

Все эти перечисленные факторы способствуют формированию различных заболеваний опорно-двигательного аппарата. Таким образом, обращение внимания на данную проблему очень актуально.

Для нормального функционирования человеческого организма и сохранения здоровья необходима определенная «доза» двигательной активности. В этой связи возникает вопрос о так называемой привычной двигательной активности, т. е. деятельности, выполняемой в процессе повседневного профессионального труда и в быту.

Механизм защитного действия интенсивных физических упражнений заложен в генетическом коде человеческого организма. Скелетные мышцы, в среднем составляющие 40 % массы тела (у мужчин), генетически запрограммированы природой на тяжелую физическую работу.

Недостаточная двигательная активность и недостаток кальция в пище ухудшает состояние опорно-двигательного аппарата. Наиболее часто встречаются такие заболевания, как артрит, артроз, остеопороз, нарушение осанки, сколиоз.

Самой распространённым заболеванием опорно-двигательного аппарата у школьников и студентов является сколиоз. Сколиоз встречается гораздо чаще, чем об этом думают. По данным Петербургского детского ортопедического института им. Г.И.Турнера, у 40% обследованных школьников старших классов и студентов выявлено нарушение осанки, требующее лечения.

Только разумные занятия спортом и физической культурой приносят профилактический и оздоровительный эффект. А неправильно организованные занятия физическими упражнениями или проводимые без учета анатомо-физиологических особенностей и состояния детского организма приводят к патологическим отклонениям в опорно-двигательном аппарате.

Занятия физической культурой должны быть систематическими и регулярными. Только в этом случае можно рассчитывать на максимальный положительный эффект. При этом необходимо учитывать свои возможности, состояние здоровья, уровня тренированности и рекомендации лечащего врача. Оздоровительный эффект занятий массовой физической культурой связан прежде всего с повышением аэробных возможностей организма, уровня общей выносливости и физической работоспособности. Повышение физической работоспособности сопровождается профилактическим эффектом в отношении факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний: снижением веса тела и жировой массы, содержания холестерина и триглицеридов в крови, снижением артериального давления и частоты сердечных сокращений. Выполнение физических упражнений положительно влияет на все звенья двигательного аппарата, препятствуя развитию дегенеративных изменений, связанных с возрастом и гиподинамией. Повышается минерализация костной ткани и содержание кальция в организме, что препятствует развитию остеопороза. Увеличивается приток лимфы к суставным хрящам и межпозвонковым дискам, что является лучшим средством профилактики артроза и остеохондроза. Все эти данные свидетельствуют о неопределимом положительном влиянии занятий оздоровительной физической культурой на организм человека.

Старовойтова А.В.

Дошкольное образовательное учреждение № 4,
Свердловская область, Уралец, Россия

«В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ - ЗДОРОВЫЙ ДУХ...»

Главными воспитателями ребенка являются родители. От того, как правильно организован режим дня ребенка, какое внимание уделяют родители здоровью ребен-

ка, зависит его настроение, состояние физического комфорта. Здоровый образ жизни ребенка, к которому его приучают в образовательном учреждении, может находить каждодневную поддержку дома, и тогда закрепляться, или не находить, и тогда полученная информация будет лишней и тягостной для ребенка.

Период дошкольного детства – это на самом деле быстро заканчивающийся промежуток в жизни каждого человека. Одной из основных целей в этот период является формирование привычки к здоровому образу жизни. Ведь гармоничное развитие ребенка в будущем возможно только при условии, что он будет здоровым. Поэтому именно в период дошкольного возраста и должно формироваться психическое и физическое здоровье малыша.

Кроме того в этот период наиболее интенсивно происходит развитие органов, становление функциональных систем организма, формируются основные черты личности, характера, восприятия себя и окружающих. Именно поэтому нужно с самого раннего возраста приучать детей к заботе о своем здоровье, развивать у них положительное отношение к себе и жизни и желание к саморазвитию и самосохранению.

В нашем МКДОУ детский сад №4 посёлка Уралец проводится очень большая работа по сохранению здоровья и обучению здорового образа жизни. Мы составляем годовой план, куда входит работа с детьми, воспитателями и родителями. Для детей 1 раз в месяц проводятся спортивные праздники; 3 раза в неделю физкультурные занятия. Ежедневно проводятся: утренняя гимнастика (традиционная, дыхательная, звуковая); двигательно-оздоровительные физкультминутки во время непосредственно образовательной деятельности; подвижные игры; физические упражнения после дневного сна; пальчиковая, дыхательная, динамическая гимнастика, гимнастика для глаз; хождение по дорожкам «здоровья»; физические упражнения с закаливающими процедурами. Педагогическим коллективом организуются и проводятся мероприятия направленные на сохранение и обучение здорового образа жизни. Такие как: создание комфортных условий во время пребывания ребенка в детском саду; создание условий для формирования у детей привычки к здоровому образу жизни; создание развивающей среды в группах; создание условий для обеспечения активной двигательной деятельности в группе и на прогулке; спортивные, музыкальные праздники и развлечения; проведение инструктажей и соблюдение всеми сотрудниками учреждения инструкции по охране жизни и здоровья детей. Для приобщения родителей к здоровому образу жизни в дошкольном учреждении проводятся совместные оздоровительные мероприятия, занятия, консультации, развлечения, досуги, соревнования.

Забота о здоровье – одна из важнейших задач каждого человека. Среди всех земных благ здоровье – ценный дар, данный человеку природой, заменить который нельзя ничем, однако люди не заботятся о здоровье так, как это необходимо. Но важно понимать, что забота о здоровье наших детей сегодня – это полноценный трудовой потенциал нашей страны в ближайшем будущем.

Стряпунин Д.А., Андрюхина Т.В.

Российский государственный профессионально-педагогический университет, Екатеринбург, Россия

ИГРОВОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ

Ключевые слова: игровой метод, соревновательный метод, физические упражнения, обучения двигательным действиям.

Аннотация. В статье рассматривается проблема применения игрового и соревновательного методов обучения в формировании двигательных навыков и умений.