

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В УСЛОВИЯХ ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ

Сохранению и укреплению здоровья способствует система здоровьесберегающих форм жизнедеятельности человека – здоровый образ жизни, который закладывается с раннего возраста, поскольку качества, привитые с детства, всегда оказываются наиболее прочными и активно воздействуют на весь дальнейший процесс формирования личности.

По данным НИИ гигиены и профилактики заболевания детей, подростков и молодежи, за последнее десятилетие состояние здоровья дошкольников ухудшилось: снизилось количество детей абсолютно здоровых (с 23,2% до 15,1%) и увеличилось число детей, имеющих отклонения в состоянии здоровья (с 60,9% до 67,6%) и хронических заболеваний (с 15,9% до 27,3%). Одним из важнейших признаков здоровья является физическое развитие ребенка. За последние 15 лет отмечается уменьшение числа детей с нормальным физическим развитием и увеличение числа детей с дефицитом массы тела и низким ростом. От 30 до 40% детей имеют отклонения со стороны опорно-двигательного аппарата; 20-25% со стороны носоглотки; невротические проявления у 20-30% детей старшего дошкольного возраста. Растет число детей с отклонениями и заболеваниями органов пищеварения, сердечно-сосудистой системы. Достаточно высок процент кариеса. По распространенности хронических заболеваний у детей 4-7 лет болезни костно-мышечной системы занимают первое место (нарушение осанки, сколиозы).

Падение уровня жизни, социальные потрясения, ухудшение общедоступной медицинской помощи, экологической обстановки, стрессогенная среда современного общества не дают основания ожидать позитивных сдвигов.

На формирование системы знаний и умений в области познания ребенком самого себя, своих возможностей и способов их развития и приумножения наибольшего влияние оказывают дошкольные образовательные учреждения, на которые возлагаются задачи по формированию культуры здорового образа жизни, исходя из естественно-социальных основ здоровья и осознания права и ответственности общества за здоровье детей.

Среди многих факторов, оказывающих влияние на здоровье детей, по интенсивности воздействия первое место занимают: режим дня, физическая культура и двигательная активность, рациональное питание и профилактическая работа, направленная на сохранение здоровья.

Возможности использования физических упражнений неизмеримо шире, чем только укрепление здоровья человека, гармоничное развитие его тела и двигательных способностей. Физические упражнения способствуют быстрому восстановлению умственной работоспособности, так как концентрированное возбуждение в нервных центрах, связанных с работой мышц, ведет к активному торможению центров, имевших значительную нагрузку в процессе умственной работы. Систематические физические упражнения активно влияют на совершенствование основных свойств нервной системы.

Двигательный режим, обеспечивающий активный отдых, удовлетворяющий естественную потребность детей в движении важнейший оздоровительный и профилактический фактор общего режима дня. Положительное влияние оптимального объема двигательной активности в режиме дня проявляется у детей в работе всех органов и физиологических систем.

Учреждения дошкольного образования в сравнении с общеобразовательными школами обладают рядом преимуществ в организации и проведении физкультурно-оздоровительной деятельности по формированию культуры здорового образа жизни воспитанников:

– учреждения дошкольного образования имеют наибольший удельный вес в организации образовательной деятельности детей;

– учреждения дошкольного образования имеют мощный кадровый и программно-методический потенциал, традиции и опыт воспитательной работы с подрастающим поколением;

Для формирования культуры здорового образа жизни воспитанников учреждений дошкольного образования средствами физкультурно-оздоровительной деятельности необходимо выполнение следующих организационно-содержательных условий:

1) изучение реальных образовательных запросов дошкольных учреждений, касающихся оздоровления детей средствами физической культуры;

2) соответствие материально-технических возможностей учреждения дошкольного образования задачам формирования культуры здорового образа жизни воспитанников средствами физкультурно-оздоровительной деятельности;

3) определение основных критериев сформированности культуры здорового образа жизни;

4) образовательный процесс должен предусматривать развитие направлений работы с родителями воспитанниками, с целью формирования у них основ знаний и умений по использованию средств физической культуры в сохранении и укреплении здоровья всех членов семьи.

Всю свою деятельность по формированию здорового образа жизни специалист по социальной работе должен проводить с учетом возрастных и индивидуальных морфофизиологических и психологических особенностей детей.

Эффективность формирования культуры здорового образа жизни в значительной степени определяется осознанием подрастающим поколением не только своего права на здоровье, но и ответственности за его сохранение и укрепление.

Таким образом, здоровый образ жизни – это единственный стиль жизни, способный обеспечить восстановление, сохранение и улучшение здоровья детей, а в будущем и всего населения. Поэтому формирование этого стиля жизни – важнейшая социальная технология государственного значения и масштаба.

Самарина Е.В., Усольцева С.Л.
(УрГУПС, Екатеринбург)

ФАКТОРЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Приобщение студенческой молодежи к физической культуре – важное слагаемое в формировании здорового образа жизни. Наряду с широким развитием и дальнейшим совершенствованием организованных форм занятий физической культурой, решающее значение имеют самостоятельные занятия физическими упражнениями. Современные сложные условия жизни диктуют более высокие требования к биологическим и социальным возможностям студента. Всестороннее развитие физических способностей студентов с помощью организованной двигательной активности помогает сосредоточить все внутренние ресурсы организма на достижении поставленной цели, повышает работоспособность, укрепляет здоровье.

Систематическое, соответствующее полу, возрасту и состоянию здоровья, использование физических нагрузок – один из обязательных факторов здорового режима жизни. Под влиянием систематических занятий физическими упражнениями, увеличивается неспецифическая устойчивость организма по отношению к самым различным неблагоприятным факторам: инфекциям, резким температурным изменениям, радиации, интоксикации и др.

Физические нагрузки представляют собой сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, а также орга-