

Гимнастика в жизни ребенка

Движения крайне важны для нормального развития и роста ребенка. В результате систематической тренировки ни одна из систем не останется без изменений. Эти изменения касаются, в первую очередь, мышц, костей, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, что особенно важно в период их формирования и наибольшей пластичности.

При физических нагрузках, мышца потребляет питательных веществ значительно больше, чем бездействующая, поэтому во время работы мышечная ткань более обильно снабжается кровью, несущей ей питательные вещества и кислород. Мышцы становятся округлыми, эластичными, сильными и выносливыми.

Во время активных движений в организме ребенка происходят физиологические процессы, которые стимулируют рост костей, они становятся толще, шире, крепче.

Так как к работающим органам кровь приливает обильно, то во время движений объем крови, выталкиваемой сердцем в сосуды, увеличивается, вместе с этим усиливается и легочная вентиляция, т. е. насыщение крови кислородом.

Чем продолжительнее физическая активность, тем глубже дыхание. Для ребенка проползти длинный отрезок без остановки — тоже, что для взрослого прогуляться пешком несколько километров.

Во время движений, в связи с повышением теплопродукции, усиливается работа потовых желез, которые являются механизмом терморегуляции. Данные физиологи говорят, что там, где двигательный аппарат находится в неблагоприятных условиях, задерживается и общее развитие высшей нервной деятельности.

Важнейшим результатом систематических занятий гимнастикой является нормализация нервных процессов возбуждения и торможения. Основные свойства этих процессов сила, уравновешенность, подвижность — совершенствуются, что очень важно для правильного и гармоничного развития личности.

Все вышесказанное о физиологическом действии движений относится не только к гимнастике, но и к движению вообще — будь то самостоятельная активная деятельность или организованные подвижные игры. Правильное выполнение движений является непременным условием правильного формирования тела (телосложения): «функция творит орган».