

Приобщение детей дошкольного возраста к валеологической культуре

СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

Основополагающей мотивацией приобщения детей дошкольного возраста к валеологической культуре является здоровый образ жизни каждого члена общества и всей семьи в целом. В здоровой семье, как и в здоровом обществе отсутствуют проблемы отцов и детей, младших и старших и т. д. Дети, прошедшие в чреве матери в девять месяцев весь миллионный процесс эволюции, являют собой само совершенство и природа всеми своими силами старается сохранить до 7-8 летнего возраста огромный потенциал индивидуума

Главной задачей семьи, детского сада следить не столько за ростом и весом, для этого существует врачебный контроль, сколько за развитием подвижности ребенка, его ловкостью и координацией, осмысленность и радостью впечатлений от окружающего мира, мотивациями и интересом. Если ребенок перестал любить подвижную игру и бег, он либо находится в состоянии предзаболевания, либо уже болен.

Наиболее универсальным упражнением, оказывающим общее воздействие на организм занимающихся, является бег в медленном темпе. Бег оказывает гармоничное влияние на все функции организма, прежде всего, на дыхательную и сердечную деятельность, а также на мышечную систему без угрозы перегрузки. Дети в любой момент могут замедлить темп, прервать бег и дать себе отдых. Отличный эффект дает занятие бегом в сочетании с использованием средств закаливания. Умение объединить эти два могучих фактора в целях оздоровления, физического развития и физической подготовленности ребенка имеет особо важное значение. Закаливание способствует решению целого комплекса оздоровительных задач. Оно не только повышает устойчивость, но и способность к развитию компенсаторных функциональных возможностей организма, повышению его работоспособности.

В целях адаптации к холоду происходит увеличение образования гликогена в печени, повышается активность ферментов, идет более быстрый распад аминокислот. Для развития процесса закаливания организма необходимо повторное или длительное действие на организм того или иного метеорологического фактора: холода, тепла, атмосферного давления. Благодаря повторным действиям факторов закаливания, более прочнее развиваются условно рефлекторные связи. Влияние на центральную нервную систему воздействий окружающей среды вовлекает в терморегуляторные реакции весь организм и, прежде всего, сердечно-сосудистый, пищеварительный, эндокринные аппараты и скелетную мускулатуру. Однако, выяснено, что устойчивость к холоду повышается лишь в том случае, когда осуществляется специальный режим закаливания к холоду или когда организм повторно подвергается охлаждению. При мышечной деятельности усиленная теплопродукция покрывает вызванную охлаждением организма усиленную теплоотдачу. Это дает возможность в деятельном состоянии переносить без вреда для организма гораздо более сильное холодное воздействие, чем в случае нахождения человека в состоянии покоя. Если закаливание проводить систематически и планомерно, оно положительно влияет на организм ребенка: улучшается деятельность его систем и органов, увеличивается сопротивляемость к различным заболеваниям, и, в первую очередь, простудного характера, вырабатывается способность без вреда для здоровья переносить резкие колебания различных факторов внешней среды, в частности, метеорологических, повышается выносливость организма.

Наиболее мягким, доступным и распространенным средством укрепления здоровья является закаливание воздухом

Закаливание воздухом с постепенным понижением его температуры выступает не только как одно из основных средств укрепления здоровья человека, но может служить мягким фоном активного режима закаливания занимающихся физическими упражнениями круглогодично на свежем воздухе. Очень важно восстановить способность организма к правильной терморегуляции, к точному ответу кровеносной и иммунной систем на тепловые сигналы (холод или тепло). Ведь в подавляющем большинстве наши дети живут при постоянно комфортной температуре, теплая одежда и перегретый воздух помещений приучил их кожные рецепторы к очень узкому диапазону температур. Они не приспособлены к иным воздействиям и при неожиданном изменении температуры посылают в кровеносную и иммунную системы хаотические и чаще всего неверные сигналы. Поэтому первая задача – перестать кутать ребенка, приучать его к разным температурам. В группы закаливания при детских садах, приводят отнюдь не только детей, пышущих здоровьем и мечтающих о дымящейся проруби. Как раз чаще всего здесь появляются дети ослабленные и болеющие. Как же закаливают таких детей? Закаливание в таких группах непрерывное, но проводится оно «зонами» - контрастные обливания рук или ног, например. А когда ребенок приучен разумно одеваться, и излечен от болезни, можно приступать к истинному закаливанию, которое заключается в водных процедурах (обливаниям и плаванию).

Влияние плавания на организм человека, а дошкольника в особенности, необычайно благотворно и разнообразно. Оно помогает человеку стать здоровым, сильным, ловким, выносливым, смелым. Благотворно влияет плавание на дыхательную систему человека, оказывает прекрасное закаливающее действие, активизирует обмен веществ. Можно также добавить, что пловец выполняет в воде активные движения, все это требует больших физических усилий, работы крупных мышечных групп. Вот почему дети-пловцы отличаются гармонично развитой мускулатурой, имеют хорошую подвижность суставов. Плавание слишком вялых детей взбадривает, а горячих, раздражительных – успокаивает. Плавание – лучший способ приобщения дошкольников к валеологической культуре, прекрасный способ подготовки к школьным занятиям.

Хочется подчеркнуть, что приобщение детей к закаливанию и физическим упражнениям, способствующим укреплению здоровья, должно происходить в форме игры, с элементами соревнования, без обязательного принуждения.

Мудрость педагогического процесса, буквально с утробного развития дитяти, заключается не в форсированном подхлестывании природных возможностей формирующегося организма, а в бережном подъеме пороговых границ фундамента вегетатики и физических качеств новорожденного, который имеет пяти-десятикратный запас прочности. Психологи установили, что ребенок в возрасте меньше месяца способен распознавать высоту, громкость и другие характеристики голосов разных людей и различают около 6000 звуков. По мере роста ребенок постепенно теряет многие из своих способностей, включая пропорциональность сферы развития интеллекта и основных физических качеств. Живя в рамках одной культуры, ребенок должен делать выбор и использовать лишь 24 из 6000 звуков. Отечественные наблюдения показывают, что подобная аналогия захватывает все без исключения стороны развития индивида как индивидуальности. Абсолют естественного развития малыша приходится на период первого округления (4года). Инерционная пропорциональность сохраняется до 5-7 лет, но к 8-10 годам падает в 5-10 раз как невостребованная.