

Лукьянова Ольга Ивановна

воспитатель

Мотина Елена Витальевна

воспитатель

Мухачева Людмила Ростиславовна

воспитатель

АНО ДО «Планета детства «Лада» – Д/С №201 «Волшебница»

г. Тольятти, Самарская область

РОЛЬ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ В ФИЗИЧЕСКОМ РАЗВИТИИ И ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ

Аннотация: статья посвящена физическому развитию и здоровью детей. Особое внимание уделено двигательной активности. Авторы считают, что положительное отношение родителей к двигательной деятельности обязательно пробудит интерес к ней у ребенка.

Ключевые слова: дети, физическое развитие, ЗОЖ, двигательная активность.

Кто из родителей не мечтает вырастить жизнерадостного и всесторонне развитого ребенка? Важно не только удовлетворять потребность в еде, во сне, в гигиене и т. д., но и обеспечить для ребенка возможность развиваться физически. Как когда-то сказал Жан Жак Руссо: «Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым, пусть он работает, действует, бегают, кричит, пусть он находится в постоянном движении».

Сколько времени в день ваш ребенок активен? Может ли он спокойно заниматься одним и тем же делом и сколько он этому уделяет время? Считаете ли вы своего ребенка чрезмерно активным? Приходилось ли вам ограничивать двигательную активность вашего ребенка?

Здоровый ребенок уже с первых секунд после рождения испытывает потребность в движении. Самые первые движения малыша хаотичны и это простые движения руками, ногами, повороты головой. Но для развития ребенка эти первые

движения имеют особую ценность: улучшают работу сердечно-сосудистой, дыхательной систем, способствуют улучшению обмена веществ, вызывают мобилизацию защитных сил организма. Ученые физиологи считают движения жизненно необходимой потребностью человека, данной ему от рождения. Особенно важно в раннем возрасте полное ее удовлетворение, когда все основные системы и функции организма еще формируются. В три года у ребенка замедляется темп физического развития, но в целом организм крепнет, движения совершенствуются. Но так как опорно-двигательный аппарат развит еще слабо, двигательный опыт небольшой, движения в большинстве непреднамеренны, направления их случайны, эмоциональные проявления не устойчивы, активное торможение развито плохо. Поэтому для малышей 2–3 лет велика вероятность ушибов, синяков, царапин. Родители часто задаются вопросом: «Сколько же должен двигаться здоровый ребенок в течении дня?». Исследования физиологов показывают, что объем и качество движений зависят от множества факторов: возраста, пола ребенка, времени года, суток, индивидуальных особенностей, условий в которых живет ребенок. Мальчики в среднем двигаются больше, чем девочки. Детки 6–7 лет преодолевают за сутки 6–7 километров. Наибольшая активность у детей проявляется с 9 до 12 часов и с 17 до 19 часов.

Также двигательная активность зависит от индивидуальных особенностей ребенка. Среди детей есть дети с повышенной двигательной активностью, со средней, умеренной и малой потребностью в движениях. Дети со средней двигательной активностью отличаются уравновешенным поведением, хорошо регулируют свою двигательную деятельность и практически не переутомляются. Дети, у которых повышенная двигательная активность, наоборот, неуравновешанны, не склонны, к выполнению действий, требующих точности, координации, быстро утомляются, не могут регулировать свою двигательную деятельность. Например, если вы считаете, что ребенок устает от бега, предложите ему, поискать спрятанную игрушку, а затем послушать сказку.

Малоактивные дети не склонны много бегать, куда-то залезать, предпочитают малоподвижные сидячие игры, что к большому сожалению устраивает многих родителей. Однако такие родители должны знать, что у малоподвижных детей медленнее формируются двигательные навыки, необходимые малышу в игре, в бытовой деятельности. Этим детям не хватает ловкости, выносливости, они отказываются принимать участие в подвижных играх со сверстниками.

Как же приучить ребенка к активности, как сделать чтобы он хотел двигаться? Эта проблема может решиться в процессе совместной деятельности родителей ребенка. Так же нужно помнить, что ребенку в этом возрасте во время овладения движениями необходимо их многократное повторение. Лучше проводить занятия по повышению двигательной активности утром, через 20–25 минут после завтрака. Не стоит проводить такие занятия перед едой, сразу после нее, перед дневным или ночным сном. Пройдет время, и ребенок овладеет основными видами движений- ходьбой, бегом, прыжками.

Движения всесторонне влияют на организм человека и это влияние, очень важно для растущего и развивающегося детского организма. Активные движения способствуют повышению устойчивости ребенка к заболеваниям. И наоборот недостаток движений (гиподинамия) вызывает изменения в работе всех основных жизненно-важных систем организма и, следовательно, к снижению работоспособности.

Важна роль систематического примера поддержания стремления заниматься физическими упражнениями, зарядкой. Для поддержания постоянного интереса к физкультурным занятиям применяются различные варианты их проведения: занятия по традиционной схеме и занятия, построенные на подвижных играх. В каждый комплекс утренней гимнастики следует включать упражнения, направленные на формирование правильной осанки и предупреждения плоскостопия, дыхательные упражнения.

Необходимо создать условия для развития движений. Для этого должны быть разнообразные игрушки, пособия, стимулирующие двигательную активность. Так же движения требуют пространства, максимально используйте ближайшее природное окружение.

Дайте ребенку проявлять самостоятельность и активность, не спешите на помощь. Пусть ребенок сам преодолевает препятствия. И самое главное, нужно радоваться успехам малыша. Положительное отношение родителей к двигательной деятельности обязательно пробудит интерес к ней у ребенка.