

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В РАЗВИТИИ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИИ ЧЕЛОВЕКА

С. А. Медведева
Екатеринбург

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПСИХОФИЗИЧЕСКОМ РАЗВИТИИ ДОШКОЛЬНИКОВ

Одной из актуальных социальных проблем нашего времени является проблема охраны и укрепления здоровья подрастающего поколения. Именно в дошкольном возрасте закладывается и укрепляется фундамент здоровья и развития физических качеств, необходимых для эффективного участия в различных формах двигательной активности, что, в свою очередь, создает условия для формирования и развития психических функций и интеллектуальных способностей ребенка.

По мнению А. Н. Леонтьева, движение формирует психику ребенка, а психика выражается в движении и поведении. Именно поэтому физические упражнения, выполняемые с высоким эмоциональным настроем, способствуют оптимизации здоровья и развития ребенка. Тем более, что сейчас только 20–25% дошкольников не имеют отклонений в состоянии здоровья.

По данным НИИ гигиены и профилактики заболеваний детей и подростков, за последнее десятилетие состояние здоровья детей дошкольного возраста ухудшилось: снизилось количество абсолютно здоровых детей (с 23,2% до 15,1%) и увеличилось число детей, имеющих отклонения в состоянии здоровья (с 60,9% до 67,6%). Увеличилось количество малышей с хроническими заболеваниями (с 15,9% до 17,3%).

Несмотря на приведенную выше статистику многие родители до сих пор не задумываются о том, что ключ к здоровью детей лежит в разумном физическом воспитании. Нагружая мышечную систему ребенка, мы не только развиваем его силу и ловкость, но и совершенствуем все органы и системы, создаем те резервы мощности и прочности организма, которые и определяют меру здоровья.

Движение – это ключ не только к здоровью, но и к развитию интеллекта. По данным исследований, проведенных психоневрологами, движения (особенно движения пальцев рук) стимулируют развитие некоторых отделов мозга. Систематические занятия физическими упражнениями способствуют развитию у детей логического мышления, памяти, воображения, самостоятельности. Улучшается внимание, наблюдательность, дети становятся более дисциплинированными.

Занятия физической культурой с использованием гимнастических упражнений, подвижных игр предупреждают нарушения осанки и деформацию скелета, укрепляют весь организм, оказывают благотворное влияние на рост и общее развитие ребенка.

Для малыша очень важно, чтобы на совместных занятиях взрослые помогли преодолеть недостижимые препятствия, одновременно становясь примером для подражания. Огромное значение для будущих успехов ребенка, для состояния его нервной системы имеют условия семейного воспитания, степень социального и психического благополучия.

Приучив ребенка заботиться о своем здоровье – правильно питаться, регулярно выполнять физические упражнения и использовать элементы закаливания, – можно не только укрепить его физическое и психическое состояние, но и воспитать в нем волю и уверенность в себе.

М. А. Процкая,
Т. Е. Могилевская
Екатеринбург

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РАЗВИТИИ РЕБЕНКА

Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка – это основа формирования личности.

Здоровье детей – главное достояние нации, критерий духовного, политического и социально-экономического развития общества. Это подчеркивается в резолюции Всероссийского совещания по проблемам оптимизации здоровья (2001). Именно поэтому проблему здоровья следует рассматривать в широком социальном аспекте.

Формирование здорового поколения – одна из главных стратегических задач развития страны. Это регламентируется и обеспечивается рядом нормативно-правовых документов: Законами РФ «Об образовании», «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», Указом Президента РФ «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения в Российской Федерации», Конвенцией о правах ребенка и т. д.

Согласно исследованиям специалистов, 60% болезней взрослых заложены в детстве. Если 25 лет назад рождалось 20–25% ослабленных детей, то сейчас число физиологически незрелых новорожденных утроилось. По обобщенным данным Госкомстата, каждый четвертый ребенок дошкольного возраста болеет в течение года более четырех раз. Причем ослабление здоровья подрастающего поколения может угрожать здоровью последующих поколений, так как у больных родителей будут постоянно рождаться больные дети.

Детская заболеваемость не только сказывается на состоянии здоровья населения, но и наносит значительный ущерб трудовым ресурсам страны.

Здоровье детей зависит не только от их физических особенностей, но и от уровня развития здравоохранения и образования, санитарной грамотности и гигиенической культуры населения, социально-экономической и экологической ситуации в стране.