

Консультация **«Двигательная деятельность как фактор, формирующий здоровье ребенка»**

Никитина Татьяна Ивановна,
воспитатель
структурного подразделения
«Детский сад «Родничок»
ГБОУ ООШ № 9 г.Новокуйбышевска

Одной из важнейших задач нашего общества является формирование жизнеспособного, здорового подрастающего поколения. В настоящее время в условиях не благоприятной экологической обстановки, не устойчивых социальных условий проблема здоровья детей является особенно актуальной. Начинать решать эту важную проблему необходимо ещё за долго до рождения ребёнка и особенно в первые, самые ответственные его годы жизни. Именно в этот возрастной период закладываются основы здоровья человека, вырабатывается сопротивляемость организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды.

Одним из факторов, формирующих здоровье ребёнка, является двигательная активность. Она определяется как количество движений, которое малыш производит в течение всего бодрствования. Содержанием двигательной активности являются разнообразные движения: ходьба, бег, прыжки, лазанье, метание. Движения являются биологической потребностью растущего организма, без удовлетворения которой ребёнок 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. Чем разнообразнее движения, которые выполняет ребёнок, тем богаче его двигательный опыт, тем больше поступает информации в мозг, что способствует более интенсивному интеллектуальному развитию малыша. Разнообразные движения, особенно если они связаны с работой рук, оказывают положительное влияние на развитие речи. Во время ходьбы, лазанья, бега и других движений ребёнок сталкивается с целым рядом предметов, познаёт их свойства (тяжёлый, лёгкий, мягкий, твёрдый, длинный, короткий и т. п.). Малыш учится ориентироваться в пространстве, овладевая такими понятиями, как «далеко», «близко», «высоко», «низко» и т.д.

Правильно организованная двигательная активность способствует формированию личности ребёнка. У малыша появляются такие важные качества, как самостоятельность, активность, инициативность, формируется смелость и разумная осторожность. Дети приобретают в процессе двигательной деятельности навыки общения со взрослыми и сверстниками, учатся согласовывать свои действия с требованиями взрослых и с действиями других детей. Без движений не может осуществиться ни один вид детской деятельности (предметная, игровая, элементарно

трудова и т. п.) Важно так организовать жизнь ребёнка, что бы он полностью удовлетворил свою потребность в движении. Недостаток двигательной активности, так же как и её избыток, отрицательно сказывается на развитии и здоровье детей.

При недостаточной двигательной активности, происходит значительная перестройка функциональных структур организма, что приводит к ухудшению адаптации сердечно-сосудистой системы к стандартным возрастным физическим нагрузкам, снижению показателей жизненной ёмкости лёгких, повышению массы тела, к дисгармоничности физического развития. У детей с пониженной двигательной активностью увеличивается почти в два раза заболеваемость, формируется малоподвижный образ жизни, что в конечном итоге ведёт к заболеванию сердечно-сосудистой системы.

Избыток движений также вреден для растущего организма. В этом случае ребёнок расходует много нервной энергии. Повышается режим работы сердечно-сосудистой, дыхательной систем. Нарушается гармоничность физического развития, часто наблюдается недостаточный вес тела. Избыточная двигательная активность может привести к повышению заболеваемости. Сколько же должен двигаться ребёнок в течение дня, какова интенсивность его движений?

Исследования специалистов показывают, что объём, интенсивность движений зависят от ряда факторов: возраста, пола ребёнка, 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. Следует отметить, что разовая продолжительность движений у детей раннего возраста в связи с их быстрой утомляемостью небольшая.

Ребёнок второго года жизни может двигаться одновременно от нескольких секунд до 1,5-2 минут, затем меняет позу или вид движения. Если понаблюдать за малышом этого возраста, то можно видеть, как он постоянно меняет движения: то идёт, то садится на пол и что-то рассматривает, поднимается, опять идёт, взбирается на ступеньку и т. п. В процессе смены движений происходит поочерёдное напряжение и расслабление разных групп мышц, что и обеспечивает ребёнку отдых. Эту особенность необходимо учитывать взрослым при организации разных видов детской деятельности. Специалистами отмечено, что мальчики в среднем двигаются больше, чем девочки, хотя разница эта в раннем возрасте незначительная. Мальчики предпочитают движения, требующие большей затраты энергии (бег, лазанье, прыжки), девочки - более плавные движения.

Летом потребность в движениях у детей больше, чем зимой. Это связано с изменением обмена веществ, который в зимнее время понижается. Меняется потребность в движениях и в течение суток. Так наибольшая двигательная активность проявляется в первую половину дня с 9 до 12 часов и во вторую - с 17 до 19 часов. Родители должны это учитывать и создавать условия для двигательной деятельности именно в эти часы. Двигательная активность должна занимать 50 - 60 % времени всего периода бодрствования ребёнка.

Следует отметить, что потребность в движениях у всех детей разная. Это объясняется их индивидуальными особенностями. По уровню подвижности можно выделить три группы: дети средней, большой и малой подвижности.

Двигательная активность зависит от условий, в которых растёт малыш. В связи с этим важно в семье создавать условия для полного удовлетворения детей в движении с учётом возрастных, и индивидуальных особенностей, уровня их развития. Большая роль в этом принадлежит родителям. Именно они создают условия для активной



деятельности малышей: предоставляют пространство для движений, подбирают пособия, показывают, как можно их использовать, действуют вместе с детьми, являясь образцом для подражания.

При правильной организации двигательной активности в семье ребёнок растёт 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. Однако, для того что бы правильно организовать двигательную активность, обогатить двигательный опыт детей, научить их правильно двигаться, важно знать, как развиваются движения на разных возрастных этапах, каковы их особенности и какие условия для этого необходимы.

Развитие движений у детей второго и третьего года жизни

На данном возрастном этапе движения ребёнка постепенно совершенствуются. Дети овладевают разными видами ходьбы, учатся бегать, прыгать, бросать и ловить предметы. Перед взрослыми стоит задача помочь ребёнку овладеть всеми видами движений. Но чтобы эта помощь была эффективной, необходимо знать как развиваются основные движения на втором-третьем году, каковы их особенности, какие задачи надо решать, обучая детей.

Одним из особо значимых в этом возрасте движений является ходьба.

Ходьба - это основной, естественный способ передвижения в пространстве. Малыш начинает ходить в конце первого года жизни. На втором - третьем году жизни ходьба совершенствуется, однако автоматизм и координация развиты ещё слабо. Однако при правильном обучении и воспитании, при создании необходимых условий к трём годам исчезают. Малыши могут менять и соблюдать направление, изменять темп ходьбы, ходить в разных условиях. Чтобы это важное движение постепенно развивалось у ребёнка и

совершенствовалось, необходимо создавать условия для своевременного появления умения:

- ходить без помощи взрослого сначала небольшое расстояние (2 - 3 метра), постепенно доводя его до 10 метров,
- выдерживать и менять направление при ходьбе;
- менять высоту и ширину шага в зависимости от условий;
- ставить стопы параллельно;
- менять темп при ходьбе;
- ходить в разных условиях и разными способами;
- держать корпус прямо, сохраняя осанку.

Для того чтобы решить эти задачи, важно постепенно обогащать двигательный опыт детей, учить ребёнка ходить в разных условиях и разными способами

Бег - как и ходьба, является способом перемещения в пространстве. Он отличается от ходьбы наличием фазы полёта, т.е. полным отрывом обеих ног от почвы. При беге резко возрастает расход энергии, увеличивается объём дыхания, скорость кровообращения. Правильно дозированный бег способствует общему физическому развитию, совершенствованию функций центральной нервной системы, тренировке сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Формирование бега у детей начинается с конца второго года жизни. К 2 годам 6 месяцам фаза полёта наблюдается у 30 % детей, к концу третьего года - у 92%. На формирование бега у детей раннего возраста





оказывают большое влияние постоянные упражнения. Надо помнить что требовать от детей правильной техники бега нельзя. Родители должны бегать вместе с детьми, показывая, что надо бегать легко, правильно чередуя взмахи рук.

При обучении малыша бегу важно формировать следующие умения:

- переходить от ходьбы к бегу и наоборот
- выдерживать направление и менять его во время бега;
- менять темп бега (ускорять, замедлять);

- бегать легко;
- бегать в разных условиях;
- соблюдать правильную осанку.

Прыжки - это сложное движение. Оно состоит из ряда последовательных двигательных элементов: исходное положение, приседание, толчок или разбег, приземление. Прыжки способствуют развитию суставно-связочного аппарата и основных групп мышц, развитию силы и быстроты движений. Прыжки поднимают эмоциональный тонус, так как дети прыгают с удовольствием. Развитие умения прыгать начинается уже на первом году жизни. Дети при поддержке взрослого проделывают ритмические приседания на двух ногах, без отрыва от почвы, а затем ритмические подпрыгивания. Помощь взрослого или поддержка за предметы помогают малышам сохранять равновесие. К двум годам дети приобретают умение самостоятельно присесть на месте. Подражая взрослым, они ритмично сгибают ноги в коленях, не отрываясь от почвы.

При систематических занятиях примерно 30 % детей в возрасте 2 лет 6 месяцев могут более или менее четко подпрыгивать на месте. К трём годам этим умением овладевают 90 - 92 % детей. Постепенно дети овладевают умением прыгать в длину с места. При систематическом обучении, как показывают исследования, дети 2 лет 6 месяцев могут прыгать с места на расстояние от 10 до 25 см, а к трём годам - на расстояние 25 - 50 см. К концу третьего года жизни важно научить детей спрыгивать с небольшой высоты (20 см), приземляясь на ноги.

При обучении прыжкам важно создать условия, при которых ребёнок овладеет умением:

- принимать правильное исходное положение (ноги параллельно, слегка согнутые в коленях);
- отталкиваться от почвы двумя ногами;
- приземляться легко на носочках обеих ног, слегка согнутых в коленях.

Метание - сложное скоростно-силовое движение. Оно требует развития мышц плечевого пояса и хорошо развитых связок и суставов. В связи с этим в раннем возрасте применяются только подготовительные упражнения к метанию: катание, прокатывание, бросание вдаль, в горизонтальную цель, вверх, вниз, ловля. Все перечисленные движения способствуют развитию всех групп мышц, особенно плечевого пояса, мелкой моторики рук, ловкости, быстроты реакции, глазомера.

Для катания, бросания необходимо



использовать разнообразные предметы. Особенно дети любят играть с мячами. Помимо мячей, хорошо использовать шишки, снежки, мешочки с песком. Важно детей заранее познакомить со свойствами предметов, которые используются для метательных движений.

Надо отметить, что дети хорошо овладевают действиями с мячами, если в семье мяч является доступной игрушкой. Необходимо научить детей:

- отталкивать мяч придавать ему правильное направление при прокатывании;
- осуществлять бросок вперёд - вверх (при метании вдоль);
- бросать разными способами (от плеча, от груди, из-за головы) двумя и одной рукой;
- бросать мяч в разных направлениях (вперёд, вверх, вниз);
- ловить мяч от взрослого.

К **лазанию** относится большая группа разнообразных движений:

ползание, подползание, переползание, пролезание. Все эти движения очень полезны для детей, так как они способствуют укреплению крупных мышц туловища, плечевого пояса, рук, ног, развитию гибкости позвоночника. При ползании и лазанье движения рук и ног чередуются, происходит чередование напряжения и расслабления мышц. Это позволяет выполнять ребёнку движения более длительно, не уставая. Данный вид движений позволяет укреплять организм, воспитывать выносливость. Особенно ползание для разгрузки позвоночника, для формирования правильной осанки. Именно поэтому в раннем и дошкольном возрасте этот вид движения необходимо включить в разные формы работы с детьми вне зависимости от их умения ходить и бегать. Ползать дети начинают ещё на первом году жизни. Рано дети осваивают и лазанье. После двух лет они хорошо влезают на вертикальную гимнастическую лесенку и спускаются с неё. Важно, чтобы взрослый давал правильный образец и страховал детей при лазанье. Важно своевременно научить детей:



- ползать на четвереньках, подползать под предметы, прогибая спину;
- перелезать через невысокие предметы, влезать на предметы (высота 10-15-20 см) и слезать с них;
- подниматься по лестнице и спускаться с неё приставным или переменным шагом;
- подниматься на вертикальную гимнастическую стенку (высота 1,5 м).