

## ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ДОУ

*Николаева Марина Александровна*

студентка

*Максименко Людмила Витальевна*

канд. биол. наук, доцент

Российский университет дружбы народов

г. Москва

### ГИГИЕНА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

***Аннотация:** в статье рассматривается важное значение двигательной активности в развитии ребенка дошкольного возраста. Особое внимание обращается на влияние двигательной активности на физическое развитие детей. Авторы статьи отмечают замедление темпов роста и развития детей в последние десятилетия, что связано с уменьшением двигательной активности детей.*

***Ключевые слова:** физическое состояние, факторы окружающей среды, физическое развитие, двигательная активность.*

На современном этапе развития общества возрастает роль физического воспитания в дошкольной образовательной системе как одного из важнейших механизмов повышения здоровья нации [6, с. 4]. Дошкольная гигиена специализируется на изучении влияния факторов окружающей среды на состояние здоровья и развитие детей раннего и дошкольного возрастов, разрабатывает меры, способствующие укреплению здоровья детей, их гармоничному развитию и воспитанию в дошкольных учреждениях [1, с. 4, 87].

Состояние организма ребенка различно на определенных возрастных этапах, поэтому рекомендации и нормы, разработанные дошкольной гигиеной, учитывают особенности каждого возрастного этапа и могут меняться по мере роста и развития ребенка [1, с. 78].

Дошкольные образовательные учреждения (ДОУ) организуются для детей в возрасте от 3 до 7 лет. В этом возрасте отмечается быстрый рост скелета, с переходом его в вертикальное положение формируются физиологические кривизны позвоночника в шейном и поясничном отделах с изгибом вперед, а также в грудном и крестцовом – назад. Если к 6–7 годам они только намечаются, то к 14–15 становятся постоянными, формируется осанка ребенка. Ее формирование зависит не только от условий окружающей среды, но и от двигательной активности ребенка, симметричного развития мышц и равномерности опоры на нижние конечности. Интенсивное развитие скелета детей взаимосвязано с ростом, формированием мышц и эластичностью связочно-суставного аппарата [1, с. 36–38; 4, с. 4, 26–29].

Благодаря дальнейшему развитию мышечной ткани и ее иннервационного аппарата, дети учатся выполнять физические упражнения различной сложности. В таком возрасте существенно улучшается способность нейронов центральной нервной системы находиться в деятельном состоянии, процессы отрицательной индукции в коре головного мозга несколько усиливаются, поэтому дети могут более продолжительное время сосредоточенно заниматься какой-либо деятельностью. Одновременно с увеличением массы мышц совершенствуются их функциональные свойства. Если у ребенка до 3 лет скелетная мускулатура это, прежде всего, показатель усиленного роста и развития, то в дошкольном возрасте, увеличение объемов скелетной мускулатуры связано с повышением активности опорно-двигательного аппарата. Чем выше деятельность скелетных мышц в нормальных условиях для данного возраста, тем более полноценным является обмен веществ, функции внутренних органов и систем детского организма [3, с. 48; 4, с. 32–39].

Двигательная активность играет основополагающую роль в развитии и регуляции дыхания ребенка. Так физическая нагрузка, нормированные тренировки дыхательных мышц приводит к увеличению экскурсий грудной клетки, мощности дыхательного аппарата, что в свою очередь создает условия для повышения

оксигенации крови в легких, снижения общей утомляемости организма. Пребывание детей на свежем воздухе в сочетании с активной двигательной деятельностью также способствует улучшению управления дыханием [2, с. 31–35; 4, с. 12–38].

Своевременное и правильное развитие скелетной мускулатуры, в большой мере благоприятствует формированию здорового сердца, а физическая активность повышает потенциал организма и продлевает жизнь человека. Рекомендовано приниматься за тренировки как можно раньше для предупреждения сердечно-сосудистых заболеваний [2, с. 31–36].

Высокая пластичность нервной системы позволяет ребенку лучше и быстрее осваивать новые разнообразные движения. Дети в ходе вольной игровой деятельности и при занятиях спортом учатся сохранять равновесие, плавать, ходить на лыжах, кататься на коньках и пр. Повышаются навыки ориентировки. Овладение двигательными навыками, преимущественно в возрасте от 3 до 5 лет, происходит с широкой иррадиацией процесса возбуждения, что значительно затрудняет процесс обучения. У детей данного возраста сила нервных процессов, главным образом внутреннего торможения, незначительна. Вследствие этого, внимание у детей непостоянно; они в скором времени начинают отвлекаться, поэтому в этом возрасте рекомендовано максимальным образом пользоваться показом упражнений и упражнениями подражательно-игрового характера. При излишне сложных заданиях у детей возможно развитие переутомления. Вопрос об оптимальных нагрузках должен быть учтен при обучении некоторых детей сложным спортивным навыкам. В таком возрасте может быть нанесен непоправимый вред развивающемуся организму, неподготовленному по своим физиологическим особенностям к излишним нагрузкам. На этом этапе развития к чрезмерным перегрузкам не готовы ни центральная нервная система, ни дыхательная и сердечно-сосудистая системы. Недостает также силы и выносливости. Необходимость в осторожном подходе к тренировкам детей дошкольного возраста определяется еще и тем фактом, что усталость как субъективное проявление утомления выражено у них слабо. Это особенно ярко проявляется в тех случаях, когда

занятия проводятся эмоционально [2, с. 30–32]. Высокие требования, ведущие к перегрузке, представляются опасными для здоровья ребенка, т. е. способны вызывать значительные изменения, как в центральной нервной системе, так и в системах внутренних органов, нарушить правильный ритм роста и развития.

Двигательные качества детей обусловлены генетическими свойствами нервно-мышечного аппарата, также они подвержены влиянию условий воспитания, влиянию окружающей среды. Данный подход к анализу двигательных качеств дает возможность понять причины неравномерного развития двигательных способностей у детей и обеспечить соответствующие условия для их всестороннего физического развития [1, с. 87–96].

Следует поощрять двигательную активность ребенка, так как значительные энергозатраты способствуют не только восстановлению, но и накоплению, что является основным фактором для обеспечения роста и развития организма.

Таким образом, среди множества различных физиологических функций детского организма стоит выделить двигательную функцию, которая обуславливается возможностью ребенка выполнять детерминированный круг движений. Важно отметить значимость возрастного развития разнообразных систем органов, например, сердечно-сосудистой, и синхронность их формирования с уровнем физического развития ребенка.

Если в конце 90-х гг. преобладали явления акселерации у детей дошкольного возраста, то в последнее время, в соответствии с результатами наблюдений, происходит изменение темпов онтогенетического развития: отмечается поэтапное снижение средних показателей роста у детей дошкольного возраста, заметна тенденция к сокращению массы тела и других показателей физического развития. Итоги последних исследований свидетельствуют о том, что процессы акселерации у детей исследуемого возраста можно считать завершенными. Постепенно происходит смена на противоположный процесс – децелерацию, который характеризуется замедлением темпов роста и развития, и в ближайшие годы в этой связи можно ожидать лишь ускорения этих процессов [1, с. 76–78].

Данное обстоятельство определяет необходимость регулярного контроля физического развития детей.

### ***Список литературы***

1. Ищенко А.И. Гигиеническая оценка влияния условий воспитания и обучения в учреждениях дошкольного образования на здоровье воспитанников / Диссертация канд. мед. наук. – Новосибирск, 2014. – 179 с.

2. Кириллов В.Ф., Михайлов А.И., Козлова Е.Ю. Роль показателей физического развития детей в системе радиационно-гигиенического мониторинга // Медицина труда и промышленная экология / В.Ф. Кириллов, А.И. Михайлов, Е.Ю. Козлов. – 2014, №1. – С. 31-35.

3. Козлова Е.Ю., Михайлов А.И. Влияние типа образовательного учреждения на показатели физического развития детей дошкольного возраста // Материалы Всероссийской научно-практической конференции / Е.Ю. Козлова, А.И. Михайлов. – Пермь, 2013. – с. 48-51.

4. Кучма В.Р. Оценка физического развития детей и подростков в образовательных организациях // Пособие для медицинских работников / В.Р Кучма, Н.А. Скоблина. – М.: Издатель Научный центр здоровья детей РАМН, 2014. – 38 с.

5. Михайлов А.И. Физическое и психическое развитие детей дошкольного возраста Южного административного округа Москвы // Медицина труда и промышленная экология / А.И. Михайлов, Е.Ю. Козлова, В.Ф. Кириллов – 2012. – №8. – С. 18-23.

6. Соловьева Л.А. Инновационная методика физкультурно-оздоровительных занятий в дошкольном учреждении с детьми 5-6 лет с ослабленным иммунитетом / Л.А. Соловьева // Сб. науч. тр. молодых ученых; под ред. А.Б. Куделина. – Смоленск: СГАФКСТ, 2012. – С. 62-68.