

## ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ: РОЛЬ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ В УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ

Бекатаева Жамила Эшанмурат кизи

Kimyo International University in Tashkent

магистрант, направление дошкольное образование

город Ташкент Бектемирский район воспитатель 578-ГДОО

<https://doi.org/10.5281/zenodo.19975544>

### Аннотация

В статье рассматривается значение двигательной активности как ключевого фактора физического развития и укрепления здоровья детей дошкольного и младшего школьного возраста. Раскрывается влияние движения на формирование опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также на психоэмоциональное состояние ребёнка. Особое внимание уделяется роли организованной и самостоятельной двигательной активности в образовательных учреждениях и семье. Подчёркивается необходимость системного подхода к физическому воспитанию детей в условиях современного общества.

**Ключевые слова:** физическое развитие, двигательная активность, здоровье детей, физическое воспитание, дошкольный возраст, подвижные игры.

### Введение

Физическое развитие ребёнка является важнейшей составляющей гармоничного формирования личности. В условиях современного мира, характеризующегося снижением уровня подвижности, увеличением времени, проводимого детьми за электронными устройствами, проблема недостаточной двигательной активности приобретает особую актуальность. Движение — это естественная биологическая потребность ребёнка, без удовлетворения которой невозможно полноценное развитие организма.

Двигательная активность оказывает комплексное воздействие на здоровье детей, способствует укреплению иммунитета, развитию физических качеств и формированию устойчивости к неблагоприятным факторам окружающей среды. Поэтому изучение роли движения в укреплении здоровья детей является одной из приоритетных задач современной педагогики и дошкольного образования.

#### 1. Понятие физического развития и двигательной активности

Физическое развитие — это процесс морфологических и функциональных изменений организма человека, происходящих на протяжении всей жизни и особенно интенсивно в детском возрасте. Оно включает рост, массу тела, развитие мышечной системы, формирование осанки, координации движений и выносливости.

Двигательная активность представляет собой совокупность всех движений, выполняемых ребёнком в процессе жизнедеятельности. Она включает организованные формы (физкультурные занятия, утренняя гимнастика, спортивные упражнения) и неорганизованные формы (подвижные игры, свободное движение).

В детском возрасте двигательная активность является основным средством познания окружающего мира и важным условием полноценного физического и психического развития.

#### 2. Влияние двигательной активности на здоровье детей

Регулярная двигательная активность положительно влияет на все системы организма ребёнка:

Опорно-двигательный аппарат: укрепляются кости и мышцы, формируется правильная осанка, предупреждается развитие плоскостопия.

Сердечно-сосудистая система: улучшается кровообращение, повышается выносливость сердца.

Дыхательная система: увеличивается жизненная ёмкость лёгких, улучшается насыщение организма кислородом.

Нервная система: движение способствует развитию координации, внимания, памяти и быстроты реакции.

Кроме того, двигательная активность играет важную роль в профилактике многих заболеваний, способствует снижению уровня тревожности и улучшению эмоционального состояния детей.

### 3. Роль двигательной активности в дошкольном возрасте

Дошкольный возраст является сенситивным периодом для формирования основных двигательных навыков. В этот период закладываются основы физической культуры личности, формируются привычки к активному образу жизни.

Основными средствами двигательной активности дошкольников являются:

- подвижные игры;
- физкультурные занятия;
- прогулки на свежем воздухе;
- утренняя гимнастика;
- элементы спортивных упражнений.

Правильно организованная двигательная деятельность способствует не только физическому, но и социальному развитию ребёнка, формированию коммуникативных навыков и умения работать в коллективе.

### 4. Роль педагога и семьи в организации двигательной активности

Эффективность физического развития ребёнка во многом зависит от согласованных действий педагогов и родителей. Воспитатель в дошкольной образовательной организации должен создавать условия для ежедневной двигательной активности, учитывать возрастные и индивидуальные особенности детей.

Семья, в свою очередь, играет важную роль в формировании положительного отношения к движению. Совместные прогулки, активные игры, занятия спортом способствуют укреплению здоровья и эмоциональной связи между родителями и детьми.

### 5. Современные проблемы и пути их решения

Одной из главных проблем современного общества является гиподинамия — недостаток движения. Для её преодоления необходимо:

- внедрение здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс;
- увеличение времени для активных игр;
- формирование у детей мотивации к физической активности;
- повышение педагогической компетентности воспитателей и родителей.

Системный подход к организации двигательной активности позволяет значительно повысить уровень физического здоровья детей.

### **Заключение**

Двигательная активность является неотъемлемым условием полноценного физического развития и укрепления здоровья детей. Она оказывает многостороннее влияние на организм, способствует гармоничному развитию личности и формированию здорового образа жизни. В условиях современного общества особую значимость приобретает целенаправленная работа педагогов и родителей по созданию условий для активного движения детей. Регулярная и разнообразная двигательная активность должна стать важной частью образовательного процесса и семейного воспитания.

### **Adabiyotlar, References, Литературы:**

1. Вильчковский Э. С. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. – М.: Просвещение, 2018.
2. Лях В. И. Физическая культура и здоровье детей. – М.: Академия, 2019.
3. Козлова С. А., Куликова Т. А. Дошкольная педагогика. – М.: Академия, 2020.
4. Пензулаева Л. И. Физическое развитие дошкольников. – М.: Мозаика-Синтез, 2021.
5. Смирнова Е. О. Развитие личности ребёнка в дошкольном возрасте. – СПб.: Питер, 2019.