

КОМПЛЕКС ЗАСОБІВ ДЛЯ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я ДОРΟΣЛИХ ТА ДІТЕЙ

Спузяк Вікторія Борисівна
Синящок Вікторія Сергіївна

Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди

Анотація. У публікації проаналізовано освітню проблему збереження та зміцнення здоров'я дорослих та дітей, описані комплекси засобів, спрямовані на формування в суспільстві установки на здоровий спосіб життя, усвідомлення цінності здоров'я.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, фізична культура, форми фізичного виховання.

Сучасна молодь приділяє багато часу укріпленню свого здоров'я. Науковці та лікарі наполягають на тому, що систематична фізична активність не дивлячись ні на які обставини є незмінною складовою здорового способу життя у різному віці. Фізичні вправи можуть бути будь-якого характеру та будуть не лише поліпшувати загальне самопочуття людини, укріплювати системи організму, але і приносити вагомую користь для здоров'я.

Виконуючи щоденно різноманітні фізичні вправи можна:

- знизити ризик небезпечних захворювань, таких як інсульт, діабет та рак, а також включаючи патологію серця;
- зменшити загрози смертності від хронічних захворювань;
- покращити функціональний стан опорно – рухової системи;
- поліпшити якість життя;
- покращити апетит та можливість споживання у великій кількості здорової їжі для задоволення енергетичних потреб організму в необхідних харчових виробках [3, с. 110-113].

Рухова діяльність може бути різноманітною та повинна входити до режиму дня. Добре, коли фізичне навантаження займає більшу частину вільного часу.

Фахівці у сфері фізичної культури та спорту надають свої поради щодо тривалості та інтенсивності фізичної активності:

- для людей з низькою фізичною підготовкою - мінімальна тривалість помірної та середньої за інтенсивністю фізичної активності повинна становити близько 30 хвилин на день або 150 хвилин на тиждень;

- для здорових людей тривалість високо-інтенсивних фізичних вправ повинна складати щонайменше 20 хвилин на день або 90 хвилин на тиждень;

- тривалість сидіння або знаходження у горизонтальному положенні не повинна перевищувати 4,5 годин на день (не враховуючи нічний сон);

- споживання значної кількості їжі з високою енергетичною цінністю, наявність надмірної ваги потребує збільшення тривалості та інтенсивності фізичної активності – до 300 хвилин на тиждень для помірної і середньої інтенсивності та до 150 хвилин на тиждень для високої інтенсивності;

- понад 60 хвилин щоденної фізичної активності необхідно для попередження повторного набору ваги у людей, які мали її у минулому [2].

Також слід приділити увагу дотриманню гігієнічних вимог у житті кожної людини. Це завжди було вагомим чинником збереження здоров'я і підвищення витривалості особистості. Основою здорового способу життя, ефективної первинної і вторинної профілактики різних захворювань є особиста гігієна — комплекс заходів, спрямованих на збереження та зміцнення здоров'я, шляхом дотримання гігієнічних вимог у повсякденному житті й діяльності людини.

Ще з найдавніших часів гігієна тіла, догляд за його чистотою, чистотою шкіри і волосся є елементами особистої гігієни. Щоденне вмивання та купання забезпечує чистоту та нормальне функціонування шкіри, що дуже важливо у зв'язку з її фізіологічною роллю.

До основних компонентів фізичної культури відносять ходьбу, біг, ранкову гігієнічну гімнастику, плавання, різні види спортивних ігор і занять. Найпростішими видами фізичної культури можуть займатися практично всі здорові дорослі й діти. Ці заняття приносять користь, борються зі стресом, укріплюють імунітет.

Фізичне навантаження, як правило, має бути індивідуальним і виходити з реального стану здоров'я, віку й підготовленості людини.

Зміцнити здоров'я дитини в дитинстві, не допустити, щоб дитина ступила в юність кволою і млявою – це означає дати їй всю повноту життєвих радощів (В. Сухомлинський) [1].

Більш значну зацікавленість слід приділяти формам фізичного виховання дошкільників. Вони мають бути доволі різноманітними. Наведемо приклади таких форм: рухливі ігри, заняття фізичними вправами, ранкова гімнастика, спортивні розваги, прогулянки. Ще - музичні заняття, на яких у дошкільнят потрібно у великій кількості застосовувати фізичні вправи з елементами танців, та вони також сприяють вирішенню завдань з фізичного виховання. Для нинішнього дитячого садка всі форми фізичного виховання мають певне закріплене місце в режимі дня. Вони мають зв'язок між собою, доповнюючи один одного та проводяться в обов'язковому порядку.

Щодо режиму дня у закладах дошкільної освіти, то можна сказати що він передбачає багатоманітну діяльність дітей протягом усього робочого дня. При цьому вихователі звертають увагу на фізіологічні особливості дітей, їх інтереси та потреби.

Якщо говорити про загартування у дитячому закладі, необхідно зазначити наступні моменти: потрібно забезпечувати тепловий і повітряний режими в приміщеннях, де знаходяться малюки; приділити увагу раціональності одягу дітей.

Наступний момент полягає у дотриманні режиму прогулянок в усі пори року, а також реалізація рухливих вправ на свіжому повітрі. Досить важливо залучати увагу дітей до виконання гігієнічних процедур, вихователям правильно організовувати денний сон та гімнастику після сну.

Науковці виділяють ряд рекомендацій до занять з фізичних вправ для дітей дошкільного віку:

- загальнорозвивальні вправи – (ходьба, біг, стрибки, нахили тулуба тощо) з поступовим збільшенням навантаження;
- фізичні вправи, які мають корегуючий напрямок (для укріплення м'язів, профілактики плоскостопості та формування у дітей правильної постави);
- тривалі вправи, які впливають на різні м'язові групи з послідовним розподілом навантажень;
- рухливі ігри [6].

Заняття з фізичного виховання у теплу пору року мають проводитися на ігровому майданчику. З приходом холоду заняття проводяться в спортивному залі.

Рухова активність має вагому роль у проведенні її в ранковий час. Для цього реалізуються загальнорозвивальні вправи, або іншими словами ранкова гімнастика. За допомогою комплексу вправ (до 10 хвилин) діти активізуються та налаштовуються на подальшу роботу протягом усього дня. Дуже важливо навчити дитину змалечку берегти своє здоров'я. Батькам необхідно надавати власний приклад у ставленні до свого здоров'я. Через деякий час можна помітити зворотну реакцію з боку своїх дітей [6, с. 37].

Всі ми знаємо, що гра вважається справжньою життєвою необхідністю дошкільника. Вона посідає вагому роль у повсякденному житті дитини. З цією метою в дитячих закладах було примножено кількість фізичних рухливих ігор на

відкритому повітрі. Саме ця обставина дає дітям поштовх до вибору будь-якого виду спорту у подальшому майбутньому.

Значної уваги у виховній роботі садочка потребують ігри творчого характеру. Формами таких ігор виступають різноманітні іграшки. Характер іграшки визначається дією. Наприклад: з обручами треба бігати, стрибати, візки возити, м'ячі кидати. Такі ігри досить прості за своєю структурою, дозволяють приймати необмежену кількість учасників. Допускають відносно велику самостійність дітей та досить невелику кількість правил. Від умов проведення рухливих ігор залежить їх ефективність. Насамперед це – емоційна насиченість, наявність необхідного приміщення, різноманітності рухових вправ та достатня кількість іграшок для кожного віку дитини.

Вихователь організовує ігри на заняттях, під час ранкової та вечірньої прогулянок, не менше одного - двох разів на тиждень [4, с. 77-78].

Підводячи підсумки, можна сказати, що міцне здоров'я для кожної людини забезпечить дотримання всіх вищеперерахованих заходів. І можна з впевненістю сказати: «Твоє здоров'я – в твоїх руках».

Література:

1. Ващенко О.М. Романенко Л.В. Романенко К.А. Організація і методика здоров'язбережувальної діяльності молодших школярів. Київ : Літера ЛТД, 2017. С. 32–35.
2. Денисенко Н. В. Формування свідомого ставлення до здоров'я. *Дошкільне виховання*. Київ, 2008. № 9. С. 3–5.
3. Мосейчук Ю. Ю. Формування мотиваційних потреб студентської молоді до фізкультурної діяльності. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт). *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова*. Київ, 2011. С. 400–403.