

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад комбинированного вида № 19 «Рябинка»**

---

658204, г. Рубцовск, ул. Комсомольская, 65

тел.:(38557) 2-15-26

E-mail: [ryabinka.detskiysad19@mail.ru](mailto:ryabinka.detskiysad19@mail.ru)

## **Влияние физических упражнений и игр на организм ребенка**

**Инструктор по физической культуре:  
Загурская К.В.**

**г. Рубцовск**

Научные исследования показали, что под влиянием физических упражнений и игр дети быстрее и лучше растут. Это легко объяснить. Благодаря усилению обмена веществ, кровью доставляется больше «строительного материала» и кости быстрее увеличиваются как в длину, так и в ширину. Еще заметнее увеличивается объем мышц. Соразмерно увеличиваются и развиваются в результате занятий физическими упражнениями и играми также все внутренние органы.

Сердце ребенка нуждается в постоянной нагрузке, иначе его мышечная система прорастает жиром, становится вялой, рыхлой, неспособной к сильным сокращениям, плохо обеспечивает ткани, особенно периферических органов, кислородом. Регулярные занятия физическими упражнениями и играми укрепляют мышцы человека, в том числе и сердечную мышцу. Сердечная мышца тренированного человека с каждым ударом посылает в кровеносные сосуды значительно больше крови, чем у лиц, не занимающихся физическими упражнениями и играми.

Кровь омывает ткани всего тела и хорошо снабжает их кислородом. В промежутке между двумя сильными сокращениями тренированное сердце дольше отдыхает. Таким образом, оно работает более экономно, меньше устает, становится выносливым. Чем лучше тренировано сердце, тем относительно реже пульс. Тренированное сердце хорошо справляется с длительной тяжелой работой, и, наоборот, сердце человека, ведущего малоподвижный образ жизни, плохо обеспечивает периферические органы, особенно ткани конечностей, кровью. Мышцы не получают необходимого количества кислорода и быстро утомляются. Человек, с детских лет, ведущий малоподвижный образ жизни, ослабляет свою сердечно-сосудистую систему, поэтому он тяжело переносит физические нагрузки. Влияние физических упражнений и игр на легкие также чрезвычайно благотворно, особенно если занятия проводятся на свежем воздухе. Организм при этом требует повышенного количества кислорода, ребенок полной грудью вдыхает воздух и так же глубоко выдыхает, чувствуя потребность освободиться от углекислоты, обильно вырабатываемой клетками, и пополнить легкие свежим воздухом.

Это особенно важно. Когда человек находится без движения, он не дышит полной грудью, воздух успевает наполнить только среднюю часть легких и сразу же выдыхается. Верхушки легких работают недостаточно. Вот почему полезны физические упражнения и игры. Усиливая дыхание, они хорошо вентилируют легкие и предохраняют ребенка от легочных болезней, в частности от туберкулеза.

Кроме того, у ребенка под влиянием физических упражнений и игр изменяется объем грудной клетки. Грудь становится шире, ребра приобретают большую подвижность, укрепляются дыхательные мышцы. Это ведет к увеличению жизненной емкости легких. Улучшается также состав крови. Благодаря обильному притоку живительного кислорода и питательных веществ увеличивается количество красных кровяных телец, что предупреждает развитие малокровия.

Физические упражнения и игры очень сильно воздействуют и на пищеварительный аппарат. Из желудка и кишечника всасывается только то количество питательных веществ, которое необходимо организму.

Благодаря физическим упражнениям развиваются мышцы живота. Эти мышцы

имеют большое значение для здоровья. Они участвуют в дыхании, способствуя более глубокому вдоху и выдоху. Кроме того, напряжение мышц живота способствует опорожнению кишечника.

Физические упражнения и игры хорошо действуют и на нервную систему. Нервные клетки получают больше питательных веществ, кислорода, лучше развиваются и энергичнее работают.

Присмотритесь к движениям ребенка, только что начинающего ходить: как они беспомощны и неуклюжи, сколько он делает лишних взмахов руками, его шаги не одинаковы по величине и т.п. Взгляните на подростка, в первые вставшего на лыжи: опять та же неуклюжесть, падения, судорожные повороты и наклоны туловища в попытках сохранить равновесие. Нервные двигательные центры еще не научились справляться со своей задачей и посылают команды не тем мышцам, которые целесообразно в данный момент включить в работу, заставляют их сокращаться с избыточной силой, тогда как нужные мышцы в работу не вовлекаются. В результате движения получаются неточными и неуклюжими, все тело напрягается, ребенок бесполезно тратит много сил и энергии.

Постепенно, путем упражнения, нервная система приобретает навык точного упражнения движениями. Команды поступают именно тем мышцам, которые наиболее ловко производят данное движение, а все остальные мышцы остаются расслабленными. Благодаря этому движение ребенка становятся свободными, грациозными и экономичными.

Путем физических упражнений развивается также быстрота реакции. Это способность нервной системы в кратчайший срок передать импульсы мышце и тем самым заставить ее молниеносно сократиться. Это качество имеет в современном труде немаловажное значение. Если быстрота реакции достаточна, то работа идет без напряжения; если реакция недостаточно быстрая, то нервная система, торопливо отсылая приказания мышцам, перенапрягается. В результате наступает нервное утомление.

Занятия физическими упражнениями и играми вырабатывают чувство ритма, то есть умение производить ряд движений в одинаковые промежутки времени.

Наконец, систематические занятия подвижными играми, ходьба на лыжах, регулярные прогулки развивают выносливость, столь необходимую в процессе трудовой деятельности.

Повышение уровня физического развития, укрепление здоровья и рост физической работоспособности детей и подростков способствуют улучшению умственной работоспособности.

Большое влияние оказывает активный двигательный режим на устойчивость умственной работоспособности школьников в течение учебного года. Объем двигательной деятельности должен соответствовать потребностям детского организма; это помогает сохранить работоспособность к концу уроков в школе, к концу всего дня, недели, четверти, учебного года.

Кратковременные физические упражнения и игры в процессе уроков и приготовления домашнего задания, а также в процессе труда способствуют поддержанию активного внимания и повышают производительность труда. На уроках, которые следуют после занятий физической культурой, успеваемость

выше, чем на уроках, предшествующих занятиям физической культурой. Прогулки, физические упражнения и игры после окончания уроков являются хорошим средством восстановления умственной работоспособности.

Правильно поставленное физическое воспитание детей и подростков – основа здоровой жизни, успехов в любой области общественной деятельности.

Занятия физической культурой, спортом должны проходить через всю жизнь как средство укрепления здоровья. Краткосрочные тренировки мало эффективны.

Для подрастающего поколения посильная работа, занятия физическими упражнениями и играми должны стать насущной необходимостью. В настоящее время резко возросла общественная ценность физической культуры и спорта. И по отношению к ним в значительной степени определяется общий уровень культуры современного человека, стремящегося к активной, творческой жизни