

творческая деятельность, при которой дети живут в мире образов, т.е. упражнения стретчинга проходят в игровой форме. Упражнения на все группы мышц носят названия животных и выполняются по заготовленному «сказочному» сценарию. Сказка обязательно основывается на сюжете. На каждом последующем занятии – работа с определённой группой мышц, движения не хаотичны [5].

Стретчинг не требует сильного физического напряжения, если сравнивать с обычными физическими нагрузками. Он направлен на формирование правильной осанки, укрепление связочного аппарата. Существуют основные правила стретчинга: перед растяжкой необходимо разогреть мышцы; движения выполняются плавно; дыхание ровное; избегать сгорбленности [3].

Таким образом, придерживаясь определённых правил выполнения упражнений, а также консультируясь со специалистами, можно по-настоящему ощутить на себе всю пользу стретчинга.

Библиографический список

1. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения / Под ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. - М., 2002.
2. Сборник статей "Физическое воспитание детей", сост. Л.В. Русскова, Л.И. Баканенкова. - М., 1982.
3. Константинова, А.И. «Игровой стретчинг», издательство «Санкт - Петербург». – СПб., 1993.
4. Назарова, А.Г. Игровой стретчинг / А.Г. Назарова. Методика работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста», Типография ОФТ.Г.С – Петербург.
5. Менхин, Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. – Ростов н/Д: Феникс, 2002.

Туляева С. В.

Российский государственный
профессионально-педагогический университет
г. Екатеринбург, Россия

ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ПО СОХРАНЕНИЮ И УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ

Аннотация. Проблема здоровья человека в контексте общечеловеческих ценностей приобретает все большее значение. Широкий общественный резонанс получает понимание того, что среди проблем, решение которых не должно зависеть от общественно-политических коллизий, центральное место занимает проблема здоровья детей, без решения которой у страны нет будущего.

Ключевые слова. Здоровье, ребенок, общество, государство.

Самый драгоценный дар, который человек получает от природы, – здоровье. Состояние здоровья подрастающего поколения – важнейший показатель благополу-

чия общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и дающий точный прогноз на будущее. Наблюдающееся в последние годы значительное ухудшение здоровья населения России, особенно детей, стало общегосударственной проблемой.

Концепция модернизации Российского образования определила важнейшую задачу деятельности педагогических коллективов: достижения современного качества образования. Неотъемлемой частью этого процесса является и сохранение здоровья участников образовательного процесса. Низкий уровень физического и психического здоровья детей и молодёжи создаёт объективные препятствия на пути эффективной модернизации Российского образования, без него невозможно разрешить назревшие социальные и экономические проблемы, достичь опережающего развития образовательной и профессиональной школы.

Новое качество образования может быть достигнуто лишь при создании определённых условий, направленных на сохранение и укрепление здоровья обучающихся. Всё это требует от педагогов особых подходов в образовании и воспитании, основанных на принципах здоровьесбережения. Знание по сохранению и развитию здоровья является важной составляющей профессиональной компетентности современного учителя. Учитель должен обладать широким спектром здоровьесберегающих образовательных технологий, чтобы иметь возможность выбирать из них те, которые обеспечивают в данных конкретных условиях успех конкретного обучающегося.

Проблема сохранения здоровья учащихся и привития навыков здорового образа жизни очень актуальна сегодня и в нашей школе. Здоровье ребёнка, его физическое и психическое развитие, социально-психологическая адаптация в значительной степени определяется условиями его жизни в семье, в обществе и, в том числе, в школе, так как на годы обучения ребёнка в школе приходится период интенсивного развития организма. Подготовка к здоровому образу жизни должна стать приоритетным направлением в деятельности каждого образовательного учреждения для детей младшего школьного возраста.

Для реализации этого направления разрабатываются различные технологии, одной из которых является здоровьесберегающая технология. Здоровьесберегающая технология – это система работы оздоровительного пространства по сохранению и развитию здоровья его участников – и взрослых, и детей. Это касается не только уроков физической культуры, но и других учебных предметов, воспитательной работы, психологической и медицинской службы учебного заведения.

Важнейшим разделом профилактики является формирование здорового образа жизни, включающего воспитание с раннего детского возраста правильного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих. Приобретение школьниками навыков личной гигиены играет большую роль в предупреждении ряда заболеваний. Усвоение и применение учащимися гигиенических знаний по охране правильной посадки за партой, несомненно, помогут предупредить возникновение и развитие неправильной осанки и близорукости.

Довольно высокий уровень бытового, уличного травматизма, несчастных случаев на воде, которые могут привести к тяжёлым увечьям, а иногда и гибели детей,

требует от самих детей строгого соблюдения основных правил предупреждения травм и основательных знаний по оказанию первой помощи при несчастных случаях.

Активные движения повышают устойчивость ребёнка к заболеваниям, вызывает мобилизацию защитных сил организма. Интенсивная работа большого количества мышц при выполнении физических упражнений помогает функционировать всем системам организма и оказывать на них тренирующее действие.

При достаточным опыте работы в области здоровьесбережения с участниками образовательного процесса можно говорить, что проблемы с укреплением здоровья на современном этапе решаемы.

Библиографический список

1. Плющ И.В., зав.кафедр. охраны здоровья и ОБЖ НИПКиПРО г.Новосибирска., кандидат мед.наук.
2. Трубачева А.В., уч.нач.кл. высшей категории, отличник нар.образования. г.Новосибирск
3. СД-ROM Здоровьесберегающие технологии учебного процесса. г. Волгоград, Издательство «Учитель». - 2010 г.

Тырыкина Н.

Российский государственный
профессионально-педагогический университет
г. Екатеринбург, Россия

СПОРТ И ЦИВИЛИЗАЦИЯ: ПЕРЕОЦЕНКА ЦЕННОСТЕЙ

Аннотация. В статье сформулированы несколько тезисов, которые в какой-то степени характеризуют не столько соотношение спорта и цивилизации, сколько место спорта в цивилизации.

Ключевые слова. Спорт, цивилизация, оценка результата.

Спорт и спортивные состязания появились едва ли не раньше самых первых цивилизаций. С развитием цивилизации идет и стремительное развитие спорта. Если есть пределы роста, то есть пределы обновления для цивилизации, то что это значит для спорта? Проблема обновления спортивного результата и спортивного зрелища, наряду с усилиями спортсмена, связана с совершенствованием контрольно - измерительных приборов и использованием специальных стимуляторов и ужесточением соперничества. Это вызвало огромную волну критики спорта. Эта критика оформилась уже в некоторое ревизионистское движение, идея которого состоит в том, чтобы пересмотреть саму практику спортивного состязания и спортивного оценивания в спорте, произвести переоценку ценностей. Отказаться от спортивного соперничества, отказаться от жесткой оценки спортивного результата, заменить спортивные соревнования конкурсами.

Действительно ли уже сегодня современный спорт стоит перед выбором: быть или не быть в нем производству нового? Я отрицательно отвечаю на этот вопрос. Дело в том, что смысловое содержание спорта и шире и глубже чисто рационалистиче-