

УДК 615.83:616.831

Гагара В.Ф.¹, Бруніліна Ю.С.²

¹ канд. мед. наук, доц. НУ «Запорізька політехніка»

² студ. гр. УФКСз -210м НУ «Запорізька політехніка»

ЗМІЦНЕННЯ СТАНУ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ

Проблема збереження й зміцнення здоров'я населення за всіх часів була однією із ключових у суспільстві. Встановлено, що віковий період дітей молодшого віку найбільш відповідальний у процесі формування фізичної культури дитини. Саме у цьому віці закладаються основи рухів, успішно засвоюються нові, раніш невідомі вправи і дії, фізкультурні знання, зміцнюється фундамент здоров'я та розвиваються фізичні якості, необхідні для ефективної участі у різних формах рухової активності.

Тому підвищення рівня фізичного здоров'я дітей молодшого шкільного віку розробленими засобами фізичної реабілітації є актуальною проблемою на сьогодні.

Традиційно виділяють основні чинники, які впливають на стан здоров'я: позитивні звички, гарна спадковість, раціональний розпорядок дня, профілактичні заходи, правильне харчування, оптимальний руховий режим, сприятливе для здоров'я навколишнє середовище.

До позитивних для здоров'я звичок можна віднести – регулярну рухову активність; утримання від паління та вживання наркотиків; помірне вживання спиртних напоїв; відпочинок; повноцінний сон; подолання стресів.

Особливе місце в режимі здорового способу життя належить розпорядку дня, певному ритму життя та діяльності людини. Режим кожної людини повинен передбачати певний час для роботи, відпочинку, прийому їжі, сну. Розпорядок дня в різних людей може й повинен бути різним в залежності від характеру роботи, побутових умов, звичок і схильності,

однак і тут повинен існувати певний добовий ритм і розпорядок дня. Необхідно передбачити достатній час для сну, відпочинку. Перерви між прийомами їжі не повинні перебільшувати 5–6 годин. Важливо, щоб людина спала та приймала їжу завжди в один і той же час.

В свою чергу, до профілактичних заходів можна віднести: регулярні медичні обстеження, запобіжні щеплення, знання симптомів захворювань, загартовування. Широко відомі різноманітні способи загартування – від повітряних ванн та ходьби босоніж до контрастних душів та обливання холодною водою. Основні принципи їх правильного застосування такі: систематичність і послідовність; врахування індивідуальних особливостей, стану здоров'я та емоційних реакцій на процедуру.

Наступною складовою здорового способу життя є раціональне харчування. Харчування повинно бути різноманітним і забезпечувати потреби в білках, жирах, вуглеводах, вітамінах, мінеральних речовинах, харчових волокнах. Багато з цих речовин незамінні, оскільки не утворюються в організмі, а надходять тільки з їжею. Енергетична цінність харчового раціону повинна бути збалансована з енергетичними витратами дитини в залежності від її віку. Необхідно також дотримуватись режиму прийому їжі.

Оптимальний руховий режим – ще одна надзвичайно важлива умова здорового способу життя. Його основу складають систематичні заняття фізичними вправами й спортом, що ефективно вирішують задачі зміцнення здоров'я та розвитку фізичних здібностей, а також збереження здоров'я й рухових навиків, посилення профілактики неблагополучних вікових змін. При цьому фізична культура та спорт виступають як найважливіший засіб виховання. Основними якостями, що характеризують фізичний розвиток людини, є сила, швидкість, спритність, гнучкість і витривалість. Для ефективного оздоровлення та профілактики хвороб необхідно тренувати й вдосконалювати в першу чергу найціннішу якість – витривалість зі сполученням загартування та іншими компонентами здорового способу життя, що забезпечить організму надійний щит проти багатьох хвороб. Люди, які систематично займаються фізичними вправами (не менше 6-8 годин на тиждень), виявляється, рідше хворіють, легше переносять інфекційні хвороби. У них менше частота і тривалість простудних захворювань, набагато менше супутніх ускладнень. Для отримання найбільшого оздоровчого ефекту і максимального підвищення працездатності слід дотримуватися оптимальні рухові режими, розроблені для осіб різного віку.

Оптимальний обсяг фізичного навантаження за кількістю годин на тиждень становить для віку 6-8 років - 13-14; 9-12 років - 12-13; 13-15 років

- 11-12; 16-20 років - 8-9; 24-30 років - 7-8; 30-60 років - 5-6; літніх осіб - 8-10 годин.

Дотримання режиму дня дисциплінує дітей, покращує їх апетит, сон, підвищує працездатність, сприяє зміцненню здоров'я. Особливо важливе значення в режимі дня має правильний сон. Недолік сну негативно позначається на загальному самопочутті дитяти: він стає млявим або, навпаки, дуже збудливим і капризним. Дітей слід укладати спати в один і той же час, тоді у них виробляється звичка спокійно і швидко засинати. Поважно, щоб в кімнаті було тихо, чисто і добре провітрено (під час денного сну квартирки відкривають). Діти трех-п'яти років повинні спати 12-13 годин на добу (вдень 1,5-2 години), а старші – 11-12 годин (вдень 1-1,5 години). Значне місце в режимі дня дітей відводиться прогулянкам. Дитина має бути на свіжому повітрі щодня не менше 3-4 годин взимку і 5-6 годин влітку.

Велике значення в плані впливу на здоров'я дитини має також гігієнічний та психологічний стан оточуючого середовища в побутових умовах та при організації навчального процесу в учбово-виховних закладах.