Курсова Кристина Андреевна

Воспитатель МАДОУ №16

**Двигательная активность, здоровье и развитие ребенка.**

Одной из важнейших задач нашего общества является формирование жизнеспособного, здорового подрастающего поколения.

В настоящее время в условиях неблагоприятной экологической обстановки, неустойчивых социальных условий проблема здоровья детей является особенно актуальной.

Начинать решать эту проблему необходимо еще задолго до рождения ребенка и особенно в первые, самые ответственные годы его жизни. Именно в этот возрастной период закладываются основы здоровья человека (И.А. Аршавский), вырабатывается сопротивляемость организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды.

Что же такое здоровья ребенка?

А. Г. Щедрина предлагает такую формулировку: «Здоровье — это целостное многомерное динамическое состояние (включая его позитивные и негативные показатели), которое развивается в условиях конкретной социальной и экологической среды и позволяет человеку осуществлять его биологические и социальные функции».

М. С. Бедный - «Здоровье - это первая и важнейшая потребность человека, который определяет ее способность к труду, гармоничное развитие лица, она является главной предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека, к дальнейшему развитию человеческого общества».

Из данных определений следует, что здоровье можно формировать, воспроизводить и увеличивать, а не только лишь сохранять.

По нашему мнению, одним из факторов формирующих здоровье ребенка, является двигательная активность.

Содержанием двигательной активности являются разнообразные движения, такие как ходьба, бег, прыжки, лазание, метание.

 Движения являются биологической потребностью растущего организма, без удовлетворения которой ребенок не может правильно развиваться и расти здоровым.

Они способствуют развитию всех систем организма и особенно сердечно-сосудистой, дыхательной, костно-мышечной, нервной. Под влиянием движений улучшается обмен веществ.

Следует отметить, что двигательная активность оказывает положительное влияние не только на здоровье детей, но и на их общее развитие. Под влиянием движений развивается эмоциональная, волевая, познавательная сфера малыша.

Исследования Н. М. Щелованова и М. Ю. Кистяковской показывают: чем разнообразнее движения, которые выполняет ребенок, чем богаче его двигательный опыт, тем больше поступает информации в мозг, что способствует более интенсивному интеллектуальному развитию малыша.

Дефицит двигательной активности отрицательно сказывается на физическом развитии детей дошкольного возраста, что способствует возникновению значительных нарушений со стороны различных органов и систем.

У детей с пониженной двигательной активностью увеличивается почти в два раза заболеваемость, формируется малоподвижный образ жизни, происходит значительная перестройка функциональных структур организма, что приводит к заболеванию сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышению массы тела.

Сколько же должен двигаться ребенок в течении дня?

Исследования специалистов показывают, что оббьем, интенсивность движений зависит от различных факторов, таких как: возраст, пол ребенка, времени суток, индивидуальных особенностей детей, условий в которых растет малыш.

Специалистами отмечено, что мальчики в среднем двигаются больше, чем девочки. Летом потребность в движении у детей больше, чем зимой. Меняется и потребность движений в течении суток, наибольшая двигательная активность у детей проявляется с 9 до 12 часов и с 17 до 19 часов.

Двигательная активность должна занимать 50-60% времени всего периода бодрствования ребенка.

Но по своей двигательной активности дети очень разные. Различия в объемах, продолжительности, интенсивности и содержании двигательной активности настолько велики, что отчетливо выделяются даже при обычном наблюдении средней, большой и малой подвижности.

Дети средней подвижности отличаются наиболее ровным и спокойным поведением, равномерной подвижностью на протяжении всего дня. Таких детей примерно половина или чуть больше. При хороших условиях в группе они самостоятельны, активны. Движения у этих детей обычно уверенные, четкие, целенаправленные. При руководстве их двигательной активностью достаточно создать необходимые условия (место для движений, время, игрушки-двигатели, физкультурное оборудование). Физиологи говорят, что здесь вполне можно положиться на «саморегуляцию», которая у этих детей проявляется достаточно ярко.

Наиболее уязвим организм малоподвижных детей. Низкая двигательная активность ребенка - плохой признак. Ее причинами могут быть неудовлетворительный психологический климат в группе, однородность и бедность предметной среды, нездоровье, слабые двигательные умения ребенка или систематические запреты взрослых, в результате которых часто складывается малоподвижный тип его поведения. Поэтому малоподвижность у дошкольников недопустима.

Малоподвижных детей характеризует общая вялость, пассивность, они быстрее устают. В противоположность подвижным детям, умеющим найти для себя пространство, они стараются уйти в сторону, чтобы никому не мешать, выбирают деятельность, не требующую пространства и движений. Они робки в общении, не уверены в себе, не любят игры с активными движениями. У малоподвижных детей надо воспитывать интерес к движениям, потребность в подвижных видах деятельности. Внимание уделяется развитию всех основных движений.

Дети большой подвижности всегда заметны, хотя и составляют от общего числа дошкольников примерно одну четвертую-пятую часть. Они отличаются неуравновешенным поведением, чаще других попадают в конфликтные ситуации. Из-за чрезмерной интенсивности движений они, как бы, не успевают вникнуть в суть своей деятельности, не могут управлять своими движениями.

Они чаще выбирают бег, прыжки, избегают движений, требующих четкости и точности, сдержанности. Движения их быстры, резки, часто бесцельны. Эти дети находят возможность двигаться в любых условиях.

У ребенка повышена потребность в движении, и она должна быть удовлетворена. Золотое правило: не запрещать, а регулировать. Руководство двигательной активностью таких детей должно идти не в направлении ограничения подвижности, а сосредоточения их внимания на движениях, требующих сдержанности, осмысленной управляемости!

Полезны все виды метания, точные движения с мячом (попасть в цель, прокатить мяч по дорожке, в воротца и т.п.), ходьба и бег по ограниченной площади, действия с одним предметом на двоих, когда движения выполняются по очереди (сначала один бросает мяч в лежащий на полу обруч, затем второй и т.п.).

При правильной организации двигательной активности ребенок растет и развивается в соответствии со своим возрастом. У него хороший аппетит, сон, уравновешенное поведение, положительные формы общения со взрослыми и сверстниками. Его деятельность разнообразна и соответствует возрастным возможностям.

 **Список литературы**

1. Введение в физическую культуру. – М., 2012.

2. Аркин Е.А. Дошкольный возраст. – М., 2013.

3. Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. теория и методика физического воспитания детей дошкольного возрастаю – М., 2014.

4. Кистяговская М.Ю. Развитие движений у детей первого года жизни. – М., 2014.

5. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. – М., 1978.

6. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. – М., 2006.