

*Киселев Александр Викторович, старший преподаватель кафедры
физической культуры*

Петрозаводский Государственный Университет, г. Петрозаводск

НЕДОСТАТОК ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ В ЖИЗНИ ДЕТЕЙ

Аннотация: Актуальная тема современности - недостаток двигательной активности в жизни детей и ее восполнение путем строительства специализированных детских садов, игровых площадок и комплексов. Целью исследования, представленного в нашей статье, стало рассмотрение окружающей действительности современных детей, анализ формирования здорового образа жизни, и, основываясь на результатах исследования даны рекомендации в соответствии с полученными результатами.

Ключевые слова: двигательная активность, здоровый образ жизни, подвижные игры, здоровье.

Annotation: The current topic of our time is the lack of physical activity in the lives of children and its replenishment through the construction of specialized kindergartens, playgrounds and complexes. The purpose of the study presented in our article was to consider the surrounding reality of modern children, analyze the formation of a healthy lifestyle, and, based on the results of the study, recommendations were given in accordance with the results obtained.

Key words: physical activity, healthy lifestyle, outdoor games, health.

Доказательство актуальности выбранной темы является сама окружающая действительность:

- дети перестали гулять компаниями во дворах, играя в подвижные или спортивные игры;

- досуг большинства детей связан с сидячим образом жизни

- правилами поведения дома, в саду, в школе детям ограничивается двигательная активность;

- в связи с развитием бытовой жизни в семейном воспитании все реже родителями используются трудовые поручения и т.д.

Как результат - в течение последних 10 лет наблюдается устойчивая тенденция ухудшения здоровья детей. Работу по разъяснению вреда гиподинамии для здоровья человека ведут врачи и педагоги с 90-х годов прошлого века. Проблема является общей для современного общества и не зависит ни от социального, материального или образовательного уровня развития человека. Поэтому формирование у населения привычки к двигательной активности как составляющей части здорового образа жизни является государственной задачей. Решение данной проблемы возможно при условии реализации системы работа по данному направлению, поддерживаемой на государственном уровне.

Важным направлением государства является укрепление здоровья подрастающего поколения, путем улучшения и создания условий для развития и приобщения детей к занятиям различными видами спорта. При государственной поддержке открывается множество кружков, но проблема состоит в том, что дети в возрасте 8-10 лет не заинтересованы посещать данные заведения, по причине того, что им это уже не интересно. Доказано, что все привычки, в том числе и привычка к здоровому образу жизни, формируются у детей до 5 лет. Если возможности этого сенситивного периода не использованы, то трудно в дальнейшей работе с детьми осознанно сформировать потребность в организованном движении и занятиях спортом, формировать радость движения, тренировать терпение при физических нагрузках. Поэтому начинать работу по формированию здорового образа жизни нужно начинать с младенчества [2].

Неоспоримо, что формирование и укрепление физического здоровья детей зависит от ряда факторов: биологических, экологических, социальных, гигиенических, а также от характера педагогического воздействий. Среди

многообразных факторов, влияющих на здоровье и работоспособность растущего детского организма, является двигательная активность. Это необходимая и естественная потребность человеческого организма в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания детей. Исходя из наблюдений, двигательная деятельность детей дошкольного возраста за время пребывания их в детском саду составляет только 40-50% периода бодрствования, что не полностью обеспечивает биологическую потребность организма детей в двигательной активности.

Следственно, необходимо формирование у воспитанников детских садов мотивации к занятию спортом, что в свою очередь способствует реализации потребности в двигательной активности [4].

Создавая материальные условия необходимо профессиональные кадры-специалисты, которые реализуют принципы здоровьесбережения при организации работы с детьми. Обладают широкими знаниями по физическому воспитанию и спорту. В таких условиях возможна правильная и полноценная работа, а также выполнение всех поставленных задач образовательного учреждения.

Мы представим систему работы, реализуемую на муниципальном уровне в моем родном городе Твери, по пропаганде здорового образа жизни.

Последние 10 лет с этой целью администрацией города реализуется работа по созданию условий для организации двигательной активности детей:

- реализация муниципальной программы «Благоустройство придомовых территорий», в рамках которой в каждом дворе установлена современная спортивно-игровая площадка;

- реализация региональной программы «Школьные стадионы», в рамках которой за последние 5 лет в 17 школах из 53 функционирующих оборудованы современные стадионы;

- установка в парках города и местах отдыха скейт-кортов, уличных тренажеров и скалодромов;

- реализация муниципальных здоровьесберегающих проектов,

разработанных при межведомственном взаимодействии учреждений образования, здравоохранения, спорта и культуры (в рамках участия города Твери в Международной Ассоциации «Здоровые города, районы и поселки» реализуемые муниципальные проекты становились победителями: 2019 год – «ГТО шагает» (3 место), 2020 год – «Сердце учителя» (2 место), 2021 год – «Формула здорового ребенка» (2 место). В 2022 году представлен для участия в конкурсе проект «Малые Олимпийские игры»);

- активное использование социальной рекламы здорового образа жизни, в том числе организованной двигательной активности.

- использование концептуального подхода здоровьесбережения при строительстве новых объектов.

Остановимся подробнее на последнем мероприятии.

Администрация города Твери в последние годы при строительстве муниципальных образовательных учреждений (школы, детские сады) реализует принцип «Нетипового решения типовых проектов», в результате которого каждое образовательное учреждение имеет собственное индивидуальное интерьерное решение и оборудование, реализующее определенные задачи.

Например, в 2020 году введен в строй детский сад мощностью на 100 мест «Росток». В рамках реализации данного проекта использован эко-стиль при выборе строительных и отделочных материалов, цветовой палитры, целевого оборудования.

В результате среди высокоэтажных монолитных жилых домов вырос «Росток» - природный островок, радующий глаз естественностью красок и материалов. А после открытия сада в нем реализуется программа воспитания экологической культуры дошкольников, которая тиражируется во всем Тверском регионе.

В 2021 году введен в строй детский сад на 150 мест «АртДворик», в концепции интерьерного решения и оборудования здания и территории которого реализованы возможности арт-педагогики. Для здоровья современного человека использование арт-технологий очень актуально и опыт работы данного

учреждения высоко востребован среди коллег из сферы дошкольного и дополнительного образования.

В 2022 году в ходе строительства типового сада на 190 мест «Чебурашка», реализован проект «Воспитание безопасного поведения ребенка в городской среде».

В рамках всех реализованных проектов в основе лежала государственная задача – создать условия для организованной двигательной активности детей, используя все имеющиеся педагогические, строительные, дизайнерские, просветительские возможности.

В данный момент проходит строительство детского сада «Умка», в основе тематической концепции которого лежит пропаганда здорового образа жизни, двигательной активности детей – «Воспитание мышление чемпиона с ранних лет»

Данное нетиповое проектное решение отличается от ранее введенных тем, что дух движения будет пронизываться все в здании: интерьер, мебель, оборудование, образовательные программы, технические средства обучения и воспитания.

Например, в каждом групповом помещении оборудован физкультурный уголок, а мебель используется трансформируемая, чтобы легко можно было организовать пространство для организации двигательной активности; на прогулочных участках установлены детские тренажеры и спортивные комплексы, соответствующие возрасту детей; оборудованы 2 физкультурные площадки: для проведения спортивных игр и спортивный городок для формирования физических качеств; выставочный комплекс спортивного оборудования тех видов спорта, которыми прославлена Тверская земля (гребля, дзюдо, лыжный спорт); оборудованы помещения доп. образования: тренажерный зал, комната психологической разгрузки, клуб «Юный шахматист», мини-футбол.

Конечно, спортивные секции, как мини-футбол, шахматы чаще всего организуются для детей подготовительной и старшей группах, у которых

сформированы необходимые навыки и умения (если воспитанники крепко стоят на ногах, выносливы, могут терпеть физическую нагрузку, то их можно обучить таким элементам как правильная передача или ведение мяча, тогда игра в футбол становится интересней). А этому будет предвещать системная ежедневная работы по физическому воспитанию дошкольников, проводимая в созданных условиях, позволяющих реализовать основную образовательную программу дошкольного образования с учетом здоровьесбережения, привить интерес детей и родителей к двигательной активности и видам спорта; формировать привычку к организованной двигательной активности; реализовывать работы спортивных кружков при взаимодействии со специалистами спортивных школ [2].

Помимо традиционных форм работы с детьми активно можно использовать взаимодействие с семьями воспитанников, например, такие как «физкультурные субботники» и туристические походы, в ходе которых родители смогут поделиться своими умениями в здоровьесбережении, поделиться успехами в физической культуре, достижениями в спорте, тем самым быть примером для своих детей и их товарищей. Туристические походы – созданы для формирования у детей навыков ходьбы на ближние дистанции, тренировки выносливости на физические нагрузки. Они помогают изучать природу и учиться дисциплине, выносливости и самостоятельности. Организовать такие походы не так сложно, как это может выглядеть на первый взгляд. Начинать можно с прогулок вокруг здания детского сада, постепенно увеличивая продолжительность [3].

Очень активно используются в работе с семьями воспитанников Спортивные соревнования, которые проходят поэтапно. Сначала внутри групп, а затем меж ними. Всем известные «веселые старты» вот яркий пример соревнований. В программу входят привычные нам: бег на 10-20 м, челночный бег, езда на велосипеде и прыжки в длину для детей возрастом 5-7 лет; прыжки в мешках и на скакалке, ходьба или бег с мячом, метание мешочков (правая/левая рука) для детей от 3 до 5 лет. Ежегодно в городе Твери проводится муниципальные соревнования «Веселые старты», в которых принимают участие

более 500 детей дошкольного возраста.

Если с детства ребенок научиться получать удовольствие от занятий физической культурой, то вероятнее всего в юношестве он не бросит это занятие. Если после выхода из детского сада устроить ребенка в спортивный кружок, куда он будет ходить 2-3 раза в неделю, у него появятся шансы расти в этом направлении, участвовать в различного рода соревнованиях, получать награды, и, следовательно, добиваться успехов. Может в подростковом возрасте ребенок пересмотрит свое будущее и примет решение не продолжать спортивную карьеру, однако у него будут задатки на будущее, хорошая физическая форма и здоровый организм. По сравнению с теми детьми, что все детство просидели с телефоном в руках, он будет более успешным, так как он научится дисциплине и трудолюбию. Чаще всего человек, который был связан со спортом в прошлом, через какое-то время возвращается к нему, будь это фитнес или даже зарядка по утрам.

Еще одна особенность образовательной деятельности спортивного детского сада заключается в том, что воспитанники работают в коллективе и приобщаются к спорту посредством игры. Для них это важная работа начинается с забавы, а заканчивается сформированным здоровым поведением и мышлением чемпиона.

На примере тверской модели формирования здорового поведения у детей представлен эффективный опыт создания условий для организации двигательной активности у детей в современном обществе, который может быть тиражирован.

Библиографический список:

1. Байер, К. Здоровый образ жизни / К. Байер, Л. Шейнберг. - М.: Мир, 2016. - 368 с.
2. Кузнецова, М.Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей дошкольных образовательных учреждений [Текст]: пособие для медработников и воспитателей / М.Н. Кузнецова; - М.: АРКТИ, 2003. - 64 с.

3. Осокина, Т.И. Физические упражнения и подвижные игры для дошкольников [Текст]: книга для воспитателей детского сада / Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева. 2-е изд., дораб. - М.: Просвещение, 1999. - 159 с.
4. Пралеска: программа дошкольного образования [Текст] / Под. ред. проф. Е.А. Панько. - Минск: НИО, 2007. - 320 с.
5. Дубровский, В.И. Валеология. Здоровый образ жизни / В.И. Дубровский. - М.: Флинта, 2016. - 560 с.