Урок физкультуры является своеобразной основой физкультурно-спортивной грамоты. Если на уроке прививаются необходимые умения и навыки, сам урок вызывает у школьников интерес и удовлетворение, то можно говорить о формировании у них устойчивой привычки заниматься спортом.

Оздоровительное влияние уроков физической культуры надо рассматривать в двух аспектах. Во-первых, это прямое воздействие физических нагрузок на организм школьника. Во-вторых, обучение школьников для самостоятельных занятий физическими упражнениями во внеурочное время, так как урок (и при большей моторной плотности) не обеспечивает даже суточной потребности организма в двигательной деятельности.

В подростковом возрасте происходит развитие организма, который чутко реагирует как на неблагоприятные для здоровья факторы, так и на благоприятные (в частности, на занятия оздоровительной физкультурой).

Регулярные занятия физическими упражнениями в сочетании с четким соблюдением режима дня являются надежным профилактическим средством против травм и многих заболеваний (в особенности сердечно - сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата и других). Так же способствуют мобилизации жизненно важных функций организма, двигательных способностей (выносливости, силы, гибкости, ловкости, быстроты). Воспитывают таких качеств, как сила воли, энергичность, собранность, уверенность в себе.

Правильно образованный двигательный режим школьников не только улучшает их физическое развитие, но и способствует повышению их успеваемости в школе.

Во многих школах у большого количества детей стоит диагноз нарушение осанки. Физические упражнения являются действенным средством предупреждения этого заболевания, сутулости, асимметрии плеч и лопаток, а также сколиозов (заболеваний позвоночника, вызываемых слабостью мышц спины и длительным пребыванием тела в физиологически неудобных положениях, длительное сидение за столом, искривление позвоночника при письме, неправильно подобранная мебель и прочие).

Слабость мышц спины, неправильная осанка способствует раннему появлению остеохондроза, неблагоприятному положению внутренних органов грудной и брюшной полости (со снижением их функций). У школьников с нарушением осанки, как правило, ослаблены опорно-двигательный аппарат и мышцы, неэластичные связки, снижены амортизационные способности нижних конечностей и, что особенно важно, позвоночника. У таких детей очень высока степень риска получить тяжелые травмы (переломы конечностей, тел позвонков и других частей тела) при прыжках в длину, высоту, выполнении упражнений на спортивных снарядах, занятиях борьбой и некоторых других.

Школьникам с выраженным нарушением осанки не рекомендуется заниматься теми видами спорта, которые оказывают большую нагрузку на позвоночник: тяжелая атлетика, прыжки в длину, в высоту, акробатика и другими подобными.

Дополнительные нагрузки, связанные с сидением на уроке, рекомендуется чередовать с интенсивными физкультминутками: специальными упражнениями для мышц спины, брюшного пресса, плечевого пояса, конечностей.

Ожирение так же является одним из факторов риска получения травм. Такие тяжелые травмы, как сотрясение мозга, переломы кистей, очень часто регистрируются у школьников с избыточной массой тела при случайном падении в спортзале, на площадке. Это объясняется тем, что у них нарушена тонкая координация движений, не развиты ловкость, гибкость, пластичность, слабые и дряблые мышцы, непрочные связки. При падении, такие дети не могут быстро перевести тело из неблагоприятного положения в более удобное, так как у них не развита амортизационная способность (из-за слабости опорно-двигательного аппарата). При падении с высоты своего роста (даже при небольшой инерции) они получают тяжелые травмы.

Кроме возможных болезней при значительном избытке массы тела в организме происходят перегрузки и изнашивания суставов, нарушение в деятельности сердечно - сосудистой системы: возникает склонность к варикозному расширению вен, тромбозу, эмболии, затрудненному дыханию, образованию грыж. У тучных людей повышается вероятность возникновения инфекционных заболеваний (вследствие снижения иммунитета); увеличивается опасность осложнений и летальных исходов при хирургических операциях. Для них характерны также заболевания почек, образования камней в почках и желчных протоках, подагра, сокращение ожидаемой продолжительности жизни (в среднем на 15 – 20 лет). Все это в той или иной степени грозит школьникам с избыточной массой тела. Действенное средство профилактики ожирения – достаточная двигательная активность и рациональное питание, которые обеспечивают занятия физической культурой и спортом.

Возросшие требования к будущим первоклассникам привели к увеличению объема и интенсивности учебно-познавательной деятельности в детском саду. Нередко учебный процесс дошкольных образовательных учреждений (ДОУ) строится по типу школьного образования и перегружается дополнительными занятиями. Это ведет к увеличению учебной нагрузки, что, в свою очередь, наносит серьезный ущерб личностному развитию и состоянию здоровья детей.

По данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков Научного центра здоровья детей РАМН, за последнее время число здоровых дошкольников уменьшилось в 5 раз и среди контингента детей, поступающих в школу, составляет лишь около 10%. Одной из причин резкого ухудшения здоровья подрастающего поколения являются несовершенство и низкий статус сложившейся системы физического воспитания детей, в основе которой отсутствует принцип единства психического и физического развития (С.Б. Шарманова, 1995; В.П. Озеров, 2002; А.А. Горелов и другие, 2002).

Вместе с тем многочисленные исследования свидетельствуют о первостепенной роли движений в становлении психических функций ребёнка (Л.С. Выготский, Ж. Пиаже, А. Валлон, М.М. Кольцова и др.) и наличии тесной связи между показателями физических и психических качеств у дошкольников (Г.А. Каданцева, 1993; А.С. Дворкин и Ю.К. Чернышенко, 1997; В А Баландин, 2000; Н.И. Дворкина, 2002; В.А. Пегов, 2000, и другие). Установлено, что отставание в умственном развитии приводит к отставанию в развитии физических, качеств (Н. Сладкова, 1998; О. В. Решетняк, Т.А. Банникова, 2002). Доказано положительное влияние активной двигательной деятельности на умственную работоспособность (Н. Т. Терехова, 1989; А. В. Запорожец и другие, 1980; А. П. Ерастова, 1989).

Несмотря на относительно полную теоретическую разработанность проблемы одновременного развития умственных и двигательных способностей детей в процессе физического воспитания, эти идеи не получили должного признания и широкого применения в образовательных учреждениях. При анализе литературы обнаружено только несколько работ, посвященных практической реализации этого вопроса (И. К. Спирина, 2000; В. А. Баландин, 2001; И. Н. Селиверстова, 2003; Ф. Р. Козицына, 2002; Н. А. Фомина, 2004).

Физические упражнения для развития умственной сферы непосредственно воздействуют на компоненты, являющиеся определяющими в умственном развитии детей 5-7 лет (восприятие, наглядно-образное и логическое мышление, внимание, память, речь).

Суть данных упражнений заключается в сочетании двух элементов: двигательного действия и упражнения, направленного на развитие умственной сферы ребёнка, реализуемого в форме дидактической игры. Замечено, что усиленную физическую работу трудно соединить с напряженной умственной деятельностью. Согласно принципу "однополюсной траты энергии", сформулированному К.Н. Корниловым, трата энергии в центральном пункте нервной системы и в рабочем органе находится в обратном отношении. Чем больше затрата центральной энергии, тем слабее её внешнее обнаружение, и наоборот, чем интенсивнее внешний эффект реакции, тем слабее центральный момент (Л.С. Выготский). С учетом данного принципа был определён механизм оптимального сочетания двигательного действия с дидактическими играми, заданиями и упражнениями: 1) синхронное (выполнение по ходу двигательного действия элементов дидактических игр при условии, что умственные и физические нагрузки невысоки); 2) последовательное (дидактическая игра или упражнение предшествует выполнению двигательного действия или выполняется после его завершения).

За основу взяты упражнения с включением ходьбы, бега, прыжков, метаний, лазанья, при выполнении которых создавались условия для овладения разными видами познавательных ориентировочных действий, лежащих в основе умственного развития детей дошкольного возраста (Л.А. Венгер и другие, 1978), прежде всего перцептивных, отражающих уровень развития восприятия дошкольников (действия идентификации, отнесения к эталону, перцептивного моделирования) и мыслительных (действия образного и логического мышления). Дополнительно использовались задания и упражнения для совершенствования сенсомоторных координации, развития речи, воображения, процессов памяти и внимания.

Педагогические наблюдения выявили повышение познавательной активности детей, улучшение дисциплины и эмоциональный подъём на занятии. Однако на первом этапе детям с трудом удавалось удерживать внимание на осуществляемом движении во время выполнения упражнений умственной направленности. Потребовался ряд вводных занятий (10), на которых доля упражнений для развития умственной сферы постепенно увеличивалась. Включение в учебный процесс по физическому воспитанию упражнений, направленных на развитие познавательных процессов, речи и связанных с ней высших символических функций, не только способствует умственному развитию детей, но и перестраивает, согласно выражению Л.С. Выготского, "саму моторику", переводя её на "новый и высший этаж" и обеспечивая быстрое, осмысленное запоминание и воспроизведение двигательных действий, умение самостоятельно принимать решение и действовать в условиях стремительно меняющейся окружающей обстановки, благодаря чему улучшается двигательное развитие детей. К сожалению, данная методика не имеет повсеместного внедрения, хотя и очень эффективна в плане умственного развития детей дошкольного и младшего школьного возраста.