

УДК 376.3: 796

ФОРМИРОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ У ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

**Кударина А.С., Ашимханова Г.С., Туганбекова К.М., Рахметова А.М.,
Сериков Т.Ш.**

*РГП на правах хозяйственного ведения «Карагандинский государственный университет имени академика Е.А.Букетова» Министерство образования и науки Республики Казахстан Караганда,
e-mail: office@ksu.kz*

Трудно переоценить роль движений, которую они играют в повседневной жизни человека и особенно в развитии детей. Как раз посредством движений ребенок уже с самого раннего возраста начинает познавать окружающий его мир, взаимодействует с ним, выражает свое отношение к нему. Движения входят составным компонентом в различные виды человеческой деятельности, являются внешним выразителем и характеристикой поведения человека. От состояния двигательной сферы и соответственно возможностей в овладении теми или иными движениями, моторными актами, двигательной деятельностью в целом очень многое зависит в жизни человека: от развития жизненно необходимых способов передвижения и формирования элементарных навыков самообслуживания в раннем и дошкольном детстве до овладения учебно-трудовой деятельностью в школьном возрасте и, наконец, выбора в будущем желаемой профессии, требующей высокого уровня координации движений.

Ключевые слова: движение, активность, физическая культура, адаптация, умения, двигательная сфера, возможности, ребенок с ограниченными возможностями

FORMATION OF PHYSICAL ACTIVITY IN CHILDREN WITH DISABILITIES

**Kudarinova A.S., Ashimhanova G.S., Tuganbekova K.M., Rahmetova A.M.,
Serikov T.SH.**

*Ministry of education and science of the republic of Kazakhstan RSE in the basis of the right of economic management «Academician Y.A.Buketov Karaganda State University», Karaganda,
e-mail: office@ksu.kz*

It is difficult to overestimate the role of movements, which they play in everyday life and especially in the development of children. Just through the motions of a child from the very early age begins to explore the world around him, interacting with him, expressed their attitude to it. Movement is an integral component in a variety of human activities, are the outward expression of human characteristics and behavior. From the state of the motor areas and therefore opportunities to master one or other movements, motor acts, motor activity in general, very much depends in the person's life: from the development of life-saving modes of transport and the formation of basic skills of self-service in the early and pre-school child to mastery of training and employment at school age, and finally select the desired future profession requiring a high level of coordination.

Keywords: movement, activity, physical education, adaptation, skills, motor areas, the possibility of a child with disability

Когда одного из философов древности спросили: «Что ценнее – богатство или слава?» - он ответил: «Ни богатство, ни слава не делают человека счастливым. Здоровый нищий счастливее больного короля!». Данное отражает главную мысль: богатство человеческой жизни – здоровье. Здоровье – важнейшее состояние человека, основа его жизнедеятельности, материального благополучия, трудовой активности, творческих успехов, долголетия. В раннем возрасте закладываются основы крепкого здоровья и правильного физического развития. В эти годы происходит становление двигательной деятельности, а также начальное воспитание физических качеств.

Проблема исследования и оценки двигательной активности остается актуальной, т.к. двигательная активность находится на низком уровне и не соответствуют возрастным нормам. Таким образом, движение –

одна из основных физиологических потребностей растущего организма. Ограничение двигательной активности может привести к ЗПР, снижению иммунитета и замедлению роста. Разнообразие активности способствует совершенствованию механизмов адаптации и комплексному развитию всех систем. Двигательная активность является важным средством полноценного развития детей. Движения принадлежат к фундаментальным и сложным явлениям природы. Движение с ранних времен привлекает к себе внимание видных ученых различных направлений (И. Сеченов, И. Павлов; Б. Теплов, А. Лурия, П. Ф. Лесгафт, В. В. Гориневский).

Научные исследования, отечественный и зарубежный опыт показал, что чем раньше начата медико-психолого-педагогическая реабилитация, тем она более эффективна. Развивающийся, формирующийся

организм более пластичен и чувствителен к воздействию физических упражнений (Шипицина Л.М., Мамайчук И.И., 2001).

Двигательная активность детей является биологическим стимулом, способствующим функциональному развитию организма, его совершенствованию. Чем больше степень активности скелетных мышц, тем лучше.

Двигательная активность – естественная потребность, определяющая здоровье и уровень физического развития детей, его удовлетворение является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребенка, недостаток движений может привести к патологическим сдвигам в организме. Применительно детям с ограниченными возможностями снижение естественной двигательной активности у детей ведёт к уменьшению потока раздражений, возникающих во время движения и воспринимающимися нервными окончаниями кожи, мышц, суставов, в зрительных и слуховых анализаторах, идущих к коре больших полушарий головного мозга. В результате чего могут развиваться расстройства центральной нервной системы и внутренних органов: понижается эмоциональный и физический тонус, ослабляется нервно-мышечный аппарат, более слабо работают сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Следовательно, ослабляется организм ребенка в целом.

В связи с началом раннего обучения и его интенсификацией в режиме дня современных дошкольников отмечается снижение двигательной активности, и значительное увеличение продолжительности времени работы с компьютером и просмотра телепередач (до 3-6 часов). 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.

Правильная организация двигательной активности детей в повседневной жизни обеспечивается выполнением двигательного режима, необходимого для здорового физического состояния ребёнка и его психики в режиме дня детского учреждения и дома. Режим очень важен особенно для детей, так как все жизненные процессы в организме протекают в определенном ритме. Режим дня дошкольника предусматривает определенную продолжительность учебных и не учебных занятий, сна и отдыха, регулярные приемы пищи, выполнение правил личной гигиены. Значение режима в том, что он создает благоприятные условия для своевременного развития. Все это и является по-

казателем здоровья и правильного развития ребенка.

Для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей дошкольного возраста, помимо режима жизнедеятельности ребенка в течение дня необходимо особое внимание уделять двигательному режиму, включенному в общий режим дня детей. Как правило, двигательный режим отличается разнообразием форм физического воспитания. При разработке рационального двигательного режима важно не только обеспечить удовлетворение биологической потребности детей в двигательной активности, но и предусмотреть рациональное содержание двигательной деятельности, основанное на оптимальном соотношении разных видов занятий, подобранных с учетом возрастных и индивидуальных особенностей.

Соблюдение рационально организованного двигательного режима позволяет не допустить развития у ребёнка умственного перенапряжения и создать условия для формирования всех систем и функций организма.

Решение проблем рационального двигательного режима становится важным гигиенически-медицинским и одновременно социально-экономическим вопросом. Огромное значение имеет формирование у детей адекватной самооценки, развитие у них необходимых в жизни волевых качеств. Родители должны уметь формировать мотивационную сторону поведения и интерес к занятиям по овладению речевыми и двигательными навыками, другими видами деятельности. Формирование активных качеств личности в условиях семьи следует начинать с таких видов деятельности, как игра и элементарный труд. При организации игровой и трудовой деятельности нужно разъяснять ребенку их значение и смысл, наглядно демонстрировать их конечный результат.

Знания физических и умственных возможностей детей поможет воспитателю правильно подобрать для них ту или иную игру. Несколько упростить или же усложнить ее к силам играющих.

Для формирования двигательной активности деятельности детей рекомендуется проводить утреннюю зарядку, гимнастику после сна, физминутки на занятиях и физкультурные паузы, психологические игры с движениями и речевками, новое введение релаксации, основные самые активные и интересные для детей подвижные игры на прогулке, малоподвижные игры, которые также можно проводить в группах, спортивные праздники с сюжетно – подвижными играми с крупными гимнастическими по-

собиями, игры – упражнения для детских выступлений. Они хорошо помогают в воспитании целого ряда положительных двигательных и морально – волевых качеств детей с ограниченными возможностями. При правильной организации и содержании занятий по формированию двигательной активности у детей воспитывается внимание и наблюдательность. Дисциплина, умение владеть своими чувствами и движениями, а следовательно развивается воля и вырабатывается характер. Поэтому важно подбирать упражнения, соответствующие возрасту и развитию ребенка.

В процессе игровой и трудовой деятельности дети учатся выполнять требования и инструкции взрослых, считаться с интересами окружающих, доводить начатое дело до конца. Если ребенок не хочет выполнять то или иное действие, важно добиться от него осознания цели выполняемого действия путем подсказки со стороны взрослых.

В ходе усвоения нового действия должна постоянно оказываться ребенку помощь. Варианты помощи меняются в зависимости от возраста ребенка. В младшем дошкольном возрасте показывается, как надо выполнять действия или задания. Так, при обучении складывать целое изображение из частей взрослые сначала могут сами сложить картинку, а затем предложить ребенку собрать изображение по образцу. В старшем дошкольном возрасте рекомендуется сопровождать показ действия словесной инструкцией, побуждая ребенка подумать, каким способом лучше выполнить то или иное задание.

Постепенно требования к ребенку повышаются, предъявляемые задачи усложняются, что способствует развитию у него волевых качеств. Переход к решению более сложных заданий возможен лишь при условии, что ребенок поверил в свои возможности и его не останавливают отдельные временные неудачи. Для формирования у детей адекватной самооценки взрослые должны постоянно оценивать результаты их деятельности, особенно в случаях, когда ребенок очень старался и приложил много усилий.

Существует также необходимость включения ребенка в повседневную жизнь семьи. Ребенок должен в качестве равноправного члена семьи принимать посильное участие в домашних делах и заботах. Родительский такт в таких случаях выражается

в умении предложить ребенку доступные и посильные дела. Такое распределение обязанностей в семье будет способствовать сглаживанию у ребенка ощущения ущербности и развитию положительных сторон его личности. Оптимально организованные условия жизни в семье и в учебном учреждении создадут ребенку с отклонениями в развитии предпосылки для его успешного развития, обучения и дальнейшей социальной адаптации.

Таким образом, реабилитационный потенциал выше, если с умственно отсталым ребенком начать систематические занятия с первых месяцев жизни сначала в семье, затем в дошкольных и школьных (коррекционных) учреждениях. Раннее начало занятий физическими упражнениями позволяет укрепить сохранные двигательные функции, предупредить появление вторичных нарушений, приобрести двигательный опыт для самостоятельных занятий.

Ограничение или отсутствие двигательной активности приводит к гиподинамии со всеми его отрицательными последствиями для организма ребенка: снижению естественной потребности в движении, низкому уровню затрат на мышечную деятельность, функциональному расстройству всех систем организма, атрофическим изменениям опорно-двигательного аппарата, деформации позвоночника и стопы, снижению жизненно важных физических качеств.

Список литературы

1. Ермилова Е. Я. Роль двигательной активности в формировании личности детей дошкольного возраста // Молодой ученый. — 2013. — №9. — С. 363-365.
2. Авдеева П.И. Физическая культура детей дошкольного возраста. Физическая культура. – 2005. – 395 с.
3. Шебеко В.И., Ермак А.А., Шишкина В.А. Физическое воспитание дошкольников. Практикум: Пособие для средних педагогич. учебн. заведений. - 3-е изд, стереотип. - М.: Издательский центр «Академия», 1997.
4. Игнатов Л.В., Волик О.И., Кулаков В. Д., Холокова Г. А. Программа укрепления здоровья детей. – М.: ТЦ Сфера, 2008. – 144 с.
5. Гусева Т.А. Эстетико-физическое воспитание детей. Монография. - Тобольск: ТГПИ им. Д.И. Менделеева, 2013. – 215с
6. Практическое руководство по детской лечебной физкультуре: Н. Г. Соколова — Москва, Феникс, 2010 г.- 448 с.
7. Руководство по спортивной медицине: — Санкт-Петербург, СпецЛит, 2012 г.- 488с.
8. Лечебная физическая культура: Учебник / Под ред. С.Н. Попова – М.: Академия, 2004.
9. Новиков Ю. А. Физкультура или спорт. – М.: Атлетика, 2002.