

мы и экземы. В результате воздействия электромагнитных волн на эндокринную систему увеличивается содержание адреналина в крови [2].

Таким образом, для того чтобы уберечь себя от негативного воздействия мобильного устройства на организм, нужно придерживаться следующим правилам:

1. Носите телефон не в кармане брюк, а в сумке.
2. Необходимо делать перерывы в разговоре на четверть часа.
3. Расстояние между телефоном и поверхностью головы во время совершения звонков должно быть не менее 3-х сантиметров, в пределах этого расстояние облучение максимально.
4. Лицам до 16 лет, людям склонным к неврологическим заболеваниям, а также беременным женщинам, не рекомендуется пользоваться мобильным телефоном.
5. Не следует пользоваться мобильным телефоном вблизи высоковольтных линий электропередач, в троллейбусах, трамваях и там где природное электромагнитное поле.
6. Попробуйте выключать телефон на ночь.

Мобильная связь весьма удобна, а порой и просто необходима. Но лишь при разумном ее использовании, вы сведете к минимуму негативное воздействие сотового телефона на свой организм. Помните, что включенный телефон излучает всегда, даже если вы по нему не разговариваете.

Библиографический список

1. Вершинин А. Е., Авдонина Л. А. Влияние сотовых телефонов на здоровье человека. – М.: 2015. – № 3 (11). – С. 175–179.
2. Вихарев, А. П. Влияние сотовой связи на здоровье пользователя / А. П. Вихарев. – Киров, 2010. – Т. 4. – С. 181–182.
3. Редковская, В. Ю. Влияние мобильных сотовых телефонов на здоровье человека / В. Ю. Редковская, В. В. Аччасов. – Томск, 2011. – Ч. 5. – С. 92–94.
4. Румянцев Г.Н. Анализ патогенной значимости излучений мобильных телефонов // Вестник РАМН – 2011. – №6. – С. 31–35.

Барбашина М.В., Ольховская Е.Б.

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

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДОШКОЛЬНИКОВ

Аннотация. Занятия физическими упражнениями оптимизируют психофизическое здоровье детей в возрасте от 3 до 7 лет, формируют нравственное поведение личности, оказывают влияние на всестороннее развитие ребенка. Выбор вида спорта для выравнивания двигательной активности осуществляется с учетом состояния здоровья и интересов ребенка.

Ключевые слова: дошкольник, физическое развитие, физическая культура и спорт.

Физическое развитие – это процесс становления, формирования и последующего изменения морфофункциональных свойств организма и основанных на них физических качеств и способностей. В современном обществе давно пытаются решить проблему раскрытия интеллектуальных и физических возможностей детей для полноценного развития в будущем. Для этого необходимо закладывать любовь к двигательной активности с малолетства, это окажет большое влияние на последующее всестороннее развитие ребенка, а в дальнейшем и личности в целом.

В настоящее время увеличивается процент дошкольников в возрасте 3-7 лет с пониженной обучаемостью и ухудшением физического здоровья: недостаточно развит самоконтроль, саморегуляция, негативные эмоциональные проявления, хронические патологии в физическом развитии. Так при поступлении в школу только 25,8% детей относятся к первой группе здоровья (т.е. практически здоровы), а у 74,2% первоклассников имеются заболевания или отклонения в состоянии здоровья различной этиологии. При этом первое место занимают проблемы органов зрения и опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, уплощение стопы). Все это негативно сказывается на успешном получении последующего образования в школе.

Многие исследования в области укрепления здоровья детей показали, что благоприятное воздействие на организм оказывает двигательная активность, находящаяся в пределах оптимальных величин. При этом, двигательная активность должны быть подобрана индивидуально для каждого ребенка исходя из интересов, желаний дошкольника и его возможностей организма. Для этого педагоги дошкольных образовательных учреждений стараются разработать организацию двигательной деятельности так, чтобы она была разнообразной, а содержательная сторона двигательного режима должна быть направлена на развитие умственных, духовных и физических способностей детей. Подобное обучение результативно, потому что важной психофизической характерной чертой ребенка является их высокая динамичность, потребность в непрерывном движении.

Все занятия с детьми ведутся в занимательной игровой форме, физические нагрузки строго дозированы и зависят от возраста. Выполнение физических упражнений должно проводиться в специально оборудованном спортивном зале, а в теплое время года на улице. Упражнения дети выполняют со скакалками, обручами, мячами, двигаются под музыку, играют в подвижные игры и участвуют в эстафетах. Кроме того, во время занятий ребята учатся контактировать друг с другом, формируют новые умения и координацию. Во многих дошкольных учреждениях занятия проводятся с использованием тренажеров по 2 раза в неделю по 25-30 минут, дети при этом делятся на подгруппы.

Но как бы хорошо дошкольное образовательное учреждение не было оснащено, оно не сможет в полной мере удовлетворить двигательную потребность ребенка, какие бы методы не использовались. В связи с этим перед родителями стоит задача помочь своему ребенку вырасти гармонично развитым, трудоспособным и жизнерадостным. Сегодня актуальной является задача физического воспитания детей в кругу семьи. На наш взгляд привить устойчивую потребность у ребенка к двигательной активности, заинтересовать занятиями физической культурой и спортом – долг современных родителей детей дошкольного возраста.

Подбирать физические упражнения для занятий необходимо с учетом психофизического развития ребенка и его интересов. Рассмотрим виды спорта, которые мы рассматриваем как наиболее эффективные в укреплении здоровья детей в возрасте от 3 до 7 лет.

Плавание. Польза плавания в развитии ребенка очень велика. В период формирования опорно-двигательного аппарата плавание может выступать основой для хорошей физической подготовки с целью обучения иными видами спорта в будущем. При погружении в воду масса ребенка уменьшается практически в три раза, ребенок не применяет чрезмерных усилий для передвижения в аквасреде. Это облегчает работу сердца. Происходит повышение функционала дыхательной системы, улучшение пищеварительной системы, обмен веществ протекает более совершенно, работают все группы мышц организма. Занятия плаванием оказывают полезное психологическое влияние: активизируют позитивные эмоции. Упражнения в бассейне, тем более

с погружением в воду, заставляют ребенка преодолевать чувство страха и неуверенности, развиваются такие волевые свойства как храбрость, решительность, дисциплинированность. Кроме того, водные процедуры прививают гигиенические умения.

Танцы. Каждый вид детских танцев предполагает физическую нагрузку на сердце, сосуды и мышцы, улучшается приток крови ко всем органам. Многие современные дети имеют сколиоз, но если ваш ребенок занимается танцами, то об этом можно не беспокоиться. Когда дети танцуют, они выплескивают негативные эмоции, которые они испытывают не меньше, чем взрослые. При помощи танца детям проще найти общий язык друг с другом, танец раскрепощает. Да и просто умение танцевать пригодится в жизни.

Спортивные игры. Спортивные игры оказывают комплексное положительное воздействие на организм ребенка. Развиваются физические качества. Игры с мячом (футбол, волейбол, баскетбол) формируют координацию, реакцию, выносливость, укрепляют костно-мышечный аппарат и нервную систему. Командные игры помогают наладить взаимодействие с партнерами, развивают дух соперничества, помогают поверить в себя, учат слаженной работе в коллективе, взаимовыручке и помощи.

Фигурное катание. Пользу, которую дает фигурное катание трудно переоценить. Этот вид спорта рекомендуют детям с ослабленным иммунитетом, тем, кто часто болеет простудными заболеваниями. Катание на коньках предполагает циклические нагрузки, способствующие активизации сердечно-сосудистой системы, ускорению обмена веществ, повышению мускульного тонуса, формированию красивой осанки. В течение тренировок все это происходит постепенно, а программа подбирается тренером индивидуально для каждого ребенка, тем самым занятия этим видом спорта не превращаются в рутину, а приносят только удовольствие, положительные эмоции и прививают ребёнку любовь к спорту.

Мы обозначили лишь малую часть физических упражнений для занятий дошкольников. Родителям необходимо найти для своего ребенка подходящий ему вид спорта. Не стоит забывать, что перед тем как записать в спортивную секцию, необходимо посоветоваться со своим ребёнком, узнать его предпочтения. Не нужно заставлять ребенка заниматься тем видом спорта, который нравится именно вам или реализовывать в ребенке свои детские недостигнутые цели и мечты. Обязательно надо проконсультироваться с врачом, он оценит состояние здоровья ребёнка и даст нужные рекомендации. Не забывайте чаще гулять со своими детьми, давать возможность общаться со сверстниками вне детского сада, бегать, прыгать, играть в мяч, кататься на велосипеде и т.д. Это принесет пользу как физическому, так и психическому здоровью вашего ребенка. Как известно, совместная деятельность объединяет и сближает членов семьи, заряжает позитивными эмоциями.

Библиографический список

1. Карасев Д.Ю. Развитие физических и личностных качеств дошкольников средствами физической культуры / Д.Ю. Карасев // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. Серия: Педагогика, психология». – 2013. – №4. – С. 16-21.
2. Лагутин А. Б. Начальная спортивная подготовка детей дошкольного возраста / А.Б. Лагутин, Е.С. Коченгина // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. – №6. – С. 145-150.