Роль двигательной активности в развитии ребенка

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. Двигательные возможности могут достигать высокого уровня совершенства: человеку доступны такие тонкие и точные движения (двигательные действия), как письмо, рисование, игра на музыкальных инструментах и многое другое.

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 (лазанье, ходьба, бег и др.) 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.

Двигательная функциональная система оказывает благотворное влияние на весь организм и особенно на деятельность мозга. Доказано, что двигательная активность способствует повышению умственной работоспособности, речевому развитию, полноценному формированию произвольных движений и действий, лежащих в основе двигательного поведения человека. Как свидетельствуют специальные исследования в этой области, именно прогресс в развитии движений (двигательного анализатора) в большой мере определяет прогресс развития функций мозга человека.

О значении двигательной активности в жизнедеятельности человека есть немало высказываний разных специалистов: физиологов, врачей, психологов, педагогов и др.

Физиологи считают движение врожденной жизненно необходимой потребностью человека. Занимаясь изучением развития мозга и его функций, объективно доказали, что при любом двигательном тренинге упражняются не руки, а мозг. Полное удовлетворение потребности в движениях, по их мнению, особенно важно в раннем и дошкольном возрасте, когда формируются все основные системы и функции организма. Поэтому они рекомендуют педагогам использовать движения как важнейшее средство умственного развития детей.

Врачи утверждают, что без движений ребенок не может вырасти здоровым. Движение, по их определению, может выступать в роли профилактирующего средства, когда активный двигательный режим способствует предупреждению различных заболеваний, особенно таких, которые связаны с сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной системами. Кроме того движение широко используется и как эффективнейшее лечебное и коррекционное средство.

По мнению психологов, развитие личности осуществляется в деятельности. Ведущей деятельностью ребенка является игра. А его игровая деятельность выражается прежде всего в движениях: в манипуляциях игрушками, во взаимодействии со взрослыми, детьми, с окружающими предметами.[10,c.56] Первые представления о мире, его предметах и явлениях приходят к ребенку через движения его глаз, языка, рук, через перемещения в пространстве. Чем разнообразнее движения, тем большая информация поступает в его мозг, тем интенсивнее идет психическое развитие. Познание окружающего посредством движений более всего характеризует психологические и возрастные особенности детей первых трех лет жизни. Вот почему детям этого возраста особенно необходима двигательная активность. Соответствие показателей развития основных движений возрастным нормам — одно из свидетельств правильного нервно-психического развития ребенка в раннем возрасте.

Таким образом, движения, двигательная активность, как это явствует из высказываний специалистов разного профиля, являются не только фундаментом настоящего и будущего здоровья и физического развития ребенка, но и представляют собой условие и средство его общего и психического развития, формирования его как личности.

Развитие движений у ребенка начинается с первых дней его жизни и происходит на протяжении многих лет. Учеными установлено, что многие движения сначала проявляются как врожденные и лишь в ходе развития ребенка становятся результатом научения. Врожденными оказываются не только простые движения, но и некоторые сложные двигательные акты такие, как ходьба, плавание и др. Так, например, с первых дней жизни у ребенка имеется врожденный хватательный рефлекс, который к концу первого месяца постепенно угасает. Хватательное движение появляется вновь к четырем месяцам, когда ребенок начинает тянуться к ярким предметам и схватывать их. Теперь то же самое хватательное движение является результатом научения. В первые недели жизни распеленанный ребенок проделывает шагательные движения, а в положении на животе в воде — плавательные. К трехмесячному возрасту врожденные шагательные, и плавательные движения исчезают и как выработанные могут появиться в более старшем возрасте. Эти факты говорят о том, что движениями разной степени сложности ребенок овладевает постепенно благодаря научению. Только при непосредственной помощи взрослого у ребенка первого года жизни начинают формироваться умения удерживать позу (сидеть, стоять и др.), навыки перемещения (переворачивание, ползание, ходьба и др.).

Многие авторы подчеркивают необходимую потребность ребенка в движении с первых месяцев жизни. Ограничение движений (спеленывание) вызывает беспокойство у детей, плач. И наоборот, освобождение от пеленок, появление возможности движений успокаивает их. У более старших детей каждое выполнение движений (ползание, хождение, подпрыгивание и др.) сопровождается яркими эмоциональными реакциями. Замечено, что дети, лишенные возможности свободных движений, менее развиты, обычно вялы, не эмоциональны. Все это говорит о том, что для укрепления здоровья, нормального физического и психического развития ребенка ему с самого раннего возраста жизненно необходима двигательная активность.

Достаточный уровень двигательной активности ребенка, удовлетворение его потребности в движениях можно обеспечить за счет правильной организации двигательного режима в детском саду, в школе и дома. В детских учреждениях такой режим обеспечивается особым распорядком дня, в котором предусматривается время для разнообразных видов занятий по развитию двигательной сферы детей. К сожалению, не всегда, особенно в условиях школы, дети имеют возможность получить достаточный уровень двигательной (моторной) нагрузки. Это не позволяет им в полной мере удовлетворять свои физиологические потребности в движении.Следовательно, в вопросах оздоровления детей рука об руку должны идти медики, педагоги и другие специалисты, и конечно огромную роль в этом процессе играют родители. Здоровье подрастающего человека – это проблема не только социальная, но и нравственная.

Список литературы

1. Григорьева Г. Г., Кочетова Н. П., Сергеева Д. В. Кроха. Просвещение,2006.
2. Григорьева Г. Г. , Груба Г. В., Зворыгина Е. В. Педагогика раннего возраста (по программе «Кроха»). Академия, 1998.
3. Дудьев В. П. Психомоторика: словарь – справочник. Владос, 2008.
4. Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. Академия, 2006.
5. Тарасова Т. А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста. ТЦ Сфера, 2005.