

А. Моцук, магистрант

*Научный руководитель – Н.Н. Колесникова, к.п.н., доцент
Полесский государственный университет*

Известно, что необходимым условием нормального развития растущего организма является двигательная активность ребенка.

В последние годы в организации жизни детей в учреждениях дошкольного образования наблюдается значительное увеличение объема учебно–воспитательной работы в области сенсорного и умственного развития. При этом отмечается некоторая диспропорция между увеличением умственной нагрузки, которую ребенок получает в результате большого потока информации, и его недостаточной двигательной активностью. Тем не менее, увеличение объема движений в режиме дня дошкольников, является, по мнению специалистов, необходимым условием для решения задач, связанных с повышением уровня физической подготовленности, физического развития и улучшения состояния здоровья детей [1, 3].

Понятие «двигательная активность» включает в себя сумму движений, выполняемых человеком в процессе его жизнедеятельности. В детском возрасте двигательную активность (ДА) можно условно разделить на три составные части: активность в процессе физического воспитания; физическая активность, осуществляемая во время обучения, общественно полезной и трудовой деятельности; спонтанная физическая активность в свободное время. Эти составляющие тесно связаны между собой и в сумме составляют объем суточной двигательной активности (СДА) [2].

В ходе исследования установлено, что мальчики, посещающие старшую группу детского сада, выполняют в сутки от 12230 до 20440 локомоций (таблица).

Таблица – Показатели СДА дошкольников пяти–шести лет

Возраст	Показатели двигательной активности, к–во движений M±m		
	мальчики	девочки	Достоверность различий
5 лет	14450±72,6	13140±52,79	P<0,05
6 лет	16550±62,7	16000±82,0	P<0,05

У мальчиков в пять лет двигательная активность составляет 14450 локомоций; к шести годам данный показатель увеличивается до 16550 локомоций в сутки.

Девочки в пять лет выполняют 13140, а в шесть лет 16000 шагов в сутки.

При этом, как в пять так и в шесть лет по результатам суточной двигательной активности мальчики достоверно опережают своих сверстниц (P<0,05).

Также нами были определены уровни двигательной активности дошкольников пяти–шести лет. При этом мы следовали критериям, предложенным Руновой М.А., которая выделяет три уровня ДА: высокий, средний и низкий [4].

К высокому уровню автор относит детей с высокой интенсивностью ДА независимо от ее объема и продолжительности. Для них характерны высокая подвижность, хороший уровень развития основных видов движений, достаточно богатый двигательный опыт, позволяющий обогащать свою самостоятельную деятельность. Некоторые дети этой группы отличаются повышенной психомоторной возбудимостью, гиперактивностью.

Средний уровень ДА; дети имеют хороший уровень физической подготовленности и развития физических качеств. Им свойственно уравновешенное поведение, преимущественно с хорошим настроением, положительными эмоциями, умением сосредотачиваться и быть внимательными при выполнении двигательных заданий, однако им не всегда удается правильно и качественно выполнить задание, иногда у них отмечается слабая техника движений. Реакция сердечно–сосудистой системы (ССС) на физические нагрузки протекает по благоприятному типу.

Низкий уровень ДА – малоподвижные дети. У них наблюдается отставание показателей развития основных видов движений и физических качеств от возрастных нормативов, общая пассивность, застенчивость, обидчивость. Не выявляются какие–либо закономерные изменения в реакциях ССС на физическую нагрузку.

Оценка ДА выявила 32,1% детей с высоким уровнем двигательной активности; 57,1 % – со средним и 10,8 % с низким уровнем двигательной активности (рисунок).

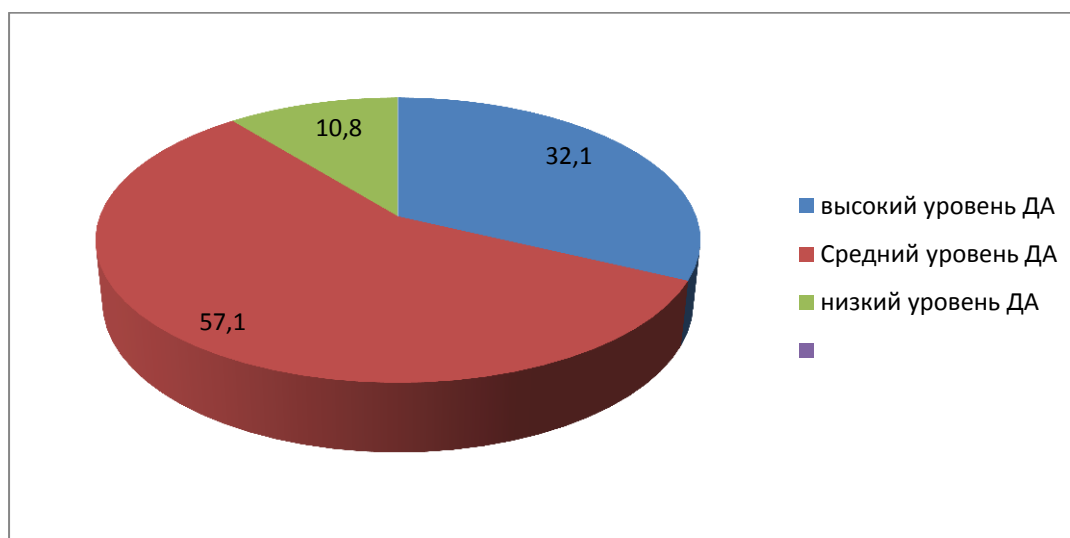


Рисунок – Распределение дошкольников пяти–шести лет по уровням двигательной активности, %

Следовательно, количество локомоций, выполняемых за сутки дошкольниками пяти–шести лет, недостаточно для оптимального функционирования и развития детского организма.

Список использованных источников

1. Голощекина М.П. Влияние различных режимов двигательной активности на физическое развитие и физическую подготовленность детей дошкольного возраста / М.П. Голощекина // Всесоюз. науч. конф. по актуальным проблемам дошкольного воспитания и вопросам подготовки детей к школе.– М., 1990. – С. 33–36
2. Головин, О.В. Нормирование двигательной активности в онтогенезе дошкольника: монография / О.В. Головин.– Новосибирск: изд-во НИПК и ПРО, 2003.– 302 с.
3. Ермакова, З.И. Изменение физического развития и физической подготовленности детей дошкольного возраста под влиянием различных двигательных режимов: автореф. дис. ... канд. пед. Наук / З.И. Ермакова.– Минск, 1974.– 28 с.
4. Рунова, М.А. Формирование оптимальной двигательной активности. Старший дошкольный возраст / М.А. Рунова // Дошкольное воспитание –2000.–№ 6.–с. 30–37