки в общеразвивающих упражнениях способствуют укреплению сердечной мышцы.

Упражнения оказывают большое внимание на развитие нервной системы. Быстрота реакции, координация, осознанное владение движениями имеют значение и для умственного развития детей.

Наряду с влиянием на формирование опорно-двигательного аппарата общеразвивающие упражнения являются прекрасным средством для развития органов дыхания, т.к. в каждый комплекс входят упражнения, укрепляющие диафрагму – основную дыхательную мышцу, межреберные мышцы, мышцы брюшного пресса, содействующие более глубокому дыханию.

Заключение.

Основная задача дошкольного образования - уделять внимание физическому, психическому и социальному здоровью, которое служит фундаментом для интеллектуальной и творческой надстройки личности. При этом в физическом воспитании дошкольников в контексте здорового образа жизни семья и детский сад - это тот микроклимат, в котором живет ребенок дошкольного возраста. Это та среда, в которой он черпает необходимую информацию и адаптируется к жизни в обществе.

Для формирования позиции сотрудничества педагогов с детьми и их родителями необходимо создание единого пространства развития ребенка, которое должны поддерживать и детский сад, и семья.

