

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ДОУ

Сими́на Татьяна Евге́ньевна

инструктор по физической культуре

ГБОУ Школа №1368 СП №3

г. Москва

КОРРЕКЦИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ НАРУШЕНИЙ ОПОРНО- ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА У ДЕТЕЙ 4–6 ЛЕТ ПРИ ФОРМИРОВАНИИ НАВЫКА ПЛАВАНИЯ

Аннотация: в настоящее время число детей с функциональными нарушениями опорно-двигательного аппарата неуклонно растет. Плавание является одним из наиболее эффективных средств их коррекции. Использование при обучении плаванию «Программы по плаванию для детей от 2 до 7 лет» в сочетании с комплексами дыхательных и корригирующих упражнений позволяет повысить у воспитанников уровень физической, плавательной подготовленности и улучшить состояние опорно-двигательного аппарата.

Ключевые слова: обучение, плавание, дошкольники, опорно-двигательный аппарат.

В настоящее время состояние здоровья детского населения в России, к сожалению, имеет тенденцию к ухудшению [5]. Исследования показывают, что неуклонно растет число детей, имеющих различные отклонения, в том числе связанные с нарушением функций опорно-двигательного аппарата (ОДА) [1; 2]. При этом специалисты отмечают, что нарушения осанки отрицательно влияют на состояние здоровья и работоспособность отдельных органов и систем человека. В первую очередь страдают сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Вместе с тем значительное количество научных и научно-методических разработок по вопросам профилактики и коррекции нарушений осанки пока не позволяют высокоэффективно справляться с растущим числом детей, имеющих различные нарушения в развитии опорно-двигательного аппарата [6].

Повышенный интерес к поиску эффективных средств педагогического воздействия на опорно-двигательный аппарат обусловлен двумя группами факторов: с одной стороны, детский организм наиболее восприимчив к различным воздействиям, так как коррекция нарушений осанки эффективна во время роста позвоночника, а с другой – именно на этом этапе закладывается основа почти всех характеристик организма взрослого человека.

Известно, что для коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата наиболее эффективным является использование плавания в сочетании с упражнениями в воде, ЛФК, массажем. При плавании тело пловца находится в горизонтальном положении. При этом минимизировано давление на опорно-двигательный аппарат, а движения пловца верхними и нижними конечностями, туловищем, преодолевая сопротивление воды, оказывают укрепляющее воздействие на мышечно-связочный аппарат и стопу [3; 4; 9; 10].

ГБОУ Школа № 1368 СП № 3 (директор – Е.В. Бобина, руководитель структурного подразделения – Т.А. Залыгина) является дошкольным отделением комбинированного вида для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата. В дошкольном отделении продолжает работу экспериментальная площадка по плаванию: «Инновационные технологии оздоровления дошкольников с функциональными нарушениями опорно-двигательного аппарата при обучении плаванию» (научный руководитель – к.п.н. Т.А. Протченко).

Целью эксперимента является разработка и апробация методических подходов при формировании у дошкольников навыка плавания и коррекции функциональных нарушений ОДА при одновременном освоении всех способов плавания.

При обучении плаванию в дошкольном отделении используется программа «Обучение плаванию детей от 2 до 7 лет», разработанная для здоровых детей (автор – Т.А. Протченко) [7; 8]. В основу «Программы» положена методика, предусматривающая одновременное освоение всех способов плавания сначала по элементам, начиная с движений руками, плавание облегченными способами, затем всеми спортивными способами в полной координации. Большое количе-

ство используемых плавательных движений позволяет каждому выбрать наиболее удобный для себя способ плавания (избранный способ). Данный подход позволяет существенно сокращать время освоения навыка плавания даже детям с отклонениями в здоровье.

В дошкольном отделении имеется плавательный бассейн габаритами 3,0x7,0x0,8x1,0м, оборудованный всем необходимым. Обучение начинается уже в младших группах. Занятия по плаванию проводятся 2 раза в неделю по 20–30 минут. Наряду с общеразвивающими и специальными плавательными упражнениями, предусматриваемыми «Программой», были включены специально разработанные комплексы дыхательных и корригирующих упражнений в воде с предметами (массажными мячами, массажными кольцами, гимнастическими палками, аква-гантелями, нудлсами) и без них, выполняемые во время активного отдыха, а также упражнения у съемного поручня, выполненного по авторскому проекту (автор – Т.Е. Сими́на) [10]. Кроме этого, «Программой» предусмотрено освоение воспитанниками элементов прикладного плавания. Дети учатся тому, как вести себя в различных сложных ситуациях, которые могут возникнуть на воде, а также как их предотвращать.

Анализ полученных результатов показал, что у детей 4–6 лет произошли достоверные улучшения показателей в скоростных, скоростно-силовых, силовых и координационных качествах; в 2 раза увеличились показатели силовой выносливости мышц спины и брюшного пресса, силы кисти. Выросли на 20–30% показатели жизненной емкости легких. У детей 4–6 лет произошли значительные изменения в состоянии сводов стоп: у 72% детей отмечены улучшения и у 28% – стабилизация. При этом число детей 4–6 лет с состоянием сводов стоп без патологии увеличилось в 1,5–2 раза. Также отмечены улучшения и в состоянии осанки у детей 4–6 лет. Число детей с асимметрией плеч сократилось в 1,3–1,5 раза и почти в 1,5 раза – число детей с сутулостью.

Анализ результатов плавательной подготовленности показал, что дети 4 лет проплывали к концу года избранным способом расстояние в 8 раз большее, а дети 5 и 6 лет – в 6 раз большее, чем в начале года.

Важнейшим показателем эффективности использования «Программы» явилось то, что к концу учебного года более 86% детей 4–6 лет свободно могли проплывать как избранными облегченными способами, так и всеми спортивными способами плавания (кролем на груди, кролем на спине, дельфином и брассом). При этом, более 82% выпускников выполняют стандарт программы «Обучение плаванию детей от 2 до 7 лет», разработанной для здоровых детей, проплывая 15–25 метров. Воспитанники дошкольного отделения ежегодно принимают участие в районных, окружных и городских водно-спортивных праздниках «Дельфиненок», проходящих в больших бассейнах на глубокой воде вместе со здоровыми детьми. Успешное освоение элементов прикладного плавания так же позволило воспитанникам успешно выступить на окружном семинаре-практикуме по прикладному плаванию и продемонстрировать свои успехи во всех видах программы семинара.

Улучшение показателей развития физических качеств, включение достаточного объема средств восстановления, дыхательных и корригирующих упражнений позволило детям выполнять большой объем учебных заданий, с периодом восстановления функциональных показателей соответственно возрасту.

В показателях заболеваемости ОРЗ и ОРВИ у воспитанников дошкольного отделения прослеживается тенденция к ее снижению: в 1,5 раза у детей 4–х – 5–ти лет и в 2,5 раза – у детей 6–ти лет.

В заключение следует отметить, что воспитанники 4–6 лет ГБОУ Школа №1368 СП №3 успешно справляются с программой «Обучение плаванию детей от 2 до 7 лет» со значительным улучшением состояния опорно-двигательного аппарата.

Список литературы

1. Безруких М.М. Здоровьеформирующее физическое развитие. Развивающие двигательные процессы для детей 5–6 лет: пособие для педагогов дошкольных учреждений [Текст] / М.М. Безруких. – М.: ВЛАДОС, 2001. – 190 с.
2. Богина Т.Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях: метод. пособ [Текст] / Т.Л. Богина. – М.: Мозаика-Синтез, 2006. – 112 с.

3. Бородич Л.А. Занятия плаванием при сколиозе у детей и подростков [Текст] / Л.А. Бородич, Р.Д. Назарова. – М.: Просвещение, 1988. – 77 с.
4. Велитченко В.К. Как научиться плавать [Текст] / В.К. Велитченко. – М.: Терра-спорт, 2000. – 96 с.
5. Воробушкова М.В. Физическое и моторное развитие, состояние опорно-двигательного аппарата у детей 5–17 лет с синдромом дефицита внимания, прогнозирование и профилактика их нарушений : дис. ... д-ра. мед. наук [Текст] / М.В. Воробушкова. – Иваново, 2005. – 230 с.
6. Гасеми Б. Программа физической реабилитации младших школьников с нарушением осанки [Текст] / Б. Гасеми // Физическая реабилитация детей, взрослых и инвалидов. – 2004. – №1. С. 25–27.
7. Протченко Т.А. Программа по плаванию для детей от 2 до 7 лет [Текст] / Т.А. Протченко, Ю.А. Семенов. – М., 2007. – 24 с.
8. Протченко Т.А. Программа «Обучение плаванию детей от 2 до 7 лет» [Текст] / Т.А. Протченко. – М., 2013. – 35 с.
9. Семенова С.С. Коррекция осанки в процессе обучения плаванию детей 7–11 лет: автореф. дис. ... канд. пед. наук [Текст] / С.С. Семенова. – СПб., 2000. – 24 с.
10. Симина Т.Е. Обучение плаванию детей 4–6 с нарушениями опорно-двигательного аппарата: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Т.Е. Симина. – М., 2010. – 24 с.