Значение утренней гимнастики для физического развития ребенка

Известно, что дети по своей природе чрезвычайно энергичны и подвижны. Ребенку трудно сидеть неподвижно, его утомляет однообразие.

Когда ребенок ничем не занят, он начинает бегать, возиться, шуметь. Родители нередко удивляются, откуда у него столько энергии. Целый день в движении и не устает. «Сядь, посиди спокойно!» — говорят они, упуская из виду, что ребенок может быть утомлен не столько движением, сколько бездеятельностью. Быть постоянно деятельным — естественное состояние растущего организма. Почему движения, игры, физические упражнения являются его насущной потребностью.

Ответ на этот вопрос дал знаменитый русский ученый-физиолог И.М. Сеченов, установивший закон развития живых организмов. Этот закон гласит: «Функция творит организм, т.е. действуя, функционируя, орган развивается, при бездействии слабеет, чахнет».

Органы человеческого тела действуют и развиваются в неразрывной взаимопомощи. Мышцы ребенка составляют около 40% общего веса тела ребенка. Отсюда понятно, какое огромное значение имеет правильная деятельность их у ребят.

Во время физической подготовки: физических упражнений, игр ребенок развивает свою мышечную систему. Мышечная же работа усиливает обмен веществ, повышает деятельность сердца и легких, вызывает изменения в составе крови.

Когда ребенок активно двигается — бегает или прыгает, то усиливается приток крови к мышцам. Они полнее омываются кровью, получают питательные вещества, а отработанные продукты распада, «шлаки», выводятся из организма кровью. От физических упражнений укрепляются мышцы, становятся более упругими, сердце становится более сильным, выносливым. Таким образом, благодаря движениям укрепляется весь костно-мышечный аппарат, происходит формирование пропорций тела. Способствуя общему укреплению организма, движение одновременно влияет на укрепление нервной системы. А это очень важно, т.к. дети дошкольного возраста нередко неуравновешенны, легко возбудимы. Чтобы растущий организм нормально развивался, ему необходима постоянная тренировка. Вот почему движения являются насущной потребностью детей. При недостатке движений физическое развитие задерживается, ребенок ослабевает, чаще подвергается всевозможным простудным и другим различным заболеваниям.

Физическая нагрузка должна сменяться отдыхом — только при этом условии в процессе двигательной активности будет происходить достаточное накопление в мышцах питательных веществ.

Если дети предоставлены сами себе в выборе игр и развлечений, то физические упражнения вместо пользы могут принести вред. Так, например, подражая взрослым, дети-дошкольники пытаются висеть на перекладине, кольцах, канатах, поднимать тяжести. А это связано с длительным напряжением, при котором нарушается приток крови к мышцам и костям. Нарушается и дыхание, затрудняется выделение из организма продуктов распада — все это вызывает мышечное и общее утомление. Во почему не рекомендуются силовые упражнения (например: сгибание рук в упоре у стула, стола, подъем тяжестей …), т.к. при этом происходит слишком большая нагрузка на сердце, сосудистую систему, что, в свою очередь, вызывает отклонение от нормы физиологических процессов в организме ребенка.

Недостаточно развитая мускулатура, мягкость и эластичность костей являются одной из причин искривления позвоночника. Длительные сильные, не соответствующие возрасту мышечные напряжения могут привести к преждевременному окостенению и, следовательно, задержке роста детей.

День ребенка всегда должен начинаться с утренней гимнастики, но те тех упражнений, которые не принесут вреда детскому организму. Во многих семьях взрослые делают гимнастику под музыку. Могут ли к ним присоединиться дети-дошкольники? Конечно, нет. Упражнения, предназначенные для взрослых, в большинстве случаев, трудны и утомительны для детей. Комплекс движений для взрослых рассчитан на значительную физическую нагрузку, которая непосильна для маленького ребенка.

Не следует использовать сильные наклоны туловища назад: они могут ухудшить осанку ребенка. Поэтому для ребенка подбирается специальный комплекс гимнастических упражнений, предусматривающий его физиологические потребности, особенности. Утренняя гимнастика дает эффект тогда, когда она проводится не от случая к случаю, а ежедневно.

Систематический подход к проведению гимнастики может явиться ценным средством оздоровления и воспитания ребенка. Гимнастика укрепляет мышцы ребенка, вырабатывает хорошую осанку, улучшает дыхание и кровообращение, стимулирует работу всех внутренних органов, дыхание становится глубоким, ритмичным, усиливается обмен веществ, все это улучшает самочувствие ребенка, повышает аппетит. Кроме оздоровительного, утренняя гимнастика имеет и воспитательное значение. Не зря утреннюю гимнастику называют «Зарядкой». Она создает настрой на весь день: бодрое настроение, поднимает жизненный тонус, приводит организм ребенка в состояние работоспособности.

Прежде всего, упражнения подбираются доступные детям. Упражнения, входящие в утреннюю гимнастику, должны быть разнообразными и охватывать основные группы мышц (шеи, плечевого пояса и рук, спины, живота, йог). Такие упражнения не утомительны, т.к. при их выполнении одни группы мышц работают, а другие в это время отдыхают.

При подборе упражнений нельзя не учитывать, что у ребенка лучше развиты мышцы сгибатели, чем разгибатели. Отсюда необходимо больше упражнять слабые мышцы и заканчивать гимнастику упражнениями, тренирующими разгибатели.

Известно, что у ребенка в дошкольном возрасте формируется осанка и в эти годы она нарушается часто. Причин много: неправильная поза при сидении, стоянии, ходьбе, неправильно подобранная мебель, одежда, обувь, недостаточно калорийная и витаминизированная пища и т.д.

Но главная причина — слабость мышечных групп-разгибателей. Если их не упражнять, у ребенка могут возникнуть такие отклонения в осанке, как круглая спина, сколиоз, кифоз. Чтобы предотвратить всевозможные нарушения, необходимо выработать правильную осанку путем тренировки мышц, держащих корпус. Умение правильно держать корпус не только придает приятный внешний вид, но и оказывает большое влияние на состояние здоровья, на жизнедеятельность всего организма в целом.

Уважаемые родители, помните! Утренняя гимнастика вовлекает весь организм ребенка в деятельное состояние, содействует обмену веществ, поднимает эмоциональный тонус, воспитывает внимание, целеустремленность, вызывает положительные эмоции радостные ощущения, повышает жизнедеятельность организма, дает высокий оздоровительный эффект.

Все это сделать в Ваших силах. Удачи Вам в воспитании здоровых детей.

Консультацию подготовила
Михалева Анастасия Владимировна,
инструктор по физической культуре