

**Федеральное государственное автономное учреждение  
«Федеральный институт развития образования»  
Образовательный консорциум Среднерусский университет  
Автономная некоммерческая организация  
высшего профессионального образования  
«Московский областной гуманитарный институт»  
Автономная некоммерческая организация  
высшего профессионального образования  
«Московский гуманитарный институт»  
Негосударственное образовательное учреждение высшего  
профессионального образования Тульский институт управления и  
бизнеса имени Никиты Демидовича Демидова**

**ФЕНОМЕН ЧЕЛОВЕКА.  
АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ  
СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНЫХ  
НАУК И ОБРАЗОВАНИЯ**

Подольск 2013

## НОРМИРОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДОШКОЛЬНИКОВ

Н.П. Петрукович, Е.П. Врублевский

УО «Полесский государственный университет», г. Пинск, Беларусь

В общей системе всестороннего и гармоничного развития человека физическое воспитание ребенка дошкольного возраста занимает особое место. В дошкольном возрасте закладываются основы крепкого здоровья, правильного физического развития, высокой работоспособности. В эти годы происходит становление двигательной деятельности, а также начальное воспитание физических качеств [1, 4, 6].

Дошкольный период характерен повышенной психофизиологической активностью ребенка. Его ценность состоит в интенсивном совершении биохимических и морфофункциональных процессов как в коре больших полушарий головного мозга, так и в органах и системах всего организма. Поэтому в

рассматриваемый период представляется уникальная возможность направленного нормирования у ребенка основ здорового образа жизни и состояния здоровья [2].

Движение является средством познания окружающего мира, удовлетворения биологических потребностей организма. Трудно переоценить роль двигательной активности в расширении функциональных возможностей развивающегося организма, в совершенствовании двигательной деятельности. Следовательно, недостаток движений может привести к патологическим сдвигам в организме.

Вместе с тем, в практике дошкольного образования присутствует ограничение нормирования двигательной активности ребенка в режиме дня. Программы дошкольного образования «Радуга» (Доронова Т.Н., В. В. Гербова, Т. И. Гризик, Е. В. Солошева и др.), «Развитие» (под ред. Венгера Л.А.), «Детство» (коллектив преподавателей кафедры дошкольной педагогики РГПУ им. А.И. Герцена) и другие отводят организованному двигательному режиму от 12 до 18% общего бюджета времени пребывания ребенка в дошкольном образовательном учреждении. Такой объем двигательной активности явно недостаточен для решения оздоровительных задач. Кроме того, программы не раскрывают физиологического механизма регулирования интенсивности мышечной нагрузки. Не решают данной проблемы и зарубежные программы дошкольного образования. Например, программа «Шаг за шагом» Центра развития ребенка (Джорджтаунский университет, Вашингтон, США) вообще исключает из режима дня нормированную двигательную активность, замещая ее самостоятельной, что делает процесс развития ребенка спонтанным и хаотичным.

Выдающийся отечественный физиолог Н.Е. Введенский писал, что «каждый молодой организм в нормальных условиях носит в себе запас сил и задатков. Обычно лишь часть этих сил и задатков действительно осуществляется и используется в дальнейшей жизни, причем в большинстве случаев лишь незначительная часть. Насущный вопрос заключается в том, как по возможности наиболее полно использовать тот богатый запас сил, который заложен в нашем организме» [цит. по 5, С. 31].

В последнее время заметно расширилось количество программ по физическому воспитанию дошкольников преимущественно с оздоровительно-тренировочной направленностью или нормированной физической нагрузки. Такими принято считать, прежде всего, те программы, в которых прогнозируемый эффект от воздействия физической нагрузки на организм ребенка выражается в сдвиге показателей сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, состояния опорно-двигательного аппарата, коррекции обменных процессов и т.д. («Здоровье» (1999 г.), В.Г. Алямовской «Программа развития двигательной активности и оздоровительной работы с детьми с 4-7 лет» (2000 г.), В.Т. Кудрявцева и др.). Это оправдано при решении задач в достижении определенной целевой установки на непродолжительном временном отрезке, каким и является дошкольный период.

У многих потребность в двигательной активности настолько велика, что врачи и физиологи называют период от пяти до семи лет «возрастом двигательной расточительности». Суточная потребность у детей трех лет составляет 6,5 тыс. локомоций, а у семилетних – 16-18 тыс. Детям свойственна частая смена движений и поз – до 550-1000 раз в день, благодаря чему происходят поочередное напряжение и отдых различных групп мышц, поэтому дети и не устают [1, 6]. Потребность в двигательной активности индивидуальна и зависит от многих физиологических факторов. Уровень потребности в двигательной активности в значительной мере обуславливается наследственными и генетическими признаками. Для нормального развития и функционирования организма, сохранения здоровья необходим определенный уровень физической активности. Этот диапазон имеет минимальный, оптимальный и максимальный уровни двигательной активности.

Согласно нормативно-правовым документам, регламентирующим санитарные нормы, правила и гигиенические нормативы для дошкольных образовательных учреждений, максимальная продолжительность непрерывного бодрствования детей 3-7 лет составляет 5,5-6 часов. Продолжительность двигательной активности в течение суток должна составлять не менее 60% от общего времени бодрствования в группах раннего и младшего дошкольного возраста и 50% – старшего дошкольного возраста. Таким образом, потребность детей старшего дошкольного возраста в двигательной активности достаточно высока, но не всегда она реализуется на должном уровне. В настоящее время дети все больше времени проводят за компьютерными играми, конструированием, просмотром телепередач. Все больше ограничивается самостоятельная двигательная активность детей как в семье, так и в детском саду, т.к. увеличивается продолжительность образовательных занятий с преобладанием статических поз.

В соответствии с СанПиН для дошкольников 5-7 лет продолжительность организованных форм оздоровительно-воспитательной деятельности должна составлять до 6-8 ч в неделю с учетом психофизиологических особенностей детей, сезона года и режима работы учреждения дошкольного образования.

В таблице 1 представлен объем двигательной деятельности детей дошкольного возраста с использованием метода шагометрии.

Таблица 1

**Объем двигательной деятельности**

Возраст	Теплое время года	Холодное время года
4 года	12,5 – 13,5 тыс.	10 – 10,5 тыс.
5 лет	14 – 15 тыс.	11 – 12 тыс.
6 лет	15,5 – 17,5 тыс.	12,5 – 14,5 тыс.
7 лет	18 – 20 тыс.	14,5 – 17,5 тыс.

(количество движений – локомоций по шагомеру) \*

\*Количество локомоций (средняя величина) за полный день пребывания ребенка в ДОУ

Однако двигательная активность ребенка тесно связана с его состоянием (утомление, фаза двигательного беспокойства, тип нервной системы). Для определения наиболее рациональных методов обучения для каждого воспитанника необходимо знание типа его нервной системы. Суть в том, что проявление основных свойств нервной системы предполагает разные способы адаптации организма к изменяющимся требованиям среды.

Многие научные исследователи, изучавшие двигательную активность детей дошкольного возраста, констатируют, что показатель двигательной активности у мальчиков выше, чем у девочек. По данным В.А. Шипкиной [8] среднесуточный километраж (ходьбы и бега) у детей 5-6 лет составляет у девочек 6,8 км, у мальчиков – 7,6 км, у детей 6-7-летнего возраста соответственно 8,1 и 10,1 км. Значительные колебания двигательной активности детей установлены по дням недели и сезонам года. Если принять двигательную активность летом мальчиков 5-6-летнего возраста за 100%, то осенью она составляет 90,8 %, зимой только 86,8 %. Весной происходит значительное увеличение двигательной активности детей – она составляет 94,7 %.

Рунова М.А. [6] в своих исследованиях отмечает особенно высокую двигательную активность детей 6-летнего возраста летом. Причины этого она видит не только в том, что дети свободны от учебных занятий в саду, но также в сезонных колебаниях

биологических ритмов, но также в том, что в легком компенсируется ограничение движений, имевшее место в течение года.

В исследованиях А.В. Запорожца [1] показана зависимость интенсивности мышечной нагрузки от подбора физических упражнений, их сложности и сочетания, частоты повторения. Кроме того, при подборе и использовании физических упражнений для нормирования физической нагрузки автор предлагает ориентироваться на наиболее доступный и достаточно информативный показатель нагрузки – частоту сердечных сокращений. Последняя, в свою очередь, отражает влияние физической нагрузки на организм ребенка и имеет прямую связь с характером энергообеспечения мышечной деятельности.

Вот какова классификация физических нагрузок для дошкольников по интенсивности частоты сердечных сокращений:

- малой (низкой интенсивности): ЧСС до 130 уд./мин.;
- средней: ЧСС – от 130 до 159 уд./мин.;
- высокой (максимальной): ЧСС – 160 и более уд./мин.

Восстановительный период после физических нагрузок в дошкольном возрасте имеет свои особенности, которые выражаются в меньшей (чем у старших детей и взрослых) скорости протекания восстановительных процессов, требующих достаточного отдыха. Результаты исследований свидетельствуют, что это верно лишь по отношению к значительным нагрузкам. А при малой и средней интенсивности работы – даже гораздо быстрее, чем у взрослых, по-видимому, за счет большей мобильности вегетативных систем. Так [3], уже в первые 30 секунд после окончания работы частота сердечных сокращений (ЧСС) и частота дыхания (ЧД) детей 6-7 лет может снижаться вдвое относительно «рабочих» показателей. К концу первой минуты отдыха возможно полное восстановление ЧСС к исходным «дорбочим» параметрам. А на протяжении второй минуты возвращается к норме и ЧД.

Вместе с тем, М.Е. Снигур [7] предлагает оценивать физическую нагрузку по приросту частоты сердечных сокращений: от 20 % – умеренная нагрузка; до 30 % – средняя; до 40 % – выше средней; до 50 % – большая; от 50-60 % и выше – максимально допустимая для наиболее подготовленных детей. Кроме того, автор отмечает, что целесообразно использовать наиболее доступный и, как правило, чаще всего используемый метод определения нагрузки у дошкольников по внешним признакам утомления.

Таким образом, в основу определения нормативных показателей двигательной активности дошкольников может быть положен принцип оптимальности физических нагрузок в соответствии с функциональными возможностями организма.

Достаточная двигательная активность является необходимым условием гармонического развития личности. Для нормального функционирования человеческого организма и сохранения здоровья необходима определенная «доза» двигательной активности. В 3-4-летнем возрасте тренирующий эффект обеспечивают упражнения, дающие ЧСС не менее 130-140 уд./мин, в 5-7-летнем – не менее 140-150 уд./мин.

Одним из эффективнейших средств двигательного развития детей является правильная организация двигательного режима. Цель его состоит в том, чтобы удовлетворяя естественную биологическую потребность в движении, ребенок имел возможность самовыражения в двигательной деятельности через общение со сверстниками. Необходимо создавать условия для овладения двигательными умениями и навыками, развития двигательного творчества, воспитания у детей потребности в систематических занятиях физическими упражнениями [8, С. 39].

Вместе взятые формы организации физического воспитания представляют собой нормированную суммарную физическую нагрузку за день, которая отвечает индивидуальным возможностям детей. Нагрузка распределяется в течение дня с учетом времени, наиболее естественного для той или иной деятельности, и носит всеобъемлющий характер. Самые высокие двигательные-физические нагрузки приходится на утреннее время (с 10 до 12 часов). Послеобеденное время (время после дневного сна) желательно отводить для самостоятельной деятельности детей, создав условия для движений.

Следует отметить, что сложившийся образ жизни, постановка физического воспитания в условиях семьи, детского дошкольного учреждения могут изменять повседневную двигательную активность детей, снижая либо повышая ее. В отличие от детей старшего возраста, у дошкольников суточная двигательная активность регулируется преимущественно биологическими мотивациями, формирующимися на основе наследственных механизмов. Согласно данным ряда исследователей [4, 7, 8], следует выделять четыре пика физической активности детей: два до обеда и два после него. Причем первые приходятся на 8-9 и 12-13 часов, а вторые на 15-16 и 20-21 час. Учитывая, что именно в эти часы дети наиболее физически активны, следует подбирать для них такие виды движений, которые наиболее благоприятно скажутся на их физическом и психическом здоровье.

Таким образом, в основу определения нормативных показателей двигательной активности дошкольников может быть положен принцип дозирования физической нагрузки с учетом суточной ритмики.

По рекомендациям профессора В.А. Шишкиной [8, 9] самостоятельные движения детей должны составлять не менее 2/3 от объема их общей двигательной активности, причем процентное соотношение организованных форм и самостоятельной двигательной деятельности детей разных возрастов различно. Так как потребность детей в движении наиболее полно реализуется в самостоятельной деятельности, она является наименее уязвимой из всех форм двигательной активности и содействует индивидуализации двигательного режима [9, С. 57].

Двигательная активность ребенка дошкольного возраста должна быть целенаправленной и соответствовать его опыту, интересам, желаниям, функциональным возможностям организма, что, в принципе, составляет основу индивидуального подхода к каждому ребенку. Двигательная активность оптимальна в том случае, когда ее основные параметры (объем, продолжительность, интенсивность) соответствуют индивидуальным данным физического развития и двигательной подготовленности детей, а также когда обеспечивается ее соответствие условиям среды (природной, предметной, социальной), правилам чередования напряжений и отдыха, постепенного увеличения физических нагрузок.

Двигательная активность - биологическая потребность организма, от удовлетворения которой зависит здоровье детей, их физическое и общее развитие. Двигательная активность является производной не только от индивидуальных особенностей детей, но и от двигательного режима, который установлен в детском учреждении и дома.

#### Литература

1. Запорожец, А.В. Развитие произвольных движений/А.В. Запорожец. – М.: Издательство Академии педагогических наук РСФСР, 1960 – 427с.
2. Здоровый дошкольник. Социально-оздоровительная технология XXI века/Авт.-сост. Ю.А. Антонов, М.Н. Кузнецова, Т.Ф. Саулина. – М.: АРКТИ, 2000. – 135с.

3. Колесов, В.Д. Основы гигиены и санитарии/В.Д. Колесов, Р.Д. Маш. – М.: Просвещение, 1989. – 191с.

4. Куликов, В.П. Потребность в двигательной активности. Физиология, валкология, реабилитология. /В.П. Куликов, В.И. Киселев. – Новосибирск: Наука, 1998. – 145с.

5. Проблемы совершенствования физического воспитания дошкольников: Сб. науч. труд. //ВНИИФК /Под общ. ред. Е.Я. Бондаревского. – М.: ВНИИФК 1988. – 116с.

6. Рунова, М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей/М.А. Рунова. – М.: Мозаика-Синтез, 2000. – 256с.

7. Снигур, М.Е. Формирование модели двигательной активности детей дошкольного возраста с оздоровительной направленностью/М.Е. Снигур// Успехи современного естествознания. – 2009. – № 3 – С. 63-64.

8. Шишкина, В.А. Двигательное развитие детей дошкольного возраста. Средства оптимизации двигательного развития детей/В.А. Шишкина, М.Н. Дедулевич// Прелеска. – 2009. - №1. – С.39 – 43.

9. Шишкина, В.А. В детский сад – за здоровьем: пособие для педагогов, обеспечивающих получение дошк. образования/В.А. Шишкина. – Мн.: Зорны верасень, 2006. – 184с.