Влияние физических упражнений и игр

на организм детей

                   Консультация для воспитателей

Составитель:

Хаертдинова А.Р.

Влияние физических упражнений и игр

на организм детей

                                            Консультация для воспитателей

 Охрана собственного здоровья – это непосредственная обязанность каждого.  А хорошее здоровье, это отсутствие предрасположенности к каким-либо заболеваниям. Здоровье не является постоянной величиной, данной человеку раз и на всю жизнь. Здоровье обусловливается в значительной мере двигательным режимом, режимом сна и питания, условиями внешней среды, социальными факторами. Но все же физические упражнения служат решающим фактором в обеспечении высокой жизнедеятельности. Без активных движений, без физического труда невозможна нормальная жизнедеятельность человека в современных условиях.

       Так какую же роль играют физические упражнения в жизни человека?

Физические  упражнения не только поддерживают необходимый жизненный уровень организма, но, в значительной мере, совершенствуют все функции организма, развивают физические качества человека.

      Физические упражнения воздействуют на определенные группы мышц, суставов, связок, которые делаются крепкими, развивается гибкость суставов, мышцы увеличиваются в объеме, повышается их растяжимость, сила и скорость сокращения. Усиленная мышечная деятельность вынуждает работать с повышенной нагрузкой  сердце, легкие и другие органы, т.е. весь организм в целом.

Известно, что если человек не занимается спортом или не совершает почти никакой мышечной работы, то сердце его не развивается и остается слабым. Мышечная масса тренированного сердца растет, и такое сердце обладает большой силой и мощью, которые способны поддерживать его работоспособность долгие годы.

       Постоянное воздействие физических упражнений на мышечную систему способствует ее укреплению, развитию и увеличению в объеме. У людей, не занимающихся спортом, мышцы мягки и дряблы, тонус у них резко понижен, тонус мышц у спортсменов несколько повышен и играет большую роль в сохранении правильной осанки тела. Работающие мышцы лучше снабжаются кровью, в связи, с чем улучшается их питание.  На центральную нервную систему большое стимулирующее влияние оказывают импульсы возбуждения, поступающие от работающих мышц. Эти импульсы, приводят в деятельное состояние мозговые клетки. Это вызывает повышение умственной способности и улучшение памяти.

      Не менее важное значение имеют физические упражнения для дыхательных органов. Под влиянием физических упражнений увеличивается жизненная емкость легких, укрепляются дыхательные мышцы.

     Большое положительное влияние физические упражнения оказывают на работу желудочно-кишечного тракта, обмен веществ, работу органов выделения, на функции кровеносной и лимфатической систем. Они действуют всесторонне на человеческий организм и не оставляют в покое ни одной клетки, которая находилась бы без влияния движений.

     Занятия физическими упражнениями оказывают большое влияние на всестороннее развитие ребенка. Формируется и развивается его внутренний мир: его мысли, чувства, нравственные качества, поведение.

 Занятия физическими упражнениями создают необходимый фундамент крепкого здоровья, которое позволяет детям полноценно выполнять умственную деятельность. Также физические упражнения содействуют обогащению нравственного опыта, формируют нравственное поведение ребенка.  Известно, что основой всех нравственных взаимоотношений являются дружеские отношения. В двигательной деятельности они формируются путем подбора упражнений, выполнение которых ставит ребенка перед необходимостью вступить в контакт со сверстниками, добиться общей цели.

     В процессе занятий физическими упражнениями формируются волевые черты характера. Особенно ценными в этом отношении являются подвижные игры, основанные на продолжительном и многообразном повторении однообразных двигательных действий. При их выполнении возникает необходимость проявлять волевые усилия для преодоления постепенно растущего физического и эмоционального напряжения.

     Физические упражнения формируют эстетику движений, воспитывают эстетические чувства.

Задача воспитателя научить детей видеть красоту движений, переводить переживания, связанные с движениями, на язык эстетических оценок. Детям объясняют, что движения человека красивы, когда они выразительны  и целесообразны. У детей формируются эстетические представления   и о физическом развитии человека, так как занятия физическими упражнениями содействуют достижению эстетического эффекта во внешнем виде человека. Они развивают формы тела, увеличивают мышечную массу, улучшают осанку, оздоровляют кожу.

    Выполнения физических упражнений предполагает сознательную установку на достижение результата действия. Он соответствует конкретным задачам физического воспитания, при этом значительно активизируются мыслительные процессы, двигательные представления, память, внимание, воображение.

Также дети учатся понимать некоторые явления, происходящие в окружающем мире и организме человека. Прежде всего, это относится к представлениям о времени, пространстве, продолжительности движений – простое решение двигательной задачи, как выполнить упражнение быстрее, что нужно сделать, чтобы исправить ошибку, - представляет собой цель умственных операций, которые включают наблюдение, обобщение, сравнение. Выполняя задачи различной степени трудности, дети приобретают опыт творческой деятельности. Результативность физических упражнений зависит от предвидения результатов, выбора способов  выполнения движений.

       Таким образом, физические упражнения существенно влияют на растущий организм ребенка. Разнообразная активная двигательная деятельность благотворно сказывается на развитии костно-мышечной системы, совершенствовании функции организма детей, помогает приспосабливаться к различным условиям внешней среды. У детей развиваются умственные  способности, нравственные и эстетические качества, формируется сознательное отношение к своей деятельности.