Ткачева Марина Анатольевна
воспитатель
Рубашевская Руслана Романовна
воспитатель
МБДОУ Д/С КВ №53 г. Белгорода
г. Белгород, Белгородская область

ФОРМИРОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ КАК СРЕДСТВО ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ

Аннотация*: в статье показана необходимость развития двигательной активности в дошкольном возрасте.*

Ключевые слова*: здоровье, двигательная активность, движение, физическое развитие.*

Известно, что полноценное физическое развитие и здоровье ребенка – это основа формирования личности. «Здоровье – правильная, нормальная деятельность организма» (словарь русского языка С.И. Ожегова). В Уставе Всемирной организации здравоохранения говорится, что здоровье не только отсутствие болезней, но и полноценное физическое, психическое и социальное благополучие. Какие же факторы влияют на здоровье ребенка?

Здоровье детей зависит не только от их физических особенностей, но и от уровня развития здравоохранения и образования, санитарной грамотности гигиенической культуры населения, социально- экономической и экологической ситуации в стране. Поэтому здоровье ребенка должно оцениваться единстве с окружающей средой и адаптационными возможностями организма.

Исследования показывают, что современные дети в большинстве своем испытывают «двигательный дефицит», т. е. количество движений, производимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы. Не секрет, что и в детском саду, и дома дети проводят большую часть времени в статичном положении. Это увеличивает нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что ведет за собой

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития, быстроты, ловкости, координации движений, выносливости и т. д.

Одним из основных факторов оздоровления детей является двигательная активность.

Двигательная активность – это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребёнка

Жизнь – это система движений. Потребность в движении дана человеку природой. Древний человек, чтобы обеспечить свое существование, должен был залезть на дерево и сбить с него плод, догнать добычу, перепрыгивать препятствия, балансировать на ограниченной площади, ориентироваться в пространстве. Основными движениями, которые активно развивает педагог на занятиях по физической культуре, являются ходьба, бег, лазанье, прыжки, бросание, ловля, метание, строевые упражнения, упражнения на равновесие. Они гармонизируют физическое состояние человека, приводя в тонус различные группы мышц и обеспечивая нормальное функционирование всех систем организма.

Основными задачами по охране здоровья и физического развития детей являются:

– создание условий для целесообразной двигательной активности и закаливания детского организма
– воспитание положительного отношения к физическим упражнениям, подвижным играм и закаливающим процедурам, к правилам личной гигиены, соблюдению режима дня
– формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями
– развитие физических и нравственно- волевых качеств личности
– формирование доступных первоначальных представлений и знаний о влиянии физкультурно- оздоровительных занятий на организм человека и укрепление его здоровья

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

– воспитание потребности в здоровом образе жизни, в двигательной деятельности.

Все процессы внутреннего мира ребенка (удовольствие, удивление, сосредоточение, творческий поиск и т. д.) можно выразить движением. Познание мира через движение способствует полноценному развитию ребенка и определяет его готовность к систематической учебе в школе, так как в его процессе формируется мотивация учебной деятельности: умение не только смотреть, но и видеть, выделять главное; не только слушать, но и слышать обращение педагога и следовать его рекомендациям, управлять своими движениями.

Развитие двигательной сферы маленького ребенка подчинено основным физиологическим закономерностям развития детского организма и, в свою очередь, влияет на становление функциональных систем кровообращения, дыхания и т. д. При отсутствии достаточного количества движений развитие детского организма будет нарушено.

Это положение подтверждается наблюдениями К.Д. Губерт, М.Г. Рысс, А.Ф. Тура, М.И. Фонарева, сравнивавших развитие детей, находившихся в разных условиях физического воспитания. Недостаточная двигательная деятельность вызывает нарушение баланса между высоким притоком энергетических веществ и расходом энергии в процессе мышечной работы.

В движении заложены огромные возможности творческого, художественного потенциала личности. П.Ф. Лесгафт считал, что использование физических упражнений позволяет формировать у ребенка трудолюбие, самостоятельность в выполнении работы, творческое отношение к делу. Произвольность и осмысление движений позволяют успешно овладевать учебными навыками.

Если ограничить двигательную деятельность, то недостаточно развитая двигательная память может атрофироваться, что приведет к нарушению условных связей и снижению психической активности. Недостаточная физическая активность ребенка ведет к дефициту познавательной активности, знаний, умений, к возникновению состояния мышечной пассивности и снижению работоспособности организма.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Для разностороннего развития функций организма особую ценность приобретает сочетание разнообразных видов движений, доступных дошкольникам. Свобода применения достаточно освоенных навыков в разных ситуациях создает большие возможности для проявления детьми активности, инициативы и творчества. Чрезвычайно велико прикладное значение бега, прыжков, метания, лазанья. Умение уверенно и ловко действовать в сложных и часто меняющихся условиях среды необходимо в игровых и жизненных ситуациях.

Отсюда следует, что в течении дня необходимо обеспечить двигательную активность ребенка, удовлетворяя естественную потребность в движении, что является важнейшим условием его всестороннего развития.

Модель двигательного режима должна содержать следующие компоненты:

1. Ежедневная физкультурно-оздоровительная работа:

– утренняя гимнастика;

– гимнастика после дневного сна;

– подвижные игры и физические упражнения на прогулке;

– прогулки-походы;

– самостоятельная двигательная активность.

2. Учебные занятия:

– по физической культуре;

– по музыкальному развитию.

3. Физкультурно-массовые мероприятия:

– физкультурно-спортивные праздники;

– игры-соревнования;

– спартакиады;

– недели здоровья;

Исследованиями педагогов, медиков установлено, что ребенку необходимо для нормального функционирования органов и систем организма определенное количество движений, что только на 20 мин. активных движений появляются позитивные изменения в сердечно-сосудистой, дыхательной и эндокринной

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

системах. Общее количество ежедневно производимых 3-летним ребенком движений должно составлять от 6–8 тыс. шагов.

Таким образом, правильная организация двигательной активности как в семье, так и в дошкольном учреждении является залогом успешного оздоровления детей. Содействует улучшению эмоционального состояния, полноценному физическому и психическому развитию, укреплению здоровья подрастающего поколения.

Список литературы

1. Кенеман А.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста / А.В. Кенеман, Д.В. Хухлаева. – М., 1985.

2. Маханева М.Д. С физкультурой дружить – здоровым быть! Методическое пособие. – М., 2009.

3. Павлова П.А. Расти здоровым, малыш! Программа оздоровления детей раннего возраста / П.А. Павлова, И.В. Горбунова. – М., 2006.

4. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду. – М., 2000.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)