

Физическая активность и здоровье дошкольника

Существует много пословиц о влиянии движений на здоровье человека, одна из них гласит: «Движение – это жизнь». Для нормального развития дошкольника двигательная активность должна составлять 50% времени бодрствования. Сегодня модным стало слово гиподинамия. Многие понимают его упрощенно – как недостаток движения. Но это не совсем верно. Гиподинамия – своеобразная болезнь, определение которой звучит довольно угрожающе: «Нарушение функций организма (опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания) при ограничении двигательной активности» (Рунова, М.А.). Движение необходимо ребенку, так как способствует развитию его физиологических систем и, следовательно, определяет темп и характер нормального функционирования растущего организма.

Каждый родитель хочет видеть своего ребенка здоровым, веселым, физически развитым. Формирование важной для жизнедеятельности потребности в значительной степени зависит от особенностей жизни и воспитания, от того, насколько окружающие ребенка взрослые создают необходимые условия, способствуют своевременному освоению доступных по возрасту движений. Движения всесторонне влияют на организм человека, и это влияние неизмеримо выше для растущего и развивающегося организма.

Современные дети в большинстве своем испытывают двигательный дефицит, т.е. количество движений, производящих ими в течение дня, ниже возрастной нормы. Не секрет, что дети большую часть времени проводят в статичном положении (за столом, у телевизора, у компьютера и т.д.). Это увеличивает статичную нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их на утомление. Снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития быстроты, координации движений и т.д. Таким образом, интенсивность физического развития детей, их здоровье (особенно детей с нарушением опорно-двигательного аппарата) зависит от их двигательной активности. Поэтому, именно в период дошкольного детства, когда закладываются все основы для будущей взрослой жизни, необходимо сформировать у детей осознанную позицию ценности здоровья, его значимости, учить сохранять и укреплять свое здоровье.

Дети, как известно, продукт своей среды – она формирует их сознание, привычки. Природой предусмотрено, что молодые существа изучают мир прежде всего через опыт и поведение своих родителей. Именно родители прививают детям стратегии выживания, скажем так, рабочие программы. Человеческий мозг, особенно это касается бессознательного мышления, напитывается впечатлениями. В дальнейшем 80% нашей деятельности руководствуется этим бессознательным опытом. Поэтому чрезвычайно важную роль играют просвещение детей в вопросах потребностей здорового тела, обучение, как в детском саду, так и в семье (Полтавцева, Н.В.). Детям

необходимо объяснять значимость не только тех или иных действий и привычек, но и это главное – подавать собственный пример. Надо предпринимать повседневные, пусть мелкие, но обязательно многочисленные шаги. Тогда непременно сложится тот здоровый фундамент, на котором в дальнейшем может быть выстроено прекрасное здание человеческой жизни.

Важны не только количество, длительность движений, но и как они выполняются. Присмотритесь к ходьбе своего ребенка. Поступь должна быть мягкой, с перекатом с пятки на всю ступню. Топающий шаг может привести к плоскостопию. Дошкольник должен приспосабливать свои движения к условиям, менять способ ходьбы в зависимости от поверхности грунта. Для предупреждения травматизма ребенок способен сознательно пользоваться коротким шагом на передней части стопы при ходьбе по скользкой поверхности, при гололеде. В этом возрасте ребенок может понимать и самостоятельно выбирать рациональный способ ходьбы при преодолении различных препятствий. Поэтому не всегда следует обходить встречающиеся преграды, а побуждать детей к выбору целесообразного способа преодоления. Ступенек при подъеме и спуске, перемещение по тротуару; регулировать ширину шага в зависимости от ширины ручейка и грунта; идти по узкой дорожке (проложенной по сугробу, без поддержки, сохраняя равновесие), но при этом использовать разный темп перемещения с учетом собственных способностей.

При беге, прыжках следует обратить особое внимание на мягкость приземления для предупреждения плоскостопия. Эти виды движений значительно влияют на укрепление мышц ног и развитие выносливости сердечно - сосудистой и дыхательной систем.

Для старших дошкольников полезны игры с мячом и различные виды метания. Они укрепляют мелкую мускулатуру руки и готовят пальцы к письму. Чем сильнее мышцы пальцев, тем продолжительнее и точнее они смогут выполнять написание букв и их элементов, легче выработать координацию движений. Следует развивать действия с мячом разного размера, фактуры и веса. В этом случае ребенок познает связь силы воздействия на предмет с его особенностями (весом, прыгучестью, величиной) и приучается регулировать напряжение мышц, напрягать и расслаблять их. На улице целесообразно организовывать метание шишек, желудей, камешков. В этих упражнениях, благодаря захвату тремя пальцами, активно участвующими в осуществлении письма, нарастает сила мышц и происходит динамичное чередование напряжения и расслабления.

Полезно для дошкольников ползание на четвереньках, предупреждающее уплотнение межпозвоночных дисков, их сдавливание, характерное при вертикальном положении. Но важно, чтобы ребенок не стучал коленями и локтями, только в этом случае действия будут здоровьесберегающими.

Особого внимания требует осанка детей, так как сдавленная грудная клетка значительно снижает выносливость и работоспособность. При консультации с родителями детей, имеющих отклонения в осанке, наметить содержание индивидуальной работы с ребенком. Совместная работа педагогов и

родителей может быть направлена на осознание значимости положения различных частей тела при правильной осанки, затем на выработку привычки удерживать постоянную нужную позу. Параллельно с этим следует организовывать деятельность по укреплению различных мышечных групп с помощью физических упражнений и двигательной активности детей.

Для детей старшего дошкольного возраста характерна высокая потребность в двигательной активности. Двигательная активность в этом возрасте становится все более целенаправленной, в значительной мере зависимой от эмоционального состояния детей и от мотивов, которыми они руководствуются в своей деятельности. Самостоятельность, уверенность в себе, чувство удовлетворения, являются хорошими стимулами для целенаправленной двигательной активности дошкольников. По мере овладения двигательными навыками и умениями у детей проявляется значительный интерес к спортивным играм и упражнениям. Овладевая новыми навыками и закрепляя старые, дети начинают активно применять их в своей самостоятельной деятельности, используя свой достаточно богатый опыт. Важно стремиться к тому, чтобы дети в своей самостоятельной деятельности творчески использовали весь арсенал подвижных игр и упражнений. При этом взрослому необходимо учитывать индивидуальные особенности двигательной активности детей во время самостоятельной деятельности.

Развитие двигательной активности детей должно протекать в форме их приобщения к физической культуре как фундаментальной составляющей общечеловеческой культуры. Исследования отечественных и зарубежных ученых доказали, что период дошкольного детства – критический период в жизни ребенка (Борисова, Е.Н.). Именно в этом возрасте формируется нервная система, физическое и психическое здоровье. Совершенно очевидно, что необходимость сохранять и улучшать здоровье детей является первостепенной, причем участниками этого процесса должны стать все взрослые, как в семье, так и в дошкольном учреждении.

Воспитывая у детей потребность ежедневно двигаться, выполнять физические упражнения с ранних лет, можно заложить прочные основы хорошего здоровья и гармоничного развития.

Литература

1. Рунова, М.А. Двигательная активность детей. – М.: Линка-пресс, 2003.
2. Воротилкина, И.М. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении. - Москва, «Издательство НЦ ЭНАС», 2004.- 144с.
3. Борисова, Е.Н. Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками. – Издание 2-е, переработанное. – М.: Глобус; Волгоград: Панорама, 2009.- 144с.
4. Полтавцева, Н.В., Стожарова, М.Ю., Краснова, Р.С. Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни. – М.: ТЦ Сфера, 2012.-128с.
5. Здоровьесберегающее пространство дошкольного образовательного учреждения: проектирование, тренинги, занятия /сост. Крылова, Н.И. – Волгоград: Учитель, 2009.- 218с.