

## ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ОСЛАБЛЕННЫМ ЗДО- РОВЬЕМ

Чеснова Е.Л.1, Захарова М.И.2, Варинов В.В.<sup>1</sup>

1- *«Национальный исследовательский Томский политехнический университет»*

*Новокузнецкий филиал, Новокузнецк, Россия*

2 - *МДОУ «Детский сад № 158», Новокузнецк, Россия*

Обеспечение охраны и укрепления здоровья детей дошкольного возраста сегодня является приоритетным направлением в работе дошкольных образовательных учреждений, поэтому педагогами продолжают поиски новых путей повышения эффективности оздоровительной работы с детьми, обеспечения благоприятных для каждого ребенка условий физического развития с учетом особенностей состояния здоровья. С одной стороны, ослабленный ребенок в большей степени, чем здоровый, нуждается в отдыхе и полном покое. С другой - только деятельностное состояние может усилить обмен веществ, вызвать бодрое настроение, создать условия, необходимые для укрепления здоровья всего организма.

На всех этапах работы с дошкольниками с ослабленным здоровьем важен индивидуальный подход, в основу которого должна быть заложена информация о состоянии здоровья ребенка. При комплексной оценке здоровья необходимо опираться на следующие критерии: степень сопротивляемости организма, уровень физического и нервно- психического развития, функциональное состояние органов и систем, наличие или отсутствие хронических заболеваний.

Для эффективной реабилитации детей с ослабленным здоровьем в дошкольных учреждениях должны быть созданы оптимальные условия: щадящий режим дня, рациональное, сбалансированное питание, дозированные физические нагрузки, индивидуальный подход к закаливающим процедурам, проведению профилактических прививок.

Традиционно для оздоровления ослабленных детей в дошкольных образовательных учреждениях используется система физкультурно-оздоровительных мероприятий. При проведении различных форм работы по физическому воспитанию с ослабленными детьми, необходимо учитывать: степень сопротивляемости организма, группу здоровья, тип конституции, уровень физического развития, пол ребенка, типологические особенности нервной системы, уровень двигательной активности.

Для достижения наибольшего оздоровительного эффекта, все оздоровительные мероприятия необходимо осуществлять в виде определенной системы, соблюдая следующие основные принципы: раннее выявление факторов риска и их маркеров; комплексность применения медицинских, психолого-педагогических, логопедических и других методов; адекватность используемых методов степени функциональных изменений в организме; индивидуальный подход к назначению всех оздоровительных мероприятий [1].

При организации оздоровительной работы с детьми с отклонениями в состоянии сердечно-сосудистой системы рекомендуется тренирующая нагрузка, которая включает: ходьбу по ровной местности, ходьбу на лыжах; медленный бег; плавание; общеразвивающие упражнения для мелких мышечных групп. При организации оздоровительной работы с детьми с повышенным артериальным давлением рекомендуются общеразвивающие упражнения, игры средней подвижности, танцевальные движения (улучшают и нормализуют нарушенную регуляцию сосудистого тонуса). Для детей с расстройством носового дыхания рекомендованы упражнения с протяжным выдохом, звуковая гимнастика, упражнения для мышц верхних конечностей и грудной клетки, тренировка дыхательной мускулатуры [2].

Наше исследование было организовано на базе муниципального образовательного учреждения компенсирующего вида.

Цель исследования: разработать методику занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности с детьми дошкольного возраста, с ослабленным здоровьем и проверить её эффективность. Испытуемые были разделены на три группы:

Группа А. Дети с нарушением обмена веществ - ожирение I—II степени.

Цель проводимых занятий: повышение интенсивности обменных процессов; увеличение энергетических затрат организма; улучшение функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательных систем.

Группа Б. Дети с заболеванием дыхательной системы (бронхиальная астма).

Цель проводимых занятий: улучшение работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем; повышение тонуса дыхательного центра; укрепление мышц грудной клетки, пояса верхних конечностей; формирование навыка ритмичного дыхания с углубленным, но спокойным выдохом; повышение как местной, так и общей невосприимчивости организма к вредным воздействиям внешней среды.

Группа В. Дети с нарушениями в деятельности сердечно-сосудистой системы.

Цель проводимых занятий: повышение тонуса сосудистых центров и сопротивляемости неблагоприятным условиям внешней среды.

Для организации физкультурно-оздоровительной работы в группах, нами были разработаны комплексы упражнений для занятий на улице и в спортивном зале, подобраны подвижные и малоподвижные игры, игры-упражнения на дыхание. Все задания носили сюжетный характер. Для поддержания интереса к занятиям детям также предлагались игры-забавы.

Во время прогулки проводилась общефизическая подготовка, которая состояла из оздоровительной разминки, целью которой являлась подготовка организма ребенка к координационному управлению движениями. В разминке использовались следующие упражнения: различные виды ходьбы и бега, задания на равновесие, игры на дыхание и на формирование осанки. Вторая часть общефизической подготовки - развивающая, ее задача тренировка

определенного вида двигательных умений и навыков, развитие физических качеств или формирование игровых умений.

При проведении занятий оздоровительным бегом, нами учитывались состояние детей и их подготовленность. В основу занятий были заложены следующие правила: пробегаемая дистанция должна зависеть от состояния здоровья детей; ребенок должен знать, сколько он пробежал; бег должен доставлять детям «мышечную радость» и удовольствие; бег должен выполняться в медленном темпе; после оздоровительного бега необходимо выполнить упражнения на расслабление мышц и восстановление дыхания.

В зимний период два раза в неделю проводились лыжные прогулки, которые включали в себя ходьбу по учебной лыжне ступающим и скользящим шагом, подъем и спуск с невысокого склона, игры-упражнения на лыжах с использованием различных атрибутов.

В первые две недели занятий применялись следующие приемы снижения нагрузки: уменьшение общего времени занятий; уменьшение темпа и амплитуды движений в упражнениях и играх; уменьшение числа повторений игр и игр-упражнений; более частое включение пауз отдыха и дыхательных упражнений; снижение требовательности к точности и координации движений, скорости реакций; использование мелодичной, ритмичной музыки в медленном и среднем темпах. Впоследствии, нагрузка выполнялась детьми в полном объеме.

В результате проведенных занятий у детей с нарушением обмена веществ снизился вес, повысился эмоциональный тонус, исчезла одышка, сонливость, сформировалась потребность к активным занятиям физической культурой. Дети с нарушениями в деятельности сердечно-сосудистой системы научились произвольно регулировать дыхание и стали активнее на занятиях и прогулках, легко справляются со всеми нагрузками в умеренном темпе. Предлагаемые комплексы упражнений научили детей управлять своими эмоциями и поведением. Мы склонны объяснить полученные результаты тем, что правильно подобранные движения оказывают всестороннее влияние на организм ребенка: улучшается функция сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляется опорно-двигательный аппарат, повышается устойчивость ребенка к простудным заболеваниям, регулируется деятельность нервной и других систем.

Проведенное исследование доказало, что использование физических упражнений, оздоровительного бега, лыжных прогулок, дыхательных и подвижных игр в различных формах, сюжетных заданий дают положительный результат в оздоровлении детей дошкольного возраста с ослабленным здоровьем. При этом важно учитывать, что проблема оздоровления детей не компания одного дня и деятельности одного человека, а целенаправленная, систематическая работа всего коллектива дошкольного образовательного учреждения на длительный срок.

#### **Список литературы:**

1. Макарова З.С. Оздоровление и реабилитация часто болеющих детей в дошкольных учреждениях / З.С. Макарова, Л.Г. Голубева. - М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2004. - 270 с.
2. Хоули Э.Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса: Перевод с английского / Э.Т. Хоули, Б. Д. Френке - Киев: Олимпийская литература, 2004. - 375 с.