

Проблемы физического развития у детей дошкольного возраста

Появление новых технологий, усиление влияния СМИ, увеличение количества людей, использующих гаджеты – все это характеризует современную мировую обстановку. В современных условиях почти каждое действие можно выполнить электронно, виртуально: не обязательно вставать с дивана, чтобы сходить в магазин – можно осуществить доставку. Все это ведет к тому, что образ жизни становится более пассивным, человек становится все менее активным.

Такие выводы можно отнести к разным категориям людей: пенсионеры, домохозяйки, безработные, офисные работники. Но самое большое упущение в том, что в современной ситуации в эту категорию попадают и дети. Да, сейчас и дошкольники составляют одну из граней данной проблемы.

Современные дети – это «электронные дети». Все современные исследователи, социологи в своих работах говорят о том, что сейчас дети другие. Они кардинально отличаются от детей, которых мы видели десять лет назад. На улице все реже бегают ребята, играющие в спортивные игры. Детей не привлекают ни качели, ни горки. Девочки не играют в куклы, не прыгают на скакалках, даже «классики» ушли в историю. И все дело не в том, что дети рождаются «какие – то не такие», жизнь стала другой, изменились условия. Изменился социум, система развития и воспитания стала иной, образование изменило свои цели и направленность.

Все это, казалось бы, хорошо, системы модернизируются, следуют за научно – техническим прогрессом. Дети даже развиваются в новых областях, исследуют новый материал. Но, как у любого явления, у этого также есть свои плюсы и минусы. Минусами как раз таки и будет выступать физическое

развитие современного ребенка. Растет число «маленьких» пациентов с ослабленным здоровьем, хроническими заболеваниями, психическими расстройствами, ухудшением зрения. Можно сделать вывод, что данная система воспитания и обучения должна предусмотреть возможности восстановления физического развития у дошкольников. Необходимо вернуть их интерес к подвижным играм, к спорту, чтобы дети стали физически активнее, чем есть сейчас. В этом и должна заключаться, на данный момент, цель систем воспитания и обучения.

В нашей стране существует Федеральный государственный общеобразовательный стандарт дошкольного образования от 01.01.2016. Этот стандарт предполагает модернизацию и усовершенствование системы дошкольного образования. Он направлен на развитие личностного потенциала воспитанника.

В соответствии с ФГОС дошкольного образования задачи образовательной области «Физическое развитие» включают:

- приобретение опыта в двигательной деятельности детей, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость;
- формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами;
- становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
- становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Таким образом, ФГОС дошкольного образования в образовательной области «Физическое развитие» преследует два основных направления:

1. Формирование стремления к соблюдению здорового образа жизни, понятие его ценности;
2. Развитие физических качеств.

Дошкольное образование должно быть построено так, чтобы дети наравне со стремлением познать новые технологии, стремились еще и к высокому физическому развитию.

Вначале хотелось бы разобраться, какие трудности встречаются у детей. То есть, основные заболевания, которые наблюдаются у детей дошкольного возраста.

По статистике, каждый ребенок из четырех болеет в год более четырех раз; 10% дошкольников здоровы и не имеют хронических заболеваний, а 20-27% болеют часто и длительно.

Одно из самых распространенных заболеваний – гипокинезия. Это пониженная двигательная активность человека. Она приводит к ухудшению состояния мышц, связок, слабое развитие костного аппарата, плохое физическое развитие, нарушение нервной системы.

Ожирение. Также очень распространенное заболевание среди детей, причем всех возрастов. Это нарушение обмена веществ в хронической форме, приводящее к обильному отложению жировых тканей в организме. Выделяют два основные причины возникновения данного заболевания:

- нарушение режима питания;
- низкий уровень физических нагрузок.

Ожирение приводит к серьезным последствиям. Развиваются такие заболевания, как запоры, жирная кожа, угревая сыпь, артериальная гипертензия, задержка формирования двигательных навыков.

Сердечно – сосудистые заболевания. Происходит учащение сердечного ритма, увеличивается число сердечных сокращений, ухудшается приспособленность организма к физически нагрузкам. Увеличивается возможность заработать инфаркт Миокарда. У детей возникает сильная отдышка, кружится голова, обмороки, вследствие этого могут развиваться очень серьезные заболевания. На данный момент, почти у каждого ребенка наблюдается такое заболевание, как сердечно – сосудистая дистония.

Мы видим, что от физической активности зависит буквально каждая система, каждый процесс в организме. Поэтому необходимо в короткие сроки решать данную проблему, так как с каждым годом процент заболевших становятся все выше.

Что же можно предложить для решения данного вопроса?! Что может вызвать интерес ребенка к физическому развитию?!

В первую очередь, на мой взгляд, необходимо, чтобы родители замотивировали своего ребенка. Возможно, это спортивные игры в выходные дни, прогулки на свежем воздухе, рыбалка, выезды на природу. В большей степени родители способны вызвать интерес у своего малыша. Также необходимо определить его в какую – либо спортивную секцию, внимательно изучив интересы своего ребенка. Различные беседы также смогут заставить мысли ребенка двигаться в правильном направлении.

Братья и сестры также способны вызвать интерес у ребенка в занятии спортом. Они могли бы являться своеобразным примером. Многие дети равняются на них.

Еще одними, немало важными, мотиваторами будут являться воспитатели, инструктора. Их задача – сформировать у ребенка физические привычки, навыки, вызвать интерес к таким занятиям. Одна из форм воздействия – это двигательно – игровая. С помощью различных подвижных игр можно вызвать азарт у ребенка, соревновательный дух, что также становится сильным движущим фактором в процессе приучения. Организация физкультминуток, различных танцевальных флешмобов поможет прийти к достижению главной задачи

Мы считаем, что «Физическая культура», как дисциплина должна быть обязательной и в детских садах. Это приучает детей к дисциплине, помогает развивать их навыки и умения.

По нашему мнению, необходимы различные кружки и секции для детей дошкольного возраста. Должны быть созданы площадки для маленьких, где можно было бы осваивать технику катания на велосипеде, на скейтборде и др.

Детские площадки нужно оборудовать и для маленьких детей, где они смогли бы не только качаться на качелях, но и играть в футбол, баскетбол, волейбол и т.п.

Еще один вариант, это проведение для дошкольников различных тренингов, организовывать встречи с известными людьми, добившимися успеха в области спорта. Конечно, они должны быть не длительные, но детям будет очень интересно, также они смогут задать очень интересующие их вопросы.

Данная проблема очень важна на сегодняшний день. Мы должны очень тщательно продумать правильное решение. Ведь дети – это наше будущее, будущее нашей страны. Мы должны стремиться, чтобы они были здоровыми, крепкими.

Список литературы

1. Мещерякова Е.А., Воронина Н.М. Проблемы физического воспитания дошкольников в условиях современного дошкольного образования // Молодой ученый. 2016. №13.3. С. 60-62.

2. Федеральный Государственный Образовательный Стандарт. Ссылка: <http://standart.edu.ru/>

Савина К.Л., Веденина О.А.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

Важность здорового образа жизни для студента

Сейчас век, когда без интернета мы не представляем своей жизни. Техника меняется с такой скоростью, что мы не успеваем отследить происходящие изменения. Большую часть времени мы отдаём технике. Кто-нибудь вообще может представить, что технологий не будет хотя бы день? Конечно, нет. Мы не представляем учебу и работу без техники, без интернета. Но не нужно забывать о своём здоровье.

Каждый человек идёт к своей цели. У кого-то – головокружительная карьера, деньги. У кого-то – семья. Кто-то хочет стать известным. Чтобы