

М.И. Масло, Т.И. Ковальчук
УО МГПУ им. И.П. Шамякина (г. Мозырь)

ВЛИЯНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ НА ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Наряду с загрязнением окружающей среды, ускорение темпа жизни и связанное с этим увеличение отрицательных эмоций, внешней нестабильности и экономической сложности приводит к истощению защитных механизмов, срыву иммунной системы, росту клинической патологии. Особенно этому подвержены дети – наиболее критическая группа населения, в недрах которой закладываются основы будущего здоровья и благосостояние нации.

Все больше ученых-практиков говорят о необходимости совершенствования физического воспитания детей дошкольного возраста и их подготовки к обучению в школе. В недооценке физической культуры дошкольного детства кроется одна из причин плохой физической подготовленности детей и высокой заболеваемости. Известно, что важнейшим показателем здоровья человека является его физическое развитие, а уровень физического развития определяется двумя факторами: генетической наследственностью и воздействием окружающей среды.

Целый ряд исследований, отмечая тесную связь здоровья с образом жизни, считает, что основы физической культуры человека следует формировать с самого раннего детства, так как именно в этом возрасте дети интенсивно усваивают и впитывают информацию, а, следовательно, легче образуют культурные привычки и потребности.

Необходимо отметить, что комплексное использование средств физического воспитания – естественных сил природы, гигиенических факторов и физических упражнений, рассматривается как основное условие решения задач оздоровления, воспитания и образования детей дошкольного возраста. При этом физические упражнения выделяются как основное и специальное средство обучения детей движениям и развития их физических качеств.

Многие авторы к физкультурно-оздоровительной работе относят комплекс закаливающих процедур – воздушных, солнечных, водных, где основными правилами являются: систематичность, постепенность, комплексность, учет климатогеографических условий, положительное эмоциональное отношение к процедуре. Ряд авторов подчеркивают, что от проведения закаливающих мероприятий в холодное время года снижается заболеваемость в 2–3 раза. Организму необходимо влияние отдельных

факторов природной среды, так как они оказывают хороший оздоровительный эффект.

Можно отметить, что двигательная активность – главный фактор роста и развития детей, а физическую культуру условно можно разделить на оздоровительную, спортивную и прикладную. Оздоровительная нагрузка повышает активность обменных процессов, создает благоприятные условия для функций кровообращения, дыхания, пищеварения, обменных процессов в тканях, в суставном аппарате, нервно-эндокринной системе.

Таким образом, следует констатировать, что в процессе физического воспитания детей дошкольного возраста решаются оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи. Они взаимосвязаны и взаимообусловлены. Учитывая тот факт, что в последнее время состояние здоровья детей дошкольного возраста имеет тенденцию к снижению, правомерно в большей степени делать уклон на оздоровительное направление. Средства физического воспитания, их разумное сочетание, позволяют эффективно решать оздоровительные задачи в процессе физического воспитания детей дошкольного возраста.

Любая методика в физическом воспитании специфична тем, что в основе всех способов применения физических упражнений лежит регулирование нагрузки (длительность и интенсивность упражнений, а также вариативность сочетания нагрузки и отдыха). В этой связи представляется необходимость рассмотреть вопрос об особенностях нормирования нагрузок, проанализировать подходы к содержанию и организации физического воспитания в дошкольных учреждениях.