



ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ КАК ГЛАВНОЕ УСЛОВИЕ НОРМАЛЬНОГО РОСТА И РАЗВИТИЯ

ОРГАНИЗМА

Файзиева М.Ф.

Расулова Н.Ф.

Мухамедова Н.С.

Ташкентский педиатрический медицинский институт, Узбекистан

<https://www.doi.org/10.5281/zenodo.10579632>

ARTICLE INFO

Received: 22th January 2024

Accepted: 28th January 2024

Online: 29th January 2024

KEY WORDS

ABSTRACT

Актуальность. Здоровье – наиболее важное богатство для каждого человека, однако и для всего общества. При встречах, с родными людьми мы желаем им крепкого здоровья, так как это - главное в жизни. Здоровье помогает нам выполнять наши задачи, удачно решать главные жизненные трудности, справляться с проблемами. Воспитывайте у деток потребность в движении! Еще известный педагог 17 века Ян Амос Каменский писал: «Чем больше малыш что-либо делает, бежит, играет, тем лучше он спит, тем проще варит его желудок, тем скорее вырастает, тем он делается сильнее физиологически и духовно». Урбанизация населения, формирование автомобильной индустрии и новейших технологий, крупная занятость родителей, стремление многих из них начать воспитание ребенка задолго до школы существенно понижают двигательную активность детей. А ведь движение – главное условие обычного роста и развития организма. У подвижного малыша, как правило, хороший аппетит, крепкий сон, ровное, веселое настроение. Однако ошибочно считать, будто ребенок без помощи других научиться всем движениям. Нужно непрерывно делать с ним разные упражнения, помогать малышу осваивать новейшие движения. Основная и исключительно верная форма физиологического обучения деток – игра. Гениальный педагог А. С. Макаренко, высоко расценивая ее роль, писал: «У ребенка имеется влечение к игре, и ее нужно удовлетворять. Надо не только отдать ему вовремя поиграть, но пропитать этой игрой всю его жизнь». Игра и движение для малыша никак не жизненная необходимость – наверное сама жизнь. В отсутствии их недостает обычного обмена веществ, обычного подъема и развития, критерий для тренировки важных функций организма. Однако, как нередко родители преднамеренно, сдерживают подвижность ребенка. Им кажется, будто малыш очень шумит, их ужасают перевернутые стулья, царапинки на мебели, испачканная одежда. И как нередко гордостью семьи становятся тихие детки, каких лишь сообразно недоразумению называют «воспитанными». А руки взрослого спешат исполнить то, что малыш собирался сделать сам: застегивают



пуговицы, одевают, вынимают с полки игрушки, а то еще и играют вместо него, оставив ему роль пассивного наблюдающего. И все перед предлогом заботы: «Он маленький, слабый, может ошибиться, упасть», а часто показывают и нетерпение: «Он очень медленно одевается, а мы торопимся». В итоге эти родители упускают драгоценное время, как скоро двигательные умения прививаются ребятам сравнительно легко. И дети отстают от ровесников, становятся пассивными, почаще болеют. Движения никак не укрепляют опорно-двигательный аппарат, развивают моторику и координацию, они гарантируют постоянный синтез белковых соединений в мышцах, способствуя стандартному росту. Нужно воспитывать у детей потребность в движении. Если родители не делают утреннюю гимнастику, игнорируют активным отдыхом в выходные дни, выбирают занять малыша спокойными настольными играми, или играми на компьютере, то, естественно, и он станет не подвижным. Образ жизни детей создают взрослые, каких тяжело винить в незнании основ развития детского организма. Только выходит так, будто взрослые отгораживают малыша от движений, а потом разводят руками, удивляясь росту детских болезней, и здесь ведь создают планы мероприятий по их ликвидации. Малыш вырос и вышел во двор. Куда пропали дворовые игры? Сегодняшнее поколение детей лишены дворовой, глобальной физкультуры, через которую прошли наши бабушки и дедушки. Эта нигде не зарегистрированная, никем не организованная физкультура выдавала столько, сколько не даст ни 1 детская спортивная школа. Для молодых людей физкультура значима разнообразием. А будто ведь взрослые? Многие знают, как здорово заниматься физкультурой, как нужно закаляться, делать зарядку, более двигаться, бывать на воздухе. Однако как тяжело посещает иногда пересилить себя, встать пораньше, сделать несколько процедур, окатиться прохладной водой... Однако, наверное, откладывается на «позже», на «когда будет время». Нередко мы никак не соблюдаем наиболее обыкновенные, обоснованные наукой общепризнанных мерок и условия здорового образа жизни. Последние годы в силу высочайшей перегрузки дома и на работе, а еще остальных обстоятельств у большинства отмечаются: недостающая двигательная активность, недостаток в режиме дня, обуславливающий возникновение гипокинезии, которая вызывает целый ряд нешуточных последствий в организме людей. Людям приходится ограничивать собственную природную двигательную активность, однако и долгое время помогать неудобную для них статическую позу, сидя. Неподвижное состояние отображается на функционировании почти всех систем организма, в особенности дыхательной и сердечно-сосудистой системы. При продолжительном сидении дыхание делается наименее глубочайшим, размен веществ значительно снижается, происходит застой крови в нижних конечностях, будто водит к понижению трудоспособности всего организма, а в особенности головного мозга: нарушается координация движений, снижается интерес, возрастает время мыслительных операций, ослабляется память. Вследствие малой активности появляется недостаток кислорода. Негативные результаты гиподинамии и гипокинезии может быть еще в сопротивляемости организма «острым простудным и инфекционным болезням», формируются предпосылки к становлению слабого, нетренированного сердца и связанного с этим предстоящего развития недостаточности сердечно-сосудистой системы. Гипокинезия



на фоне чрезвычайно нередкого питания с переизбытком жиров и углеводов в дневном режиме полностью может привести к ожирению. Единственная допустимость нейтрализовать негативное явление, появляющееся у людей при долгом и усиленном умственном труде, – наверное, функциональный отдых и организованная распланированная физическая активность. Регулярные физиологические процедуры водят к перенастройке деятельности сердца, сосудов, легких. Мышцы лучше снабжаются кровью, возрастает размер грудной клетки, углубляется дыхание, мышцам и печени изза роста скорости кровотока поставляется более кислорода и калорийных препаратов. Физиологические упражнения – наилучшая профилактика разных болезней; правильно выбранные нагрузки помогают сберечь здоровье, сбросить психическое напряжение. С чего же начинать укрепление здоровья? С контроля за количеством съеденных пирожных? Либо с прохладной воды, какой положено обливаться зимой? Либо нужно безотлагательно находить секцию аэробики? Наверное, уж кому как сподручней. Однако любопытно вот что: все составляющие, из каких формируется здоровье, удивительным образом объединяет в себе физкультурно-оздоровительное движение. К примеру, те, кто занимается оздоровительным бегом, непременно при этом закаляется, прекращают есть лишнее, постоянно отказываются от курения либо горячительных напитков. Напряжение организма, испытываемое при упражнениях физкультурой и спортом, плохо сочетается с излишествами, и активные оздоровительные занятия разрешают исключить пагубные привычки. Как ведь стать здоровым? Естественно, ведь почти все находится в зависимости от родителей, однако, наверное, нужна лишь основа! В остальном все зависит от каждого из нас. И для такого, чтоб в данном убедиться, довольно вспомнить о причинах, в той либо другой степени оказывающих большое влияние на степень здоровья. На данный счет имеется немало мнений, однако основное – наверное, целый отказ от отвратительных привычек (спиртное, табакокурение, наркотические вещества) и просторный отбор средств, очерченных триадой, избранных для закрепления самочувствия. Однако основная из их – наверное, телесная нагрузка, способная поменять и тело, и характер, поэтому будто неважно какая перегрузка до этого только принуждает преодолевать себя. Наконец, помните: настоящая двигательная активность считается обязательной долей здорового образа жизни, оказывающей воздействие фактически на все стороны жизнедеятельности человека. Триада здоровья - питание, закаливание, движение!

References:

1. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. – М.: Физкультура и спорт, 2018. – 208 с.
2. Муравов И.В. Физическая культура и активное долголетие. – М.: 2019.– 396 с.
3. Физкультура для всей семьи. – стереотип. /Сост. Козлова Т.В., Рябухина Т.А. – М.: Физкультура и спорт, 2020. – С 463.
4. Гогоберидзе А.Г. Дошкольная педагогика с основами методик воспитания и обучения // Учеб. пособие для студ. высш. и сред, пед. учеб. заведений/А. Г. Гогоберидзе, О. В. Солнцева. – СПб.: Сфера, 2015. – С464.



5. Кулик, Г. И. Школа здорового человека [Текст]/ Г.И. Кулик, Н.Н. Сергиенко. – М.: Сфера, 2018. – С 112.
6. Кони́на Е.Ю. Формирование культурно-гигиенических навыков у детей: Игровой комплект / Е.Ю. Кони́на – Айрис-пресс, 2017. – С12.
7. Мухина В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество//Учебник для студ. вузов. 15-е изд./ В.С. Мухина. – М.: Академия, 2015. – С 656.
8. Программа воспитания и обучения в детском саду / М.А. Васильева, В.В. Гербова, Т.С. Комарова. – М.: Мозаика- Синтез, 2017. –С 208.