

Двигательная активность – источник здоровья детей!

Как помочь дошкольникам укрепить здоровье, стать более сильными, ловкими, выносливыми, как научить их владеть своим телом, чтобы противостоять различным недугам?

Здоровье ребенка зависит от ряда факторов: биологических, экологических, социальных гигиенических, а также от характера педагогических воздействий.

Среди многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность





растущего организма, является двигательная активность - это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребёнка.

Благоприятное воздействие на организм оказывает только двигательная активность, находящаяся в пределах оптимальных величин.

Так, при гиподинамии (режиме малоподвижности) возникает ряд негативных для ребёнка последствий: происходит нарушение функций и

структуры ряда органов, регуляции обмена веществ и энергии, снижается сопротивляемость организма к изменяющимся внешним условиям.

Гиперкинезия (чрезмерно большая двигательная активность) также нарушает принцип оптимальной физической нагрузки, что может повлечь за собой перенапряжение сердечно - сосудистой системы и неблагоприятно отразиться на развитии организма ребёнка.

