

## **АСПЕКТЫ ЗДОРОВЬЯСБЕРЕЖЕНИЯ ДЕТЕЙ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОУ**

У детей не формируются умения и навыки здорового образа жизни, сознательного и ответственного отношения к сохранению и укреплению здоровья. На мой взгляд, в наше время, когда есть всё необходимое, что позволило бы современному ребенку или подростку начать заниматься спортом или просто вести здоровый образ жизни, они этого не делают. Всё потому, что современные школы не обеспечивают детей всеми необходимыми условиями, которые позволили бы формировать их здоровье.

А ведь не только школа должна обучать детей здоровому образу жизни. Всё должно идти от родителей, только родители могут направить или мотивировать ребенка с самого раннего возраста. Необязательно записывать или отдавать ребенка в секцию, можно просто направлять ребенка, заниматься дома.

Для успешного и безопасного процесса обучения необходимо использовать разработанные здоровьесберегающие правила:

### 1. Соблюдение техники безопасности на уроках физической культуры

Техника безопасности является важным аспектом в здоровьесбережении учащихся всех возрастов. Опять же родители должны учить и объяснять ребенку, что нельзя ставить подножки или толкать ребенка когда проходит урок физкультуры.

2. Степень подготовленности и физической и психологической должна соответствовать поставленной задаче:

Ребенку всегда нужно показывать и учить новым элементам или играм, выполнять домашние задания. Родители должны включаться в этот процесс. Это поможет ребенку быстрее освоить материал.

### 3. Правильное питание ребенка

Львиная доля ответственности за правильное питание детей лежит на родителях, поэтому вовлеченность их в эту деятельность должна быть максимальной. В рацион ученика должны входить все необходимые вещества, и жиры, и белки, и углеводы, обеспечить поступление в организм ребенка необходимого количества полезных веществ, скорректировать питание.

### 4. Методы психологической тренировки

Не стоит ругать ребенка за то, что он не может играть, либо выполнять различные упражнения наравне с другими учениками. На каждом уроке я провожу командообразовательные игры, для сплочения всего класса. Чтобы каждый помогал или подбадривал друг друга. Моя задача смотивировать каждого без исключения ученика.

### 5. Переключение на другой вид деятельности, совместные мероприятия

Совместные походы в туристические походы, соревновательные аспекты вот что добавляет ученикам быть здоровым. «В здоровом теле здоровый дух» - гласит

народная мудрость. И это, действительно, так. Подросток, владеющий своим телом, не испытывает комплексов, коммуникативен, часто является лидером в компании или классе.

В здоровьесбережении учеников важную роль играют не только родители или комфортная среда. Огромное значение имеет преподаватель физической культуры. Вот кто на самом деле может мотивировать, ругать, учить, а самое главное - любить своих учеников.

По его примеру дети идут на физкультуру, ждут его и хотят быть здоровыми.

Преподаватель должен научить быть здоровым, что это хорошо. А не придти и отвести уроки и уйти.

Наверное, поэтому так необходимо ещё в начальном звене школы научить детей воспринимать свою жизнь и здоровье как величайшую ценность.

**Удинцева А.Ю., Ольховская Е.Б.**

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

## **ОПТИМИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ С ДЦП СРЕДСТВАМИ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

*Аннотация.* Показана эффективность лечебной физической культуры в реабилитации детей с диагнозом детский церебральный паралич

*Ключевые слова:* детский церебральный паралич, лечебная физическая культура, опорно-двигательный аппарат

Церебральные параличи – это синдромы, которые появляются в результате повреждения мозга на ранних этапах онтогенеза и проявляются в неспособности сохранения нормальной позы, выполнения произвольных движений. [1]. Основным симптомом детского церебрального паралича (ДЦП) называют патологию двигательных функций, связанную с задержкой развития и неправильным развитием статокинетических рефлексов, патологией тонуса, парезами. Кроме нарушений в центральной нервной системе, в течение жизни происходят изменения в мышечных и нервных волокнах, связках, суставах и хрящах [2].

Особенности двигательных нарушений у детей с диагнозом ДЦП выражаются в затруднениях двигательной активности и выполнении физических упражнений. Они не могут воспроизвести правильно исходные положения, сохранить устойчивость в статической позе, выполнить упражнение в нужной амплитуде движений, осуществить движения слитно и в нужном темпе, согласовать движения рук, корпуса и ног. Отмечаться трудности при упражнениях с различными предметами: затруднен захват и удержание предметов различной формы и величины, нарушена точность передачи и броска предметов и т.п. Нарушение двигательной сферы делает невозможным выполнение упражнений, требующих бега, прыжков, лазания и т.д. Нередко у детей при