

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

на общем уроке физической культуры с обязательным выполнением всех требований, предусмотренных учебной программой. Но при этом не рекомендуется забывать, что эти дети все же имеют недостаточное физическое развитие и входят в группу риска и поэтому требуют систематического врачебно-педагогического контроля.

Ключевые слова. Подготовительная группа, физическая культура.

При изучении и выполнении различных двигательных действий, связанных с повышенными нагрузками, требования к учащимся снижаются. Материал учебной программы проходит с облегчением сложности, сокращением длительности упражнений и количества их повторений. Исключаются упражнения, связанные с большими мышечными напряжениями. Ограничивается нагрузка в беге, прыжках, в упражнениях с отягощениями, с преодолением препятствий, в эстафетах. Двигательные задания школьникам данной группы могут быть как групповыми, так и индивидуальными.

Основные задачи занятий с учащимися подготовительной группы:

- укрепление здоровья;
- улучшение физического развития;
- улучшение физической подготовленности;
- подготовка к переводу в основную группу.

Дети, включенные в подготовительную медицинскую группу, говорилось выше, отличаются слабой физической подготовленностью, но посещают обязательные уроки физической культуры вместе с детьми основной медицинской группы. Занятия с этими школьниками имеют некоторые методические особенности:

- физическая нагрузка должна дозироваться индивидуально для каждого ребенка подготовительной медицинской группы;
- особое внимание в занятиях с этими детьми следует уделять качеству выполнения заданий, связанных с обучением технике двигательных действий;
- при выполнении заданий на развитие двигательных способностей следует ограничивать их интенсивность (интенсивность не должна быть выше средней);
- длительная нагрузка должна быть стандартной по характеру и иметь интервалы отдыха или смену вида деятельности;
- обще подготовительные упражнения (общеразвивающие, общего воздействия, облегченные варианты техники выполнения сложно технических элементов), а также специальные упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса, на формирование крупных мышц верхних и нижних конечностей, специальные дыхательные упражнения, формирующие навык согласования дыхания и движений, должны составлять основу занятий с детьми подготовительной группы;
- при делении учащихся на команды в момент подготовки к игре необходимо равномерно распределять детей подготовительной группы по всем подгруппам;
- обязательным для детей подготовительной медицинской группы является посещение занятий группы общей физической подготовки и регулярное выполнение домашних заданий по физической культуре.

Подготовительная медицинская группа для детей с ослабленным здоровьем является по своей сути основанием для практического дифференцированного подхода к обучающимся.

Библиографический список

1. Галанов, А.С. Игры, которые лечат (для детей от 5 до 7 лет) / А.С. Галанов. – М.: Педагогическое общество России, 2005. – 96 с.
2. Тюмасева, З.И. Оздоровление детей России как инновационная педагогическая деятельность (в сфере дошкольного образования) / З.И. Тюмасева, И.Л. Орехова, Е.Г. Кушнина. – Челябинск: Цицеро, 2012. – 299 с.

Капнинская О. Р., Терешкин А. Ф.

Российский государственный
профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург, Россия

ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ЦЕНТРАЛЬНОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ ПРИ ФИЗИЧЕСКИХ И УМСТВЕННЫХ НАГРУЗКАХ

Аннотация. Умственные и физические нагрузки являются неотъемлемой частью жизнедеятельности студентов и оказывают существенное влияние на здоровье. Способность организма адаптироваться к их воздействию в значительной степени зависит от функционального состояния ЦНС и позволяет избежать нервно-психических напряжений при эффективной организации учебного процесса.

Ключевые слова: студенты, ЦНС, умственные и физические нагрузки.

В качестве наиболее доступного критерия оценки функционального состояния ЦНС человека могут быть использованы результаты анализа бланка теста САН (самочувствие, активность, настроение), который позволяет судить о сбалансированности нервных процессов.

В исследовании принимали участие студенты 2 курса, в количестве 12 человек, у которых до занятия физической культурой в спортивном зале и теоретическом занятии, где проводилась контрольная работа, а так же после физической и умственно нагрузки проводилось анкетирование про помощи бланка теста САН. Для определения функционального состояния ЦНС использовалось 7 ступенчатая шкала оценок, каждую категорию – самочувствие, активность, настроение характеризовали построчно 10 пар слов. Испытуемые должны были выбрать и отметить ту цифру, которая наиболее отражала их состояние на момент обследования. Максимальное количество в каждой категории составляло - 70 баллов, минимальное – 10 баллов. При обработке результатов теста определялось среднее арифметическое по каждой категории, динамика которого анализировалась при повторном обследовании.

До занятия физической культурой, в результате анкетирования были получены следующие результаты: самочувствие - 48 баллов, активность – 38 баллов, настроение – 54 балла. После проведения занятия в спортивном зале: самочувствие – 53 бал-