

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ТЕХНОЛОГИЯ В ДЕТСКОМ САДУ

Бабенкова Е.А.

Институт возрастной физиологии РАО, г. Москва, Россия

Дошкольный возраст считается наиболее важным для физического, психического и умственного развития ребенка. В этот период закладываются основы его здоровья. Поэтому основная задача физкультурно-оздоровительной работы заключается в том, чтобы способствовать укреплению здоровья, совершенствованию физического развития дошкольника.

В течение десяти лет коллектив детского сада № 1221 компенсирующего вида (нарушения опорно-двигательного аппарата, ЛОР-заболевания) города Москвы проводит системную комплексную физкультурно-оздоровительную работу по сохранению и укреплению здоровья детей, которая имеет в своем арсенале методики оздоровления и профилактики: гидропроцедуры (сауна, джакузи, бассейн), аэрофито-, гипокситерапия, галокамера (соляные пещеры), массаж, в том числе, гидромассаж (джакузи, ванночки для ног). При разработке технологии оздоровления была создана структура и содержания программы оздоровительной физической культуры. На основании практического опыта было доказано, что количество и разнообразие двигательных действий должно быть таким, чтобы можно было обеспечить оптимальную двигательную активность детей в течение дня, недели, учебного года.

Программа оздоровительной физической культуры внедрялась постепенно по мере адаптации детей к физическим нагрузкам в течение учебного года, с сентября по май, в течение трех периодов:

1. Подготовительный период, в течение которого осуществлялось постепенное вращивание организма в режим физических нагрузок (сентябрь-октябрь) и постепенное повышение адаптации к занятиям и различным формам двигательной активности.

2. Период повышения функциональных возможностей организма (ноябрь-март), в течение которого расширяются комплексы общеразвивающих и общеукрепляющих упражнений; применяются специальные упражнения для коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата и недостатков физического развития.

3. Период стабилизации (апрель-май) функционального состояния организма и повышения уровня физического развития, подготовки к реализации программы физического воспитания.

Структура программы состоит из разработанного на основании практического опыта двигательного режима, методики оздоровительной физической культуры и сочетания занятий физическими упражнениями с различными оздоровительными процедурами.

Программа оздоровительной физической культуры в детском саду имеет разделы для детей 6-7-летнего возраста:

1 – основы знаний (дошкольники должны иметь представления о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья; о режиме дня и личной гигиене);

2 – упражнения в основных движениях (дошкольники должны овладеть простейшими способами построения в парах, кругу, звеньях, шеренге, поворотами направо, налево; соблюдать основные исходные положения для выполнения упражнений: основная стойка, стойка с сомкнутыми ступнями, стойка ноги врозь с руками на пояс и в стороны; должны выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках);

3 – общеразвивающие упражнения (дошкольники должны уметь выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток, дыхательные упражнения),

4 – корригирующие упражнения (дошкольники должны уметь выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки, профилактики плоскостопия).

Представляем структуру занятий оздоровительной физической культурой урочного типа. Структура занятия оздоровительной физической культурой включает вводную, подготовительную, основную и заключительную части.

Вводная часть занятия (3–5 мин) – начинается с подсчета частоты пульса занимающихся, осуществляется под руководством медицинского работника. Построение и объяснение задач урока учителем физкультуры.

Подготовительная часть занятия (7–10 мин) начинается с общеразвивающих упражнений, выполняемых сначала в медленном, а затем в среднем темпе. Каждое упражнение повторяется 4–5 раз, а в дальнейшем 6–8 раз. Одним из первых подготовительных упражнений является потягивание, которое облегчает выполнение последующих физических нагрузок, улучшая приспособление сердечно-сосудистой системы (ССС) к условиям мышечной деятельности.

В этой части занятий особое внимание следует уделить дыханию, специальным дыхательным упражнениям, которые позволяют уменьшить степень функционального напряжения, испытываемого организмом занимающегося.

Основная часть занятия (10–15 мин) отводится для обучения и тренировки. В ней осваивают основные образовательные задачи. Физиологическая кривая занятий должна иметь наибольший подъем во второй половине основной части. Очень важно в это время избегать утомления из-за однообразных и многократно повторяющихся упражнений, что снижает внимание ребенка. С этой целью целесообразно менять ритм занятий, применять двигательные переключения в виде кратковременных (8–15 сек) интенсивных движений, выполняемых неустоленными мышцами.

Важно подбирать такие комплексы физических упражнений (с учетом специфики заболеваний), которые оказывают разностороннее влияние на организм. Правильно подобранные и разученные по образцу упражнения способствуют восстановлению сдвигов функционального состояния организма учащихся, вызванных физическими нагрузками основной части занятий.

Заключительная часть занятия (5 мин) включает упражнения на расслабление и дыхание. Измеряется частота пульса. Основная задача заключительной части занятия – нормализация работы дыхательной и сердечно-сосудистой системы занимающихся детей.

В содержание занятий урочного типа включаются разнообразные упражнения в основных движениях, упражнения общеразвивающего воздействия; корригирующие упражнения для формирования правильной осанки, для профилактики плоскостопия; игровые упражнения и подвижные игры; упражнения в водной среде (бассейн, джакузи).

В дошкольном образовательном учреждении создана технология сочетания занятий физической культурой с разными видами оздоровительных профилактических мероприятий. Разработан режим и условия проведения оздоровительных технологий:

- проводить ежедневно занятия физической культурой урочного типа, предусмотренные двигательным режимом детского сада;
- избегать физических нагрузок в первой половине дня при проведении оздоровительных процедур (термо-, гидро, гипокси- и галотерапии), допускаются прогулки на свежем воздухе во второй половине дня;
- назначать ребёнку не более двух-трёх оздоровительных процедур в день, одну-две – в первую половину дня, одну - во вторую;
- процедуры, связанные с интенсивным воздействием на организм ребёнка (сауна, подводный массаж и др.) предпочтительнее проводить в первой половине дня;
- после каждой процедуры необходим отдых, примерно равный по времени её общей длительности.

Нежелательно совмещать следующие виды процедур: ароматерапию, галотерапию и гипокситерапию; подводный и ручной массаж; галотерапию и водные процедуры, в том числе сауна; гидромассаж, сауну и ЛФК. С другой стороны, наоборот, можно

использовать сочетание ряда процедур, усиливающих общий терапевтический эффект, но действующих на разные функциональные системы организма: ароматерапию и плавание в бассейне; горный воздух, различные виды массажа и водные процедуры; гелиотерапию и ЛФК; галотерапию и массаж грудной клетки с целью улучшения дренажной функции.

Вывод. Оздоровительная технология, основанная на сочетании занятий физическими упражнениями с различными оздоровительными мероприятиями, предполагает разработку ее проведения в соответствии с режимом дня детского сада.

Рациональная организация развивающей предметно-пространственной среды оздоровительного комплекса стимулирует мотивацию к здоровому образу жизни. Поэтому необходимо начинать процесс оздоровления детей с воздействий низкой интенсивности, не вызывающей резких сдвигов в организме, постепенно и осторожно увеличивая нагрузку в ходе проведения занятий физической культурой и оздоровительными мероприятиями.

Физическое воспитание и двигательная активность содержат компоненты: утренняя гимнастика, занятия физической культурой урочного типа, праздники, досуговые занятия, ритмическая гимнастика плавание и др.

Оздоровительные мероприятия включают: закаливание (полоскание горла, контрастный душ, ходьба босиком, топтание в воде, бассейн); физиотерапию (массаж, горный воздух, галокамера, сауна, пар-душ, аэрофитоингаляция); ЛФК, кислородный коктейль и др.

В целях оздоровительной работы в широкой практике дошкольных учреждений необходимо применять систему, сочетающую занятия физической культурой с оздоровительными мероприятиями, гарантирующую сохранение и укрепление здоровья, профилактику заболеваний, коррекцию отклонений в здоровье и нарушений в развитии, реабилитацию, предусматривающую восстановление здоровья и разработку новых форм и способов подготовки детей к школе.