

обеспечение ОП. Только коллектив учителей – единомышленников и их высокий профессионализм может решить проблему сохранения здоровья.

Требования к организации учебного процесса в общеобразовательных школах (режим работы школы, расписание уроков и т.д.) определены СанПиНами. Специальные коррекционные школы, кроме этого, должны соблюдать охранительный режим для поддержания комфортной среды обучения.

Количество детей, имеющих отклонения в состоянии здоровья, постоянно увеличивается, поэтому при организации учебного процесса необходимо использование концептуальных подходов и средств общей и специальной педагогики, оптимальное сочетание которых позволит индивидуализировать процесс обучения, не ухудшая при этом здоровья учащихся.

Факторы, влияющие на здоровье дошкольников ДОУ города Екатеринбурга

Малыгина О.И.

Детско-юношеская школа № 16, г. Екатеринбург

Социологи фиксируют снижение ценности детства, потребности в детях. Если говорить о здоровье человечества, сегодня следует говорить о здоровье детей. На этапе развития 3-7 – летнего ребенка закладываются «линии здоровья» и основой тому являются экологические, генетические и социальные факторы.

Екатеринбург входит в состав 80 крупных городов России, уровень загрязнения которых превышает в 10 раз допустимую норму. Заболевания, связанные с загрязнением воздуха составляет 30% от общего количества

заболеваний, а 40-45% - от плохой очистки питьевой воды. На таком же высоком уровне социально-генетические факторы, науке известно, что здоровье генетически обусловлено. В XX веке общество “трясло” от различных политических событий, связанных, прежде всего с войнами, различными сменами политических и экономических режимов. Сегодня подрастает поколение детей, чьи родители являлись участниками военных действий в Афганистане и Чечне, а ведь многие из них имеют серьезные психические заболевания. В настоящее время, это безусловно затрудняет процесс реализации генетического потенциала человечества, ухудшая его генофонд. Около десяти миллионов генов и порождаемых ими белковых форм образуют биологическую систему человека. Ее работа зависит от полноценности генов, которые весьма чувствительны к вредным токсичным веществам, проникающим в клетки организма с воздухом, водой, продуктами питания. Свердловская область и город Екатеринбург представляют один из территориальных гигантов отечественной промышленности, что ежегодно выражается на понижении уровня генетического здоровья населения города Екатеринбурга и мутации генов. При мутации (видоизменение) генов, белок в организме или вовсе не образуется, или полностью теряет свою биофункцию. Активность организма снижается, он заболевает, теряет способность к сопротивлению, происходит изменение органов и систем вплоть до патологических изменений психической деятельности. В популяции, таким образом, возрастает число детей с врожденными умственными и физическими недостатками. Как в сегодняшних условиях можно противостоять этому? Заложенное здоровье детям с рождения можно быстро потерять. Дошкольный период детства – это период строительства фундамента здоровья. Рассмотрим некоторые факторы, которые обуславливают здоровье дошкольника в режиме дня в ДОУ. Сам режим дня в дошкольных

образовательных учреждениях уже является фактором сохранения здоровья, конечно, если он соблюдается. Мы знаем и обратное, когда из-за насыщенности общеобразовательных занятий в старших возрастных группах воспитатели вынуждены сокращать время прогулки, а утренние часы приема детей проводятся на улице только летом. Второй очень важный момент в режиме дня и оздоровлении можно отнести к проведению утренней гимнастики, но не все дети ее выполняют. При приеме детей в группах гимнастика проводится в зале, как правило, в дошкольных учреждениях зал один и первые группы занимающихся к началу гимнастики наполнены на 40-50%, дети приходящие позже, вынуждены не участвовать в этом режимном моменте. Утреннюю гимнастику можно проводить в более позднее время в проветренных групповых помещениях, используя комплексы ритмической гимнастики, которые позволяют выполнять упражнения, в ограниченном пространстве, сохраняя решение поставленных задач. Педагоги не используют легко доступный вариант, а пытаются на протяжении долгих лет убедить родителей изменить их стиль жизни и приводить ребенка в обозначенное педагогом время.

Если проследить психическое состояние детей при следующем режимном моменте, когда после обеда дети сразу ложатся спать, то нетрудно догадаться, почему одни из них не могут заснуть, а другие засыпают с трудом. Заболевания желудочно-кишечного тракта детей дошкольного возраста г.Екатеринбурга на протяжении последних лет уверенно претендуют на третье место. Время сна и подъема строго регламентировано и одинаково для всех. Стоит задуматься, во благо ли здоровья мы строго придерживаемся установленных норм и правил.

До сих пор актуален вопрос организации двигательной активности ребенка в режиме дня ДОУ. Насыщенность новых программ

образовательной деятельностью не позволяет восполнять требуемый объем движений. Нельзя искусственно снижать двигательную активность ребенка. В некоторых специализированных ДОУ, увлекаясь интеллектуальными программами, относятся к двигательному режиму по остаточному принципу. Выявлена зависимость между двигательным ритмом и умственной работоспособностью. Информационная перенасыщенность увеличивает энергозатраты на ее усвоение, а механизмы выработки энергии вырабатываются у детей при систематических и регулярных занятиях физической культурой. Выполнение ребенком нормы лакомаций, является важнейшим условием нормального развития ребенка, а также жизнедеятельности растущего организма. Потребность в движении нельзя рассматривать как функцию возраста, обусловленную соответствующими изменениями организма. Она весьма сильно варьирует в зависимости от особенностей физического воспитания детей, от уровня их физического развития, от условий их жизни. От двигательной активности во многом зависят развитие моторики, физических качеств, состояние здоровья, работоспособность, успешное усвоение материалов по другим видам деятельности. Под влиянием двигательной активности у дошкольников улучшается деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, аппарата кровообращения, повышаются функциональные возможности организма. Например, креатинфосфатный механизм в процессе детской тренировки может повторяться дважды. Более сложный процесс гликолиза, который происходит при работе с максимальной мощностью, невозможен при низкой моторной плотности занятий. Возникновение этого процесса у дошкольников возможно при создании определенных условий, в частности – это занятия на улице, в зимний период – на лыжах, летом проведение спортивных игр или их элементов.

Рассмотрим прогулку, как неотъемлемую часть любого режима дня дошкольника. В осенне-весенний период двигательная активность детей на улице во время прогулки ограничена. Осенью начинается период дождей, и передвижение по раскисшим участкам становится ограниченным. Не выработав нужную норму лакомостей, дети, испытывающие дефицит в движениях, становятся утомленными, неусидчивыми, нервными. В этот период необходимо использовать другие формы физического воспитания, сохраняя норму двигательной активности. Например, в ДООУ № 244, №265, № 554, Орджоникидзевского района г.Екатеринбурга, в сезон дождей, занятия по физической культуре проходят на фитболах, для этого достаточно площади веранды. Такая нетрадиционная форма занятий не только повышает двигательную активность, но и снимает психическое утомление, которое часто возникает при физической нагрузке. В ДООУ №411, №134, №165, №406, Орджоникидзевского района г. Екатеринбург, систематически проводится ритмическая гимнастика в разных формах организации двигательной активности(утренняя гимнастика, ритм-блок, целостное занятие, показательные выступления) , которая способствует увеличению работоспособности учащихся, развитию ловкости, гибкости и выносливости в период плохих климатических условий. Известно, что занятия ритмической гимнастикой повышают эмоциональное восприятие положительного аффекта физических упражнений. Такие упражнения не вызывают психического утомления. Кроме этого, ритмическая гимнастика эффективно повышает функциональные возможности дошкольников. Проведенные эксперименты показали, что уровень ЖЕЛ был повышен относительно РО выдоха и РО вдоха, повышая резервные возможности дыхательной системы организма, мы развиваем такое двигательное качество как выносливость.

Результаты наших исследований были отражены в учебной программе «Здрава», содержательной линии «Культура здоровья» образовательной области «Физическая культура». Эффективность проводимой работы подтверждается данными динамики заболеваемости. Например, в 1999-2000 году число дней пропущенных по болезни в ДОУ№ 165 было в три раза ниже, чем за этот же период 1998-1999 года.

Таким образом, при организации режима дня и физического воспитания дошкольников в ДОУ необходимо учитывать факторы, которые влияют на состояние их здоровья.

К вопросу о психическом здоровье дошкольников и влиянии на него занятий физической культурой Андрюхина Т.В., ОУ № 60; Малыгина О.И., ДЮСШ № 16, г. Екатеринбург.

Повышенное внимание со стороны специалистов по психическому здоровью объяснимо влиянием средовых факторов на здоровье людей. Наблюдаются приобретающие характер кризиса существенные и быстрые перемены в картине психического здоровья населения в большинстве стран мира, особенно в последнюю четверть века. Так в 15 экономически наиболее развитых странах показатель распространенности психических болезней с 1900-1993 гг. вырос в 10 раз и составляет теперь 303,7 на 1000 населения. Особенно значителен рост неврозов (в 61,7 раза), алкоголизма (в 58,2 раза), олигофрении (в 30 раз) В России за период с 1950-1993гг. уровень заболеваемости психическими расстройствами поднялся со 137,4 до 301,3 на 1000 жителей (Петраков Б.Д. 1999г.)

С античного периода складываются взгляды о том, что возникновение психических болезней, их проявления и динамика стоят в связи с действием климатических условий, неправильного образа жизни, питания, алкоголизации, отравлений, инфекций, травм, возраста, пола и т.д.

Известный французский врач и философ Кабанис в конце 18-го начала 19-го века подчеркивал: “Есть еще одна причина душевных болезней, а именно, общественная обстановка, при которой живет и работает человеческий мозг. Когда социальная жизнь построена уродливо и жестоко, мозговая деятельность чаще отклоняется от правильного пути”.

В условиях реформирования системы образования происходит кризис “детства”, который проявляется в сокращении рождаемости детей, высоком уровне их заболеваемости. По данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков Научного центра здоровья детей РАМН, за последнее время число здоровых дошкольников уменьшилось в 5 раз и составило 10% контингента детей поступающих в школу. Число детей с недостатками развития и неблагоприятным состоянием здоровья среди новорожденных составляет 85 %, из них 30% нуждаются в реабилитации. В сложной экономической ситуации физическое воспитание детей дошкольного возраста, являясь “фундаментом здоровья”, приобретает особо важное значение для сохранения и укрепления здоровья. Здоровье – это уровень физического и психического благополучия. Мы остановились на исследовании психического благополучия. В своей работе мы ознакомились с данными заболеваемости детей дошкольного возраста города Екатеринбурга в 1998-1999уч. году. В структуре острой заболеваемости детей ведущее место занимают болезни органов дыхания. Сами острые заболевания по своей структуре безобидны (конечно, в сравнении с другими), но их лечение сопровождается поглощением большого количества химических препаратов и приводит к снижению иммунитета, аллергиям, дизбактериозам (одно лечим, другое калечим). Как правило, острые заболевания сопровождаются высокой температурой, что вызывает различные отклонения в поведении ребенка. Часто инъекции вызывают нервные срывы, которые могут привести к болезни нервной

системы. Мы считаем, что рост остореспирааторных заболеваний отрицательно сказывается на физическом и психическом развитии дошкольников. Многочисленные исследования свидетельствуют, что дети с отставанием в психофизическом развитии уступают по показателям физической подготовленности своим нормально развивающимся сверстникам (Э.П. Бебриш, Н.В. Вайзман, А.А. Дмитриип).

На современном этапе развития дошкольного образования необходимо создавать оздоровительные технологии в системе физического воспитания дошкольников. С нашей точки зрения, тематические музыкально-физкультурные занятия могут носить валеологический характер, вокал укрепляет дыхательную мускулатуру. Разучиваемые песни по содержанию могут включать спортивную тематику или знания о своем теле. Образы героев спортивных песен помогают полюбить занятия физической культурой, развивают образное мышление и соопутствуют снятию психологической нагрузки при выполнении физической. Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка – это основа формирования личности. С нашей точки зрения, специально созданные условия в процессе физического воспитания помогают повышению эмоциональной устойчивости. Занятия физической культурой в дошкольном возрасте могут приносить как пользу, так и вред. Возникновение чувства страха, неуверенности, боязливости перед выполнением какого-либо физического упражнения вызывает у детей нервное расстройство. При определении возможностей каждого ребенка педагоги должны учитывать биологический и физический возраст, его темперамент и уровень развития сенсорных реакций (А.И. Белоусов, С.А. Днепров).