

## **ВЛИЯНИЕ КРУПНОЙ МОТОРИКИ НА РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

### **THE INFLUENCE OF LARGE MOTOR SKILLS ON THE DEVELOPMENT OF PRESCHOOL CHILDREN**

**Е.М. Каранец**

**K. Karanets**

канд. пед. наук, доцент

**Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка,  
Минск, Республика Беларусь**

Аннотация. В статье представлены результаты исследований, отражающих зависимость между двигательной активностью и различными условиями жизни детей, а также рассматривается важность развития крупной моторики у детей с целью повышения их двигательной активности и физического развития.

Annotation. The article presents the results of studies that reflect the dependence between motor activity and various living conditions of children, and also considers the importance of developing large motor skills in children in order to increase their motor activity and physical development.

Ключевые слова: крупная моторика; двигательная активность; дети дошкольного возраста.

Key words: large motor skills; motor activity; preschool children.

Двигательная активность является ключевым компонентом физического и психического здоровья детей. Однако в последние десятилетия наблюдается значительное снижение уровня физической активности среди детей и подростков, что вызывает серьезные опасения у специалистов в области здравоохранения и образования. Причин данной ситуации много: социально-экономические, использование гаджетов детьми, психические и физические аспекты социального взаимодействия.

Как отмечают в своей работе российские исследователи (Д.А. Бухаленкова, А.Н. Веракса, Е.А. Чичина) «В бразильском исследовании с участием 926 детей 4–6 лет показано, что экранное время более 2 часов в день на 72% увеличивает риск того, что общий двигательный коэффициент, включающий в себя следующие параметры: (а) мелкая и общая моторика, (б) баланс, (в) схема тела и пространственная организация и (г) временная организация, – будет ниже нормы».

Также в работе указанных авторов отмечаются результаты следующего исследования «В американском Национальном обследовании здоровья и питания (NHANES) с участием более 1000 детей 6–15 лет оценивалась взаимосвязь между физической силой, оцениваемой по хвату, разгибанию ног, модифицированному подтягиванию и экранным временем. При контроле факторов пола, возраста, индекса массы тела, количества дней, когда ребенок не менее 1 часа занимается физкультурой, было показано, что время просмотра телевизора было обратно пропорционально физической силе. Это исследование показывает, что более частый просмотр телевизора связан с более низкой физической силой независимо от уровня физической активности» [1].

Анализ результатов данных исследований позволяет сделать вывод о том, что крайне важным фактором благополучного развития ребенка является развитие его мотивации к рациональной двигательной деятельности. В данной статье акцент будет сделан на развитии у детей крупной моторики, которая, на наш взгляд, определяет многие параметры развития, а также играет ключевую роль в их общем физическом, социальном и когнитивном развитии.

Крупная моторика включает в себя движения, которые задействуют большие группы мышц, такие как ходьба, бег, прыжки и лазание. Эти навыки не только способствуют физическому развитию, но и влияют на эмоциональное и социальное благополучие детей.

Исследования показывают, что регулярная физическая активность в раннем возрасте способствует улучшению здоровья и снижению риска развития ожирения. По данным исследования, проведенного в 2016 году, дети, занимающиеся физической активностью, имеют более высокие показатели здоровья и лучшее психоэмоциональное состояние (Tremblay et al., 2016).

Кроме того, двигательная активность способствует развитию координации, баланса и силы, что является основой для дальнейшего освоения более сложных двигательных навыков. Исследование, проведенное в 2018 году, показало, что дети, активно занимающиеся физической активностью, демонстрируют лучшие результаты в тестах на координацию и баланс по сравнению с их менее активными сверстниками (Hesketh et al., 2018).

Физическая активность также играет важную роль в социальном взаимодействии детей. Игры на свежем воздухе и командные виды спорта способствуют развитию социальных навыков, таких как сотрудничество, коммуникация и разрешение конфликтов. Исследование, проведенное в 2019 году, показало, что дети, участвующие в групповых играх, имеют более высокие показатели социальной адаптации и эмоционального интеллекта (Ginsburg, 2007).

Крупная моторика – это категория движений, которые задействуют большие группы мышц и включают в себя такие действия, как ходьба, бег, прыжки, лазание и другие

физические активности. Эти навыки являются основой для физического развития детей и играют важную роль в их общем благополучии.

Крупная моторика охватывает движения, которые требуют координации больших мышечных групп. Эти навыки развиваются в процессе игры и физической активности и являются важными для выполнения повседневных задач. Крупная моторика включает в себя:

1. Ходьба и бег: основные формы передвижения, которые развивают силу ног и координацию.
2. Прыжки: способствуют развитию силы и баланса.
3. Лазание: укрепляет мышцы верхней части тела и развивает координацию.
4. Броски и ловля: развивают координацию рук и глаз, а также силу.

Физиологически крупная моторика связана с работой различных систем организма:

1. Мышечная система: крупная моторика требует активного участия крупных мышечных групп, таких как мышцы ног, спины и рук. Развитие этих мышц происходит через регулярные физические нагрузки и активные игры.

2. Нервная система: координация движений зависит от работы центральной и периферической нервной системы. Нервные импульсы, передаваемые от мозга к мышцам, обеспечивают точность и скорость движений. Развитие нейронных связей в мозге происходит через практику и повторение движений.

3. Сенсорная система: зрение, слух и проприоцепция (ощущение положения тела в пространстве) играют важную роль в развитии крупной моторики. Дети учатся воспринимать информацию из окружающей среды и адаптировать свои движения в соответствии с ней.

4. Кардиореспираторная система: физическая активность способствует улучшению работы сердца и легких, что, в свою очередь, увеличивает выносливость и общую физическую форму.

Таким образом, понимание крупной моторики и ее физиологии важно для воспитателей дошкольного образования, а также родителей воспитанников, так как это знание помогает создавать условия для активного и здорового развития детей. Регулярные физические активности и игры не только способствуют развитию физических навыков, но и положительно влияют на эмоциональное и социальное благополучие детей. Важно активно интегрировать физическую активность в учебный процесс и в самостоятельную деятельность детей, что будет способствовать гармоничному развитию детей. Педагоги и родители должны активно поощрять детей к занятиям физической активностью, к выполнению основных видов движений, разнообразных комбинаций движений таких как: бег с препятствиями (полоса препятствий из мягких предметов (подушек, кубиков)); прыжки на месте; лазание по лестнице; ходьба и бег различными вариантами, с предметами и без предметов (ходьба по линии, перенос предметов и др.).

*Список использованных источников*

1. Бухаленкова, Д. А. Связь использования цифровых устройств, качества сна, физической активности и пищевого поведения у дошкольников / А. Н. Веракса, Е. А. Чичина // Современная зарубежная психология». – 2022. – Том 11. – № 2. – С. 68–80.