Подвижные игры как средство физического воспитания младших школьников специальной медицинской группы

Школьные годы - один из важнейших этапов в становлении человека как активного члена общества. В этот период завершается развитие физиологических систем, в том числе и двигательного аппарата. Вот почему в эти годы должна быть создана прочная основа для укрепления здоровья и физического совершенствования человека.

В настоящее время, к сожалению, уже ни для кого не является секретом, что все больше и больше детей приходят в школу, уже имея те или иные заболевания, часто хронические. Конечно же, это не проходит бесследно и приводит в дальнейшем к целому комплексу школьных проблем. Факты, говорящие о состоянии здоровья наших детей школьного возраста сегодня, внушают опасение. Практически здоровых детей становится все меньше: примерно 15-20% от общего числа всех учащихся. Причин такого положения много: психическое напряжение, стрессы, перевозбудимость от социальных проблем и чрезмерных учебных нагрузок, недостаточность двигательной активности (гипокинезия) и снижение мышечных затрат (гиподинамия) из-за «технического прогресса» -телевизора и компьютера. Плохое функциональное состояние скелетных мышц, обеспечивающих двигательную функцию, вызывает дискоординацию движений, гипертонус отдельных мышц, травматизм, заболеваемость. Расторможенность школьников все больше влияет (естественно, отрицательно) на эффективность процесса обучения и уроков физкультуры в частности.

Обучение в школе предъявляет к организму весьма высокие требования, и связано это с воздействием на него ряда неблагоприятных факторов. Во-первых, это большая статическая нагрузка, требующая специальной организации двигательного режима для удовлетворения естественной потребности организма в движении. Во-вторых, это необходимость усвоения значительного объема разнообразной информации. В-третьих, это напряжение зрительного аппарата вследствие длительной работы с мелкими объектами при чтении, письме, конструировании.

Каждый по отдельности и все вместе эти факторы создают предпосылки для развития у учащихся отклонений в состоянии здоровья -нарушений осанки, зрения, повышения артериального давления, а также накопления избыточной массы тела, что предрасполагает к заболеваниям сердечно-сосудистой системы, нарушению обмена веществ, снижает защитные силы организма.

Уровень здоровья самым непосредственным образом сказывается на успешности обучения в школе. Условия обучения и характер учебной нагрузки в целом рассчитаны на здоровых детей, подростков, юношей. И естественно, что учащиеся с ослабленным здоровьем испытывают значительные трудности в учении; учебная нагрузка, с которой успешно справляются большинство учащихся, для них может оказаться чрезмерной, вести к дальнейшему ухудшению их здоровья, ведь ослабленным учащимся с недостаточным уровнем физического развития или каким-либо заболеванием свойственны повышенная утомляемость и сниженная работоспособность.

Учитывая вышесказанное, в целях оказания помощи детям с ослабленным здоровьем, профилактики возникновения отклонений в состоянии организма учащихся необходима правильная организация двигательного режима, включающая всевозможные средства физического воспитания.

Организация и методика проведения занятий по физическому воспитанию с детьми младшего школьного возраста, отнесенными к специальной медицинской группе, имеют свои особенности. Этот контингент детей обычно характеризуется слабой физической подготовленностью, физическим развитием и низким функциональным состоянием. Отклонения в состоянии здоровья в определенной степени оказывают влияние на психическое состояние детей. Наряду с имеющимися болезнями у многих школьников наблюдается еще и психологическая неподготовленность к урокам физической культуры. Она выражается часто в неверии в пользе занятий, страхе перед ними, стеснении и нежелании заниматься физическими упражнениями. Такой комплекс физической и психологической направленности при наличии болезни требует от учителя физической культуры грамотного проведения занятия. Поэтому представляется важным и возможным в работе с учениками с ослабленным здоровьем применять систему специально подобранных подвижных игр, которые в своем большинстве можно проводить на улице.

Подвижные игры - наиболее доступный и эффективный метод воздействия на младших школьников. Преимущество подвижных игр перед строго дозированными упражнениями в том, что игра всегда связана с инициативой, фантазией, творчеством, протекает эмоционально, стимулирует двигательную активность. В игре используются активные движения, игра - естественный спутник жизни ребенка и поэтому отвечает законам, заложенным самой природой в развивающемся организме.

Целесообразно подобранные с учетом возраста, состояния организма, характера функциональных изменений организма и степени физической подготовленности школьников подвижные игры, несомненно, способствуют оздоровлению организма, его укреплению. Игра с давних пор была неотъемлемой частью жизни человека и использовалась с целью воспитания и физического развития подрастающего поколения. Подвижная игра относится к тем проявлениям игровой деятельности, в которых ярко выражена роль движения.

В педагогической практике широко используются коллективные и индивидуальные подвижные игры. Подобранные подвижные игры с учетом имеющегося диагноза заболеваний дыхательной системы, стадии и выраженности патологии, продолжительности ремиссии позволяют создать у ребенка компенсацию к заболеванию, повысить резервные возможности кардиореспираторной системы, улучшить функционирование поврежденных систем.

Подвижные игры благотворно сказываются на развитии и укреплении костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формировании правильной осанки. Подвижные игры повышают функциональную деятельность, вовлекают в разнообразную динамическую работу различные крупные и мелкие мышцы тела, увеличивают подвижность в суставах. Под влиянием подвижных игр активизируются все виды обмена веществ (углеводный, белковый, жировой и минеральный). При оптимальном дозировании подвижные игры благотворно влияют на нервную систему, тонизируя или успокаивая ее.

Я полагаю, что подвижные игры могут применяться и с целью коррекции имеющихся нарушений, возникших в результате заболеваний. Все применяемые с целью лечения подвижные игры должны иметь строгие и четкие правила, оптимальную дозировку и решать определенные лечебные задачи, в зависимости от стадии, периода и выраженности функциональных нарушений, имеющейся патологии. Они вызывают функциональные и эмоциональный подъем и оказывают мощное оздоровительное действие.

Использование подвижных игр на уроках по физическому воспитанию младших школьников, имеющих отклонения в состоянии здоровья, позволяет:

* - улучшить показатели двигательной подготовленности младших школьников с ослабленным здоровьем;
* - повысить устойчивость организма к заболеваниям;
* - нормализовать деятельность отдельных органов и функциональных систем организма младших школьников;
* - создать положительные эмоции, способствующие охране и укреплению психофизического здоровья младших школьников.

Из всего вышеперечисленного можно заключить, что подвижные игры являются одним из важных средств физического воспитания ослабленных детей, благоприятствуют физическому и умственному развитию школьников, нормализуют психоэмоциональное состояние организма, совершенствуют координацию движений, воспитывают у детей чувство коллективизма, способствуют повышению эмоционального настроя и интереса к занятиям физической культурой.