

# «Движение как средство развития всех систем человеческого организма»

Выполнила: инструктор по физической культуре первой  
категории Бойко С.В.  
2020

В своем историческом развитии организм человека формировался в условиях высокой двигательной активности. Первобытному человеку ежедневно приходилось пробегать и проходить десятки километров в поисках пищи, постоянно от кого-то спасаться, преодолевать препятствия, нападать. Так выделились пять основных жизненно важных движений.





Бег и ходьба - для перемещения в пространстве, прыжки и лазанье для преодоления препятствий, метание - для защиты и нападения.

Миллионы лет эти движения являлись главным условием существования человека - выживал тот, кто лучше других владел ими.

Долгие годы измерять движения не было необходимости - человек двигался на пределе своих возможностей.



Сейчас мы видим противоположную картину. Развитие науки и техники способствовало постепенному снижению двигательной активности людей, что со временем стало отрицательно сказываться на их здоровье. Физиологи считают движение врожденной, жизненно необходимой потребностью человека. Полное удовлетворение её особенно важно в раннем и дошкольном возрасте, когда формируются все основные системы и функции организма.

Объективно доказано, что при любом двигательном тренинге упражняются не руки, а мозг, поэтому учёные рекомендуют педагогам использовать движения как важнейшее средство умственного развития детей.

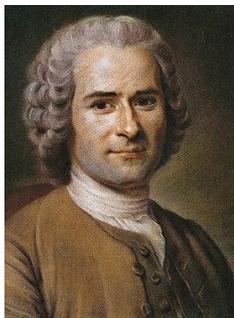
Гигиенисты и врачи утверждают: без движения ребенок не может вырасти здоровым. Движение - это предупреждение разных болезней, особенно таких, которые связаны, с сердечно - сосудистой, дыхательной, нервной системами.



Движение - это и эффективнейшее лечебное средство. Врач и педагог В.В. Гориневский в результате глубоких медицинских исследований пришел к выводу, что недостаток движений не только отрицательно сказывается на здоровье детей, но и снижает их умственную работоспособность, тормозит общее развитие, делает детей безразличными к окружающему.

По мнению психологов: маленький ребенок познаёт мир через деятельность.

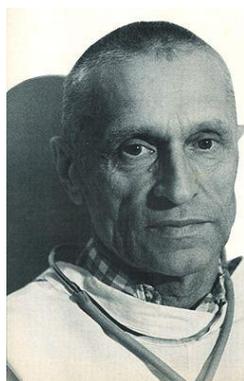
И деятельность его выражается, прежде всего, в движениях. Первые представления о мире, его вещах и явлениях к ребенку приходят через движения его глаз, языка, рук, перемещение в пространстве. Чем разнообразнее движение, тем большая информация поступает в мозг, тем интенсивнее интеллектуальное развитие. Развитость движений - один из показателей правильного нервно-психологического развития в раннем возрасте. Познавание окружающего посредством движения наиболее всего отвечает психологическим и возрастным особенностям детей первых трех лет жизни. Все известные педагоги с древности до наших дней отмечают движения важным средством не только физического развития организма ребенка, но и воспитания. Приведите примеры подобных высказываний.



Ещё Ж.-Ж. Руссо писал о движении как, средстве познания окружающего мира. Он указывал, что без движений немислимо условие таких понятий, как пространство, время, форма. К.Д. Ушинский неоднократно подчёркивал роль движений в овладении ребёнком родного языка.



По мнению Е.А. Аркина, интеллект, чувства, эмоции возбуждаются в жизни движениями. Он рекомендовал предоставить возможность детям двигаться как в повседневной жизни, так и на занятиях. Академик Н.Н.



Амосов назвал движения «первичным стимулом» для ума ребёнка. Двигаясь, ребенок познает окружающий мир, учится любить его и целенаправленно действовать в нем. Движение - первые истоки смелости, выносливости, решительности маленького ребенка, а у старших детей - форма проявления этих важных человеческих качеств.

Ребёнок 21 века, по мнению академика Н.М. Амосова, сталкивается с тремя пороками цивилизации: накоплением отрицательных эмоций без физической разрядки, неправильным питанием и гиподинамией.

Два последних обстоятельства, по мнению учёных, ведут к акселерации ускоренному развитию ребенка, и в первую очередь - увеличению роста и массы тела. Внутренние органы в своём развитии отстают от роста, поэтому возникают различные заболевания и отклонения.

Ученые установили, что высокая потребность в движении генетически заложена в человеческом организме, обусловлена всем ходом его эволюционного развития. Появилась необходимость компенсировать «движение-существование» специально придуманными движениями физическими упражнениями.

Н.А.Фомин, Ю.Н.Вавилов предлагают определить двигательную активность как естественную основу накопления резервов здоровья человека. Э.А.Степанкова определяет двигательную активность как «основу индивидуального развития и жизнеобеспечения организма ребёнка».

Исследователи (Е.В.Хрущев, С.Д.Поляков, Т.И.Осокина, Ю.Ф.Замановский) одним из основных условий организации двигательной активности ребёнка считают систематическое использование циклических упражнений в ходьбе, беге, прыжках. Длительные равномерно повторяющиеся циклические упражнения рассматриваются как наиболее важный компонент двигательного режима растущего организма, который на физиологическом уровне способствует нормализации работы сердечно - сосудистой, дыхательной системы, а также повышению умственной и физической работоспособности, сознанию и укреплению позитивного эмоционального фона.

Различные виды циклических двигательных упражнений являются к тому же средствами развития общей выносливости. По мнению специалистов, существует прямая зависимость между показателями развития этого качества и уровнем сформированности двигательных умений и навыков.

Актуальность данной проблемы в том, что дети в большинстве своем испытывают «двигательный дефицит», то есть количество движений, производимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы.

Гиподинамия угрожает здоровью наших детей. Многие понимают это понятие упрощенно - как недостаток движения. Но это совсем неверно. Как вы думаете, чем страшна гиподинамия и каковы ее последствия?

Гиподинамия - своеобразная болезнь, определение которой звучит довольно угрожающе «нарушение функций организма (опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения) при ограничении двигательной активности». Основанием тому служит высокая заболеваемость детей, возрастание количества детей, страдающих ожирением, сердечно - сосудистыми заболеваниями, что приводит к сокращению жизни на 5-15 лет. Многие дети нуждаются в психологической коррекции, так как они характеризуются серьёзным психологическим неблагополучием, а мы знаем, что физическое здоровье образует неразрывное единство с психическим здоровьем и эмоциональным благополучием.

Таким образом, двигательная активность - это биологическая потребность организма в движении, от степени, удовлетворения которой зависит уровень здоровья детей, их физическое и общее развитие.

С позиции данной проблемы, мы делаем вывод, что приобретение ребёнком огромного количества двигательных умений и навыков, может быть достигнуто только при целенаправленном грамотно организованном двигательном режиме в группе.

**СПАСИБО  
ЗА  
ВНИМАНИЕ!**