

Движение-основа здоровья

Каждый родитель хочет видеть своего малыша здоровым, веселым, хорошо физически развитым. Наряду с совершенно естественной заботой о чистоте его тела, удовлетворении потребностей в пище крайне необходимо обеспечить и потребность в движениях. С момента рождения нормально развивающийся ребенок стремится к движениям. Вначале эти движения беспорядочны.

Однако постепенно они начинают приобретать более координированный и целенаправленный характер: хочет достать игрушку, дотянуться до мамы, поднять рукой свою ногу. Формирование этой важной для жизнедеятельности потребности в значительной степени зависит от особенностей жизни и воспитания, от того, насколько окружающие ребенка взрослые создают необходимые условия, способствуют своевременному освоению доступных по возрасту движений. Движения оказывают всестороннее влияние на организм человека, и это влияние неизмеримо выше для растущего и развивающегося детского организма.

Интенсивная работа большого количества мышц при выполнении движений предъявляет высокие требования к основным функциональным системам организма и в то же время оказывает на них тренирующее влияние. Под воздействием движений улучшается функция сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляется опорно-двигательный аппарат, регулируется деятельность нервной системы и ряда других физиологических процессов. При активных движениях, в особенности циклических, дыхание углубляется, улучшается легочная вентиляция.

Активные движения повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, вызывают мобилизацию защитных сил организма, повышают деятельность лейкоцитов. И напротив, недостаток движений (гиподинамия) вызывает изменения в центральной нервной и эндокринной системе, которые могут привести к эмоциональной напряженности и неустойчивости, к нарушению обмена веществ в организме, а также к уменьшению функциональных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной систем и, следовательно, к снижению работоспособности организма.