«ДВИЖЕНИЕ - ЭТО ЖИЗНЬ»

Свое статью я хочу начать с отрывка одной смешной песенки из мультфильма

В каждом маленьком ребенке,

И в мальчишке, и в девчонке,

Есть по двести грамм взрывчатки

Или даже полкило,

Должен он скакать и прыгать,

Все хватать, ногами дрыгать,

А иначе он взорвется

Неизвестно отчего.

Как точно она подтверждает интенсивную двигательную активность, свойственную детям дошкольного возраста и это должно так быть.

«Движение - это жизнь» - эти слова известны практически каждому человеку. Двигательная активность очень полезна для организма человека, а также важна для формирования здоровья растущего организма. Мы часто можем слышать как взрослые обращаются к своим детям со словами: «Не бегай. Не прыгай.» Этим они пытаются ограничить двигательную активность детей. Дома родители предпочитают занять ребенка спокойными играми: в лучшем случае рисованием, интеллектуальными или другими настольными играми, в худшем – просмотром телепередач или видеофильмов. И это вполне понятно: родители хотят отдохнуть после напряженного рабочего дня, в квартирах много мебели и мало места, а «ребенок, разбегавшись, может получить травму или что-то разбить. Пусть лучше посидит – спокойнее будет».

Ученые давно доказали, что ограничение активности в период раннего детства может привести к задержке психического и речевого развития ребёнка.

Мы, как специалисты в сфере физической культуры, должны рассказать родителям про одну маленькую «фишку» детского развития: РЕБЕНКУ НУЖНО ДВИГАТЬСЯ. РЕБЕНОК, ОГРАНИЧЕННЫЙ В ДИЖЕНИИ, НЕ РАЗВИВАЕТСЯ И НЕ ОБУЧАЕТСЯ В ПОЛНОЙ МЕРЕ.

Только во время движения решаются важные для детского развития задачи:

1. ФОРМИРУЕТСЯ СТРУКТУРА НЕРВНЫХ ВОЛОКОН. От того, насколько правильно сформированы нервные волокна, зависит развитие структур головного мозга и нейронных связей между его полушариями, а, следовательно развитие всех высших психических функций (простым языком – память, [мышление](http://www.koob.ru/superlearning/), внимание, мотивация и т.д)
2. РАЗИВАЮТСЯ ВСЕ ОРГАНЫ-АНАЛИЗАТОРЫ внешней среды, в том числе – вестибулярный аппарат, координация движений и т.д., за счет чего происходит формирование пространственного восприятия, в том числе временных понятий, последовательности событий. Сбои в формировании пространственного восприятия мы видим в ошибках написания букв и слов, в трудностях счета и логических рассуждений.
3. УЛУЧШАЕТСЯ СПОСОБНОСТЬ ВОСПРИНИМАТЬ ИНФОРМАЦИЮ. Необходимость сидеть неподвижно время во время выполнения задания повышает внутреннюю напряженность ребенка, а возможность двигаться, крутить что-то в руках – способствует ее снижению, повышает концентрацию внимания, что приводит к лучшему усвоению материала. Это особенно важно для младших школьников, у которых процесс становления нервной системы и развитие психических функций в самом разгаре.

Ну и, конечно, умение управлять собственным телом, ощущение собственной ловкости, проворности (равно «УСПЕШНОСТИ») - приводит к созданию положительного самовосприятия, такие детки более успешно АДАПТИРУЮТСЯ ко взрослой жизни.

Нормальное развитие ребенка возможно при условии достаточной двигательной активности, полного удовлетворения потребности ребенка в движении. Поэтому одна из важных задач физического воспитания – создание оптимальных условий для нормального развития детского организма.

Все способы, входящие в современную систему физического воспитания дошкольников – утренняя гимнастика, физкультурные занятия, физминутки, гимнастика после сна, подвижные игры и физкультурные праздники - обеспечивают закономерные изменения психической деятельности ребенка, в работе кровообращения, дыхания, в обменных процессах, что создает необходимое условие для гармонического развития физиологических систем детского организма. Такой ребенок приобретает способность к быстрой адаптации к условиям среды, у него повышается уровень защитных сил, сопротивляемость организма. Все это способствует сохранению и укреплению здоровья ребенка.

Мы проанализировали посещаемость физкультурных занятий и заболеваемость детей за 2 года:

Младшая группа: посещаемость - 69,3 заб-5,4

Средняя группа: посещаемость -74,2 заб -4,8

Старшая группа посещаемость -75,4 заб-3,8

Таким образом, можно отметить стабильность в посещаемости детей, и снижение процента заболеваемости.

Проблема здоровья детей дошкольного возраста всегда находится в центре нашего внимания, но лишь семья является самым важным звеном передачи ребенку опыта, в том числе здорового образа жизни. Семья и детский сад, имея свои особые функции, не могут заменить друг друга и должны взаимодействовать во имя полноценного развития ребенка.

Благоприятные психологические условия в семье, дошкольном учреждении способствуют закреплению его физического здоровья.

Таким образом, подтверждается необходимость связи семейного и общественного воспитания как двух взаимодополняющих социальных институтов.

В заключении моего выступления я попробую нарисовать портрет здорового ребенка дошкольного возраста. Это жизнерадостный, активный, доброжелательно относящийся к окружающим, любознательный ребенок. Развитие его физических (двигательных) качеств проходит гармонично. Он вынослив, достаточно быстр, ловок, селен. Неблагоприятные погодные факторы, разная их смена ему не страшны, так как он закалён, его система терморегуляции хорошо натренирована разнонаправленным температурным воздействиям, поэтому он не знает, что такое простуда. У него есть все условия для нормального гармоничного роста, он любит физкультуру и спорт.

Задачей всех нас, взрослых, создать условия для воспитания таких детей!