Практикум для родителей

**Экологическая культура и сохранение здоровья ребенка в современных условиях**

 Подготовила:

 Инструктор по физической культуре

 Кирилова Л.А.

2013-2014 уч.год.

В организм современного человека пищей, водой, воздухом проникает множество вредных химических веществ.

50-60% населения России живет в экологически неблагополучных районах;

20% в зоне экологического бедствия.

 Особенно уязвимыми оказываются дети дошкольного и младшего школьного возраста, чьи адаптационные механизмы еще недостаточно сформировались.

С развитием химической промышленности в биосферу стало поступать более тысячи различных ксенобиотиков. **Ксенобиотики** – это вредные вещества, попадающие в организм человека из загрязненной окружающей среды.

Установлено, что при уровнях загрязнений окружающей среды, близких к предельно допустимым концентрациям, иммунная система человека испытывает значительное напряжение. При увеличении отрицательных воздействий, в результате которых концентрация вредных веществ увеличивается в несколько раз, растет число детей с тяжелыми формами хронических заболеваний. Многократно увеличивается количество случаев сложных патологий.

Согласно исследованиям, 75% болезней взрослых заложены в детстве. Если 25 лет назад рождалось 20-25% ослабленных детей, то сейчас число «физиологически незрелых» новорожденных утроилось. Каждый четвертый ребенок дошкольного возраста болеет в течение года более четырех раз.

По данным, опубликованным в Государственном докладе о состоянии здоровья населения РФ, 60% детей в возрасте от 3 до 7 лет считаются практически здоровыми, но при этом имеют функциональные отклонения в состоянии здоровья:

- 30-40% детей младшего и 20-30% старшего дошкольного возраста наблюдаются неврологические проявления;

- 30-40% детей имеют отклонения со стороны опорно- двигательного аппарата;

- 10-23% детей страдают аллергическими реакциями;

- 10-25% детей имеют патологии со стороны сердечно - сосудистой системы.

Только 10% детей приходят в школу абсолютно здоровыми. Здоровье детей зависит не только от их физических особенностей, но и от уровня здравоохранения и образования, санитарной грамотности и гигиенической культуры населения, социально – экономической ситуации в стране. Поэтому здоровье ребенка должно оцениваться в единстве с окружающей средой и адаптационными возможностями организма.

Микроэлементы, поступающие в организм из окружающей среды, являются важнейшими катализаторами различных биохимических реакций, и их переизбыток или недостаток могут приводить к различным негативным последствиям. Согласно многочисленным исследованиям отечественных и зарубежных авторов, отрицательное воздействие экотоксинов сказывается на:

1. Физическое развитие;

2. Иммунной системе;

1. Дыхательной системе;
2. Системе крови кроветворении
3. Выделительной системе;
4. Пищеварительной системе.

Многие предпатологические состояния детей можно профилактировать средствами физического воспитания. Поэтому в последние годы широко внедряются разнообразные средства, способствующие интенсификации процесса восстановления, повышению общей и специальной работоспособности, более полной мобилизации функциональных резервов и более эффективной адаптации организма к условиям окружающей среды. Широкое распространение получили разнообразные педагогические средства, в том числе и занятия физической культурой.

Физические упражнения в комплексе с оздоровительными мероприятиями могут служить эффективным средством выведения из организма человека чужеродных химических соединений.

Проблема физического воспитания дошкольников с отклонениями в состоянии здоровья продолжает оставаться весьма актуальной. Отставание в физическом развитии и функциональные отклонения в состоянии здоровья вследствие перенесенных заболеваний, недостаточный уровень физической подготовленности этого контингента детей предъявляют особые требования к организации занятий физическими упражнениями и определяют необходимость поиска средств, форм и методов для повышения их эффективности.

Организм дошкольника находится в периоде становления функций, их непрерывного совершенствования, поэтому весь комплекс средств физического воспитания должен обеспечить решение главной задачи: воспитание здорового, гармонически развитого ребенка, способного легко адаптироваться к неблагоприятным условиям окружающей среды.

Доказано, что усиленное выведение вредных веществ возможно за счет повышения активности тех органов и систем организма, которые участвуют в удалении продуктов обмена веществ: кожа, легкие, почки, желудочно – кишечный тракт.

Для эффективного выведения экотоксинов (в первую очередь солей тяжелых металлов, характерных для атмосферы и гидросферы крупных промышленных городов) из организма человека целесообразно использовать рациональные объемы и сочетания средств физической культуры в виде направленных физических упражнений.

Разработан и опробован комплекс физических упражнений, состоящий из:

- аэробных упражнений (ходьба, бег, плавание), которые направлены на улучшение деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем;

- общеразвивающих и специальных упражнений для улучшения функций желудочно – кишечного тракта, опорно - двигательного аппарата, мочевыделительной, дыхательной и центральной нервной систем;

- дыхательных упражнений для улучшения кровообращения и уравновешивания центральной нервной системы.

Эти упражнения воздействуют на все функции организма и доступны для детей любого возраста. В их основе лежит способность влиять на процессы, происходящие во всех системах организма. Упражнения также оказывают через нервную систему оздоровительное и общеукрепляющее влияние на весь организм, повышая его устойчивость к различным неблагоприятным факторам внешней среды.

***Комплексы физических упражнений, направленных на выведение ксенобиотиков из организма***

***Упражнения для улучшения секреторной и моторной функции желудочно-кишечного тракта***

***Исходное положение -*** стоя, руки вдоль туловища

Вытянуть руки вперед и сделать мах правой ногой вверх к рукам, вернуться ви.п. Повторить с левой ноги.

***Исходное положение*** – лежа на спине

Упражнение «велосипед»- имитация кручения педалей велосипеда;

Упражнение «ножницы»

-горизонтальные перекрестные движения поднятыми ногами;

-вертикальные поочередные махи поднятыми вверх ногами: левая нога вверх-правая вниз и наоборот.

***Упражнения для улучшения обменных и выделительных процессов в почках***

***Исходное положение –*** лежа на спине:

Упражнение «бревнышко» перекатывание со спины на живот и обратно.

***Исходное положение –*** лежа на животе:

- поднять прямую правую ногу вверх, поднять левую прямую ногу вверх. Удержать на весу ноги вместе.

- Упражнение «рыбка». На вдохе одновременно поднять над полом голову, плечи и ноги. Вернуться ви.п., выдох.

***Исходное положение –*** стоя на четвереньках:

Подвести согнутую в колене правую ногу к животу, выдох.Разогнуть ногу и отвести ее назад в вверх, вдох. То же самое, с левой ноги.

***Упражнения для улучшения работы бронхо-легочной системы***

***Исходное положение*** – стоя руки на поясе:

Пружинящие наклоны вперед. На выдохе руками коснуться пола, вернуться в и.п., вдох; повороты корпуса вправо, влево.

***Исходное положение***  - стоя, руки к плечам:

Круговые движения рук вперед, назад.