

УДК 316.628.5

**ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ – СРЕДСТВО ПРИОБЩЕНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ К
ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ**

Н.А. Шарикало, аспирант

Полесский государственный университет

Научный руководитель – Л.Д. Глазырина, д. п. н., профессор

Белорусский государственный педагогический университет им. М. Танка“

В настоящее время сложные и крайне противоречивые условия переустройства белорусского общества определили системный кризис многих сфер нашей жизни с рядом негативных последствий. Наблюдается сложное демографическое положение, дезорганизация здорового образа жизни, низкий уровень здоровья основных контингентов населения, в том числе и детей старшего до-

школьного возраста. Растет количество детей в начальной школе, отнесенных к специальной медицинской группе. Следует подчеркнуть, что за время обучения в школе здоровье не улучшается, а ухудшается. И это происходит на фоне увеличения числа первоклассников с отклонениями в состоянии здоровья, заболеваниями хронического характера, различного рода физическими и психическими перенапряжениями, травмами.

Выдающийся педагог В.А. Сухомлинский подчеркивал, что от здоровья, жизнерадостности детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы. Поэтому крайне важно правильно организовать занятие физической культурой именно в детстве, что позволит организму накопить силы и обеспечит в дальнейшем не только полноценное физическое, но и разностороннее развитие личности [8, с. 170]. Понятию "здоровье" американский медик Г. Сигерист дал следующее определение: "Здоровым может считаться человек, который отличается гармоническим развитием и хорошо адаптирован к окружающей его физической и социальной среде. Здоровье не означает просто отсутствие болезней: это нечто положительное, это жизнерадостное и охотное выполнение обязанностей, которые жизнь возлагает на человека" [7, с. 206].

На уровень здоровья, а также на уровень физической подготовленности дошкольников оказывает влияние активная двигательная деятельность, которая является естественной биологической потребностью каждого ребенка. Но на данную двигательную деятельность в данное время у современных детей не находится времени. Жизнь современного ребенка уже не обходится без таких вещей, как планшет, телефон, компьютер, негативно влияющих на здоровье, физическое развитие и физическую подготовленность. Это связано с тем, что дети, отводят много времени гаджетам, ведут малоподвижный образ жизни, меньше, чем раньше играют в подвижные игры. Так же можно наблюдать то, что во многих семьях детская потребность в движении удовлетворяется далеко не полностью. Поскольку многие родители предпочитают активную двигательную деятельность заменить просиживанием своего ребенка перед телевизором или за компьютером. Буквально по пальцам можно пересчитать те семьи, у которых дома оборудован физкультурный уголок, тех родителей, которые вместе со своими детьми занимаются спортом, при этом мотивируя их к здоровому образу жизни. Но нередко при знакомстве с бытом семьи встречается другая крайность неблагоприятного фактора семейного воспитания, являющегося причиной заболеваемости, низким уровнем физической подготовленности: родители не разрешают дошкольникам подолгу находиться на улице и часто можно услышать во дворах: "не бегай", "не прыгай", "не лазай", "посиди".

По словам известного врача-педиатра, гигиениста Л.И. Чулицкой, движения являются фундаментом развития ребенка [6, с. 4]. Ограничение активной двигательной деятельности дошкольника противоречит биологическим потребностям растущего организма, отрицательно сказывается на физическом развитии и на развитии физических качеств, что приводит к задержке умственного и сенсорного развития.

Ученные полагают [1, с. 150; 2, с. 21], что движение – это основной признак жизни, стержень всей жизнедеятельности человека и в то же время как формирующее начало в его развитии. Потребность в движении у дошкольников настолько велика, что этот возраст часто называют возрастом "двигательной бережливости". Правильное развитие и формирование растущего детского организма по данным многих исследователей (И.А. Аршавский, Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Н.А. Бернштейн, Л.В. Карманова, В.Г. Фролов, Г.П. Юрко) происходит при активной двигательной деятельности. Данная двигательная деятельность является стимулирующим фактором и условием развития эмоциональной, интеллектуальной сфер, развития речевого аппарата у детей дошкольного возраста.

Двигательная активность – это основа индивидуального развития и жизнеобеспечения организма ребенка [5; с. 7]. Данная активность должна соответствовать интересам, желаниям, функциональным и физическим возможностям организма дошкольника. Это должно учитываться руководителем физического воспитания на занятиях по физическому воспитанию, а также мотивировать детей к выполнению разнообразных физических упражнений. Все это способствует усилению заинтересованности дошкольников к двигательной деятельности, к здоровому образ жизни, сознательному отношению к освоению ценностей физической культуры и повышению уровня физической подготовленности детей.

Авторы Л. Д. Глазырина и Е. С. Полякова понятие "мотивация" рассматривают как – одно из понятий, субъекта к деятельности наряду с потребностями, интересами, установками, эмоциями, инстинктами, определяющими направленность и линию поведения человека [3, с. 163]. Условия формирования мотивации раскрывают совокупность педагогических приемов, средств, активизи-

рующих внутренние стимулы дошкольника. Многие ученые отмечают, что одним из главных условий результативности процесса физического воспитания является сознательная и активная двигательная деятельность самих дошкольников, основанная на позитивных мотивах и, следовательно, на усилении их заинтересованности в ее осуществлении, что предполагает обязательный учет предпочтений детей при выборе педагогами средств физического воспитания [4, с. 20].

Основным и специфическим средством физического воспитания являются физические упражнения, представляющие с собой специально подобранные, методически правильно организованные движения.

Влияние физических упражнений на развитие физических качеств у детей старшего дошкольного возраста:

- на координационные способности (предупреждение и устранение излишней мышечной напряженности; поддержания равновесия в динамических позах; концентрация внимания для преодоления координационных трудностей; совершенствование функций вестибулярного аппарата);
- на скоростные способности (интенсивное развитие способности к выполнению быстрых движений отдельными звеньями тела);
- на силовые способности (развитие всех мышечных групп опорно–двигательного аппарата);
- на выносливость (соразмерное повышение функциональных возможностей и т.д., лимитирующих способность противостоять утомлению при разнообразных видах двигательной деятельности).

Таким образом, осуществление правильной организации активной двигательной деятельности в семье и в дошкольном учреждении, ведет к росту и развитию дошкольников в соответствии со своим возрастом. Вырастить дошкольника сильным, крепким, здоровым – это задача и родителей, и руководителей по физическому воспитанию в дошкольных учреждениях. На мой взгляд, необходимо регулярно знакомить родителей с результатами физической подготовленности их детей в дошкольных учреждениях и чаще проводить совместные физкультурно–спортивные мероприятия. Семья и детский сад – это те структуры, которые в основном определяют уровень физического развития и физической подготовленности детей дошкольного возраста и поэтому должны тесно сотрудничать между собой. Приобщение дошкольника к занятиям по физическому воспитанию важно не только с точки зрения укрепления его здоровья, но и для формирования в дальнейшем мотивации к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и спортом. Если между детским садом и семьей в вопросах физического воспитания будет достигнуто взаимодействие, которое позволит добиваться более высоких темпов в приросте физических качеств, физического развития, здоровья – то это приведет к формированию потребности вести здоровый образ жизни, к сознательной охране своего здоровья, к овладению необходимыми для этого практическими навыками и умениями.

Список использованных источников

1. Аршавский И.А. Очерки по возрастной физиологии. М., 1967. – 475 с.
2. Бальсевич В.К. Развитие быстроты и координации движений у детей 4–6 лет / В.К. Бальсевич, М.И. Королева // Теория и практика физической культуры. – 1986. – № 10. – С. 21–24.
3. Глазырина, Л. Д. Музыкально–педагогический словарь / Л. Д. Глазырина, Е. С. Полякова. – Минск: Беларуская навука, 2017. – 363 с.
4. Костюков В.В., Костюкова О.Н. Физическое воспитание учащихся и синергетика // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2002. – № 2. – С. 23–24.
5. Матвеева Л.П. Теория и методика физического воспитания [Текст]: Учебник для ин–тов физ. культуры. / Л.П. Матвеева, А.Д. Новикова, том 2. – М.: ФиС, 1976. – 256 с.
6. Сидоров Л.К. Методические и концептуальные аспекты формирования двигательной потребности в системе физкультурного образования: монография/ Л.К. Сидоров. – Красноярск, 2007. – С. 116.
7. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта: учеб–ник для студ. учреждений высш. проф. образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 12–е изд., испр. – М. : Издательский центр «Академия», 2014. – 480 с. – (Сер. Бакалавриат).
8. Шебеко, В. Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста : учебное пособие / В. Н. Шебеко – Минск : Выш. шк., 2010 – 288 с.