



ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

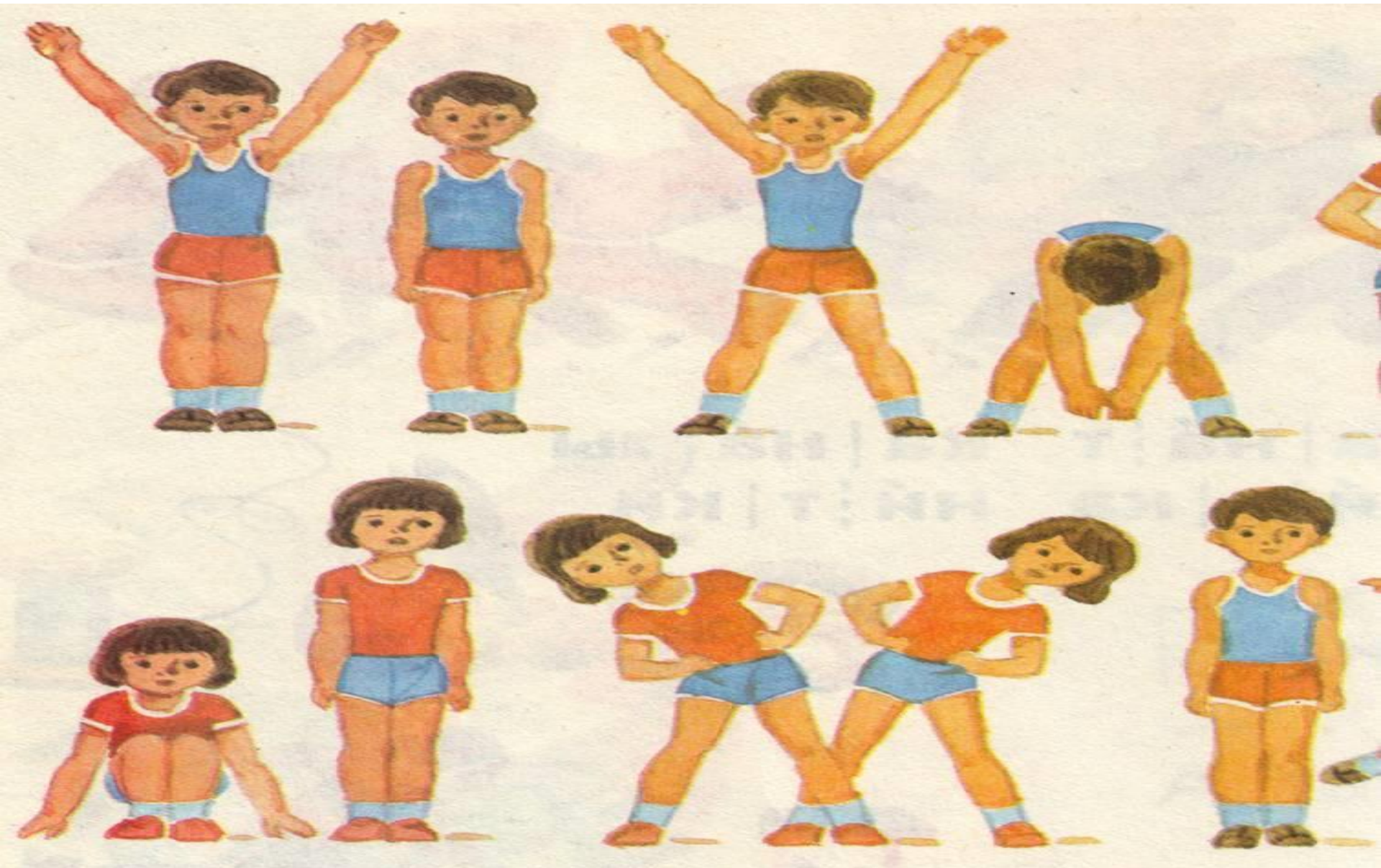
Проект «Молодые родители»



Одним из факторов, формирующих здоровье ребенка, является двигательная активность. Движение - естественная потребность человека, мощный фактор поддержания нормальной жизнедеятельности, который активизирует компенсаторно-приспособительные механизмы, расширяет функциональные возможности организма является важным фактором профилактики многих заболеваний человека.



Двигательная активность детей определяется как количество движений, которое ребенок производит в течение всего периода бодрствования, проявляется в функционировании опорно-двигательного аппарата в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, плавания, игровой деятельности и т.п.



Двигательная активность - биологическая потребность растущего организма, способствует развитию всех систем организма: сердечно-сосудистой, дыхательной, костно-мышечной, центральной нервной системы, эмоциональной, волевой, познавательной сфер ребенка, улучшает обмен веществ.

Регламентированная двигательная активность - суммарный объем специально избираемых и направленно воздействующих на организм дошкольников физических упражнений и двигательных действий. (физические упражнения на физкультуре, на занятиях в спортивных секциях и др.)

Нерегламентированная двигательная активность - объем спонтанно выполняемых, произвольных, целенаправленных двигательных действий, поведенческих актов (например, в быту), с учетом движений, которые совершаются непроизвольно (периодическое изменение позы, потягивания и др.).



Правильно организованная двигательная активность способствует формированию личности ребенка. У малыша появляются такие качества, как самостоятельность, активность, инициативность, формируется смелость и разумная осторожность, дети приобретают навыки общения с взрослыми и сверстниками, учатся согласовывать свои действия с требованиями взрослых и с действиями других детей.

Во время ходьбы, лазанья, бега и других движений ребенок сталкивается с целым рядом предметов, познает их свойства (тяжелый, легкий, мягкий, твердый, длинный, короткий и т. п.), учится ориентироваться в пространстве, овладевая такими понятиями, как «далеко», «близко», «высоко», «низко» и т. д.





Недостаток двигательной активности отрицательно сказывается на развитии и здоровье детей, происходит значительная перестройка функциональных структур организма, что приводит к ухудшению адаптации сердечно-сосудистой системы к стандартным возрастным физическим нагрузкам, снижению показателей жизненной емкости легких, повышению массы тела, дисгармоничности физического развития, растет заболеваемость.

Избыток движений также вреден для растущего организма. Ребенок расходует много нервной энергии, повышается режим работы сердечно-сосудистой, дыхательной систем, наблюдается недостаточный вес тела.

Сколько же должен двигаться ребенок в течение дня, какова интенсивность его движений? Объем, интенсивность движений зависят от возраста, пола ребенка, времени суток, года, индивидуальных особенностей детей, условий, в которых растёт малыш.

Дети 2—3 лет за сутки преодолевают примерно 2,5—3 км, в то время как дети 6—7 лет в два-три раза больше.

Разовая продолжительность движений у детей раннего возраста, в связи с их быстрой утомляемостью, небольшая. Ребенок второго года жизни может двигаться одновременно от нескольких секунд до 1,5—2 минут, затем меняет позу или вид движения: то идет, то садится на пол и что-то рассматривает, поднимается, опять идет, взбирается на ступеньку. В процессе смены движений происходит поочередное напряжение и расслабление разных групп мышц, что и обеспечивает ребенку отдых.



Мальчики в среднем двигаются больше, чем девочки, в раннем возрасте эта разница незначительная. Мальчики предпочитают движения, требующие большей затраты энергии (бег, лазанье, прыжки), девочки — более плавные движения.



Летом потребность в движениях у детей больше, чем зимой, что связано с изменением обмена веществ, который в зимнее время понижается. Меняется потребность в движениях и в течение суток. Наибольшая двигательная активность проявляется в первую половину дня с 9 до 12 часов и во вторую — с 17 до 19 часов. Двигательная активность должна занимать 50—60% времени всего периода бодрствования ребенка.



По уровню подвижности можно выделить три группы: дети средней, большой и малой подвижности.



Дети средней подвижности отличаются наиболее ровным и спокойным поведением, умеренной подвижностью в течение дня. При наличии необходимых условий в дошкольном учреждении, в семье они, как правило, активны и самостоятельно регулируют свою двигательную деятельность.



Среди детей большой подвижности встречаются малыши с нормальной физиологической для них интенсивностью движений. Они много двигаются в течение дня, охотно откликаются на предложение взрослого выполнить двигательное задание, поиграть в подвижную игру. В тоже время они хорошо регулируют свою двигательную деятельность и могут быть сосредоточенным и



Дети с чрезмерно высокой интенсивностью движений отличаются неуравновешенным поведением, плохо регулируют свою двигательную деятельность. Движения их носят суетливый характер. Им трудно выполнять точные движения. Они быстро утомляются, но, как правило, этого не замечают. Такое поведение приводит к истощению нервной системы. Дети с повышенной интенсивностью движений требуют от родителей, воспитателей особого внимания. Важно воспитывать у них умение управлять своими движениями, действовать целенаправленно. Нельзя резко прекращать двигательную деятельность, переключать на спокойные игры. Делать это надо постепенно



Дети с низкой двигательной активностью мало двигаются. Они отличаются пассивностью поведения, чаще выбирают спокойные виды деятельности, предпочитают наблюдать за играми других. Движения у таких детей мало сформированы. Они не отличаются ловкостью и выносливостью. Со временем у малоподвижных детей формируется неуверенность в себе, боязнь включаться в тот или иной вид деятельности. Таких детей нельзя насильно включать в двигательную деятельность. Важно заинтересовать их, вселить уверенность, помочь, подстраховать, постепенно обогащая их двигательный опыт.



Движения у детей дошкольного возраста имеют свои особенности и постоянно изменяются по своим количественным и качественным показателям. При правильной организации двигательной активности в семье и дошкольном учреждении ребенок растет и развивается в соответствии со своим возрастом. У него хороший аппетит, сон, уравновешенное поведение, положительные формы общения с взрослыми и сверстниками. Его деятельность разнообразна и соответствует возрастным возможностям.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ !



Государственное казенное учреждение здравоохранения
Новосибирской области «Региональный центр общественного
здоровья и медицинской профилактики»