

Марина ДЕДУЛЕВИЧ,  
кандидат педагогических наук, доцент,  
заведующий кафедрой  
физического воспитания и спорта  
Могилёвского государственного университета имени А.А. Кулешова

## ПРОБЛЕМА ДЕФИЦИТА ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ В ПРАКТИКЕ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

**Аннотация.** В статье фиксируется внимание на противоречии между наличием многочисленных доказательных научных и методических материалов по данной теме и недостаточным внедрением их в практику дошкольного образования. Представлены рекомендации по организации двигательного режима в учреждениях дошкольного образования на основе литературных и собственных данных научного исследования, проверенных в многолетней практике.

**Ключевые слова:** ребёнок дошкольного возраста, здоровье, гиподинамия, двигательная активность, двигательное развитие, двигательный режим.

**Summary.** The article focuses on the contradiction between the presence of numerous evidence-based scientific and methodological materials on this topic and their insufficient introduction into the practice of preschool education. Recommendations on the organization of the motor regime in preschool institutions are presented on the basis of literary and own data of scientific research, tested in long-term practice.

**Keywords:** preschool child, health, physical inactivity, motor activity, motor development, motor mode.

Гиподинамия — недостаточная двигательная активность современного человека признана проблемой века, которую не обошла своим вниманием ни одна наука о человеке.

Двигательная активность считается врождённой биологической потребностью человеческого организма, оказывающей влияние на все сферы его жизнедеятельности. Многочисленными научными исследованиями убедительно доказано, что в настоящее время не существует более физиологичного метода стимуляции и оптимизации регуляторных

систем организма, истинного физиологического развития и совершенства, чем рациональная двигательная активность.

Движения признаны одним из наиболее мощных и жизненно важных средств развития функциональных систем организма в первые годы жизни ребёнка, отмечена их особая роль в развитии мозга и его функций. Считается, что высокоразвитый интеллект берёт своё начало в человеческой подвижности и деятельности рук.

Врачи и гигиенисты отмечают ряд отрицательных влияний гиподинамией на физическое развитие детей дошкольного возраста, которое проявляется в нарушении осанки, снижении функциональных возможностей организма, частых заболеваниях.

Огромное значение двигательной активности для всестороннего развития ребёнка доказано многочисленными психолого-педагогическими исследованиями.

Таким образом, можно отметить многогранность и глубину научного знания по проблеме двигательной активности детей, а также многоаспектную информативность в этом направлении. Однако этот потенциал, как указывают многие авторы, в реальной педагогической практике не используется в полной мере. Мы поддерживаем озабоченность авторов и считаем необходимым обратить внимание педагогических работников на актуальность поднятой в статье проблемы.

О значимости двигательной активности для роста, развития и здоровья детского организма впервые заявлено в физиологических и медико-биологических исследованиях (Н.А. Бернштейн, И.А. Аршавский, Н.М. Амосов, Н.Т. Лебедева). Отмечено, что дети, которые достаточно много и разнообразно двигаются, отличаются более крепким физическим развитием и лучшими функциональными показателями нервной, дыхательной и сердечно-сосудистой систем. По данным Н.Т. Лебедевой, оптимальный двигательный режим позволяет обеспечить существенный

оздоровительный эффект и снижение заболеваемости в два раза. При этом выравнивается моторное отставание, расширяется диапазон двигательных возможностей организма, формируется стойкий интерес к самостоятельной двигательной деятельности [6].

Не менее ценно влияние движений на психическое и интеллектуальное развитие ребёнка. Положение о том, что в процессе двигательной активности развивается деятельность мозга, получило глубокое физиологическое обоснование в трудах учёных.

Отмечается, что движение человека как рефлекторный акт возникает под влиянием внутренних и внешних стимулов и теснее, чем какая-либо другая функция, связано с деятельностью центральной нервной системы и её высшим отделом — корой головного мозга. Движение является конечным выражением почти всех происходящих в организме процессов и в то же время их стимулом.

Отдельные авторы указывают на огромную роль двигательной активности в подготовке детей к школе, отмечают её положительное влияние на умственную работоспособность в процессе обучения на I ступени общего среднего образования. Дети, которые мало двигаются, усваивают учебный материал хуже, чем позволяют их возможности, и отстают от детей с нормальной двигательной активностью (Н.Т. Лебедева).

Одной из задач дошкольного образования является формирование у детей знаний, навыков, умений. Научные исследования убеждают, что единственная гарантия усвоения ребёнком знаний — это действие, активная и практическая вовлечённость его в познавательный процесс (Г. Доман, В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров). Любое знание должно стать для него «живым действием», связаться с двигательным опытом. Ф.Т. Михайлов по этому поводу пишет, что знание для ребёнка — это движение, развивающее его мозг, речь, органы чувств, тело, общение [8]. Это объясняется тем, что двигательные центры мозга функционально связаны со всеми другими нервными центрами, регулирующими различные функции.

Доказано влияние движений на развитие речи детей. Исследуя формирование высшей нервной деятельности детей раннего возраста, М.М. Кольцова экспериментально доказала, что ограничение у них движений является причиной отставания в овладении речью. У подвижных детей с хорошо развитыми движениями пальцев рук речь развивается лучше, чем у инертных детей с меньшей двигательной активностью [5].

Психологическими исследованиями доказано, что через средство формирования произвольных движений происходит развитие воли ребёнка, мотивов его поведения (А.В. Запорожец, В.К. Котырло, Н.А. Цыркун). Двигательная деятельность, её разнообразие укрепляют психофизическое здоровье детей, способствуют развитию психомоторной одарённости, в то время как недостаточная провоцирует у них замкнутость, застенчивость, нерешительность, неверие в свои силы и возможности (Е.А. Панько, В.Н. Шебеко).

Первые педагогические исследования по проблеме гиподинамии были посвящены изучению роли движений в разностороннем развитии детей, выявлению особенностей двигательной активности детей разной подвижности, поиску критериев её оценки и нормативов. Изучалась подвижность детей в различных формах организации физического воспитания: на физкультурных занятиях (Л.В. Карманова, Е.И. Адашкявичене, С.Я. Лайзане); на прогулке (М.А. Рунова); в формах активного отдыха (М.Н. Дедулевич). Попытка научно обосновать двигательный режим в учреждениях дошкольного образования была сделана Г.В. Сендек ещё в 1971 году.

В исследованиях учёных представлены основные характеристики двигательной активности детей 4–7 лет, отмечены различия в двигательной активности мальчиков и девочек старшего дошкольного возраста, увеличение двигательной активности с возрастом детей (Э.С. Вильчковский), определены примерные возрастные суточные нормы продолжительности и объёма (в условных шагах) двигательной активности с учётом особенностей двигательного поведения детей разной подвижности (А.Г. Сухарев), выявлена зависимость между двигательной активностью и школьной зрелостью ребёнка (М.В. Антропова).

Комплексное изучение двигательной активности детей 2–3 лет в контексте специфики дошкольных видов деятельности впервые выполнено В.А. Шишкиной. Учёным представлены основные характеристики двигательного поведения детей в разные сезоны при различных двигательных режимах по показателям объёма, продолжительности, интенсивности, содержанию. Установлено, что для детей младшего дошкольного возраста характерна частая смена движений и поз (до 600–900 в день), подвижность выше в весенне-летний период, чем в осенне-зимний. Составлены характеристики двигательного поведения детей разной подвижности, разработаны и рекомендованы для использования на практике методы руководства

двигательной активностью, предложены игровые упражнения и игры [11]. В работах В.А. Шишкиной подчёркивается исключительная важность самостоятельной двигательной деятельности как одной из форм двигательного режима.

Более поздние исследования не внесли существенной новизны в характеристики двигательной активности детей и методики руководства ею. В то же время в исследованиях указывается на низкий двигательный режим в учреждениях дошкольного образования, обосновываются дополнения к нему в форме кружковой работы по физическому воспитанию; подтверждается важность движений в аспекте подготовки детей к школе (О.А. Казакова, М.Е. Снигур, О.В. Демидова).

Таким образом, анализ многочисленной литературы позволил выделить двигательную активность как один из наиболее соответствующих природе ребёнка факторов здоровья, разностороннего развития, психологического и социального благополучия и подчеркнуть необходимость разработки рационального двигательного режима в учреждении дошкольного образования и семье. Результаты этих исследований оказались концептуально значимыми для внесения дополнений в организацию воспитательно-образовательного процесса в учреждениях дошкольного образования, в том числе в область физического воспитания [9].

Рассмотрим состояние практики в обсуждаемой проблеме.

Как известно, внедрение научных исследований в практику проходит три этапа. На первом практики обычно говорят: «Этого не может быть»; на втором — «В этом что-то есть»; на третьем — «Кто этого не знает». При наличии имеющегося арсенала научных разработок и методических рекомендаций сегодняшние представления о двигательной активности должны быть концептуально значимыми, общеизвестными и занимать должное место в практике. Однако изучение состояния двигательных режимов в учреждениях дошкольного образования не подтверждает этого заявления.

Озабоченность по этому поводу выразил в своё время физиолог Н.А. Бернштейн. Он писал: «То, что при любом двигательном тренинге упражняются не руки, а мозг, долгое время казалось парадоксальным и лишь с трудом проникло в сознание педагогов» [2, с. 173]. В научных исследованиях последних лет отмечается, что двигательный режим в учреждениях дошкольного образования не отвечает физиологическим

потребностям организма, не способствует реализации образовательных задач в широком значении, а направлен лишь на усвоение двигательных умений и навыков и связан исключительно только с физкультурой и спортом [1; 3; 7]. Так, Н.Т. Лебедева указывает, что при наличии научно обоснованных рекомендаций по организации двигательного режима ни учреждения дошкольного образования, а тем более начальная школа, их не приняли для реализации [6].

Следует отметить, что в учебной программе дошкольного образования нет понятий «двигательная активность», «двигательный режим».

Исходя из вышеизложенного, считаем необходимым подчеркнуть концептуальные основы организации двигательного режима в учреждениях дошкольного образования:

- Двигательный режим — это рациональное сочетание разнообразной по формам, видам, а также составу движений и физических упражнений двигательной активности ребёнка. Необходимо обогащать все виды детской деятельности (двигательную, игровую, речевую и др.) разнообразными видами и способами основных движений.

- Обязательный компонент двигательного режима — самостоятельная двигательная деятельность (во время утреннего приёма, до занятий и между ними, на прогулке, после сна, в вечернее время), в которой наиболее полно и непринуждённо реализуется индивидуальная потребность в движении. Она наименее утомительна для ребёнка, является для него источником саморазвития и самовыражения и более чем специализированная содействует индивидуализации двигательного режима. Кроме того, именно в самостоятельной деятельности ребёнок в наибольшей степени проявляет своё двигательное творчество, а также уровень овладения двигательными умениями.

- Суточная продолжительность двигательной активности должна составлять не менее 50–60% периода бодрствования, при этом более половины — в самостоятельной деятельности.

- Основными критериями оценки двигательной активности являются объём в условных шагах, продолжительность, интенсивность, разнообразие видов и способов движений в самостоятельной деятельности.

- По степени подвижности дети характеризуются как оптимально подвижные, малоподвижные и гиперподвижные. Двигательное поведение малоподвижных и гиперподвижных

детей совпадает с характеристиками «медлительных» и «гиперактивных», на которых серьёзное внимание обращается со стороны физиологов, психологов и врачей. Поэтому дети мало- и гиперподвижные требуют особого внимания, поскольку находятся в группе риска по здоровью и развитию.

- Выбор методов коррекции двигательного поведения определяется задачами воспитания. Так, у малоподвижных детей следует воспитывать интерес к движениям, потребность в подвижных видах деятельности. Гиперподвижных детей нельзя ограничивать в движениях, но следует обратить внимание на осознанность содержания двигательной деятельности, умение управлять движениями. Полезно без навязывания объединять в совместной деятельности детей разной подвижности, предоставив им один предмет (мяч, обруч, скакалку) на двоих.

- Каждая возрастная группа для ребёнка – это очередная ступенька обогащения его двигательной сферы. Так, для самых маленьких важным является приобретение первичного двигательного опыта, умение двигаться не только «рядом», но и «вместе». У детей 4–5 лет следует формировать культуру движений, развивать двигательное творчество. К началу школьного обучения у ребёнка 6–7 лет необходимо сформировать соответствующую возрасту и типу нервной системы потребность в движении и даже определённый стиль деятельности, проявляющийся в объёме, продолжительности, интенсивности и содержании двигательной активности, а также умение самостоятельно регулировать подвижную и спокойную деятельность, использовать в двигательной деятельности весь запас усвоенных движений.

- Руководство двигательной активностью предусматривает специальную организацию физкультурно-игровой среды, включающую: достаточное пространство для движений; разнообразие, новизну физкультурно-игровых пособий. Это достигается путём смены переносного оборудования, размещения на стационарном и переносном оборудовании дополнительных деталей (навесных, приставных), объединения разных пособий в своеобразные комплексы (полосы препятствий).

- Ежедневные прогулки – важнейший источник удовлетворения биологической потребности в движениях. Следует обратить внимание на еженедельные прогулки-походы за пределы участка учреждения дошкольного образования. Простейший туризм включён в учебную программу дошкольного образования. Пока эта форма

работы мало используется в практике, хотя имеется её серьёзное научное обоснование.

Надеемся, что представленные в статье материалы помогут педагогическим работникам профессионально осознать значимость двигательной активности для здоровья и развития детей, на научной основе организовать двигательный режим в учреждении дошкольного образования, оказать необходимую помощь семьям воспитанников.

*Статья поступила  
в редакцию 09.11.2021 г.*

#### ЛИТЕРАТУРА:

1. Агеева, Г. Ф. Стимулирование двигательной активности детей дошкольного возраста средствами физического воспитания : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Г. Ф. Агеева ; Поволж. гос. акад. физ. культуры, спорта и туризма. – Набережные Челны, 2013. – 22 с.
2. Бернштейн, Н. А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности / Н. А. Бернштейн. – М. : Медицина, 1966. – 349 с.
3. Голубева, Г. Н. Формирование активного двигательного режима ребёнка (до 6-ти лет) средствами физического воспитания в основные периоды адаптации к условиям среды : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / Г. Н. Голубева ; Моск. гос. акад. физ. культуры. – Малаховка, 2008. – 47 с.
4. Дедулевич, М. Н. Физическое воспитание детей дошкольного возраста в интернатных учреждениях : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / М. Н. Дедулевич ; МГУ имени А. А. Кулешова. – Минск, 2004. – 135 с.
5. Кольцова, М. М. Двигательная активность и развитие функций мозга ребёнка / М. М. Кольцова. – М. : Педагогика, 1973. – 142 с.
6. Лебедева, Н. Т. Профилактическая физкультура для детей : пособие для педагогов и воспитателей / Н. Т. Лебедева. – Минск : Выпш. шк., 2004. – 190 с.
7. Мамчур, Н. Н. Гигиеническое обоснование двигательного режима детей старшего дошкольного возраста : автореф. ... канд. мед. наук : 14.00.07 / Н. Н. Мамчур ; Рос. мед. акад. последиплом. образования Министерства здравоохранения РФ. – М., 1993. – 24 с.
8. Михайлов, Ф. Т. Загадка человеческого Я / Ф. Т. Михайлов. – 2-е изд. – М. : Политиздат, 1976. – 287 с.
9. Пралеска: программа дошкольного образования / Е. А. Панько [и др.]. – Минск : Нац. ин-т образования, 1996. – 320 с.
10. Учебная программа дошкольного образования. – Минск : Нац. ин-т образования, 2019.
11. Шишкина, В. А. Двигательное развитие дошкольника : пособие для педагогов учреждений дошкольного образования / В. А. Шишкина. – 3-е изд. – Мозырь : Белый Ветер, 2016. – 133 с.