

ГКДОУ «ДС № 31 «Сказка»

Семинар-практикум №1 «Продолжать повышать эффективность физического воспитания дошкольников в ДОУ через организацию оптимального двигательного режима», тема доклада: «Сущность и значимость двигательной активности для детей с ОВЗ дошкольного возраста».

Подготовила:
воспитатель Васильева В.И.

г. Невинномысск, 2023г.

В процессе всестороннего и гармоничного развития человека является физического воспитания и физической активности для детей дошкольного возраста. В дошкольные годы это является основой для крепкого здоровья, правильного физического развития, высокой работоспособности. В эти годы происходит формирование моторных видов деятельности, а также начальное воспитание физических качеств.

На данном этапе развития общества наблюдается тенденция к ухудшению состояния здоровья подрастающего поколения. Процесс достиг масштаба национальной проблемы, поэтому в актуальности вопроса поддержания и улучшения здоровья детей, никто не сомневается.

В Концепции охраны здоровья населения России среди приоритетных мер, направленных на защиту здоровья, названо создание условий и активное участие различных групп населения в культурных и спортивных мероприятиях. Таким образом физическое воспитание детей дошкольного возраста следует рассматривать в качестве одной из приоритетных задач в деятельности дошкольного учреждения.

Всемирная Организация Здравоохранения определяет здоровье как полное физическое, психическое и социальное благополучие человека. По определению экспертов этой Организации, демографический потенциал страны определяют дети в возрасте до пяти лет, если больше 35% дошкольников имеют отклонения в здоровье, то проблема его сохранения является не только актуальнейшей педагогической задачей, но и важнейшей стратегической задачей российского общества в целом.

В Законе РФ «Об образовании в Российской Федерации» в статье 41 «Охрана здоровья обучающихся» указано:

«1. Охрана здоровья обучающихся включает в себя:

4) пропаганду и обучение навыкам здорового образа жизни, требованиям охраны труда;

5) организацию и создание условий для профилактики заболеваний, и оздоровления обучающихся, для занятия ими физической культурой и спортом...».

Двигательная активность является естественной потребностью в движении и имеет важное значение для всестороннего развития и воспитания ребенка. Движение является врожденной, жизненно важной необходимостью и потребностью человека. Полное удовлетворение её особенно важно в раннем и дошкольном возрасте, когда все основные системы и функции организма только формируются. Ограничение движений или их нарушение влияет на все жизненные процессы.

Особенно большое количество движений требует растущий организм ребенка. Неподвижность для детей утомительна, это приводит к замедлению роста, задержке умственного развития и снижению сопротивляемости организма к инфекционным заболеваниям. Огромное количество движений ребенка является естественным желанием для улучшения физического и психического совершенствования. Различная мышечная активность имеет благотворное влияние на физиологические

функции организма, помогает адаптироваться к различным условиям окружающей среды.

Активная мышечная деятельность, 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 и др.), является обязательным условием для нормального развития и формирования растущего детского организма.

Двигательная активность - это основа индивидуального развития и жизнеобеспечения организма ребенка. Она подчинена основному закону здоровья: «приобретаем, расходуя», сформулированному И.А. Аршавским.

Т.И. Осокина и Е.А. Тимофеева отмечают, что «от систематической работы мышцы увеличиваются в объеме, становятся крепче и в то же время не утрачивают характерную для детского возраста эластичность. Усиленная деятельность мышечной массы тела, вес которой в дошкольном возрасте составляет 22-24% общего веса, вызывает и усиленное функционирование всех органов и систем организма, т.к. требует обильного питания (кровоснабжения) и стимулирует обменные процессы. Чем лучше снабжается мышца кровью, тем выше ее работоспособность».

По мнению авторов, рост и формирование мышц происходит одновременно с развитием костной системы ребенка. Под влиянием упражнений гибкие кости ребенка, содержащие много хрящевой ткани, становятся толще, прочнее, более приспособленными к повышенной мышечной нагрузке.

Очень важно, говорят педагоги, влияние мышечной активности на формирование естественных изгибов позвоночника. «Для хорошей осанки необходимо равномерное развитие мышц туловища. Правильная осанка имеет не только эстетическое, но и физиологическое значение, т.к. обеспечивает правильное положение и нормальную деятельность внутренних органов, особенно сердца и легких». «Именно поэтому в результате движений развивается мышечная масса, обеспечивающая рост организма. Но это не просто прирост массы, это предпосылка (структурно-энергетическое обеспечение) к выполнению еще больших по объему и интенсивности нагрузок».

Анализ психолого-педагогической литературы показал, что двигательная активность рассматривается как:

- 1) главное проявление жизни, естественное стремление к физическому и психическому совершенствованию (Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева);
- 2) основа индивидуального развития и жизнеобеспечения организма ребенка; она подчинена основному закону здоровья: «приобретаем, расходуя» (И.А. Аршавский);
- 3) кинетический фактор, определяющий развитие организма и нервной системы наряду с генетическим и сенсорным факторами (Н.А. Бернштейн, Г. Шеперд);

4) удовлетворение собственных побуждений ребенка, внутренней необходимости в виде инстинкта «радость движения» (Ю.Ф. Змановский и др.).

Исследования показали, что увеличение объема и интенсивности физической активности для улучшения деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечно-сосудистой системы, органов дыхания); физическое и нервно психологического развития; развитие моторных навыков.

Физиологи Н.А. Бернштейн и Г. Шеперд считают, что «двигательная активность - кинетический фактор, который во многом определяет развитие организма и нервной системы наряду с генетическим фактором и влиянием сенсорной разномодальной информации. Полноценное физическое развитие, формирование правильной осанки, двигательных качеств, оптимального двигательного стереотипа через развивающее движение неразрывно связано с гармоничной последовательной организацией нервной системы, ее чувствительных и двигательных центров, анализаторов». Таким образом, по мнению ученых, программа дошкольного образования «Физическое развитие» в одинаковой степени должна быть нацелена и на телесное (физическое), и на нервно-психическое развитие ребенка.

В.А. Шишкина отмечает решающую роль движений для развития психики и интеллекта. «От работающих мышц постоянно импульсы мозга стимулируют центральную нервную систему и таким образом, способствуют его развитию. Более тонкие движения, выполненные ребенком, дают более высокий уровень развития его координации и тем более успешным ребенок будет в процессе психического развития. Двигательная активность ребенка не только само по себе способствует развитию мышечной силы, но также увеличивает резерв мощности тела».

Учеными установлена прямая корреляция между уровнем двигательной активности и их словарным запасом, развитием речи, мышления. Они отмечают, что под влиянием физических упражнений, двигательной активности в организме возрастает синтез биологически активных соединений, которые улучшают сон, положительно влияют на настроение, улучшают их умственную и физическую работоспособность. «В состоянии ограниченной двигательной активности снижается метаболизм и количество информации, поступающих в мозг от мышечных рецепторов. Это ухудшает обменные процессы в головном мозге, что приводит к нарушениям его регулирующей функции. Снижение потока импульсов от работающих мышц приводит к нарушению работы всех внутренних органов, особенно сердца, отражается на проявлении психических функций, процессов обмена на клеточном уровне.

Говоря о двигательной активности как основы жизнеобеспечения детского организма, Э.Я. Степаненкова указывает, что именно она оказывает воздействие на рост и развитие нервно-психического состояния, функциональные возможности и работоспособность ребенка. «Во время мышечной работы активизируется не только исполнительный (нервно-

мышечный) аппарат, но и механизм моторно-висцеральных рефлексов (т.е. рефлексов с мышц на внутренние органы) работы внутренних органов, нервная и гуморальная регуляция (координация физиологических и биохимических процессов в организме). Поэтому снижение двигательной активности ухудшает состояние организма в целом: страдают и нервно-мышечная система, и функции внутренних органов». Т.И. Осокина и Е.А. Тимофеева также отмечают в своих исследованиях, что в процессе мышечной деятельности совершенствуется работа сердца: оно становится сильнее, увеличивается его объем. Даже больное сердце, отмечают они, под влиянием физических упражнений значительно укрепляется. «Кровь очищается от углекислого газа и насыщается кислородом в легких. Более чистый воздух будет иметь возможность разместиться в лёгких, больше кислорода понесёт тканям кровь. Выполняя упражнения, дети дышат гораздо глубже, чем в состоянии бездействия, это увеличивает подвижность грудной клетки, жизненной емкости легких». Авторы отмечают, что особенно активизируют процессы газового обмена физические упражнения на открытом воздухе. Ребенок, будучи систематически длительное время на воздухе, закаляется, что приводит к увеличению сопротивляемости к инфекционным заболеваниям.

Многими учеными установлено, что уровень двигательной активности и физиологическая потребность организма в движении определяется не только возрастом, но и степенью самостоятельности ребенка, индивидуально-типологическими особенностями центральной нервной системы, состоянием здоровья и во многом зависит от внешних условий - гигиенических, социально-бытовых, климатических и т.д.

Особое внимание уделяется использованию физических упражнений на свежем воздухе в разных формах - физкультурные занятия, спортивные упражнения, упражнения на прогулке в летнее время, подвижные игры. В.Г. Фролов, Г.Г. Юрко отмечают, что при проведении занятий на открытом воздухе дети получают возможность проявить большую активность, самостоятельность и инициативу в действиях. А многократное повторение упражнений в условиях большего пространства в теплое и холодное время года способствует более прочному закреплению двигательных навыков и развитию физических качеств.

Таким образом, обобщая все вышесказанное, можно отметить двигательную активность как биологическую потребность организма, от степени удовлетворения которой зависит здоровье детей, их физическое и общее развитие. «Движения, физические упражнения обеспечат эффективное решение задач физического воспитания, если они будут выступать в форме целостного двигательного режима, отвечающего возрастным и индивидуальным особенностям двигательной активности каждого из детей».