

Движение – это жизнь

Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья: умственного, нравственного и физического развития ребёнка, формируется личность ребёнка.

В период от трёх до семи лет ребёнок интенсивно растёт и развивается, движение становится его потребностью.

Одной из основных задач стоящих перед педагогами ДОУ и родителями является воспитание здорового подрастающего поколения.

Все понимают роль физической культуры, однако сами взрослые, порой почему-то остаются в стороне. Одному не хватает времени, другому – терпения, третьему – организованности.

Сегодня модным стало слово гиподинамия. Многие понимают его упрощенно – как недостаток движения. Но это не совсем верно. Гиподинамия – своеобразная болезнь, определение которой звучит довольно угрожающе: «Нарушение функций организма (опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания) при ограничении двигательной активности». Движение необходимо ребёнку, так как способствуют развитию его физиологических систем и, следовательно, определяют темп и характер нормального функционирования растущего организма.

Современные дети в большинстве своем испытывают двигательный дефицит, т.е. количество движений, производящих ими в течение дня, ниже возрастной нормы. Не секрет, что дети большую часть времени проводят в статичном положении, (за столом, у телевизора, у компьютера и т.д.). Это увеличивает статичную нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их на утомление.

Поэтому, именно в период дошкольного детства, когда закладываются все основы для будущей взрослой жизни, необходимо сформировать у детей осознанную позицию ценности здоровья, его значимости, учить сохранять и укреплять свое здоровье.

Для того чтобы помочь родителям воспитать здорового ребёнка в нашем ДОУ проводятся занятия которые направлены на пропаганду ЗОЖ, на создание условий для гармоничного развития ребёнка, а также на удовлетворение естественной потребности в движении детей.

