

с биоритмами, но и создавать достойные социально-бытовые условия жизни, благоприятный психологический климат как в семье, так в процессе обучения. Чтобы достичь успеха в минимизировании влияния факторов риска на здоровье ребенка, нужно объединить усилия родителей, педагогов, врачей, психологов, социальных работников, а самое главное – детей.

Библиографический список

Скотт-Макнаб, Дж. Все о здоровом образе жизни./ Дж. Макнаб, И. Стюарт, Дж. Кокс. – Франция.: Ридерз Дайджест, 1998. – 404.

Тен, Е.Е. Основы медицинских знаний: Учебник./ Е.Е. Тен. — М.: Мастерство, 2002. — 256 с.

Биолфайл. Научно-информационный журнал. [Электронный ресурс]. Режим доступа : <http://biofile.ru/psy/11488.html> (17.11.2015 г.)

Pasilika. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://ecology-education.ru/index.php?action=full&id=384> (17.11.2015 г.)

Калинин И.К., Комлева С.В.

Российский государственный
профессионально-педагогический университет
г. Екатеринбург, Россия

УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ПОМОЩЬЮ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация. В статье рассматриваются педагогические вопросы укрепления здоровья, раскрыты проблемы формирования полезных привычек.

Ключевые слова: Здоровье ребенка, полезные поведенческие привычки, активный образ жизни.

Современному обществу нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые. Однако дети школьного возраста всё чаще удаляются от здорового образа жизни, они стали меньше интересоваться спортом, всё больше углубляются в виртуальный мир или ведут весьма не здоровый образ. Они стали ленивыми и зависят от соцсетей.

В настоящее время у детей много разных болезней. Медицинская статистика показывает, общая заболеваемость детей всех возрастных групп за последние годы увеличилась в 1,5-2 раза за счет распространения неспецифических синдромов, сопровождающихся снижением иммунной реактивности. В общеобразовательных учреждениях (школы, лицеи и пр.) 59,24% учащихся страдает той или иной патологией, в учреждениях начального или среднего профессионального образования – 49,24%, в школах при воинских частях – 57,37% и, что особенно настораживает, в военных училищах – 33,4%. В мире каждый 3 ребёнок имеет ту или иную патологию.

Для решения этих патологий дети должны отказаться от вредных привычек и от компьютерной зависимости, и большую часть времени уделять физической культуре.

Они должны выполнять физические упражнения, например: делать зарядку по утрам или совершать утреннюю пробежку.

Для роста и формирования ребенка очень важно здоровое питание. Перекусы выпечкой, обеды и ужины в кафе быстрого питания и пиццериях, употребление большого количества сладких газированных напитков наносят вред юному организму ничуть не меньший, чем вредные привычки. Сбалансированное питание ребенка – это забота взрослых. Если дома есть культура принятия пищи, предпочтение отдается самоприготовленной свежей еде, то и ребенок впитает в себя полезные пищевые привычки. О вреде переедания известно всем, а вот о дефиците потребляемой пищи говорят не часто. У подростков-девочек стали модными различные диеты, направленные на снижение веса. Но нельзя забывать, что даже грамотно разработанная диета рассчитана на взрослый организм с лишним весом, а не на растущий детский организм. Последствия соблюдения диет могут быть далеко не безобидными, это и нервные срывы, стрессы, ранние гастриты, провоцирование рецидивов хронических заболеваний, а также анорексия и булимия. Растущему организму необходимо получать должное количество белков, углеводов и жиров, калорийность пищи должна соответствовать возрасту и двигательной активности ребенка.

В последнее время все реже можно услышать о закаливании. Все понимают, что детям полезно по утрам обливание холодной водой, для укрепления иммунитета одеваться по погоде, не утепляясь без необходимости, спать и заниматься в хорошо проветренных помещениях, проводить достаточное время на свежем воздухе. Но на деле взрослые перестают заботиться о закаливании подростка, считая, что он уже сам может следить за собой. Это глубокое заблуждение. Именно подросткам нужна внешняя организация процесса закаливания, так как ребенок настолько погружен в свои эмоциональные переживания, что элементарные процедуры просто им забываются.

Спорт не маловажен в нашей жизни, так как он может позитивно повлиять на жизнь ребёнка. Занятия спортом укрепляют тело ребенка, закаляют его дух, учат конкурентной борьбе, прививают физическую культуру в самом прямом смысле этого сочетания.

Библиографический список:

1. Третьякова Н. В. Основы здоровьесбережения: практикум. – Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2011. 138 с.

Капнинская О.Р., Охрименко Т.С.

Российский государственный
профессионально-педагогический университет
г. Екатеринбург, Россия

ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ С УЧАЩИМИСЯ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ

Аннотация. Поскольку к подготовительной медицинской группе относятся дети (школьники), не имеющие отклонений (или незначительные отклонения) в состоянии здоровья, но имеют недостаточное физическое развитие, занятия с ними происходят