

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОФИЛАКТИКИ ГИПОДИНАМИИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Учаева Е.В.

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №6», г. Лиски

По данным исследований, число здоровых детей, поступающих в школу, сокращается. Одной из ключевых причин этого является недостаточная двигательная активность в дошкольный период (Здоровьесберегающие технологии..., 2024). Движение – базовая физиологическая потребность растущего организма, фундамент не только физического, но и психического, интеллектуального и социального развития (Колчанова, 2021). Ограничение этой потребности ведет к задержке развития, снижению иммунитета, ухудшению обмена веществ и нарушению работы нервной системы (Здоровьесберегающие технологии..., 2024). В современном мире, характеризующемся технологизацией быта и досуга, проблема гиподинамии – систематического снижения двигательной активности ниже необходимой для нормального развития организма нормы – приобретает масштабы эпидемии, затрагивая, к сожалению, и детей дошкольного возраста.

Согласно требованиям Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (ФГОС ДО), одной из приоритетных задач является охрана и укрепление физического и психического здоровья детей. Профилактика гиподинамии, в этом свете, становится неотъемлемой частью профессиональной деятельности дошкольного образовательного учреждения (ДОУ) и его работников (Герасёва, 2023). Цель данной статьи – теоретически обосновать и структурировать комплексный подход к профилактике гиподинамии в ДОУ, выходящий за рамки простого увеличения времени на физические упражнения и охватывающий различные сферы развития, свободная ориентация в которых напрямую влияет на уровень жизни в будущем. Профилактика гиподинамии в ДОУ не может сводиться только к выполнению

нормативов или набору физических упражнений. Она должна опираться на глубокое понимание возрастных психологических особенностей дошкольников и педагогических принципов.

Ведущим видом деятельности дошкольника является игра, поэтому наиболее эффективной формой организации двигательной активности является игровая. Именно через сюжетные, подвижные, дидактические игры у детей формируется устойчивый интерес к движению, снимается психологическое напряжение и происходит естественное, мотивированное освоение двигательных навыков (Кулак, 2020). Игровой метод, будучи эмоционально-насыщенным, позволяет без волевых усилий со стороны ребенка обеспечить необходимый объем и интенсивность нагрузки (Колчанова, 2021). Педагогу необходимо учитывать индивидуальный темп развития, состояние здоровья, двигательные предпочтения и психофизические особенности каждого ребенка (Колчанова, 2021). Дополнительно к этому от педагога зависит подготовка «ситуаций успеха», которые будут способствовать формированию положительного отношения к физической культуре.

Целью здоровьесберегающих технологий в ДОУ является не только укрепление здоровья, но и воспитание у ребенка осознанного отношения к нему – валеологической культуры (Герасёва, 2023). Это предполагает формирование доступных знаний о своем теле, пользе движений, основах здорового образа жизни, что переводит двигательную активность из разряда внешне навязанной в ранг внутренне осмысленной и желанной деятельности (Здоровьесберегающие технологии..., 2024). Профилактика гиподинамии должна проходить в атмосфере психологического комфорта, доверия и положительных эмоций: использование технологий релаксации, психогимнастики, создание ситуаций для доброжелательного общения и сотрудничества в подвижных играх способствуют эмоциональной разрядке, снижению тревожности и формированию у детей чувства защищенности (Герасёва, 2023).

Эффективная профилактика гиподинамии реализуется через комплексную систему, интегрирующую организационные формы, здоровьесберегающие

технологии и продуманную среду. Рациональный двигательный режим – это научно обоснованная структура распределения различных видов двигательной деятельности в течение дня, недели и месяца (Прибыткова, 2019). Он включает в себя три взаимодополняющих блока:

1. Организованные формы (приоритетные): физкультурные занятия (рекомендуется не менее 3-х раз в неделю) (Прибыткова, 2019), физкультурно-оздоровительные мероприятия (утренняя гимнастика, подвижные игры, физкультминутки), а также активный отдых (досуги, праздники, дни здоровья).

2. Самостоятельная двигательная деятельность: активность, возникающая по инициативе ребенка, являющаяся важнейшим источником саморазвития (Кулак, 2020).

3. Совместная деятельность с семьей: ключевое направление для закрепления привычки к активному образу жизни (Колчанова, 2021). Один из сложных в реализации блок, так как затрагивает проблему гиподинамии взрослых, из которой частично вытекает обсуждаемая нами тема.

Современная педагогика предлагает широкий арсенал здоровьесберегающих технологий, которые делают двигательную активность не только полезной, но и увлекательной: кинезиологические упражнения («гимнастика мозга»), игровой стретчинг, дыхательная гимнастика и психогимнастика (Здоровьесберегающие технологии..., 2024; Герасёва, 2023). Педагог выступает главным организатором, мотиватором и партнером в этой деятельности (Колчанова, 2021). Не менее важна просветительская работа с родителями, так как семейный образ жизни – решающий фактор. В их ряды попадают консультации, мастер-классы, открытые мероприятия должны формировать у родителей понимание ценности движения и предоставлять им практические инструменты для организации активного досуга ребенка дома (Колчанова, 2021).

Заключение

Профилактика гиподинамии у детей дошкольного возраста – это комплексная психолого-педагогическая задача, решение которой требует

системного подхода (Колчанова, 2021). Она не ограничивается увеличением количества физкультурных занятий, а предполагает целенаправленную организацию всей жизнедеятельности ребенка в ДОО на основе деятельностного, личностно-ориентированного и здоровьесберегающего подходов. Ключевыми элементами успешной профилактики являются:

1. Реализация оптимального, насыщенного и разнообразного двигательного режима, основанного на научных рекомендациях.

2. Активное использование современных игровых и здоровьесберегающих технологий, делающих движение осмысленным, эмоционально привлекательным и интегративным.

3. Создание развивающей среды, стимулирующей самостоятельную двигательную активность.

4. Профессиональная компетентность педагога, способного быть гибким организатором и тонким наблюдателем.

5. Установление прочного партнерства с семьей для формирования единой ценностной ориентации на здоровый, активный образ жизни.

Комплексный подход позволяет превратить двигательную активность из необходимой нормы в естественную, радостную потребность ребенка, закладывая тем самым прочный фундамент его здоровья и гармоничного развития.

Литература

1. Герасёва А.О. Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании // Наука и практика. 2023. №1. URL: <http://sdo-practice.ru/journalpril/gerasyova-ao-zdorovesberegayushhie-tehnologii-v-doshkolnom-obrazovanii.html> (дата обращения: 25. 01. 2026).

2. Здоровьесберегающие технологии в дошкольных образовательных учреждениях: что это, зачем они нужны, разновидности // Национальный институт инноваций и развития образования. 2024. URL:

<https://niidpo.ru/blog/zdorovesberegayushchie-tehnologii-v-doshkolnyh-obrazovatelnyh-uchrezhdeniyah-cht> (дата обращения: 25. 01. 2026).

3. Колчанова М. Консультация для педагогов на тему «Способы повышения двигательной активности детей дошкольного возраста» // Международный образовательный портал «МААМ.ру». 2021. URL: <https://www.maam.ru/detskijasad/konsultacija-dlja-pedagogov-na-temu-sposoby-povysheniya-dvigatelnoi-aktivnosti-detei-doshkolnogo-vozrasta.html> (дата обращения: 25. 01. 2026).

4. Кулак С.А. Двигательная деятельность дошкольников в соответствии с ФГОС ДО: консультация для педагогов // МАДОУ «Детский сад №65» г. Балаково. 2020. URL: https://dou65balakowo.ucoz.ru/publ/materialy_administracii/stati/dvigatel'naja_deyatelnost_v_dou/11-1-0-67 (дата обращения: 25. 01. 2026).

5. Прибыткова Ю.О. Виды двигательной деятельности, применяемые в ДОУ: консультация для педагогов ДОУ и родителей воспитанников // Социальная сеть работников образования «Наша сеть». 2019. URL: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2019/04/09/vidy-dvigatelnoy-deyatelnosti-primenyaemye-v-dou> (дата обращения: 25. 01. 2026).