

Роль спорта в развитии здорового ребенка

Здоровый ребенок - это важнейшая задача для родителей и преподавателей. Здоровье человека делает жизнь по-настоящему прекрасной. Забота о настоящем и будущем самых дорогих для вас существ – ваших детей всегда была и будет главной заботой, самым большим и ответственным семейным делом.

Установлено, что с переходом детей из дошкольного учреждения в школу снижается роль двигательной активности. При поступлении в школу, ребенка буквально «приковывают» к парте, не учитывая, что в этот период движения приобретают важную роль в жизни детей.

Интересно, что ни один взрослый человек не в состоянии сделать в сутки столько движений, сколько дети 6-ти летнего возраста, что в свою очередь отражается на формировании ребенка.

Формируется скелет ребенка: начинаются быстрый рост ноги, изменяется форма позвоночного столба, а вместе с тем и расположение ребер. Детский позвоночник и межпозвоночные хрящи отличаются большой эластичностью, поэтому в этом возрасте очень важно обращать внимание на позу ребенка за партой, столом, не разрешать носить ему тяжести. При нарушении этих правил могут возникнуть боковые искривления позвоночника- сколиозы. При поддержании определенной позы основное напряжение ложится на скелетные мышцы. В связи со статистическим напряжением этих мышц уменьшается кровоток и приток питательных веществ, за счет чего в крови накапливаются продукты обмена, отсюда быстрая утомляемость ребенка при статистической работе.

Системный характер функциональных отклонений в здоровье младших школьников способствует понижению выносливости, повышению утомляемости детей, а также нарушениям в их физическом и функциональном развитии. Итогом отмеченного обстоятельства является нарушение осанки, сердечно-сосудистые и нервно-психические дисфункции.

Однако закладкой фундамента будущего здоровья не исчерпывается значением физкультурных занятий с ребенком в раннем возрасте. Огромная роль физической активности в воспитании навыков и умений, обеспечении высокой работоспособности, необходимых ребенку уже в первом десятилетии жизни. Процесс учебы в школе требует от ребенка значительного умственного и нервно-психического напряжения. Успешно противостоять ему может только хорошо физически подготовленный и организованный ребенок. Известно, что систематические занятия физическими упражнениями решают одновременно

задачу повышения работоспособности и воспитывают умение экономно распределять свои силы, способствуют выработке внутренней дисциплины и собранности. Они важны для развития всех систем организма: нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной, скелетно-мышечной. Дефицит движений приводит к нарушению осанки, избыточному весу, заболеваниям сердечно-сосудистой системы.

Недостаточная физическая активность детей особенно опасна в периоды активного роста тела ребенка и подростка, когда ускоренное развитие скелета и мышечной массы не подкрепляется соответствующей тренировкой систем кровообращения и дыхания и ростом силового потенциала ребенка.

Современные дети ведут малоподвижный образ жизни. Движения заменяют многочасовые сидения у телевизора, компьютера. Многие педагоги и родители не обращают внимания на эту серьезную проблему, не считая гиподинамию угрозой для здоровья. *Гиподинамия* – это не просто недостаток движения, это своеобразная болезнь, определение которой звучит так: «Нарушение функций организма (опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения) при ограничении двигательной активности»

Дети и дома, и в школе большую часть времени проводят в статистическом положении, что увеличивает нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление, снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития, быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости, силы. Гиподинамия, вызывая развитие обменных нарушений, способствует заболеванию детей ожирением, они чаще реагируют на травмы, среди них выше заболеваемость ОРВИ, близорукость, повышение артериального давления.

Одно из верных решений - это привлечение детей к занятиям в спортивных секциях.