

Дня открытых дверей, знакомство с будущими воспитателями и специалистами, работающими с детьми раннего возраста;

- Личностно-ориентированный подход всех специалистов ДООУ к каждой семье и к каждому ребёнку на всех ступенях дошкольного образования.

Педагог наряду с родителями становится очень значимым взрослым для ребенка, поэтому от его умения взаимодействовать с семьями воспитанников во многом зависит эффективность адаптации. Вот почему перед педагогическим коллективом ДООУ встаёт задача, используя современные методы взаимодействия с родителями, сделать их нашими партнерами, заинтересованными в качественном образовании в дошкольном учреждении как ступени успешного перехода ребенка на следующий уровень - в школу.

Эффективная организация условий сохранения и укрепления физического и психического здоровья детей возможна при непосредственном участии всех участников образовательного процесса: образовательное учреждение – обеспечение необходимого уровня; родителей, как заинтересованных субъектов, способствующих созданию предметно – развивающей среды группы и детского сада; и детей, чьи интересы и желания учитываются в первую очередь.

Библиографический список

Демина А.Ю. Социальная адаптация личности ребенка в меняющемся мире. Личность в меняющемся мире. Махачкала: Издательство «Алеф», 2011. С. 106-109

Нигматова А. А., Чуб Я. В.
Уральский государственный
университет путей сообщения
г. Екатеринбург, Россия

РАЗВИТИЕ СИЛЫ И ГИБКОСТИ КАК СРЕДСТВО СОХРАНЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ

Аннотация. Рассмотрена проблематика негативного воздействия факторов профессиональной деятельности на опорно-двигательный аппарат будущих инженеров-электриков, -связистов. Проведен анализ физической подготовки и выявлены направления самостоятельных занятий физическими упражнениями инженерно-технических работников способствующих сохранению их профессионального здоровья.

Ключевые слова: профессиональное здоровье, гибкость, сила.

Одной из главных задач, решаемых в процессе физического воспитания, является обеспечение гармоничного уровня развития и сохранения профессионального здоровья. Профессиональное здоровье – это обобщенная характеристика здоровья индивида, рассматриваемая в конкретных условиях его профессиональной деятельности, или процесс сохранения и развития регуляторных свойств организма, его физического, психического и социального благополучия.

Анализ профессиональной деятельности будущих инженеров-электриков и связистов показал, что им часто приходится сталкиваться с проблемами работы опорно-

двигательного аппарата. Это объясняется тем, что основную часть рабочего времени электрик (связист) проводит в сложных и часто не определенных условиях окружающей среды, осуществляя техническое обслуживание электрических систем и механизмов. Специфика работы инженерно-технического персонала в виде пребывания на протяжении длительного времени в не удобной стационарной позе, удержание технического оборудования на себе, подъемы (спуски) на стремянку предполагает большие нагрузки на позвоночник, мышечные и соединительные ткани. Увеличивается риск воспалений, нарушения кровообращения, растяжений и др. Часто организм оказывается не готовым к восприятию и преодолению возникающих трудностей. Поэтому инженерам электрических систем и связистам необходимо быть гибкими для установки рациональной позы и сильными для удержания этой позы на необходимое время.

Термин «гибкость» используется для интегральной оценки подвижности звеньев тела. Если же оценивается амплитуда движений в отдельных суставах, то принято говорить о подвижности в них [3]. Свойство гибкости с возрастом утрачивается, снижается подвижность позвоночного столба. Чем старше возраст, тем ощутимее происходят изменения в суставах и мышцах. Объясняется это снижением эластичности и растяжимости мышечно-связочного аппарата и связано с изменениями суставного хряща, которые происходят в 30–40 лет. С точки зрения морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата различают активную, пассивную и смешанную формы гибкости [1]. Активная гибкость – движение с большой амплитудой, которое выполняется за счет собственных мышечных усилий, то есть проявление гибкости происходит без посторонней помощи, самостоятельно. Под пассивной гибкостью понимают способность выполнять те же движения под воздействием внешних растягивающих сил: усилий. Величина пассивной гибкости всегда больше активной. Именно показатели пассивной гибкости, на наш взгляд, характеризуют состояние способности к выполнению профессиональной деятельности инженеров-электриков и связистов.

Решающее значение для профессионального здоровья инженеров-электриков имеют и показатели силы. Сила это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений [2].

В результате проведенного исследования нами сделан вывод о том, что для сохранения профессионального здоровья инженерно-технического работника необходимо целенаправленное комплексное развитие силы и гибкости.

Подготовка студента в вузе к профессиональной деятельности инженерно-технического работника должна включать изучение средств физической культуры для организации самостоятельных занятий направленных на поддержание показателей гибкости и силы на достаточном для профессионального здоровья уровне.

Практические занятия со студентами инженерных специальностей должны строиться на основе силовой и координационной подготовки со значительной долей растягивающих упражнений.

Самостоятельная работа студентов должна включать проектирование физкультурной деятельности с обязательным включением элементов стретчинга и силовой подготовки.

Развитие силы и гибкости для будущих инженеров-электриков необходимо как для обеспечения общего здоровья, так и для самореализации в профессиональной деятельности.

Библиографический список

1. Головихин Е. В. Образовательная программа учреждений дополнительного образования для учащихся спортивно-оздоровительных групп (СОГ) / Головихин Е.В., Головихина Д.В. – Нижневартовск, 2012.
2. Муллер А. Б., Дядичкина Н. С., Богащенко Ю. А., Близневский А. Ю., Рябинина С. К. Физическая культура : учеб. для вузов. – М. : Издательство Юрайт, 2013. – 424 с.
3. Солодков А. С. Физиология человека: общая, спортивная, возрастная / Солодков А.С., Сологуб А.Е – М.: Олимпия Пресс, 2005.

Обидин В. Ю., Комлева С. В.

Российский государственный
профессионально-педагогический университет
г. Екатеринбург, Россия

НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И ХОРОШЕГО НАСТРОЕНИЯ

Аннотация. Настольный теннис – одна из самых азартных, интересных и доступных спортивных игр. Он практически не имеет противопоказаний, и научиться играть в него может каждый, начиная с любого возраста. Увлечённо отбивая мячик, вы не только почувствуете ни с чем несравнимое удовольствие, но и заодно сможете укрепить своё физическое и психическое здоровье. Настольный теннис – увлекательная, развивающая и полезная игра для каждого.

Ключевые слова: настольный теннис, укрепление физического и психическое здоровье

Настольный теннис благотворно влияет на развитие подвижности рук, кистей рук, развивает мелкую моторику рук, укрепляет мышцы рук и запястья. Он помогает увеличить скорость движения рук, развить внимание и реакцию. Занимаясь настольным теннисом, мышцы ног получают хорошую нагрузку и становятся сильнее. Сердечно-сосудистая и дыхательная система начинают лучше функционировать, обогащая организм кислородом.

Настольный теннис развивает у игрока ловкость, глазомер, гибкость. Благодаря развитию реакций, мозг учится ещё быстрее управлять телом. Играя в настольный теннис, и спортсмены, и любители развивают тазобедренный, лучезапястный, локтевой и плечевой суставы и даже сочленения позвоночника. Есть такая фраза, что человек здоров, пока его позвоночник остаётся гибким. Это ещё одна из причин, почему настольный теннис положительно влияет и укрепляет здоровье человека.

Одним из плюсов настольного тенниса является возможность расслабиться и отвлечься от повседневных забот, которые не всегда доставляют нам удовольствие. А ведь именно в удовольствие заключается секрет нашего здоровья. Если вы даже самые серьёзные дела будете делать с удовольствием, то не ощутите никакой нагрузки.