***Влияние физических упражнений на системы и органы детей дошкольного возраста.***

****

Дошкольный возраст - наиболее важный период для физического развития детей. В это время наиболее интенсивно развиваются отдельные органы и системы детского организма, составляющего единое целое, в котором деятельность одних систем взаимосвязана с деятельностью других.

В дошкольном возрасте завершается дифференциация центров ассоциативных зон и интенсивно созревает мозжечок, подкорковые образования, кора головного мозга, улучшается механизм сопоставления слова с воспринимаемой действительностью, улучшается способность к анализу движений сверстников, самоанализу, самоконтролю, появляется стремление удовлетворить свою биологическую потребность в активных движениях.

Движение имеет огромное значение для развития физиологических систем растущего организма, оказывает мощное влияние на формирование психических процессов, интеллекта, речи, на формирование личности ребенка в целом. Еще Авиценна считал: «Самое главное в режиме сохранения здоровья есть занятия физическими упражнениями, а затем уже режим пищи и режим сна». Физические упражнения следует еще рассматривать и как средство способствующее оздоровлению детского организма.

Занятия физическими упражнениями способствует усиленному кровоснабжению и питанию работающих мышц, костей и связок. Установлено, например, что во время сна через каждый килограмм мышц человека протекает двенадцать литров крови, а во время физической работы пятьдесят шесть, то есть почти в пять раз больше. При этом мышцы поглощают кислорода в первом случае 0,3 литра, во втором – 6 литров, то есть в 20 раз больше. В результате этого происходит увеличение массы и силы мышц, укрепление сухожилий, связок и даже костей, которые становятся более утолщенными.

Активная работа мускулатуры при выполнении физических упражнений облегчает продвижения крови по венам и лимфы по лимфатическим сосудам, а сокращение мышц вызывает усиления деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем. Это проявляется в виде более мощных и учащенных сокращений сердца, углубленного и учащенного дыхания. В результате этого в кровеносной системе увеличивается масса циркулирующей крови, усиливается кровообращения и в работающие мышцы с током крови поступает больше кислорода и питательных веществ, необходимых для их деятельности и роста.

Углубленное дыхание во время физических упражнений способствует расправлению легочных пузырьков (альвеол), улучшает газообмен и кровоснабжение не только работающих мышц, но и легочной ткани. Кроме того, углубленное дыхание оказывает выраженный положительный эффект на кровообращение. Механизм этого влияния очень прост: во время вдоха давление в грудной клетке уменьшается, это способствует притоку сюда крови по венам шеи и венам, несущим кровь из брюшной полости, которой во время вдоха давление, наоборот повышается. Таким образом, углубленное дыхание облегчает процесс кровообращения.

Как видим, физические упражнения укрепляют скелетные мышцы и сердце, увеличивают емкость грудной клетки и легких. В результате регулярных занятие существенно повышаются защитные силы организма, его устойчивость к психоэмоциональным перегрузкам и к действию других раздражителей и неблагоприятных факторов среды.

Регулярные занятия физическими упражнениями в детском возрасте важны для обеспечения гармонического физического развития, пропорционального формирования скелета, мускулатуры и внутренних органов, предупреждения нарушений осанки, плоскостопия, дисгармонии между быстрым увеличением размеров тела и зрелостью внутренних органов. Весьма важны повышенные устойчивости и уравновешенности нервных процессов и психики, снятия повышенной возбудимости. У систематически занимающихся детей не только выше все параметры физического развития и больше их ежегодный прирост, но и значительно выше функциональные возможности нервной и сердечнососудистой систем, дыхательного аппарата и сопротивляемость организма к утомлению. Физическая работа является неисчерпаемым источником сил и здоровья, создает приподнятое и жизнерадостное настроения.

|  |
| --- |
|  |

Материал подготовлен

инструктором ЛФК, Мокринской О.Н.