

Консультация инструктора по ФК Герасименко О.В. для родителей на тему:
«Терапевтический эффект подвижных игр для здоровья детей»

Когда ребенок болеет, это становится общей бедой. Неокрепший организм борется с болезнью, и мы всеми силами стараемся помочь ребенку: обследуем его у лучших специалистов, достаем наиболее эффективные лекарства, стараемся обеспечить покой. Это все правильно при сложном течении заболевания. Однако есть еще ряд моментов, которые ускользают от нашего внимания. Так, очень важную роль играют психофизиологические особенности детского организма. Если у взрослых людей более 70% заболеваний носят психосоматическую основу, т. е. заболевание является реакцией организма на наши психоэмоциональные проблемы, то у детей болезнь часто является результатом восприятия беспокойства и озабоченности родителей. А именно в таком состоянии мы пребываем, когда болеют дети. Этот негативный эмоциональный фон мешает выздоровлению ребенка.

Другая особенность организма ребенка – постоянный рост органов. Следовательно, развиваются интенсивнее те мышцы, к которым осуществляется более сильный приток крови, то есть к органам, находящимся в движении.

Кроме того, известно, что мышечная система в раннем возрасте имеет тесную связь с главными регуляторными механизмами. Ограниченное движение негативно сказывается не только на больном органе, но и на нервной, эндокринной и медиаторной системах в целом. Ограничение движения (ребенок болеет или только что выздоровел, и ему нужен покой) влияет на нарушение осанки, ослабление функции дыхания, кровообращения. В результате этого могут развиваться расстройства центральной нервной системы и внутренних органов: понижается эмоциональный тонус, ослабляется нервно-мышечный аппарат, слабее работают сердечно-сосудистая и дыхательная системы.



Эти выводы о роли движения в развитии и здоровье человека нашли отражение в целой области медицины – лечебно-профилактической физкультуре. Многие выдающиеся люди (например, В. Дикуль) смогли вернуть себе здоровье, когда таблетки уколы уже не действовали. Только правильно организованная двигательная активность помогла организму справиться с недугом.

Однако психика ребенка, особенно в раннем возрасте, устроена так, что малыша практически невозможно заставить целенаправленно выполнять какие-либо, даже самые полезные упражнения. **Ребенку должно быть интересно это делать не потому, что «надо» и «полезно», а потому, что ему это нравится.**

Именно поэтому детям необходимы упражнения-игры по оздоровлению и профилактике заболеваний. Именно радость и эмоциональный подъем соответствуют потребностям растущего организма в движении.

В результате использования игр мы не только лечим детей, но и способствуем всестороннему, гармоничному физическому и умственному развитию, формированию необходимых навыков, координации движений, ловкости и меткости.

Игры, проведенные на свежем воздухе, закаляют организм, укрепляют иммунитет. Во время игры часто возникают неожиданные, смешные ситуации. Непринужденная веселая атмосфера не дает ребенку «уйти» в болезнь, позволяет родителям проявить к нему больше внимания и увеличивает совместное общение с детьми в атмосфере любви, заботы и радости. Это является мощнейшим терапевтическим фактором.