

**Крымова Татьяна Юрьевна**

заведующая

МБДОУ Д/С «Теремок»

г. Данилов, Ярославская область

DOI 10.21661/r-541311

## **СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ДЕТСКОМ САДУ, НАПРАВЛЕННЫХ НА ПРОФИЛАКТИКУ ОРЗ**

***Аннотация:** в статье рассмотрено проведение физкультурных занятия в детском саду. Автором отмечена необходимость создания оздоровительной системы, направленной на укрепление здоровья детей. В работе рассмотрены различные физические упражнения.*

***Ключевые слова:** острые респираторные заболевания, физические упражнения, дыхательная гимнастика, циклические упражнения, воздушный режим.*

Ежегодно в средствах массовой информации мы слышим такие фразы: «Заболеваемость ОРВИ и гриппом выросла в несколько раз...», «Закрыты школы и детские сады...», «Роспотребнадзор отмечает в целом по территории Российской Федерации рост географического распространения заболеваемости гриппа и ОРВИ». И действительно, по данным официальной статистики, стабильно высокий уровень заболеваемости ОРЗ сохраняется среди детей дошкольного возраста, посещающих дошкольные образовательные организации.

Острые респираторные заболевания – группа острых неспецифических инфекционных заболеваний респираторного тракта – от ринита до пневмонии, которые имеют сходные механизмы развития. Эта группа включает в себя инфекции, вызываемые как вирусами (в основном респираторными), так и бактериями (пневмотропными) «обитающими» в дыхательных путях. Помимо сходной симптоматики эти болезни имеют общие пути передачи: контактный путь – через грязные руки, а также воздушно-капельный путь.

На сегодняшний день в практике дошкольных образовательных организаций создана система оздоровительной работы, которая гарантирует сохранение

и укрепление здоровья детей, создание соответствующих условий воспитания и развития. В эту систему входят медицинские, психологические и педагогические технологии, которые направлены на профилактику и коррекцию физического развития. Ведущая роль в совершенствовании физического развития принадлежит двигательной активности детей.

Двигательная активность детей-дошкольников зависит от многих факторов, в том числе и от уровня организации двигательного режима и постановки физического воспитания в условиях дошкольного учреждения. На занятиях физкультурой дошкольники овладевают множеством различных физических упражнений, которые несут в себе не только развивающий, но и оздоровительный эффект. Проблема заключается в том, чтобы *систематизировать все многообразие физических упражнений исходя из объективных возможностей, предоставляемых ими для реализации задач профилактики ОРЗ, и сгруппировать так, чтобы можно было выбирать упражнения по признаку наибольшей эффективности.*

В основе предрасположенности к острым респираторным заболеваниям и гриппу лежит, прежде всего, ослабление собственных защитных сил организма. При ОРЗ поражаются главным образом верхние дыхательные пути, то есть нос и глотка. Поэтому мы считаем, что крайне важно использовать упражнения дыхательной гимнастики. Дыхательная гимнастика включает в себя средства, активно воздействующие на дыхательную функцию: статистические и динамические дыхательные упражнения, звуковую гимнастику, дыхательную гимнастику на восстановление носового дыхания, упражнения для обучения произвольной регуляции дыхания [4]. Дыхательной гимнастикой следует заниматься несколько раз в день по 2–3 мин. Количество упражнений в комплексе 4–5, каждое упражнение должно выполняться 2–3 раза. Продолжительность дыхательного акта для детей дошкольного возраста до 3–4 счетов. Исходное положение при выполнении гимнастики – стоя, сидя, упор сидя или лежа. Для совершенствования функции внешнего дыхания мы используем упражнения игрового характера с произношением во время выхода различных звуков, стихотворных строк, пением песенок в такт ходьбе. С целью достижения лучшего качества выполнения и повышения

эффективности дыхательные упражнения на форсированный выдох, диафрагменное дыхание, звуковую гимнастику выполняем с детьми ежедневно во время других видов деятельности (утренняя гимнастика, физкультурная пауза на занятиях, оздоровительный бег, физкультурные и музыкальные занятия).

Кроме того, формированию навыков рационального дыхания способствуют циклические упражнения: быстрая ходьба, бег, прыжки, аэробика, ходьба на лыжах. Различные виды циклических упражнений являются, к тому же, физиологически обоснованными средствами развития общей выносливости, которая у детей, подверженных частым заболеваниям ОРЗ совсем не высока.

Особое место в занятиях физической культурой принадлежит ходьбе. Как известно, ходьба – одно из первых движений, которыми овладевает ребенок после умения ползать. При соблюдении правильной техники ходьбы укрепляются мышцы спины и живота, формируются мелкие мышцы стоп, вырабатывается правильная осанка [1]. Кроме того, в ходьбе развивается сердечно – сосудистая и, конечно, дыхательная система. Ходьба широко применяется в физическом воспитании детей разных возрастов. Нагрузка при ходьбе зависит от условий движения и от скорости. При медленной ходьбе по ровной поверхности интенсивность нагрузки незначительна, но она увеличивается, если повысить темп движения, включить преодоление спусков и подъемов, идти по дорожкам с разным грунтом. В детском саду для этого мы используем «дорожку здоровья», на которой имеются горки и ямки, рассыпан гравий и песок. Ежедневная ходьба по этой дорожке помогает разнообразить прогулку детей, обучить воспитанников навыкам правильного дыхания.

На местности, расположенной рядом с детским садом, расположен сосновый бор. Поэтому в своей работе по профилактике заболеваемости детей мы используем различные виды оздоровительной ходьбы. Приступая к ее занятиям, рекомендуется сразу же начинать с обучения детей правильному дыханию. Оно должно быть ритмичным: на 2–4 шага – вдох, 3–6 шагов выдох. Оздоровительная ходьба не должна превышать 1,5–2 часа с остановками после 20–30 минут движения. При появлении признаков утомления необходимо сразу же дать

возможность детям отдохнуть. Организуя такие походы, мы в первую очередь ориентируемся на возраст детей и на их индивидуальные возможности и способности. Каждый поход предусматривает сюрпризный момент. В осеннем походе детей встречает «лиса» или другой обитатель нашего леса. Дошкольники при этом не только знакомятся с явлениями и объектами природы, но и укрепляют свое здоровье.

К циклическим видам движений, как было сказано выше, относится и оздоровительный бег. Уже у детей раннего возраста бег является основным способом передвижения. Исследования, проведенные в последние годы физиологами и медиками, показали, что медленный бег, особенно на свежем воздухе, не только эффективное средство повышения общей физической подготовленности, но и фактор укрепления здоровья детей. И для ребенка бег – естественное движение, свойственное ему с раннего возраста. В беге, как и в ходьбе, необходимы хорошая координация движений рук и ног, правильная осанка. Шаги при медленном беге короткие, нога становится на переднюю часть стопы или эластично переходит с пятки на носок. Движения рук, согнутых в локтях, находящихся на уровне пояса спокойные, плечи расслаблены. Привычка бегать помогает получать ежедневную дозу движений необходимую для нормальной жизнедеятельности организма. Многократное повторение разных циклов позволяет совершать бег длительное время не испытывая напряжения, развивая выносливость. Умение быстро и ловко бегать помогает ребенку успешно участвовать в подвижных играх, эстафетах и спортивных упражнениях.

В своем детском саду мы большое внимание уделяем усвоению детьми навыков свободного без напряжения бега. Объясняем воспитанникам, что работа рук должна быть согласована с работой ног; что работа рук помогает бегущему удерживать равновесие и ритм. Каждое физкультурное занятие начинается с легкого бега продолжительностью 1 мин., а впоследствии медленно увеличивается до 3 мин. Если во время бега у детей замечается усталость – то это признак того, что нужно перейти на ходьбу.

Кроме того, необходимо учесть, что при организации оздоровительного бега нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям организма ребенка и его индивидуальным способностям. Поэтому оздоровительные пробежки со старшими дошкольниками целесообразно проводить два раза в неделю в дни, когда нет физкультурных занятий, во время утренней прогулки. Следует при этом также учесть и особенности методики оздоровительного бега.

К циклическим упражнениям, используемым у нас в детском саду, следует отнести прыжки и ходьбу на лыжах.

Как известно, что обязательным условием при включении в занятие циклических упражнений служит частая смена при многократной повторяемости одного упражнения. Однако цикличность и повторяемость не всегда означает стереотипность и монотонность. Возможность изменения характера движения должна быть заложена в содержание циклических упражнений. При групповой ходьбе перед детьми мы ставим задачу изобразить движение лошадки, медведя, поезда. Возможно чередование ходьбы с бегом, прыжками или другими движениями. Циклические движения при этом будут приобретать различный смысловой оттенок и тем самым видоизменяться. В этом плане представляется продуктивным сочетание упражнений циклического и ациклического, а также смешанного характера.

В занятия физкультурой, с целью повышения двигательной активности, включаем элементы аэробики на больших мячах. Структура этих занятий включает значительный объем циклических упражнений, выполняемых в тренировочном режиме, с обязательным включением упражнений на расслабление. Дети с удовольствием выполняют упражнения на мяче, участвуют в эстафетах и играх.

Воздушный режим является одним из важнейших элементов профилактики респираторных заболеваний. Доказано, что передача респираторно-вирусной инфекции облегчается с повышением температуры помещений, особенно при недостаточной вентиляции. Передача инфекции практически прекращается во время прогулки и сна в хорошо проветриваемом прохладном помещении, поэтому максимальное пребывание на свежем воздухе – наиболее действенный

путь борьбы с распространением респираторной инфекции. С этой же целью проводим на улице и физкультурные занятия. С наступлением весны, когда полностью растает снег, все занятия по физической культуре (3-и в неделю) преимущественно проводятся на улице за исключением дождливой и ветреной погоды. Физкультурные занятия, в которые входят воздушные ванны, имеют свои особенности. При проведении их в помещении температура воздуха постепенно снижается через каждые 2–3 дня с таким же постепенным облегчением одежды детей. Это осуществляется по указанию медработника, с учетом состояния здоровья детей и при индивидуальном подходе к каждому из них. Проводимые на улице занятия физической культурой способствуют функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, развитию защитных сил по отношению к неблагоприятным факторам внешней среды.

Говоря о положительном влиянии физических упражнений на профилактику ОРЗ, нельзя не сказать и о дозировании нагрузок [2]. Физические упражнения с оптимальными энергозатратами оказывают стимулирующее воздействие на иммунную систему, способствуют снижению простудной заболеваемости, тогда как нагрузки повышенного объема и интенсивности приводят к угнетению иммунологических показателей и возрастанию заболеваемости.

Особого внимания требует организация закаливания детей, являющаяся мощным средством профилактики так называемых «простудных» заболеваний. Специально проведенные исследования выявили, что использование в жизни элементов закаливания позволит легче перенести смену климатических условий, изменение погоды, быть более устойчивым к холоду и к жаре. Но для того, чтобы у детей подобные качества сформировались, закаливание нужно начинать с самого раннего возраста.

Процесс закаливания многообразен: с одной стороны, он включает специальные мероприятия (воздушные, водные, солнечные ванны), с другой – определенные условия в связи с установленным режимом дня (регулярное проветривание помещения, соответствующая одежда и обувь, соблюдение установленной длительности прогулок и режима двигательной активности детей). Все это

обеспечивает полноценность закаливания организма, вызывает в нем благоприятные изменения.

Одна из самых действующих закаливающих процедур в повседневной жизни – прогулка. Прогулка – один из важнейших режимных моментов, во время которого дети могут полностью реализовать свои двигательные потребности. Оптимальной формой для этого служат подвижные игры и игровые физические упражнения на улице [3].

Подвижные игры способствуют закреплению и совершенствованию двигательных навыков и умений, в свою очередь которые развивают ловкость, быстроту, координацию движений. При выборе подвижных игр мы стараемся соблюдать оптимальный режим двигательной активности, регулируем допустимую нагрузку, изменяем игровую ситуацию, увеличивая или уменьшая количество повторений.

Кроме подвижных игр во время прогулки мы используем разнообразные упражнения в основных видах движений: ходьба, бег, прыжки, метание, бросание и ловля мяча.

С наступлением зимы, подбираем специальные игры, задания и забавы, подходящие для зимних условий, учитывая при этом возрастные и индивидуальные возможности детей. Для зимних игр необходимо соблюдение следующих условий:

1. Содержание игры должно исключать долгий и интенсивный бег (чтобы не было последующего переохлаждения).
2. При выполнении игровых действий не должно быть трудновыполнимых движений.
3. Игры со снегом (метание) проводить только в теплую погоду, когда снег мягкий.

Наиболее эффективным путем повышения двигательной активности зимой – использование упражнений и игр на санках, лыжах, игра в хоккей.

*Вывод:* для того, чтобы стимулировать защитные силы организма, и, в определенной мере, предупредить простудные заболевания у детей необходимо

использовать различные формы занятий по физической культуре. При этом необходимо учитывать следующие рекомендации:

1. Целесообразно от 60% до 80% времени физкультурных занятий (в зависимости от возраста детей – чем младше, тем больше) отводить на овладение детьми жизненно-важными двигательными навыками с использованием традиционных средств. Остальное время занятий может планироваться в зависимости от предпочтений педагога, пожеланий детей и их родителей, наличия нетрадиционного оборудования и т.п.

2. В процессе занятий физическими упражнениями необходимо учитывать особенности детей (уровень здоровья, тип нервной системы, пол и др.).

3. Целенаправленно осуществлять подбор средств и методов педагогического воздействия на занятиях физическими упражнениями.

4. На занятиях физическими упражнениями в дошкольном учреждении должны решаться не только задачи, связанные доминантно только с реализацией двигательной активности детей, но и чрезвычайно важные задачи формирования знаний дошкольников в области физической культуры. Дети старшего дошкольного возраста могут усвоить необходимые знания о физической культуре, понимать значение физических упражнений, знать гигиенические правила занятий и уметь их применять.

5. Насыщение групп и физкультурного зала новым инвентарем не снижает значимости физкультурного инвентаря и оборудования, хорошо зарекомендовавших себя на протяжении многих десятилетий практики организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками. Современный физкультурный зал не может обойтись без гимнастических стенок, скамеек, матов, резиновых мячей разного диаметра, обручей, скакалок и т.п. Приобретение нового дорогостоящего оборудования целесообразно при условии, что и традиционный инвентарь представлен в физкультурном зале не в полном объеме. Физкультурное оборудование и инвентарь должны соответствовать возрастным особенностям детей.



---

### ***Список литературы***

1. Воротилкина И.М. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении: метод. пособ. / И.М. Воротилкина. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2004. – 142 с.
2. Герасимова А.А. Зависимость «Доза – эффект» между двигательной активностью и острой заболеваемостью детей в критический период развития / А.А. Герасимова, И.А. Криволапчук, Н.В. Полянская [и др.].
3. Глазырина Л.Д. Физическая культура дошкольника: программа и программные требования / Л.Д. Глазырина. – М.: ВЛАДОС, 2001. – 144 с.
4. Голикова Е.В. Дыхательная гимнастика как средство реабилитации детей с патологией органов дыхания дошкольного возраста / Е.В. Голикова, Е.И. Кондратьева, Я.А. Плачкова [и др.].