(cc) BY

Жигалов Максим Олегович
учитель
Бутырина Анастасия Валерьевна
учитель
МБОУ «Томаровская СОШ №2 Яковлевского района
Белгородской области» им. Героя Советского Союза Швеца В.В.
п. Томаровка, Белгородская область

ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ: ОСНОВНЫЕ ТЕНДЕНЦИИ И ВОЗМОЖНЫЕ ПУТИ ЕГО СОХРАНЕНИЯ

Аннотация*: в статье раскрывается важность проблемы здоровья, развития и воспитания детей в разных возрастных группах. Необходимые условия гармоничного развития личности школьника. Выявление общих тенденций в заболеваемости детей. Сокращение числа здоровых детей и увеличение функциональных нарушений среди детей уже на ранних этапах развития. Пути решения по укреплению и сохранению здоровья учащихся применяя методы и приёмы здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательном процессе.*

Ключевые слова*: гиподинамия, здоровье, дети, переутомление, тенденции.*

Как безжалостно порой человек относится к своему организму, загружая его стрессами, неумеренным питанием, чрезмерными нагрузками. Тело нужно тренировать, загружать работой, учить выполнять максимально возможное количество движений, помогающих в достижении цели. Проблема здоровья, развития и воспитания детей остаётся важнейшей государственной проблемой во все времена. Каждое образовательное учреждение призвано обеспечить не только учебный процесс, но равно содействовать нормальному развитию обучающихся и охране их здоровья. Это четко оговорено в ст. 41 «Закона об образовании».

Необходимым условием гармоничного развития личности школьника является достаточная двигательная активность. Значимой становится и проблема переутомления детей, особенно младших школьников. Причин для этого очень много. Возросший темп жизни, огромный поток информации, бесконечные

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

реформы образования, которые не приводят к улучшению ситуации со здоровьем школьников, а лишь ее усугубляют, к этому прибавьте бесконтрольное использование гаджетов и компьютеров, зависание в компьютерных играх и социальных сетях. А отсюда огромный бич современности, как у взрослых, так и детей, – гиподинамия (отсутствие достаточной двигательной активности). Это и есть прямой путь к разрушению здоровья.

Школьникам не только приходится ограничивать свою естественную двигательную активность, но и длительное время поддерживать неудобную для них статическую позу, сидя за партой или учебным столом. Исследования гигиенистов свидетельствуют, что до 82–85% дневного времени большинство учащихся находится в статическом положении (сидя). Даже у младших школьников произвольная двигательная деятельность (ходьба, игры) занимает только 16–19% времени суток. Общая двигательная активность детей с поступлением в школу падает почти на 50%. По данным Минздрава России, лишь 14% детей практически здоровы, более 50% имеют различные функциональные отклонения, 35–40% – хронические заболевания. Из миллиона относительно здоровых детей, приходящих в I класс, уже через девять месяцев у каждого четвертого (250 тыс.) выявляются отклонения в функциональном состоянии сердечно-сосудистой системы. В России лишь 10% выпускников школ могут считаться здоровыми. За период обучения в общеобразовательных учреждениях среди учащихся в пять раз увеличивается число нарушений органов зрения, в три раза – патология органов пищеварения, в пять раз – нарушение осанки, в четыре раза – нервно-психических расстройств.

Во всех цивилизованных странах врачи и ученые давно уже бьют тревогу, обеспокоенные ростом количества полных людей всех возрастов, включая детей и подростков. Многие врачи связывают с ожирением увеличение числа сердечно – сосудистых заболеваний и снижение средней продолжительности жизни человека в развитых странах. Превратить прогресс из скрытого врага в друга и союзника – первостепенная задача современного образования.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Конечно же, были предприняты и принимаются меры по сохранению здоровья детей на всех уровнях и у нас в стране:

– внедрение в учебно-воспитательный процесс здоровье сберегающих технологий, в частности технология Владимира Филипповича Базарного («смена динамических поз», конторки, мешочки с песком, массажный коврик);

– физкультминутки и динамические паузы;

– дыхательная гимнастика.

Появились новые тенденций развития современной системы образования. И на слуху уже такие слова как онлайн обучение, видеоплатформы для школ, Виртуальная и дополненная реальность (VR/AR) на уроках, STEAM-образование, Геймификация. Все это очень увлекательно и интересно для детей.

Однако здоровый образ жизни, в лице прогулок на свежем воздухе, занятий в спортивном зале и решительном отказе от вредных привычек, никто не отменял. Особенно на пользу пойдет смена обстановки даже на короткое время.

Современная система образования, позволила разнообразить содержание педагогического обеспечения в области физической культуры. Принят ряд законов, направленных на решение проблем сохранения и укрепления здоровья в образовательном процессе. Одним из них является Указ Президента РФ «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)», который содействует вовлечению в регулярные занятия физической культурой и спортом обучающихся разного возраста, внедрению физической культуры в их повседневную жизнь, решает оздоровительные, воспитательные, образовательные задачи.

Подводя итог, хочется сказать, прогресс дарит человеку множество самых совершенных приспособлений, способных избавить человека от любой физической нагрузки. Но это делает человека слабее. Все больше людей осознают, что определенная доза физической активности просто необходима для сохранения здоровья. А школьникам – в первую очередь.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Список литературы

1. Курс на оздоровление / Всемирная организация здравоохранения. – 2006. – 61 с.

2. Инвестируя в будущее детей: Европейская стратегия охраны здоровья детей и подростков, 2015–2020 гг. // Европейский региональный комитет ВОЗ, шестьдесят четвертая сессия (Копенгаген, Дания 15–18 сентября 2014). – Копенгаген, 2014. – 25 с.

3. Богданова Л.В. Состояние здоровья детей в критический период развития / Л.В. Богданова, В.И. Шилко // Уральский медицинский журнал. – 2011. – №7. – С. 39–42.

4. Параничева Т.М. Здоровье и физическое развитие. Динамика состояния здоровья детей дошкольного и младшего школьного возраста / Т.М. Панаричева, Е.В. Тюрина // Новые исследования. – 2012. – №4 (33). – С. 68–78.

5. Лучанинова В.Н. О системе формирования здоровья у детей и подростков / В.Н. Лучанинова, М.М. Цветкова, И.Д. Мостовая // Современные проблемы образования. – 2016.

6. Петерс Э. Гиподинамия- болезнь цивилизации / Э. Петерс, М.В. Мызникова [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://infourok.ru/gipodinamiya-nauchno-issledovatelskaya-rabota-3167592.html (дата обращения: 01.04.2022).

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)