ЗДОРОВЬЕ ДОШКОЛЬНИКОВ – БОГАТСТВО НАШЕЙ СТРАНЫ

ДЕМЬЯНЕНКО А.А.

ПИФКиС ГБОУ ВПО МГПУ, Москва

Результаты Всероссийской диспансеризации детей 2002 года подтвердили тенденции в состоянии здоровья детей, сформировавшиеся за прошедший десятилетний период: снижение доли здоровых детей с 45% до 33,89%, увеличение в 2 раза детей с хроническими заболеваниями и инвалидностью. Отклонения в физическом развитии имеют 8% детей; часто и длительно болеющие дети составляют 6.6%; у 24% детей имеются болезни органов пищеварения, у 27% - заболевания костно-мышечной системы, у 32% - болезни крови. Число здоровых детей при поступлении в школу не превышает 10% [1].

 Такое положение делает актуальным поиск путей сохранения здоровья детей, особенно дошкольного возраста. Отечественными учёными доказано, что двигательная активность в значительной мере определяет физическое развитие, здоровье [2, 3]. Одним из приоритетных путей сохранения здоровья и профилактики заболеваемости являются средства и методы физического воспитания.

Исследования последних лет указывают на необходимость модернизации физического воспитания подрастающего поколения. Дошкольный возраст считается наиболее важным для физического, психического и умственного развития ребенка. В этот период закладываются основы его здоровья. В связи с этим основная задача физкультурно-оздоровительной работы заключается в том, чтобы способствовать укреплению здоровья, совершенствованию физического развития дошкольника.

Известно, что движения являются самым доступным и самым эффективным лекарством. В нашем исследовании разработка и внедрение средств физического воспитания ведётся при помощи средств волновой биомеханики, которые позволяют увеличить число выполняемых движений в единицу времени. Инновационную составляющую физического воспитания представляет методика работы с тренажёром Агашина.

Ритмические движения при работе стренажёром Агашина, параметры которого приближаются к параметрам биомеханического резонанса, вынуждают ребёнка чередовать напряжение и расслабление своей нервно-мышечной системы с частотой от одного до пяти циклов в секунду. В своих работах М.Ф. Агашин, создатель тренажера, доказал, что по своему действию упражнения с ним усиливают кумулятивный эффект от выполняемых физических упражнений и способствуют оздоровлению человека [4, 5].

Гипотеза нашего исследования предполагает, что эффективность и моторная плотность занятий с тренажером Агашина значительно выше, по сравнению с традиционными общеразвивающими упражнениями. В частности доказано, что при выполнении упражнений с тренажёром Агашина волны напряжения и расслабления, следуя друг за другом, не просто втягивают в согласованный ритм работы все системы организма, но и закрепляют правильную работу биомеханических структур, управляющих качеством движений и общего состояния всего организма [6]. Поэтому включение этой методики в процесс физического воспитания детей 4-7 лет позволит улучшить состояние здоровья дошкольников и обеспечить реализацию принципа непрерывности в процессе физического воспитания.

Список литературы

1. Справка Министерства спорта, туризма и молодёжной политики Российской Федерации по вопросу «О состоянии здоровья и перспективах развития ситемы физического воспитания и спорта в общеобразовательных учреждениях// Спорт в школе. – 2006. - №6. – С.30-50.
2. Железняк Ю.Д., Савиных Л.Е. Программа по физической культуре с повышенным объемом двигательной активности для учащихся 5-9 классов. – М.: Моск. Комитет образования, 2001. – 47 с/
3. Комплексная программа по физическому воспитанию. 1-11 класс /Авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2005. – 127 с.
4. Агашин М.Ф. волновые тренажеры: Классификация и область применения / Агашин М.Ф. // Сборник трудов ученых РГАФК. – М.: 2000. – С. 4-10.
5. Агашин М.Ф. Биомеханический «Тренажер Агашина»/ Агашин М.Ф., Кахидзе А.С. // Руководство по применению. – М.,2006. – 30с.