

## Развитие гиподинамии у младших дошкольников.



В 21 веке антиподом признаков гиперактивности маленького ребенка является **гиподинамия**. Этот термин с латинского языка переводится как «*малоподвижность*». Под этим понятием подразумевают ограничение двигательной активности маленьких **дошколят**, возникающее в результате малоподвижного образа жизни. Хотя именно в **младшем дошкольном** возрасте закладываются представления и основы по ЗОЖ, практические навыки и умения при выполнении физических упражнений, которые в дальнейшем ребенок применяет в своей игро-образовательной деятельности. У маленьких ребят ведущей деятельностью является игра, через призму которой ребенок воспринимает конкретную информацию. Сегодня **гиподинамия** считается социальным заболеванием.

Без физической работы мышцы ребенка со временем слабеют. Уменьшаются сила и выносливость, появляется вегетососудистая дистония, ряд расстройств нервной системы, нарушается обмен веществ.

Исходя из личных наблюдений, ребята плохо производят, например, дыхательную гимнастику при ходьбе и беге, при выполнении конкретного физического упражнения, или вовсе забывают про нее. Следовательно, задача инструктора – грамотно напомнить алгоритм правильного дыхания. Вторая особенность – «*неработа*» рук при ходьбе и беге, где должны участвовать верхние конечности.

С течением времени из-за **гиподинамии** уменьшается костная и мышечная масса, в последующем страдают суставы и позвоночник. Длительное пребывание в однообразной позе, либо неудобное положение лежа с телефоном или планшетом в руках, могут вызвать нарушение осанки, сутулость, деформацию позвоночника. **Гиподинамия** задерживает формирование организма, существенно снижает иммунитет, дети часто болеют, заболевания могут приобретать хроническое течение. Частые респираторные заболевания у **гиподинамичных** детей связаны с плохой вентиляцией легких, отсутствием свежего воздуха.

Актуальным, висящим в воздухе, остается вопрос - как бороться с **гиподинамией** у детей в раннем возрасте?

Порой здесь виноваты сами родители, которые не могут отучить ребенка от мультиков из интернета, и не приучают своих детей вести здоровый образ жизни. Некоторые из родителей уверены, что увлечение интернетом ограждает от негативного воздействия улицы. Но таким образом они приучают своих детей к сидячему образу жизни, который рано или поздно скажется на здоровье.

Следствием малоподвижного образа жизни может являться избыточный вес малыша.

Уже в 1-2 года можно приучать маленького ребенка делать зарядку, начиная с простых физических упражнений в домашних условиях.

В наши дни каждый человек знает, что физкультура и спорт полезны для здоровья. И, действительно, невозможно представить здорового ребёнка неподвижным, хотя, к сожалению, малоподвижных детей всё чаще и чаще можно встретить среди воспитанников детских садов. Ребёнок уже в **дошкольном** детстве испытывает вредное воздействие **гиподинамии**.

Предупредить **гиподинамию** в повседневной жизни помогают полноценная физическая активность, ежедневная утренняя зарядка, системные занятия физкультурой, физический труд, пешие прогулки и подвижные игры на свежем воздухе. Физкультминутки благотворно влияют на восстановление умственной способности, препятствуют нарастанию утомления, повышают эмоциональный настрой **дошколят**, снимают статические нагрузки, препятствуют **развитию гиподинамии**.

Ответом на выше поставленный вопрос является комплексное решение проблемы, а именно тесное рабочее сотрудничество родителей, детей и педагогов ДОО и нахождение путей по предупреждению **гиподинамии**.

Деятельность маленького ребенка выражается прежде всего в движениях. Чем разнообразнее движения, тем большая информация поступает в мозг, тем интенсивнее интеллектуальное **развитие**. **Развитость** движений – один из показателей правильного нервно-психического **развития в раннем возрасте**.

Двигаясь, еще маленький ребёнок познаёт окружающий мир, учится любить его и активно действовать в нём. Движения формируют смелость, выносливость, решительность малыша.

Сегодня жизнь предъявляет повышенные требования к детям. Это означает, что необходимо формировать поколение с более высокой моралью, умственными способностями и физически **развитыми данными**. Одним из наиболее важных направлений физического воспитания, как уже выяснилось, является двигательная активность детей в раннем возрасте.

Здоровый образ жизни предполагает приобщение детей к двигательной культуре через целенаправленное физическое воспитание. *«Грамотная»* двигательная активность маленьких ребят обеспечивают здоровье, энергию, не говоря уже о хорошем настроении. Движения, даже самые простые, дают пищу детской фантазии, **развивают творчество**, которое является высшим компонентом в структуре личности, представляет собой одну из наиболее содержательных форм психической активности ребёнка. Двигательное творчество раскрывает ему характеристики собственного тела, формирует быстроту и ловкость, учит относиться к движению, как к предмету игрового экспериментирования.

Основное средство его формирования – эмоционально окрашенная двигательная активность, с помощью которой дети входят в сюжетную ситуацию, через движения тела учатся передавать свои эмоции и состояния, искать творческие композиции, создавать новые сюжетные линии, новые формы движений. Кроме того, в процессе двигательной деятельности формируется самооценка **дошкольников**: ребёнок оценивает своё «Я» по прямым усилиям, которые он приложил для достижения поставленной цели. В связи с **развитием самооценки развиваются** такие личностные качества, как самоуважение, совесть, гордость.

Таким образом, исходя из всего вышесказанного, хочется отметить основную задачу перед маленьким **дошкольником** – «*постройка*» двигательных игровых отношений на фундаменте физических упражнений и активной подвижной деятельности.

Хочется дать следующие рекомендации:

- активно заниматься любым видом спорта (*желательно совместно с ребенком*): плаванием, танцами, велосипедными прогулками, гимнастикой и т. д.

- регулярно совершать пешие прогулки и подвижные игры на свежем воздухе;
- играть в интеллектуальные игры, соответствующие возрастным особенностям;
- создать спокойную обстановку дома и в образовательном учреждении;
- дарить маленькому ребенку свою любовь, внимание, заботу;
- принимать витаминные препараты;
- соблюдать полноценный, сбалансированный рацион питания.

Коррекция **гиподинамии** у детей — процесс долгий и трудоемкий, требующий большого терпения и ежедневной систематической работы ребенка, родителей и педагогов ДОУ.