ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ COVID-19

Е.М. Солодовник, *старший преподаватель*
Е.Д. Абрамова, *студент*
Петрозаводский государственный университет
(Россия, г. Петрозаводск)

DOI: 10.24411/2500-1000-2021-1067

Аннотация. *Мы знаем, что дни пандемии трудны для всех. В связи с временным закрытием детских садов, образовательных учреждений и рабочих мест наша жизнь полностью изменилась. В период коронавирусной инфекции, физическая активность детей значительно уменьшилась. Дети были вынуждены оставаться дома и не посещать детские сады, в связи с этим уровень их физического развития снизился. В данной стать проведено исследование по определению уровня двигательной активности дошкольников в период пандемии. Даны рекомендации родителям по поддержанию физической формы детей в период пандемии.*

Ключевые слова: *пандемия, дошкольники, двигательная активность, рекомендации, подвижные игры.*

Во время пандемии COVID-19, когда многие из нас сильно ограничены в своих передвижениях, еще более важно, чтобы люди всех возрастов и возможностей были как можно более активными.

Пребывание дома в течение длительного периода времени может серьезно осложнить поддержание физической активности. Сидячий образ жизни и низкий уровень физической активности могут оказать негативное влияние на здоровье, благополучие и качество жизни. Пребывание в карантинном режиме также может вызвать дополнительный стресс и поставить под угрозу психическое здоровье детей.

Подвижная игра – способ трансформации детской энергии в навыки, которые пригодятся ему во взрослой жизни. Сложные и разнообразные движения игровой деятельности вовлекают в работу все мышечные группы, способствуя развитию опорно-двигательного аппарата, нормальному росту, укреплению различных функций и систем организма и формированию здоровой осанки.

Индивидуальные подвижные игры вырабатывают у детей также бойцовский характер, упорство, здоровое желание быть лучше других, развивают лидерские качества. Групповые учат сплоченности, товариществу, взаимовыручке. Так как для большинства подвижных игр необходимо достаточно большое количество играющих, то игровой процесс, кроме следования правилам игры как таковой, включает в себя и постоянное общение со сверстниками, а значит, создаются благоприятные условия для успешной социальной адаптации формирующейся личности в будущем. Кроме того, что подвижные игры оказывают всесторонне развивающее воздействие на организм, они еще и очень увлекательны, и разнообразны по содержанию. Если надоедает одна игра, всегда на выбор есть еще множество других.

Присмотритесь, редко можно застать детей спокойно сидящими на лавочках с книжками – они предпочитают бегать, прыгать, шумно играть. Сознание ребенка нацелено на движение. Но просто бегать и прыгать, естественно скучно, потому вокруг них сформировались определенные правила, и просто двигательная активность переросла в игру [1].

В нашей работе было проведено анкетирование для родителей, чьи дети посещают детский сад на тему «Двигательная активность детей в период пандемии». Анкетирование проводилось у детей старшей группы, в анкетировании приняло участие 25 семей.

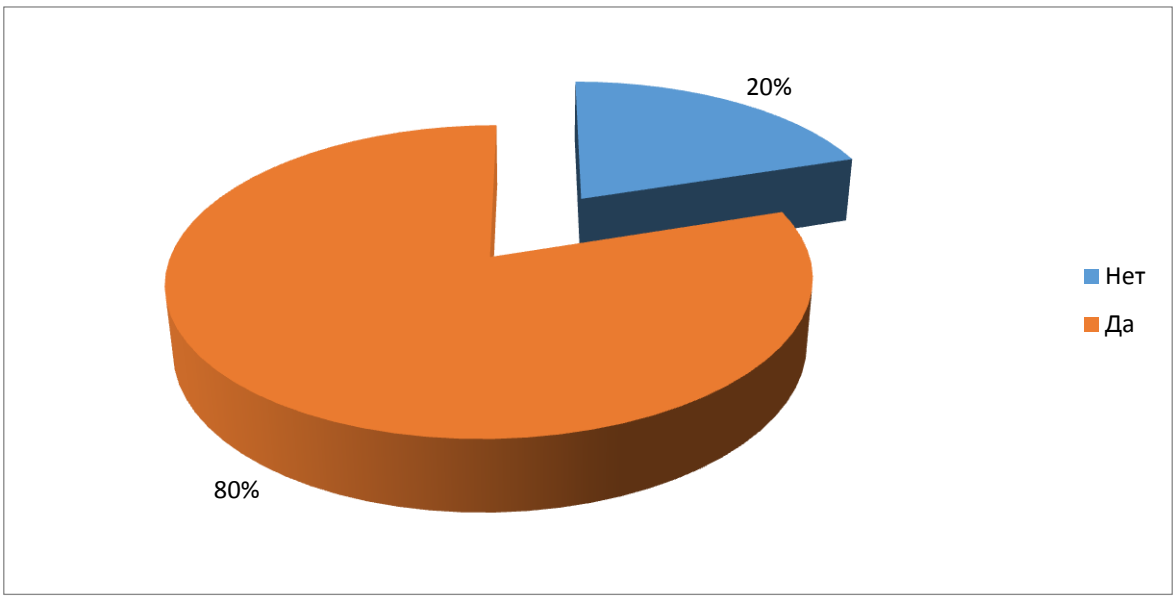

Рис. 1. Занимается ли Ваш ребенок физкультурой вне детского сада?

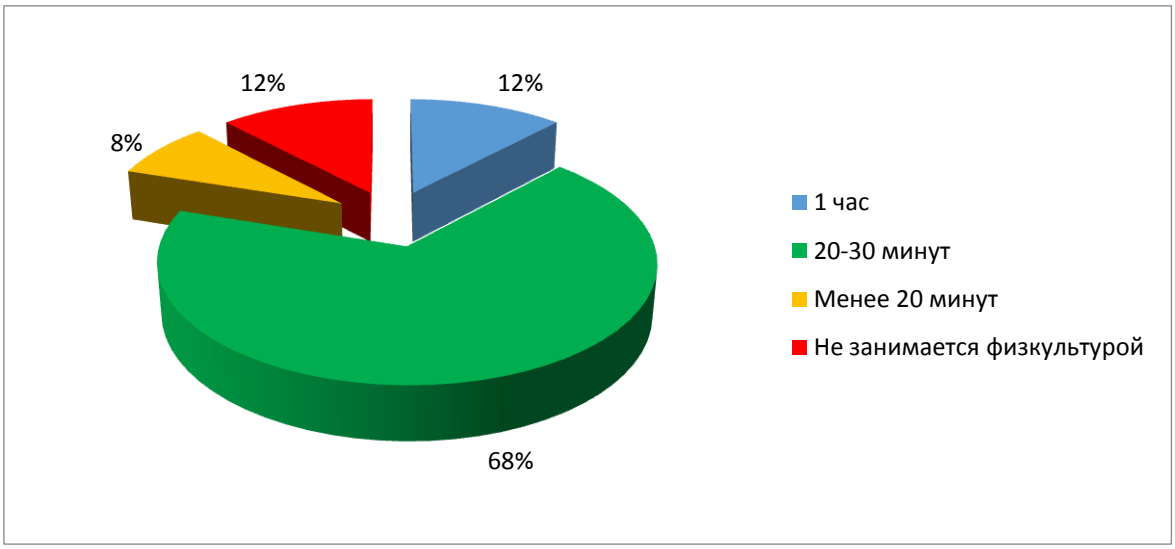

Рис. 2. Сколько времени в день Ваш ребенок уделяет физической культуре?

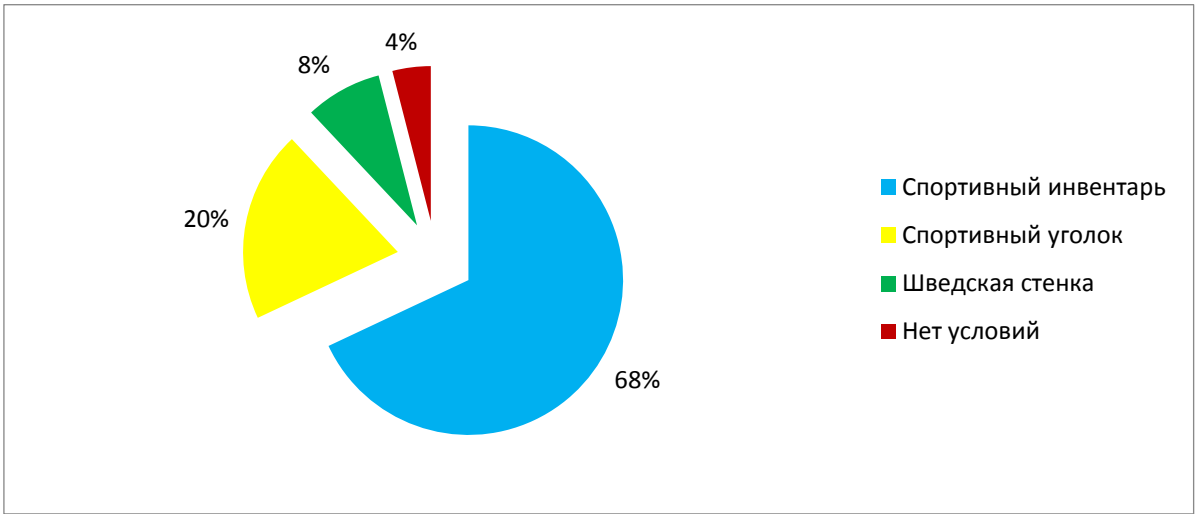

Рис. 3. Какие условия созданы в семье для физического развития ребенка?

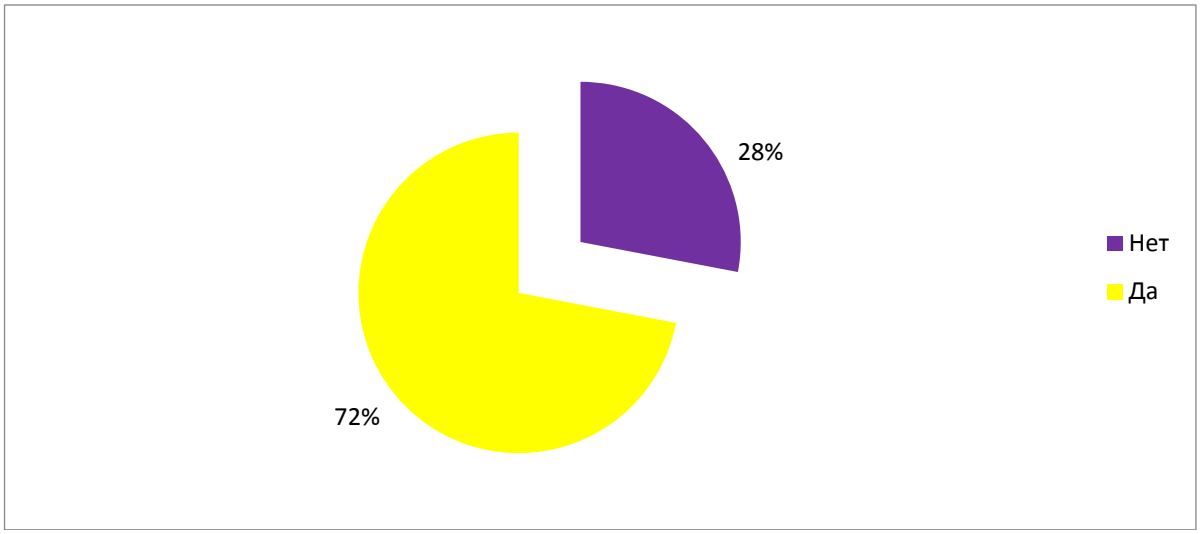

Рис. 4. Занимается ли Ваш ребенок в спортивной секции?

На основании проведенного исследования мы получили следующие показатели:

– 80% детей, т.е. в 20 из 25 семей занимаются физической культурой вне детского сада;

– в 17 семьях дети уделяют физической культуре 20-30 минут, в 3х семьях дети уделяют физической подготовке примерно 1 час, еще в двух меньше 20 мин., и в 3 не занимаются физкультурой вовсе;

– в 2х семьях дома имеется «Шведская стенка», еще у 17 семей дома присутствует спортивный инвентарь, у 5 семей оборудован спортивный уголок, и только у одной семьи нет никаких условий;

– по результатам ответов на вопрос «Занимается ли Ваш ребенок в спортивной секции» 18 родителей из 25 отметили занятия детей в спортивных секциях.

В результате можно сделать вывод, что большинство родителей стараются уделять должное внимание физическому развитию ребенка. Однако, в условиях пандемии и изоляции занятиям по физической культуре необходимо уделять более пристальное внимание. В этой связи, для активных родителей мы составили общие рекомендации по физическому развитию ребенка в период карантина:

– начинайте день с семейной утренней гимнастики;

– кроме утренней гимнастики, не менее одного раза в день занимайтесь физической культурой вместе с детьми – потанцуйте вместе с ребенком, выполните упражнения на растяжку или несколько силовых упражнений;

– пребывания ребенка дома – хорошая возможность сформировать и укрепить правильную осанку. Это потребует от вас некоторых усилий, в частности: обеспечить адекватное питание, укрепить мышечный корсет позвоночника и стопы путем выполнения определенных физических упражнений и достаточной двигательной активности, уменьшить пребывание в длительной сидячей позе;

– придумайте простые подвижные игры с мягким мячиком или, например, с мячиком для настольного тенниса, которые могут развивать навыки в метании, ловле и координации.

Кроме домашних занятий по физкультуре, мы рекомендуем подвижные игры на свежем воздухе. Если позволяют условия карантина, гуляйте не менее 2 часов в сутки на свежем воздухе с соблюдением дистанции в 1,5 м к другим лицам. Прогулка – это источник новых впечатлений и радостных эмоций. Если продумать игры на прогулке с малышом заранее, то после нее он будет чувствовать себя бодрым и веселым, узнает много нового, а мама разделит радость игры со своим ребенком.

Приведем несколько примеров подвижных игр для детей дошкольного возраста с родителями:

«С кочки на кочку». Игра заключается в следующем – мама чертит на снегу круги диаметром 30-40 сантиметров. Расстояние

между кругами – 40-50 сантиметров. Малыш выступает в роли лягушонка. Ему надо прыгать с кочки на кочку (то есть из круга в круг), стараясь побыстрее перебраться с первой кочки на последнюю. Отталкиваться надо обязательно обеими ногами: присесть, согнув ноги в коленях, затем прыжок.

«Меткий стрелок». Вместе с малышом мама делает куличики из снега, выстраивает их в ряд, помещает друг на друга. Мама учит малыша лепить снежки, предлагает снежком сбить нужный куличик. Мама должна показывать пример детям – вместе с ними кидать снежки и стараться попасть в цель. Следует требовать от малыша настойчивости, не разрешать сбивать куличики руками [2, 3].

Библиографический список

1. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.who.int/ru/news-room/q-a-detail/be-active-during-covid-19

2. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://ckp.in.ua/ru/health/17535

3. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://pedsovet.su/dosug/podvizhnye_igry_dlya_detey

MOTOR ACTIVITY OF PRESCHOOL CHILDREN DURING COVID-19 PANDEMIC

E. M. Solodovnik, *Senior Lecturer*
E. D. Abramova, *Student*
Petrozavodsk State University
(Russia, Petrozavodsk)

Abstract. *We know the days of a pandemic are difficult for everyone. Due to the temporary closure of kindergartens, educational institutions and jobs, our life has completely changed. During the period of coronavirus infection, the physical activity of children has significantly decreased. The children were forced to stay at home and not attend kindergartens, and as a result, their level of physical development decreased. In this article, a study was conducted to determine the level of motor activity of preschoolers during a pandemic. Recommendations were given to parents to maintain the physical fitness of children during a pandemic.*

Keywords: *pandemic, preschoolers, physical activity, recommendations, outdoor games.*