

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

Известный физиолог А. Г. Сухарев рассматривает здоровье ребенка как динамический процесс приспособления организма к меняющимся условиям окружающей среды и устойчивости его к воздействиям неблагоприятных факторов. Из данного определения следует, что здоровье можно формировать, воспроизводить, увеличивать, а не только сохранять. Одним из факторов, формирующих здоровье ребенка, 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 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.

Исследования Т. Л. Богиной убедительно доказали зависимость здоровья от двигательной активности. Так, среди детей с нарушением состояния здоровья более 50% имели низкую двигательную активность, а 30% отставали в развитии движений.

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. Разнообразные движения, особенно если они связаны с работой рук, оказывают положительное влияние на развитие речи (М. Кольцова). 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.). Малыш учится ориентироваться в пространстве, овладевая такими понятиями, как «далеко», «близко», «высоко», «низко» и т. д. Правильно организованная двигательная активность способствует формированию личности ребенка. 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 трудовая и т. п.). Важно так организовать жизнь ребенка, чтобы он полностью удовлетворил свою потребность в движении.

Недостаток двигательной активности, так же как и ее избыток, отрицательно сказывается на развитии и здоровье детей. При недостаточной двигательной активности, как показали исследования (И. А. Аршавский, А. Г. Сухарев и др.), 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, к дисгармоничности физического развития. У детей с пониженной двигательной активностью увеличивается почти в два раза заболеваемость, формируется малоподвижный образ жизни, что в конечном итоге ведет к заболеванию сердечнососудистой системы.

Избыток движений также вреден для растущего организма. В этом случае ребенок 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 ребенок в течение дня, какова интенсивность его движений? Исследования специалистов показывают, что объем, интенсивность движений зависят от ряда факторов: возраста, пола ребенка, времени суток, года, индивидуальных особенностей детей, условий,

в которых растет 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. Например, ребенок второго года жизни может двигаться одномоментно 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 идет, то садится на пол и что-то рассматривает, поднимается, опять идет, взбирается на ступеньку и т. п. В процессе смены движений происходит поочередное напряжение и расслабление разных групп мышц, что и обеспечивает ребенку 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. Педагоги и родители должны это учитывать и создавать условия для двигательной деятельности именно в эти часы. Двигательная активность должна занимать 50—60% времени всего периода бодрствования ребенка.

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. 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 сосредоточенными.

Но есть дети с чрезмерно высокой интенсивностью движений. Они 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.

Приведем пример. Ребенок бесцельно бегает по группе или участку. Воспитатель может переключить его на выполнение более точных двигательных заданий: пробежать по дорожке, не замочив ножки, или подпрыгнуть так, чтобы достать колокольчик, ленточку, и т. п.

Есть дети, которые мало двигаются. Они отличаются пассивностью поведения, чаще всего 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. 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 со взрослыми и сверстниками. Его деятельность разнообразна и соответствует возрастным возможностям. Однако, для того чтобы 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.