

ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ЗДОРОВЬЕ РЕБЕНКА

Здоровье детей зависит не только от их физических особенностей, но и от уровня развития здравоохранения и образования, санитарной грамотности и гигиенической культуры населения, социально-экономической и экологической ситуации в стране. Поэтому здоровье ребенка должно оцениваться в единстве с окружающей средой и адаптационными возможностями организма.

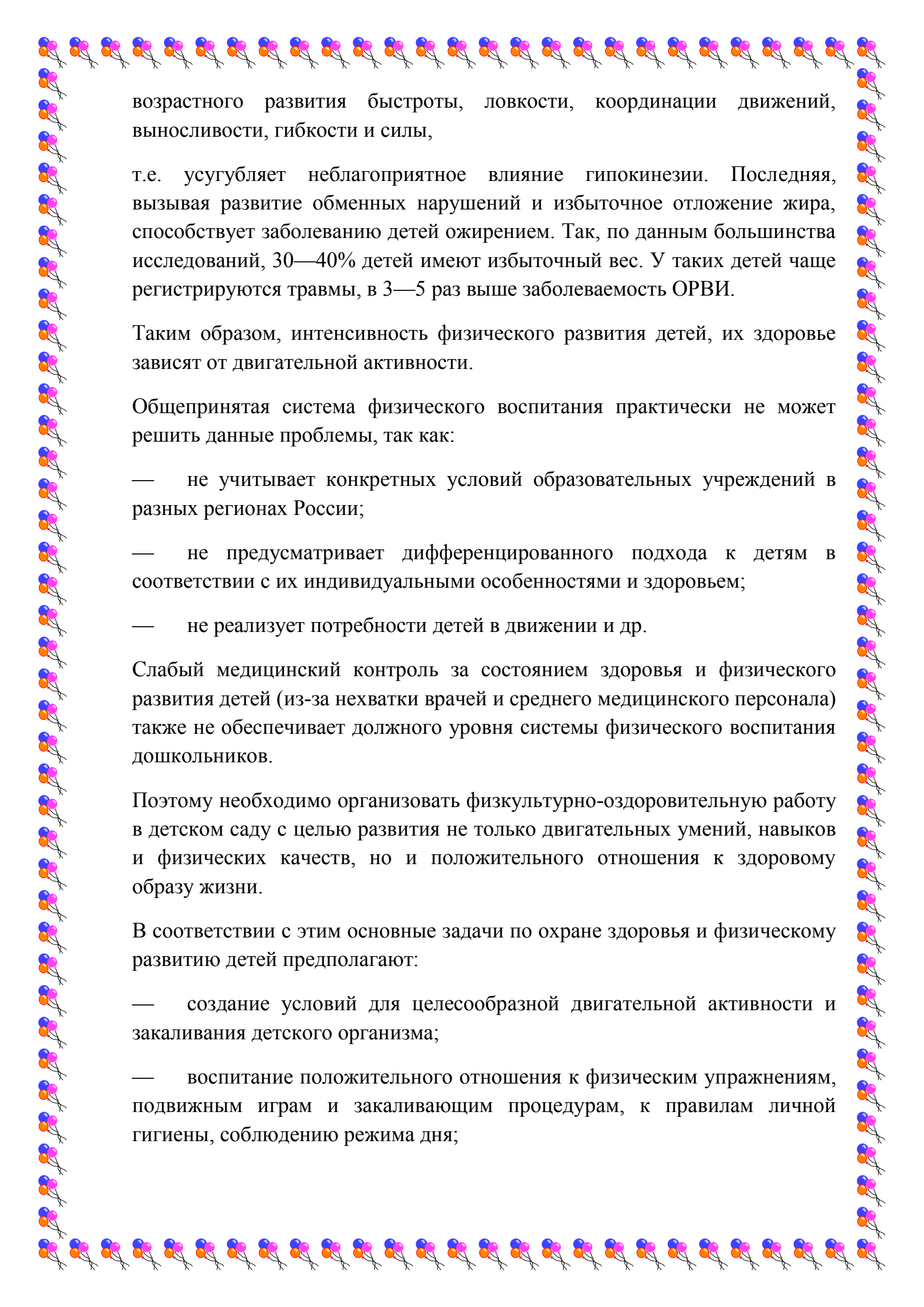
С этой позиции в центре работы по полноценному физическому развитию и укреплению здоровья детей должны находиться, во-первых, семья, включая всех ее членов и условия проживания; во-вторых, образовательное учреждение, т.е. «вторая семья», где ребенок проводит большую часть своего «активного времени» — социальные структуры, которые, в основном, определяют уровень здоровья детей.

Поэтому необходим поиск новых подходов к оздоровлению, базирующихся на многофакторном анализе внешних воздействий, мониторинге состояния здоровья каждого ребенка, учете и использовании особенностей его организма, индивидуализации профилактических мероприятий.

Сегодня модным стало слово «гиподинамия». Многие понимают его упрощенно — как недостаток движения. Но это не совсем верно. Гиподинамия — своеобразная болезнь, определение которой звучит довольно угрожающе, как нарушение функций организма (опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения) при минимальной двигательной активности.

Движения необходимы ребенку, так как способствуют развитию его физиологических систем и, следовательно, определяют темп и характер нормального функционирования растущего организма.

Исследования свидетельствуют о том, что современные дети в большинстве своем испытывают «двигательный дефицит», т.е. количество движений, производимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы. Не секрет, что и в образовательном учреждении, и дома дети большую часть времени проводят в статичном положении (за столом, у телевизора, за компьютером и т.д.). Это увеличивает статичную нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижаются сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку



возрастного развития быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы,

т.е. усугубляет неблагоприятное влияние гипокинезии. Последняя, вызывая развитие обменных нарушений и избыточное отложение жира, способствует заболеванию детей ожирением. Так, по данным большинства исследований, 30—40% детей имеют избыточный вес. У таких детей чаще регистрируются травмы, в 3—5 раз выше заболеваемость ОРВИ.

Таким образом, интенсивность физического развития детей, их здоровье зависят от двигательной активности.

Общепринятая система физического воспитания практически не может решить данные проблемы, так как:

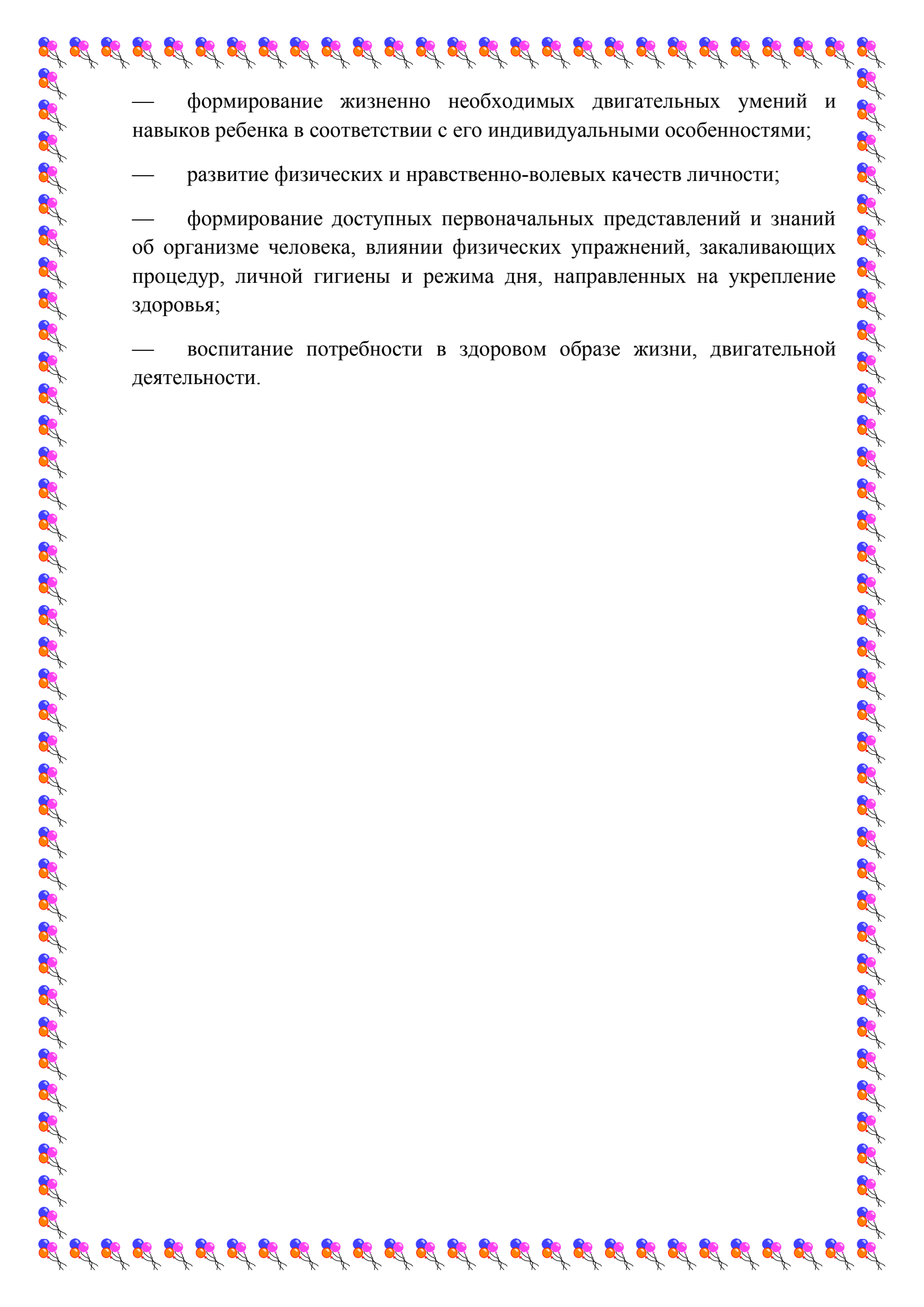
- не учитывает конкретных условий образовательных учреждений в разных регионах России;
- не предусматривает дифференцированного подхода к детям в соответствии с их индивидуальными особенностями и здоровьем;
- не реализует потребности детей в движении и др.

Слабый медицинский контроль за состоянием здоровья и физического развития детей (из-за нехватки врачей и среднего медицинского персонала) также не обеспечивает должного уровня системы физического воспитания дошкольников.

Поэтому необходимо организовать физкультурно-оздоровительную работу в детском саду с целью развития не только двигательных умений, навыков и физических качеств, но и положительного отношения к здоровому образу жизни.

В соответствии с этим основные задачи по охране здоровья и физическому развитию детей предполагают:

- создание условий для целесообразной двигательной активности и закаливания детского организма;
- воспитание положительного отношения к физическим упражнениям, подвижным играм и закаляющим процедурам, к правилам личной гигиены, соблюдению режима дня;

- 
- A decorative border of colorful balloons (blue, pink, orange) with black strings, arranged in a rectangular frame around the text.
- формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями;
 - развитие физических и нравственно-волевых качеств личности;
 - формирование доступных первоначальных представлений и знаний об организме человека, влиянии физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня, направленных на укрепление здоровья;
 - воспитание потребности в здоровом образе жизни, двигательной деятельности.