

Здоровье и двигательная активность дошкольника

В настоящее время особую актуальность имеет проблема состояния здоровья и физического развития детей дошкольного возраста.

Здоровье является базовой ценностью и необходимым условием для полноценного физического, психического и социального развития ребенка. Исследования отечественных и зарубежных ученых доказали, что период дошкольного детства – критический период в жизни ребенка (Борисова Н.Е.). Ведь именно в этом возрасте формируется фундамент здоровья человека.

Одним из многих факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма, является двигательная активность.

«Двигательная активность — естественная физическое и и специально организованная двигательная деятельность человека, обеспечивающая его успешное физическое и психическое развитие». [1]

По мнению Руновой М.А. понятие «двигательная активность» включает в себя сумму всех движений, выполняемых человеком в процессе жизнедеятельности.

Все виды движения — одно из важнейших потребностей растущего организма. Двигательная деятельность тонизирует ЦНС детей, во время движения происходит активизация нервных клеток всех областей коры головного мозга, повышается обмен веществ, усиливается выделение гипофизом гормона роста. 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 ребенка.

Потребность детей дошкольного возраста в двигательной активности очень высока, но не всегда она реализуется на должном уровне. Сегодня дети все больше времени проводят в статическом положении (за столом, экраном телевизора, компьютерными играми). Это увеличивает нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития координации движений, быстроты и т. д.

Таким образом, интенсивность физического развития детей, их здоровье напрямую зависит от двигательной активности. Так Ж. Тиссо говорил: «Движение составляет главный источник здоровья».

Двигательная активность должна занимать 50-60 % времени всего периода бодрствования ребенка. Однако, следует отметить, что потребность в движении у всех детей разная, что объясняется их индивидуальными особенностями. В связи с этим родителям и педагогам ДОО важно создать все необходимые условия для реализации

потребности детей в двигательной активности и её разнообразии.

Задачами развития двигательной активности у ребенка дошкольного возраста является:

выявление интересов, способностей детей в двигательной деятельности и реализация их через систему физкультурно- оздоровительной работы;
формирование необходимых двигательных умений и навыков в соответствии с индивидуальными особенностями и состоянием здоровья ребенка;
развитие интереса к физическим упражнениям и подвижным играм;
формирование моральных качеств (силы воли, выносливости);
профилактика простудных заболеваний;
воспитание уважения к собственному здоровью и обязанности беречь его.
В системе физкультурно-оздоровительной работы в ДОО используются следующие организованные формы двигательной деятельности детей:

физкультурные занятия;
утренняя гимнастика;
физкультминутки;
подвижные игры и физические упражнения на улице;
физкультурные досуги, праздники;
дни здоровья;
закаливающие процедуры в сочетании с физическими упражнениями;
самостоятельная двигательная активность;
работа с родителями.

Данные виды двигательной деятельности дополняют и обогащают друг друга и тем самым, обеспечивают необходимую двигательную активность каждого ребенка в течение всего времени пребывания его в ДОО.

Решающая же роль по формированию личностного потенциала и пропаганде здорового образа жизни принадлежит семье. Дети, как известно, продукт своей среды — она формирует их сознание, привычки. Природой предусмотрено, что дети изучают мир прежде всего через опыт и поведение своих родителей. Поэтому вопросы воспитания здорового ребенка должны решаться в тесном контакте ДОО с семьей.

Детям необходимо объяснять не только значимость тех или иных действий и привычек, но и подавать собственный пример. Так, если взрослые регулярно занимаются физкультурой и спортом, соблюдают режим дня, правила гигиены, закаливания, то дети, глядя на них, систематически будут делать утреннюю гимнастику, заниматься физическими упражнениями и спортивными играми.

Выдающийся польский педагог Януш Корчак писал: «Взрослым кажется, что дети не заботятся о своем здоровье... Нет. Детям совершенно также, как и взрослым хочется быть здоровыми и сильными, только дети не знают, что для этого надо делать. Объясни им, и они будут беречься».

Таким образом, правильная организация двигательной активности как в семье, так и в дошкольном учреждении является залогом успешного оздоровления детей. Содействует улучшению эмоционального состояния, полноценному физическому и психическому развитию, укреплению здоровья подрастающего поколения.

Литература:

- Воротилкина И.М. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении. - Москва, «Издательство НЦ ЭНАС», 2004. – 144 с.
- Полтавцева Н.В., Стожарова М.Ю., Краснова Р.С. Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни. М.: ТЦ Сфера, 2012г.
- Оптимальная двигательная активность: Учебно-методическое пособие для вузов. Составители: Рубцова И.В., Кубышкина Т.В., Алаторцева Е.А., Готовцева Я.В. ВОРОНЕЖ, 2007г.
- Рунова М.А. Двигательная активность детей.- М.: Линко-пресс, 2003 г.
- Харченко Т.Е. Организация двигательной деятельности детей в детском саду. Спб: ООО Издательство «Детство- пресс», 2010 г.