

Консультация для родителей

«Факторы, влияющие на формирование опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста»

Инструктор по физической культуре
Нестеренко Любовь Игоревна

Дошкольный возраст является периодом в жизни ребёнка, когда идёт интенсивное формирование опорно-двигательного аппарата - костного скелета, суставов, связок и мышц. И ни для кого не секрет, что здоровье детей дошкольного возраста напрямую зависит от его состояния. Ведь костный скелет наряду с выполнением опорной функции осуществляет функцию защиты: внутренних органов от неблагоприятных воздействий — разного рода травм.

А патологические изменения в состоянии опорно-двигательного аппарата ведут к ухудшению состояния всех систем организма, в первую очередь сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной и нервной. И наоборот, формирование опорно-двигательного аппарата напрямую зависит от состояния остальных физиологических систем организма.

Двигательная активность относится к основным факторам, определяющим состояние опорно-двигательного аппарата. Она включает в себя три компонента: активность в процессе физического воспитания; физическую активность во время обучения, общественно полезной и трудовой деятельности и спонтанную физическую активность в свободное время. Время двигательной активности дошкольника должно составлять не менее 5-6 часов в сутки. Деятельность скелетной мускулатуры имеет жизненно важное значение для растущего организма, так как определяет развитие физиологических систем организма. Под влиянием мышечной деятельности происходят процессы костеобразования и формирования связочно-мышечного аппарата, развития всех отделов центральной нервной системы.

Особенно благоприятное влияние на формирование опорно-двигательного аппарата оказывают специально подобранные гимнастические упражнения на позвоночник и грудную клетку: формируются естественные изгибы позвоночника, развивается его гибкость, грудная клетка увеличивается, становится шире и приобретает выпуклую форму, дыхательная экскурсия (подвижность грудной клетки) возрастает, образуется мышечный корсет. За счёт двигательных нагрузок увеличивается потребность организма в кислороде, в результате чего увеличивается жизненная ёмкость лёгких. Скелетная мускулатура – главный аппарат, при помощи которого совершаются физические упражнения. Хорошо развитая мускулатура является надёжной опорой для скелета. Под влиянием физических упражнений происходят значительные изменения в мышцах. Если мышцы обречены на длительный покой, они начинают слабеть, становятся дряблыми, уменьшаются в объеме. Систематические же занятия физическими упражнениями способствуют их укреплению.

Источник: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2012/10/22/plan-konspekt-nod-po-fizicheskoy-kulture-vo-2oy-mladshey-gruppe-0>