

РУХОВА АКТИВНІСТЬ – НЕВІД’ЄМНА ЧАСТИНА ЗДОРОВОГО ЖИТТЯ

Вакар Анастасія
студентка 1 курсу ФСПО

Корінчак Любов
доцент кафедри медико-біологічних
основ фізичної культури

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

*Гімнастика, фізичні вправи, ходьба повинні
міцно увійти в повсякденний побут кожного,
хто хоче зберегти працездатність, здоров'я,
повноцінне і радісне життя.*

Гіппократ

Анотація: У даній статті розглядається питання про важливе значення рухової активності для зміцнення здоров'я дитячого організму, акцентується увага на формуванні у дітей інтересу до занять фізичними вправами.

Систематична рухова активність є невід’ємною частиною здорового життя, зауважували ще в давні часи філософи та лікарі. Так, Давньогрецький лікар і філософ Гіппократ, який жив близько 400 років до н. е. в одній із своїх праць писав: «... одного лише споживання їжі недостатньо для збереження здоров'я людини, вона має також виконувати фізичні вправи. Їжа і вправи мають протилежні якості, але діють сумісно, вони сприяють зміцненню здоров'я...» [5].

У сучасному суспільстві особливо актуальною стає проблема виховання здорової нації, отже, вдосконалення фізичного розвитку, зміцнення здоров'я та рухової підготовленості дітей має життєво-важливе значення. Від підростаючого покоління у найближчому майбутньому буде залежати матеріальний добробут нашого народу, а тому, важливе місце у формуванні всебічно розвиненої особистості належить фізичному вихованню [1, 4].

Важливою педагогічною умовою, що обумовлює активність дітей і оптимізує руховий режим у навчальному закладі та вдома, є формування їхнього інтересу до систематичних занять фізичними вправами, які виконувалися б самостійно. Педагоги навчального закладу спонукають дітей до рухової діяльності, регулюють їхню активність, схвалюють намагання виявляти самостійність та вольові зусилля. Проте, коли діти знаходяться з батьками на вихідних вдома, вони навряд чи згадують про необхідність виконання фізичних вправ. І більшість батьків, на жаль, ставлять під сумнів цінність занять фізичними вправами, а отже, і доцільність витрачання часу на цей вид діяльності.

Як показують дослідження проведені науковцями Е.С. Вільчковським, Е.М. Вавіловою, Т.І. Осокіною та ін., що в багатьох сім'ях організація та зміст фізичного виховання не відповідають сучасним вимогам. На превеликий жаль, деякі батьки мають недостатнє уявлення про значення правильного режиму дня дитини в сім'ї, оптимальне перебування її на свіжому повітрі і т. д. Вони вважають, що заняття фізичними вправами – це непотрібні пустощі і не розуміють їх значення для зміцнення здоров'я дітей. Значна частина батьків впевнена, що основи фізичної культури повинні закладатися в дитячому садочку, та формуватися в школі, знімаючи з себе відповідальність за фізичне виховання дітей у сім'ї [2, 3, 6].

Але на превеликий жаль, доволі часто батьки обмежують рухову активність дітей, і усі ці обмеження не сприяють закріпленню рухових навичок і належному фізичному та психічному розвитку дитини. Тож необхідно бити на сполох, адже зниження рухової активності зумовлює цілу низку проблем, запобігти яким можна лише за правильної організації життєдіяльності та рухової активності дітей з раннього дитинства.

Необхідно пам'ятати, що потреба дитини в рухах зумовлена біологічними законами її розвитку. Психологи свідчать, чим молодша дитина, тим більша в неї потреба в рухах, тим важче вона переносить тривале статичне положення під час навчання. Давні греки говорили: «Хочеш бути здоровим – бігай, хочеш бути вродливим – бігай, хочеш бути розумним – бігай».

Отже, правильна організація рухової діяльності дітей з раннього віку – запорука їхнього гармонійного всебічного розвитку та міцного здоров'я.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аскаріна. Н. М. Воспитание детей раннего возраста. – М.: Медицина, 1977.
2. Благій О. Л. Рухова активність як фактор формування здорового способу життя учнівської молоді / О. Л. Благій, О. В. Андреева // Акт. пробл. фіз. виховання, реабілітації, спорту та туризму. – Запоріжжя: мат. III Міжнар. наук.- практ. конф. КПУ, 2011. – С. 27–28.
3. Вільчковський Е.С., Курок О.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: Навч. посіб. – Суми: ВТД « Універсальна книга», 2008. – 428с.
4. Глагощук О.Г. Здоровий спосіб життя: виховання та контроль / О.Г. Глагощук // Вища освіта України. – № 1. – 2007. – С. 99 – 105.
5. Дошкільне тіловиховання. Вплив рухової активності на здоров'я дитини дошкільного віку / Автори-упорядники Л.В. Калуська, З.В. Калуський, М.М. Гуменюк. – Тернопіль: Мандрівець, 2008. – 184 с.
6. Рибковський А.Г. «Методологічні основи вивчення організації систем рухової активності» Слобожанський науково-спортивний вісник, 2004.