



ДВИЖЕНИЕ — ЖИЗНЬ.

Движение является естественной физиологической потребностью ребенка. Однако наш техногенный век оказывает на нас свое влияние, и малоподвижный образ жизни становится привычкой не только для взрослых, но и для детей. Ученые доказали, что недостаточная физическая активность негативно сказывается на интеллектуальном и психическом развитии ребенка.

Как, сколько и где должен двигаться ваш ребёнок?

На спортивной площадке, во время прогулки и подвижных игр, выполняя утреннюю гимнастику, на занятиях в спортивной секции. Возможностей достаточно. Главное — использовать их.

Двигательная активность зависит не только от темперамента, состояния здоровья, настроения вашего ребенка, но и от вашего личного примера и намерения приобщать его к активному образу жизни.

БЫСТРАЯ УТОМЛЯЕМОСТЬ.

Несмотря на то что дети этого возраста активны, полны энтузиазма и сил, их энергия имеет свойство быстро и неожиданно исчезать. Вы не раз замечали, как ребенок быстро отключается вечером, с трудом идет мыться и чистить зубы перед сном. Дети этого возраста склонны к двум крайностям: они доходят до предела, как в играх, так и в усталости. Поэтому желательно не допускать таких изматывающих состояний, все должно быть в меру. Избыточная физическая активность приводит к повышенной возбудимости нервной системы ребенка. Избегайте активных игр перед сном, старайтесь чередовать подвижные игры со спокойными занятиями. Также важно знать, что утомляемость у детей проходит гораздо быстрее, чем у взрослых. Им достаточно 10—15 минут, чтобы восстановить свои силы, спокойно посидеть, перекусить и с новыми силами окунуться в жизнь.

В ЧЕМ ПРИЧИНА БЫСТРОЙ УТОМЛЯЕМОСТИ РЕБЕНКА?

Это явление объясняется особенностями сердечнососудистой системы у детей. Скорость кровообращения у них выше, чем у взрослых. Это связано с тем, что сосуды у детей шире, объем крови относительно массы тела больше, круг движения крови короче — все это приводит к легкому нарушению сердечных ритмов, особенно во время продолжительных физических нагрузок.



РАЗВИТИЕ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА.

✿ У ребенка идет процесс окостенения хрящевой ткани. Его кости пока что гибкие и эластичные, связки и мышцы еще слабо развиты.

Он достаточно легко может получить травму конечностей.

Физические нагрузки должны быть направлены на общее развитие организма ребенка.

✿ Следите за осанкой ребенка: как он ходит, сидит за столом, перед телевизором, рассматривает иллюстрации в книге, читает, рисует. Специалисты говорят о том, что предрасположенность к сколиозу и другим заболеваниям позвоночника зарождаются не в младшем школьном возрасте, а намного раньше — в дошкольный период, когда родители не слишком обращают внимание на эту проблему.

✿ Следует заботиться о полноценном питании ребенка.

В его рационе должно быть достаточное количество строительного материала — белков животного и растительного происхождения, а также витаминов и минеральных веществ (в особенности кальция и магния — для укрепления костной ткани).

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ЦЕНТРАЛЬНОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ.

Сила нервных процессов в этом возрастном периоде еще недостаточно развита. При этом процессы возбуждения преобладают над процессами торможения. Дети в этом возрасте отличаются неусидчивостью, повышенной возбудимостью, невнимательностью.

Они с трудом выполняют однообразные задания. Их движения нередко спонтанны, хаотичны, нерациональны. На выполнение какого-нибудь задания они затрачивают много энергии, потому что одновременно задействуют разные группы мышц.

