

Малыгина Ольга Ивановна

старший преподаватель

Федотова Виктория Олеговна

студентка

Институт гуманитарного

и социально-экономического образования

ФГАОУ ВО «Российский государственный

профессионально-педагогический университет»

г. Екатеринбург, Свердловская область

DOI 10.21661/r-310910

КОРРЕКЦИЯ НАРУШЕНИЙ В РАЗВИТИИ КОСТНО-МЫШЕЧНОЙ СИСТЕМЫ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ЧЕРЕЗ ОБУЧЕНИЕ ЭЛЕМЕНТАМ АКВААЭРОБИКИ

Аннотация: в статье представлены результаты исследования состояния здоровья детей дошкольного возраста, современные формы организации физического воспитания таких детей и средства коррекции нарушений в отклонении развития костно-мышечной системы посредством аквааэробики для дошкольников.

Ключевые слова: здоровье детей, дошкольный возраст, физическое развитие детей, опорно-двигательный аппарат, средства коррекции, аквааэробика, физическое воспитание.

Состояние здоровья детей на протяжении многих десятилетий является актуальной проблемой современности. Неуклонное снижение числа практически здоровых детей и все возрастающий поток страдающих хроническими заболеваниями, а также инвалидов, рассматривается многими исследователями сегодня как национальная трагедия России [3; 4]. В последнее десятилетие педиатры, гигиенисты, антропологи с большой тревогой отмечают, что произошел рост количества группы часто болеющих детей, что незамедлительно сказалось, на ухуд-

шение показателей физического развития детей дошкольного возраста и соответственно на их двигательной подготовленности [2; 12]. При переходе из системы дошкольного образования в школу, дети проходят серьезное медицинское обследование, результаты которого ежегодно фиксируют рост количества больных детей. Из числа обследуемых 70% имеют значительные функциональные нарушения. Уже несколько десятилетий подряд, первое место занимают отклонения в развитие и состояние костно-мышечной системы, такие как нарушения осанки, уплощение стопы, последствия перенесенного рахита [13]. В развитии ребенка большее значение имеет состояние опорно-двигательного аппарата – костного скелета, суставов, связок и мышц. Костный скелет осуществляет не только ресурсную, но и функцию защиты внутренних органов. Костная ткань у детей дошкольного возраста содержит мало солей, поэтому она чрезмерно мягка и это прямым образом влияет на различного рода нарушения в развитие скелета. Процесс окостенения костей происходит не в один и тот же период развития ребенка. Высокий уровень изменений костной ткани наблюдаются у ребёнка, когда он начинает ходить, именно в это период детства необходимо уделять больше внимания состоянию и развитию опорно-двигательного аппарата. Сегодня существует множество методик направленных на укрепление мышц позвоночника и коррекцию данного типа заболеваний, но количество детей, имеющих такого рода заболевания, постоянно и непрерывно растет [8; 10]. Исследуя данную проблему у детей дошкольного возраста, мы остановились на нетрадиционных средствах физического воспитания, как гидроаэробика с элементами аквааэробики [5]. Эти средства являются разновидностью аэробики, но занятия проходят в бассейне. Сама водная среда является благоприятным средством воздействия на все физиологические системы организма, так как обладает теплоемкостью и теплопроводностью, вязкостью и плотностью. Терморегуляторные процессы, способствующие закаливанию организма, возникают в организме с погружением ребенка в воду. Вода обладает лечебными свойствами по своим физическим характеристикам, ее плотность превышает параметры данного показателя воздушной среды, в результате этого возникает естественное сопротивление движению

в любых направлениях, которые выполняют занимающиеся [14]. Учитывая физиологические особенности строения костно-мышечной системы организма детей дошкольного возраста и проблемы с выбором средств на этапе подготовки к выполнению упражнений для развития такого двигательного качества как сила, мы увидели значимость данного метода, его эффективность в приемлемой нагрузке на мышцы опорно-двигательного аппарата [9]. В воде гравитационная сила уменьшается, вследствие этого нагрузка на позвоночник и суставы уменьшается, а объем мышечной работы увеличивается. Именно такая работа, которая выполняется в особых условиях, будет иметь положительный результат. Широкому кругу любителей свободной физической культуры давно известно эффективное средство для сжигания жира и формирование правильной фигуры, вернее ее коррекции, это аквааэробика [5; 7]. Занятия аквааэробикой доступны абсолютно всем, даже тем, кто не имеет хорошей физической формы. Сам способ выполнения движений в воде под музыку высокоэмоционален и способствует возникновению желания выполнять такого рода упражнения, что очень важно для детей дошкольного возраста, ведь не всегда у них возникает желание заниматься физической культурой. Мы же рассматриваем аквааэробику, как средство профилактики и коррекции заболеваний опорно-двигательного аппарата у детей дошкольного возраста. Исследовав учебно-методическую и научную литературу, мы определили цель нашей работы, которая предполагает разработать и теоретически обосновать методические рекомендации по обучению элементам аквааэробике детей дошкольного возраста в условиях образовательного учреждения с бассейном. Объектом исследования стал процесс физического воспитания в дошкольном образовательном учреждении с бассейном. Предметом исследования были выбраны элементы аквааэробики, как средство коррекции заболеваний опорно-двигательного аппарата дошкольников. Проблема здоровья детей дошкольного возраста всегда находилась в центре внимания педагогов, интерес к ней не ослабевает и сегодня. Общеизвестно, что фундамент здоровья ребенка закладывается в семье. Однако многие исследователи констатируют, что

семья остро нуждается в помощи специалистов на всех этапах дошкольного детства. Очевидно, что семья и детский сад, имея свои особые функции, не могут заменить друг друга и должны найти приемлемые формы взаимодействия во благо развития и воспитания ребенка. Совместная деятельность педагогов дошкольного учреждения и родителей по сохранению и укреплению здоровья ребенка, формированию здорового образа жизни имеет не только педагогическое, но и глубокое социальное значение. Только в условиях совместной деятельности родителей и педагогов можно достичь положительной динамики в показателях, которые характеризуют здоровье детей [11]. Одно из важнейших направлений деятельности Российской государства по сохранению здоровья народонаселения отражено в «Концепции развития здравоохранения до 2020 г.» [13]. В этом документе говорится, что значительную роль в «Совершенствование охраны здоровья детей» играют государственные органы управления, в том числе и образования [10].

Список литературы

1. Кузнецова Н.А. Здоровьесберегающие технологии как основа духовного и физического здоровья учащихся начальных классов / Н.А. Кузнецова, М.М. Каzeeва, А.Р. Сафиуллина // Физическая культура, спорт и здоровье. – 2016. – №27. – С. 36–38.
2. Лызарь О.Г. Здоровьесберегающая роль занятий плаванием в дошкольном возрасте / О.Г. Лызарь, И.Н. Морозова // Физическая культура, спорт и здоровье. – №28. – С. 44–47.
3. Антропова М.В. Проблемы здоровья детей и их физического развития / М.В. Антропова, Т.М. Параничева [и др.] // Здравоохранение Российской Федерации. – 1999. – С. 17–21.
4. Баранов А.А. Здоровье российских детей // Педагогика. – 1999. – №8. – С. 41–44.
5. Булгакова Н.Ж. Аквараэробика / Н.Ж. Булгакова, И.А. Васильева. – М.: РГАФК, 1996. – С. 30.

6. Доскин В.А. Как сохранить и укрепить здоровье ребенка / В.А. Доскин, Л.Г. Голубева. – М.: Просвещение, 2006, – С. 112.
7. Лоуренс Д. Аквааэробика. Упражнения в воде / Пер. с англ. – М.: Файр-Пресс, 2000. – С. 256.
8. Фонарев М.И. Лечебная физическая культура при детских заболеваниях / М.И. Фонарев, Т.А. Фонарева. – СПб.: Лань, 1997. – С. 423.
9. Ширшова В.М. Возрастная анатомия. Физиология и гигиена: Учеб. пособ. / В.М. Ширшова, Н.Ф. Лысова, Р.И. Айзман, Я.Л. Завьялова. – Новосибирск: АРТА, 2011. – С. 335.
10. Богина Т.А. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях: Метод. пособ. – М.: Мозаика-синтез, 2006. – С. 112.
11. Доронова Т.Н. Взаимодействие дошкольного учреждения с родителями: Пособие для работников ДОУ. – М., 2002. – С. 120.
12. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду. 5–7 лет. – М.: Академия, 2000. – 391 с.
13. Концепция развития системы здравоохранения в Российской Федерации до 2020 г., утверждена Постановлением Правительства РФ от 15 апреля 2014 г. №294 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.zdravo2020.ru/concept/Konceptciya_Zdravo2020.doc
14. Меньшуткина Т.Г. Теоретические и методические основы оздоровительно-рекреационной работы по плаванию с женщинами: Монография. – СПб.: ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1999. – С. 192.