О роли двигательной активности в формировании здоровья детей

Всем известно, что физическая активность благоприятно влияет на рост и развитие ребенка.  Однако, чаще всего родители не придают этому факту должного значения.

 Учитывая достижения научно-технического прогресса, характер труда большей части населения со временем изменяется в сторону уменьшения доли физического компонента и увеличения интеллектуального. В связи с этим основная часть физической активности современного человека обеспечивается за счет физической активности в ходе обычных видов повседневной деятельности (ходьба по магазинам, дорога на работу и домой, домашняя работа), что очень мало и не удовлетворяет физиологические потребности. В большей степени нормальный уровень  физической  может быть достигнут только за счет специально организованных занятий физической активностью.

Физическая активность – это уникальное средство для сохранения и коррекции здоровья человека в любом возрасте.

Физическая активность - это суммарная величина разнообразных движений тела при помощи мышечной силы, сопровождающиеся расходом энергии (выражающейся в килокалориях) за определенный промежуток времени (час, сутки, неделя).

Слагаемые ежедневной двигательной активности представлены на  рисунке:

Необходимо заметить, что физическая активность – это реализация естественной биологической потребности организма в движениях, которая сформировалась в процессе эволюции человека как средство познания мира, удовлетворение физиологических потребностей организма, а следовательно, сохранения здоровья и даже жизни.

При правильно организованной физической активности наблюдается улучшение состояния здоровья и физического развития, расширяются функциональные возможности растущего организма,  формируются двигательные навыки и качества.

Влияние физического воспитания на здоровье детей заключается в следующем:

1.      Стимулирует  нервно-психическое развитие, способствует повышению силы, подвижности и уравновешенности нервных процессов; повышает умственную работоспособность.

2.      Повышает неспецифическую резистентность организма, нормализует систему иммунитета.

3.      Улучшает процессы роста и развития.

4.      Регулирует процессы полового созревания, нормализует половую функцию.

5.      Нормализует массу тела.

6.      Тренирует систему терморегуляции, повышает устойчивость к простудным заболеваниям.

7.      Способствует формированию и развитию двигательного анализатора, становлению двигательных навыков и физических качеств.

8.      Способствует процессам минерализации костной ткани, препятствует вымыванию кальция из костей.

9.      Тренировка энергообеспечивающих систем (дыхательная, сердечно-сосудистая, регуляция обмена веществ).

Во всех образовательных учреждениях должны осуществляться меры по профилактике заболеваний, сохранению и укрепления здоровья обучающихся и воспитанников.

Так, в дошкольной организации используются следующие формы двигательной активности: утренняя гимнастика, физкультурные занятия в помещениях и на свежем воздухе, физкультурные минутки во время проведения занятий, подвижные игры, спортивные упражнения, плавание, занятие на тренажерах. Физкультурные занятия для дошкольников проводят не менее 3 раз в неделю. В теплое время года  максимальное число занятий  физкультурой проводятся  на свежем воздухе.

В школах для удовлетворения биологической потребности в движении не зависимо от возраста обучающихся проводится  3 занятия физической культуры в неделю.  Кроме того, двигательная активность обучающихся может обеспечиваться за счет физкультминуток, организованных подвижных игр на переменах, внеклассные спортивные занятия и соревнования.