

КОНЦЕПЦИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОЙ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ РЕБЕНКА НА НАЧАЛЬНЫХ ЭТАПАХ ИНДИВИДУАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ

Завгородняя Светлана Васильевна,
Запорожская областная академия последипломного педагогического образования, г.
Запорожье, Украина

Воспитание здоровых и потенциально здоровых детей сегодня должно быть главной задачей страны. Перспективы социального и экономического развития, высокого уровня жизни, науки, культуры – являются итогом достигнутого уровня здоровья растущей личности, ее физической и интеллектуальной работоспособности. Организация здорового пространства, качество питания, развития детей влияют на конечные показатели их здоровья, работоспособности и адаптации к неблагоприятным воздействиям социальной и природной среды. Пассивное отношение к сохранению, формированию, укреплению и восстановлению здоровья подрастающего поколения привело к тому, что 50% детей имеют функциональные отклонения, 35-40% - хронические заболевания и лишь 14% детей практически здоровы. За последнее время число здоровых дошкольников уменьшилось в 5 раз, и среди детей, поступающих в школу, они составляют лишь около 10%. Система физического воспитания в дошкольных и школьных учреждениях далека от совершенства и пока малоэффективна. Врачи-педиатры не используют в достаточной мере средства физической культуры и спорта в своей практической деятельности. Многие специалисты не учитывают гетерохронность в развитии современных детей и подростков в одной популяции особенно в восприимчивые чувствительные периоды их развития.

Формирование и развитие детского здоровья на основе двигательного воспитания возможно при индивидуализации подхода и нормировании нагрузки с учетом психологических и анатомо-физиологических особенностей их организма, что проявляется в использовании современных личностно-ориентированных технологий.

Двигательная активность ребенка – фактор биологической стимуляции органов и систем организма, совершенствующий механизмы адаптации, направленные на обеспечение гармоничного физического развития, что является показателем здоровья растущего индивида. Ребенок испытывает потребность в движении и ее удовлетворении – условие его жизнедеятельности. Роль движений особенно велика в периоды ускоренного роста и развития организма в детском возрасте, ибо формирование органов и систем, уровень обменных процессов в каждом возрастном периоде определяется объемом двигательной активности человека (Аршавский И.А., 1967).

Развитие ребенка происходит по восходящей спирали, неравномерно, а иногда и высокими темпами. Это развитие обусловлено особенностями метаболических процессов происходящих на клеточном уровне, что проявляется в высоких темпах биосинтеза белка в рибосомальных гранулах клеток. Биосинтез белка связан с уровнем процессов биологического окисления органических веществ в митохондриях клеток и особенностями аккумуляции энергии в макроэргических фосфорных соединениях. Эти особенности биоэнергетики детей – одна из причин их высокой подвижности. Расчеты показали, что суточные объемы основных локомоций (ходьба, бег) в энергетических единицах должны составлять до 78,7%, а на долю других движений (стояние, сидение) приходится всего 21,3% от суточных энергозатрат (Шептицкий Д.М., 1972).

Интенсивность образования различных приспособительных реакций организма ребенка обеспечивает биологическая надежность систем, развивающаяся в процессе онтогенетического развития. В восприимчивые чувствительные периоды развития растущего организма созревающая система воспринимает различные виды информации из внешнего мира. Количество информации в системе определяет меру ее организации. Процесс

информационного взаимодействия между организмом и внешней средой особенно важен в период роста, ибо информация формирует мозг, психику, а ЦНС (центральная нервная система) обеспечивает организацию физиологических процессов в тканях и органах. Позитивная информация из внешней среды в период роста обеспечивает оптимальное функционирование и полное усвоение информации за счет интеграции психических, телесных и вегетативных реакций организма. В условиях выполнения физических нагрузок положительные эмоции способны гармонизировать функциональное состояние организма с повышением уровня его биологической структурной организации.

На ранних этапах развития детей отмечается два «скачка роста». Первое вытяжение наблюдается от 1 года до 3 лет. Этот ранний возраст жизни ребенка имеет свои психофизические особенности и он характеризуется высокой пластичностью организма. В этом возрастном промежутке легко закладываются основы здоровья. Второй «скачок роста» наблюдается в дошкольном возрасте в 3,5-5 и 5-7 лет. В эти сенситивные периоды развитие двигательной функции отражает неравномерную динамику освоения ребенком движений, и сроки реализации двигательной функции у мальчиков и девочек тоже неодинаковы. Эти особенности развития детей часто не учитываются специалистами. При нерациональной нагрузке в период первого и второго «скачков роста» недостаточно развитые и слабые мышцы ослабляют естественный мышечный корсет, усугубляя мышечно-силовой дисбаланс мышц сгибателей и разгибателей и при незаконченности развития костной системы легко развиваются различные искривления позвоночника. Возникающие деформации позвоночника нарушают функции систем организма. Создаются предпосылки для развития заболеваний в опорно-двигательном аппарате и в функциональных системах. При обследовании учащихся начальных классов 38 экспериментальной школы г. Запорожья за период 2008 – 2009 г.г. выявлено, что у более 17% детей, поступивших в 1-ый класс уже имелись нарушения осанки, а к концу первого года обучения количество детей, имеющих отклонения в состоянии опорно-двигательного аппарата уже составляло 63%. Из этого следует, что у большинства детей дошкольного возраста к периоду школьного обучения наблюдается снижение биологической надежности или готовности опорно-двигательной системы и это не всегда учитывается многими специалистами.

Эффективными средствами физического воспитания являются физические упражнения, формирующие жизненно важные умения, навыки, воспитывающие физические качества, развивающие физические способности, восстанавливающие утраченные функции организма.

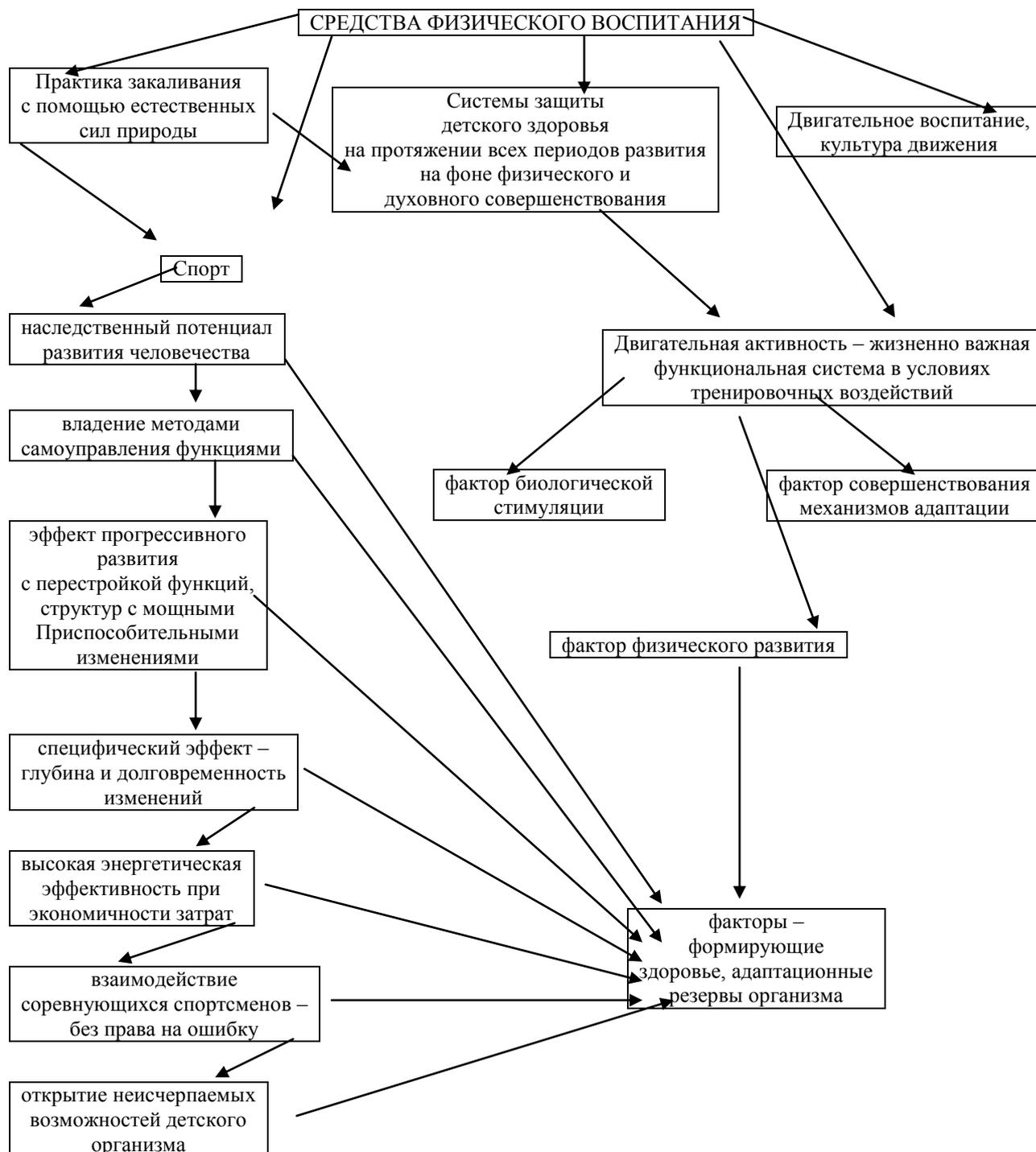
Научно обоснованное и рационально организованное физическое воспитание детей на начальных этапах развития должно способствовать гармоничному физическому и психическому развитию с расширением двигательных возможностей, повышению адаптационных механизмов организма, увеличению количества здоровья индивида, интегрально отражающих различные его стороны в динамике (гармоничность физического развития, функциональное состояние организма, наличие резервных возможностей и физическая работоспособность).

Проводимые физкультурные занятия с детьми должны основываться на физиологических принципах динамичности физических упражнений, включении в работу всех мышечных групп, равномерности распределения нагрузки на все мышечные группы, использовании разгрузочных исходных положений и коррегирующих поз, выполнении дыхательных упражнений для активной коррекции позвоночника и грудной клетки, проведении дифференцированного массажа и массажа биологически активных точек (БАТ) позвоночника, стоп, головы, лица, ушей, использовании физических упражнений для формирования правильной осанки, активного проведения мероприятий по кинезотерапии с включением элементов тракционной терапии, постуральной гимнастики, постизометрической релаксации, лечебной физкультуры, элементов йогатерапии, тренингов средства физического воспитания представлены (табл.1.).

Все проводимые мероприятия осуществляются при индивидуальном дозировании нагрузки в соответствии функциональным возможностям организма ребенка по физиологической кривой нагрузки и времени нормализации пульса после нее.

Таблица 1.

Средства физического воспитания по формированию, строительству, развитию детского здоровья, определяющие количество здоровья и меру адапционных резервов организма



Резюме: Медико-педагогические наблюдения за физкультурными занятиями решают взаимосвязанные оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Указанные мероприятия способствуют формированию правильной осанки, достоверно улучшают общее состояние организма и деятельность функциональных систем, обеспечивая защиту организма ребенка в период его роста и развития. Среди средств физического воспитания именно спорт открывает поистине неисчерпаемые возможности

детского организма и детские виды спорта (плавание, фигурное катание и др.) тому пример. Только спорт обеспечивает долгосрочную адаптацию организма ребенка. Необходимая двигательная активность может быть обеспечена путем интенсификации процесса физического воспитания при использовании упражнений, игр, вызывающих увеличение ЧСС более 160 уд./мин.

При систематической тренировке организма ребенка возрастает физическая подготовленность, физическая работоспособность. Правильная осанка, рациональная двигательная активность одна из надежных систем защиты организма ребенка на начальных этапах его индивидуального развития, способствующая формированию его здоровой жизнедеятельности.

Литература

1. *Баранов А.А.* и др. Оценка состояния здоровья детей. Новые подходы к профилактической и оздоровительной работе в образовательных учреждениях. Руководство для врачей. - М.; ГЭОТАР-Медиа, 2008. -432с.

2. *Булич Е.Г., Мурахов И.В.* Здоровье человека: биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции. - К.; Олимпийская литература, 2003. - 424с.

3. *Ефименко Н.Н.* Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста. - Таганрог, 2005. -71с.

4. О здоровой осанке детей и школьников. Методические рекомендации специалистам по физическому воспитанию, студентам педагогических колледжей, высших учебных заведений. Авт.-сост. Завгородняя С.В., 2009. - 124с.

5. *Денисенко Н.В.* и др. Формування здорової особистості в умовах розвивального середовища: Навчально-методичний посібник для педагогів, батьків і дітей дошкільних навчальних закладів. - Запоріжжя: КЗ «ЗОШПО» ЗОР, 2010. - 115с.

6. *Денисенко Н.В., Аксьонова О.П.* Через рух до здоров'я дітей: Навчально-методичний посібник. - Тернопіль: Мандрівець, 2010. - 88с.