**Гигиена двигательной активности детей.**

Двигательная активность – важнейшее условие нормального развития ребенка, а также одна из форм жизнедеятельности организма. Это один из показателей физического, умственного, речевого развития, формирования общей и мелкой моторики, высших психических функций.

**В раннем возрасте (1-3 года)** двигательная активность ребенка становится самостоятельной. Если ребенка в этот период не ограничивать в движении, и его развитие происходило в благоприятной психологической обстановке, в будущем он сможет спокойно реагировать на различные ситуации, в течение длительного времени выполнять напряженную работу, показывать высокие результаты в видах спорта, требующих выносливости и настойчивости. Если двигательная активность ребенка ограничивалась, у таких детей уровень обмена веществ более высокий, они более эмоциональные, быстрее реагируют на обстановку, показывают более высокие результаты в спортивных играх и единоборствах, в скоростно-силовых видах спорта.

Основное средство физического воспитания ребенка раннего возраста – самопроизвольная двигательная активность. Зачастую движения детей довольно однообразны, не все мышечные группы вовлекаются в работу. Если ребенок неправильно выполняет двигательные акты, они закрепляются в виде стереотипа, который может стать причиной деформаций опорно-двигательного аппарата, нарушений деятельности вегетативных систем. Поэтому необходимо контролировать двигательную активность ребенка, подбирать упражнения, которые возмещали бы нагрузку на мышечные группы, мала участвующие в работе. Игра также служит основным средством физического воспитания детей раннего возраста.

**В дошкольном возрасте (3-7 лет)** двигательная активность продолжает играть важную роль в развитии ребенка. К этому возрасту заканчивается формирование головного мозга, а поскольку двигательная активность во многом определяет этот процесс, занятия физической культурой имеют в этот период большую значимость. У ребенка закладываются многие поведенческие установки, которые сохраняются затем на протяжении всей жизни. Поэтому формирование у детей стремления к организованному целенаправленному движению, физической культуре – одна из приоритетных задач воспитания. Родители должны обратить особое внимание на формирование и поддержание у детей правильной осанки. Навыки правильной позы, воспитанные в дошкольном возрасте, оказываются достаточно стабильными и остаются затем на всю жизнь.

Дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, а их физическая работоспособность оказывается достаточно внушительной. Основные средства физического воспитания дошкольников – утренняя гигиеническая гимнастика, подвижные игры, плавание, прогулки и закаливание. С помощью этих средств можно подготовить растущий организм к дальнейшей жизни, особенно к периоду обучения в школе. Дошкольники, систематически выполняющие физические упражнения, отличаются бодростью, высокой работоспособностью. Гиподинамия – ограничение двигательной активности, снижение силы сокращения мышц. Недостаточно подвижный образ жизни, связанный с ограничением мускульной деятельности, приводит к отставанию в развитии:

- отмечается функциональное расстройство всех систем организма, нарушающее регуляцию обмена веществ и энергии (появляется лишний вес за счет отложений жира);

- происходят атрофические изменения опорно - двигательно аппарата – деформации позвоночника (нарушение осанки) и стоп (плоскостопие);

- нарушается общая и ручная моторика;

- наблюдается дискоординация движений;

- недостаточно формируются функции равновесия;

- нарушается ориентация в пространстве;

- снижается естественная потребность в движении, жизненно важные физические качества (сила, скорость, выносливость, гибкость, и др.) умственная работоспособность.

Повышенная двигательная активность также негативно сказывается на растущем организме и может привести к нарушению функции сердечно-сосудистой системы.

Таким образом, необходимо выбрать доступный диапазон уровня двигательной активности, который будет оптимальным для укрепления здоровья.

**Как оценить уровень двигательной активности ребенка?**

Метрическая шкала Н.И. Озерецкого получила распространение благодаря простоте её использования в сочетании с высоким коэффициентом точности.

Двигательные пробы делятся на пять групп тестов, в числе которых:

1. выявление уровня динамической координации и соразмерности движений: передвижение прыжками на правой и левой ноге; прохождение лабиринтов попеременно правой и левой рукой; вырезание кружка из бумаги (время ограничено: 1 мин. для правой руки и 1,5 мин. для левой); прочерчивание линий; прыжки с места в высоту;
2. определение скорости движений: укладывание пуговиц в коробку (время – 15с); рисование вертикальных линий; раскладывание спичек; прокалывание отверстий в листе бумаги с нанесенными на нем кружками (бланк пробы внимания по Россолимо, нанесение точек на бумагу);
3. определение силы движений (сгибание, распрямление различных предметов);
4. оценка сопровождающих движений (синкинезии): поднимание бровей; наморщивание лба; движение кистями рук;
5. определение статической координации (способность стоять с закрытыми глазами в течение 15 сек; то же, поочередно на правой и левой ноге; цыпочках, носках, при различных положениях туловища).

Испытания начинаются с тестов на динамическую координацию, затем следует оценка скорости движения, силы движений, синкинезии и статической координации. В протоколе обследования фиксируются количество выполненных тестов по всем пяти группам моторных качеств (за каждый выполненный тест - 1 балл) и суммарная оценка. Продолжительность процедуры обследования 45 – 65 мин.

**Рекомендации для родителей по организации двигательной активности дошкольников и созданию оптимальных условий.**

* Формирование семейных традиций, которые будут передаваться из поколения в поколение , с учетом особенностей ребенка и возраста.
* Соблюдение двигательного режима в течении дня:

- утренняя гимнастика;

- подвижные и активные игры;

- прогулки на свежем воздухе.

* Установка в квартире физкультурно – оздоровительных комплексов.
* Организация семейного отдыха в разное время года:

- зимой катание на лыжах, коньках, санках, лепка из снега различных фигур;

- весной и осенью – походы в лес, посещение бассейна, курс ароматерапии, ванны с морской солью;

- летом плавание, принятие солнечных ванн, лепка фигур из песка, участие в спортивных семейных играх;

- исключение излишне щадящего отношения родителей к физической безопасности и самостоятельности детей, которое выражается в стремлении обезопасить ребенка от любых возникающих на его пути усилий и трудностей;

- ограничение взаимодействия ребенка с такими технологиями, как гаджеты, планшеты, ноутбуки, модели на управлении и интерактивные игрушки, доступа к телевизору. Все эти блага современного общества крайне негативно влияют на формирование и развитие ребенка.

**Организация двигательного режима дошкольников**

* Утренняя гимнастика стимулирует кровообращение и обменные процессы, укрепляет мышцы и улучшает координацию движений, стабилизирует работу вегетативной системы, процессы возбуждения и торможения нервной системы, стимулирует физическую активность. Ежедневные занятия утренней гимнастикой способствуют нормальному развитию ребенка и существенно снижают негативное влияние внешних условий на детский организм, а также дисциплинируют ребенка, с раннего возраста приучая его следить за своим здоровьем.

Выполняется дома или в детском саду, родители вместе с детьми выполняют комплекс движений, которые дети разучивают и в дальнейшем могут воспроизводить сами.

* Утренние и вечерние прогулки на свежем воздухе.

Ежедневные прогулки в разное время года способствуют укреплению иммунитета, закаливанию организма, профилактике утомления и близорукости. Пребывание на свежем воздухе положительно влияет на обмен веществ, способствует повышению выносливости организма ребенка, устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды. Правильно организованная прогулка позволяет детям реализовать 50% суточной потребности в активных движениях. Полезно использовать на прогулках любые подручные средства: самокаты, велосипеды, скейтборды, ролики, коньки, лыжи и т.д.

* Дневной сон.

Сон восстанавливает деятельность нервной системы. Незрелость последней обусловливает избыточную потребность в сне и сказывается на длительности непрерывного бодрствования. Для детей раннего и дошкольного возраста физиологически полноценный сон составляет основу крепкого здоровья и правильного развития. Дошкольники должны спать не менее 12-12,5 ч в сутки. При этом дневной сон в зависимости от возраста длится до 2,5 - 3ч. Перед организацией дневного сна необходимо в течение 15 мин. проветрить помещение.

* Гимнастика после дневного сна.

Основная цель гимнастики после дневного сна – поднятие мышечного тонуса и настроения с помощью физических упражнений и контрастных воздушных ванн. Комплекс гимнастики после дневного сна длится 10-15 мин., после чего дети переходят к водным процедурам. Гимнастика начинается с разминочных упражнений в постели: дети выполняют самомассаж. Затем они могут делать общеразвивающие упражнения, упражнения с тренажерами, играть в подвижные игры в помещении с контрастной температурой воздуха. Заключительный этап гимнастики после дневного сна включает закаливающие процедуры, пробежки по ребристым, массажным, мокрым или солевым дорожкам, обтирание холодной водой, контрастное обливание. Любой комплекс должен включать корригирующие упражнения на профилактику нарушений осанки и плоскостопия.

* Подвижные игры.

Особенность подвижных игр – комплексность воздействия на организм и все стороны личности ребенка: в игре одновременно осуществляется физическое, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание. Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Возникающие в игре неожиданные ситуации приучают детей целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки.

Используемая литература:

1 Журнал «Медработник» №7 2017г, авторы Вакина Н.В. учитель-логопед, Денисова В.А., Мостяева С.О. тьютор.