

УДК 37

Бондарева В.Е., Черных Т.А.

ГИПОКИНЕЗИЯ. РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В РАННЕМ ВОЗРАСТЕ

***Аннотация:** в данной статье представлены рекомендации по развитию физической активности при гипокинезии в раннем возрасте. Описаны последствия и гипокинезии, также важность физической активности. Представлены игры, направленные на профилактику исследуемой болезни.*

***Ключевые слова:** гипокинезия, физическая активность, ранний возраст.*

Гипокинезия – это первичное нарушение двигательного контроля, связанное с болезнью Паркинсона, иногда и с деменцией. Он характеризуется медленным движением или отсутствием движения. Клинически гипокинезия проявляется частым сокращением мышц, при котором возникают трудности с выключением не нужных мышц и включением мышц, необходимых для выполнения определенного движения. Эти мышечные проблемы приводят к сгибанию вперед с неустойчивостью и медленной шаркающей походкой.

Гипокинезия у детей или недостаток физической активности могут привести к различным последствиям, от классических сердечно-сосудистых проблем до психологических проблем, таких как невроз.

Потребность человека в движении – это основная потребность, такая же, как потребность в еде, питье и сне. Однако гипокинезия, то есть недостаток физической активности, все чаще встречается как у детей школьного, так и дошкольного возраста. Помимо вредных привычек и недостаточного образования родителей о важности физической активности для правильного роста и развития их детей, современные формы развлечений с использованием технологий также способствуют недостаточному движению. Соответственно, сегодня дети меньше играют и менее физически активны, а больше времени проводят в так называемых

пассивных положениях тела – сидя и лежа. Формируя такие привычки, они отходят от естественной потребности двигаться и снижают большую часть своих физических и функциональных возможностей.

Каковы последствия гипокинезии у детей?

Длительная неподвижность приводит к мышечной слабости и снижению сердечно-сосудистой и дыхательной функций. Когда, помимо гипокинезии, у ребенка нет правильного питания, но его питание обильное и не содержит необходимых для правильного развития витаминов и микроэлементов, происходит накопление жировой ткани. Избыток жировой ткани особенно угрожает кровеносным сосудам, которые из-за пониженной емкости не доставляют достаточного количества крови к тканям, мозгу, а значит, и кислорода. Недостаток витаминов и минералов влияет на структуру костей и мышц, что напрямую влияет на осанку.

Ожирение, высокое кровяное давление, плохая осанка, агрессия из-за недостаточной «разрядки» энергии через движение, различные формы невротизма – это лишь некоторые из проблем, которые может вызвать гипокинезия у детей.

Важность физической активности в раннем развитии

Хотя сегодня у нас есть многочисленные фитнес-центры и центры отдыха, не так много детей посвящают свое свободное время физическим упражнениям. Родители обычно сосредотачиваются на образовании, изучении нового языка или занятиях по математике, а также на обширных домашних заданиях, которые необходимо выполнять даже после того, как они просидели за школьной партой несколько часов. Однако школы и детские сады – это единственные места, где по-прежнему проводятся регулярные физические нагрузки, планируются и адаптируются к детям. Из-за этого все больше внимания уделяется школьному и дошкольному физическому воспитанию. Таким образом, мы можем предотвратить деформации тела и устранить последствия плохой осанки, то есть нарушения осанки.

Исследования показывают, что более 60% детей в России имеют элементы плохой осанки.

Вот почему важно работать над формированием правильных привычек и усвоением необходимых двигательных навыков в раннем возрасте. Большинство привычек, установок и потребностей формируется в детстве, и именно поэтому родители и воспитатели должны уделять детям в этот период наибольшее внимание.

Сила детской игры

Игра – это самый естественный способ практики и работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. Дети должны быть детьми и развивать свои двигательные навыки, а также познавательную, наблюдательную, социальную, практическую жизнь и трудовую деятельность через воображение и игру.

Игра может быть такой же мобильной, как бег, прыжки, лазание, преодоление различных препятствий, метание, ловля. Таким образом, развиваются все мышцы и двигательные способности, такие как скорость, ловкость, ловкость, гибкость, чувство равновесия, точность и выносливость. Если они играют вовне и смешивают спонтанность с определенными правилами, они благоприятно влияют на функционирование организма в целом. Благодаря игре, как неиссякаемому источнику радости и удовлетворения, ребенок расслабляется, исчезают раздражительность и нервозность.

Также игра может быть ориентирована на определенную цель, задачу, план и программу, адаптированную к возрасту ребенка.

Продолжительность организованной игры для детей младшего возраста должна составлять от 15 до 20 минут, а для детей старшего возраста – до 40 минут.

Благодаря этому типу игры развиваются и укрепляются определенные группы мышц, которые мы хотим стимулировать. Например, упражнения для развития мышц плечевого пояса, спины или ног, а также чувства равновесия и других навыков способности и движения. Этот вид игры или деятельности включает в себя катание на велосипедах, санках, коньках, лыжах, роликах и водных

видах спорта. В дополнение к этим способам игры, вы также можете практиковать утреннюю гимнастику или поход в спортивные игровые комнаты. Классические упражнения, требующие спокойного отношения, не подходят дошкольнику, потому что он быстро теряет интерес, считая, что уровень его сознания таков, что он не понимает цели этих упражнений. Однако благодаря игре, веселью, творчеству и вызовам пробуждается желание побыть на улице хотя бы «еще 5 минут». Через игру дети общаются со своими сверстниками и таким образом развивают социальный и эмоциональный интеллект, а также стремление к совершенствованию и прогрессу, настойчивость, смелость, солидарность, они становятся более независимыми и уверенными в себе.

Гипокинезия у детей – серьезная проблема, приводящая к различным последствиям не только в детском возрасте, но и в более позднем взрослом. Вот почему родители, педагоги и система образования и здравоохранения в целом должны стараться показать детям, что игра гораздо интереснее и важнее компьютеров и мобильных телефонов, и что независимо от того, сколько обязанностей у них есть в течение дня, время должно быть найдено для игры и физической активности, которая делает их счастливыми и здоровыми.

Бондарева Василиса Евгеньевна – воспитатель, МБДОУ Д/С №10 «Земский», Белгород, Россия.

Черных Татьяна Анатольевна – воспитатель, МБДОУ Д/С №10 «Земский», Белгород, Россия.
