

зации нервной системы при соблюдении принципов адекватности оптимальности и вариативности.

При отсутствии физической активности отрицательные особенности личности больного ребенка усугубляются неправильным воспитанием – сверхопекой, инфантилизирующей его личность.

С.А. Медведова (Екатеринбург)

Проблемы физического развития детей дошкольного возраста

Всем нам хочется видеть своих детей здоровыми, бодрыми, красивыми и умными. Во многом это зависит от нас, взрослых, окружающей среды и того воспитания, которое получают дети. К сожалению, статистика свидетельствует, что в течение последних лет состояние здоровья наших детей катастрофически ухудшается. Сегодня в среднем по России на каждого из детей приходится не менее двух заболеваний в год. Приблизительно 20–27 % детей относится к категории часто и длительно болеющих. Количество детей, страдающих ожирением, возрастает на 1 % ежегодно. По данным прогнозов, 85 % этих детей – потенциальные больные сердечно-сосудистыми заболеваниями. Около 50 % детей нуждаются в психокоррекции, что характеризуются серьезным психологическим неблагополучием. В подавляющем большинстве дети, начиная с дошкольного возраста, уже страдают дефицитом движений и сниженным иммунитетом.

В чем кроются причины ухудшения здоровья детей? По мнению многих исследователей, это – неблагоприятная экологическая обстановка, наследственные факторы, нерациональное питание, и сниженная двигательная активность ввиду недооценки родителями роли физического воспитания в формировании и развитии гармонично развитой личности. Ученые доказали, что фундамент здоровья или, наоборот, предпосылки к болезням у человека закладываются как в пренатальный период развития, так и в период младенчества и детства. В зрелом возрасте значительные усилия общества и индивида тратятся на то, чтобы сохранить имеющийся потенциал здоровья.

Для того чтобы успешно и безошибочно вести ребенка по пути физического совершенства, необходимо знать основные законы построения и развития движений, правильно организовать двигательный режим, выбрать наиболее эффективные средства физического воспита-

ния в соответствии с возрастными, половыми и индивидуальными особенностями развития.

Общепризнано, что двигательная активность в жизнедеятельности человека является важнейшим условием, определяющим его здоровье, физическую и умственную работоспособность. Особо важное значение имеет двигательная активность в дошкольном возрасте, являясь необходимым условием формирования основных структур и функций организма, одним из способов познания мира и ориентировки в нем, а также условием всестороннего развития и воспитания детей. П.Ф.Лесгафт, основоположник русской системы физического воспитания, придавал огромное значение движениям не только в физическом, но также в умственном и нравственном воспитании детей.

Положение о том, что в процессе движений развивается деятельность мозга, получило глубокое физиологическое обоснование. Исследуя функции высшей нервной деятельности человека, М.М.Кольцова пришла к выводу, что даже частичное ограничение двигательных действий детей в раннем возрасте вызывает отставание в развитии их речи. Психологами доказано, что через формирование произвольных движений происходит развитие воли ребенка, мотивов его поведения.

Движения оказывают всестороннее влияние на организм человека, и это влияние особенно важно для растущего и развивающегося организма. Под влиянием движений улучшается функция сердечно-сосудистой системы и дыхательного аппарата, регулируется деятельность нервной системы и других физиологических процессов. При активных движениях дыхание углубляется, улучшается легочная вентиляция. Кроме того, движения повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, вызывают мобилизацию защитных сил организма.

Итак, достаточный объем движений является основным условием нормального физического развития ребенка. Это очень важно понять не только педагогам, но и родителям. Однако, несмотря на опыт и знания, родители часто совершают ошибки. Вместо того, чтобы подготовить ребенка к активной самостоятельной жизни, сформировать в нем здоровые привычки, делают все наоборот – перекармливают, балуют детей, оберегают их от каких бы то ни было трудностей. Кто-то из родителей из «добрых» побуждений подкладывает на тарелку ребенку кусок торта или старается всеми силами почаще кормить свое чадо, решив, что о фигуре пока заботиться рано.

В последнее время во многих семьях большое внимание уделяется не физическому воспитанию ребенка, а интеллектуальному. В таких семьях дети все свободное время занимаются иностранным языком, с репетитором или с компьютером. Это само по себе неплохо. Тем более – такие высокие требования к детям предъявляет сегодняшняя

жизнь. Плохо то, что родители, озабоченные престижным будущим своих детей, совершенно забывают, что ребенок есть ребенок и ему нужны не только интеллектуальные, но и физические нагрузки. Ему необходимо бегать, прыгать, играть, переключаться с одного занятия на другое, развиваясь полноценно и всесторонне.

Снижение двигательной активности, по мнению врачей-гигиенистов, отрицательно влияет на общее развитие ребенка, в результате чего снижается устойчивость к простудным факторам (такие дети в 3–5 раз чаще болеют простудными заболеваниями). Гиподинамия вызывает нарушение обмена веществ, способствует ожирению, которое само по себе неблагоприятно воздействует на растущий организм. У детей, которые мало двигаются, чаще бывают травмы, излечиваются они труднее. Нарушение осанки отмечают у 10,7 % пятилетних детей, 22,1 % – шестилетних и 34,7 % – семилетних. Снижение объема движений отрицательно сказывается на овладении двигательными умениями и навыками, развитии двигательных качеств.

Невосполненное удовлетворение в движении ограничивает возможность проявления индивидуальности ребенка в играх, в быту, в общении со сверстниками и отрицательно сказывается на его психическом развитии, провоцируя замкнутость, застенчивость, нерешительность, неверие в свои силы и возможности. Между тем, приучив ребенка постоянно заботиться о своем здоровье, привив ему полезную привычку регулярно выполнять физические упражнения, выработав у него чувство дискомфорта, возникающего из-за отсутствия должной физической активности, можно рассчитывать, что в будущем он останется верен привитой в детстве потребности к движениям, ставшей такой же привычной, как умывание по утрам, и будем надеяться, что в зрелом возрасте у него не будет покалывать сердце, пошаливать печень и появляться боль в пояснице.

Е.А. Горшкова, С.В. Паршин, М.А. Фарленкова (Екатеринбург)

Возникновение страховенных ситуаций в процессе обучения плаванию младших школьников

Занятия физической культурой невозможно сделать абсолютно безопасными даже при хорошем надзоре и надежной страховке со стороны преподавателя. Во время занятий физической культурой у школьников очень устойчиво проявляются страхи перед выполнением сложных, страховенных упражнений.