

Баатр Егоров

**Здоровый дошкольник.
Система физкультурно-
оздоровительных
мероприятий**

Баатр Егоров

**Здоровый дошкольник.
Система физкультурно-
оздоровительных мероприятий**

«Издательские решения»

Егоров Б.

Здоровый дошкольник. Система физкультурно-оздоровительных мероприятий / Б. Егоров — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-502952-2

В книге представлен опыт экспериментальной работы детского сада компенсирующего вида для ослабленных и часто болеющих детей №733 г. Москвы. Авторы попытались выстроить систему оздоровительных и воспитательных мероприятий с детьми. Комплексы занятий будут интересны педагогам-практикам. Методические рекомендации предназначены для дошкольных работников и учреждений, работающих в экспериментальном режиме.

ISBN 978-5-00-502952-2

© Егоров Б.
© Издательские решения

Здоровый дошкольник. Система физкультурно- оздоровительных мероприятий

Баатр Егоров

© Баатр Егоров, 2020

ISBN 978-5-0050-2952-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Автор-составитель:

Егоров Баатр Борисович, кандидат педагогических наук

Здоровый дошкольник. Система физкультурно-оздоровительных мероприятий. Методические рекомендации

Оглавление

Введение

Егоров Б. Б. Организация экспериментальной работы в детском саду

Кириллов И. Л. Сюжетная игра и здоровье дошкольников

Малова Г. П. Современные подходы к организации оздоровительно-воспитательной работы ребенка-дошкольника в детском саду

Ганшина Н. А. Оздоровительно-воспитательный потенциал ДОУ – необходимое условие повышения качества образования

Давыдова И. И. Физическое развитие детей и способы его реализации в ДОУ №733

Аралина Н. А., Давыдова И. И. Комплексный подход к оценке уровня здоровья ребенка-дошкольника в ДОУ №733

Давыдова И. И. Сюжетно-отобразительная развивающая спортивная игра в ДОУ

СОРСИ «Форт Боярд» Конспект №1

СОРСИ «Форт Боярд» Конспект №2

Комплекс СОРСИ «Форт Боярд» №1

Комплекс СОРСИ «Форт Боярд» №2

Комплекс СОРСИ «Форт Боярд» №3

Комплекс СОРСИ «Форт Боярд» №4

Комплекс СОРСИ «Форт Боярд» №5 для педагогов

Игра СОРСИ (сюжетно-отобразительная развивающая спортивная игра «Мы – пешеходы»

Конспекты занятий, досугов и праздников с элементами оздоровительных воздействий

Давыдова И. И. Занятие по физкультуре с детьми средней группы

Михоленок Л. А. Конспект занятия с элементами логоритмики

«Прогулка по весеннему лесу»

Давыдова И. И. Физкультурное занятие с детьми старшей группы по обучению детей игре в баскетбол

Давыдова И. И. Занятие с детьми подготовительной группы

«Путешествие в страну сказок А. С. Пушкина»

Давыдова И. И. Зимний спортивный праздник «МАСЛЕНИЦА»

Давыдова И. И. Физкультурное занятие с детьми 1-ой младшей группы «Путешествие в деревню»

Лаврентьева О. А. Конспект занятия для детей старшего дошкольного возраста «Домики для поросят»

Давыдова И. И. Занятие с детьми подготовительной группы «Морская фантазия»

Давыдова И. И. Игровое занятие с детьми подготовительной группы «Поиграем с Пеппи»

Давыдова И. И. «Веселая лыжня» Турпоход

Давыдова И. И. Летний спортивный праздник «Дадим шар земной детям»

Михоленок Л. А. Логоритмическое занятие «Загораем на солнышке»

Александрова М. С. Досуг «Стартуем вместе»

Носкова Т. В., Скоморохова О. В. Занятие с детьми младшей группы
«Мои помощники»

Давыдова И.И Гимнастические упражнения и аэробика в ДОУ

Давыдова И.И Композиция по ритмической гимнастике для детей подготовительной к школе группы

Литература

Приложение

Введение

В последнее время после моих лекций воспитатели просят поделиться практическим материалом, накопленным на протяжении последних двадцати лет нашими экспериментальными детскими садами. В ходе эксперимента коллективами детских садов были подготовлены методические материалы, и мы приняли решение опубликовать самые интересные из них в серии книг «Здоровый дошкольник».

В этой книге представлен опыт экспериментальной работы детского сада №733. Эта книга называлась «Физкульт – Ура!». Соавторами этой книги стали научный руководитель ГЭП Егоров Б. Б., заведующая детским садом Малова Г. П. и старший воспитатель детского сада №733 Давыдова И. И.

Отдельно надо сказать об удивительном коллективе детского сада №733 – яркой звездочкой, выделявшейся в московском образовании.

В основу содержательной работы легли программно-методические материалы доктора медицинских наук Змановского Ю. Ф., доктора психологических наук Кудрявцева В. Т., экспериментальные исследования Егорова Б. Б. и Лукоянова Ю. Е.

И так, начнем. Государственное образовательное учреждение «Детский сад» компенсирующего вида для ослабленных и часто болеющих детей №733 г. Москвы в 2006 г. отметил 25-летний юбилей. Возглавляет этот уникальный коллектив Малова Г. П., прекрасный организатор, умеющий определить и раскрыть потенциал каждого педагога и воспитанника, обладающая даром педагогического проектирования.

В ноябре 2000 года в приложении к журналу «Обруч» вышла книга В.Т.Кудрявцева и Б. Б. Егорова «Развивающая педагогика оздоровления. В одном из разделов программно-методического пособия рассматривалась организация оздоровительной работы с ослабленными детьми.

После выхода книги авторы получили огромное количество откликов от коллег. Начиная с 2001 года, были открыты экспериментальные площадки под руководством ведущего научного сотрудника Института ДО СВ. РАО, кандидата педагогических наук Егорова Б. Б. в разных регионах России. Педагогический коллектив детского сада №733 г. Москвы включился в экспериментальную работу.

На 1-м этапе экспериментальной работы (2001 – 2005гг.) в сотрудничестве с научным руководителем и научными консультантами: доктором психологических наук, профессором кафедры дошкольного и начального образования АПК и ПРО МО РФ Кудрявцевым В.Т и доктором медицинских наук, главным научным сотрудником Института ДО и СВ РАО Лукояновым Ю. Е., огромное внимание уделялось оценке состояния здоровья и физического развития детей. На основе полученных данных строилась оздоровительная работа с каждым ребенком.

В результате была разработана система оздоровления детей, включающая лечебно-профилактические и оздоровительно-воспитательные мероприятия, которые органично вошли в образовательный процесс.

В 2003 году вышла книга «Развивающая педагогика оздоровления: Как начать эксперимент?» Авторы Егоров Б. Б., Малова Г. П.

В книге собрана необходимая документация для открытия экспериментальной площадки по теме: «Организация развивающей оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста». Наглядно представлены отчетные материалы, полученные в ходе экспериментальной работы, конспекты занятий по физической культуре в младшей группе на открытом воздухе на весь учебный год.

На 2-м этапе (2005—2008гг.) в рамках эксперимента предполагается «Разработка комплексной модели оздоровления, воспитания и физического развития детей дошкольного возраста».

Целью экспериментальной работы является разработка и экспериментальная проверка комплексной модели физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы с детьми дошкольного возраста.

Согласно предлагаемой комплексной модели оздоровления, развития и воспитания работа в детском саду направлена на решение задач:

- развитие осмысленности, эмоциональной регуляции и произвольности движений и действий (на специальных занятиях и вне их);
- обогащение творческого потенциала детей, прежде всего – возможностей их воображения;
- создание и закрепление целостного позитивного психосоматического состояния при выполнении различных видов деятельности;
- формирование осознания значимости и уникальности своих и чужих психических и физических возможностей;
- достижение оздоровительных эффектов преимущественно опосредованным способом – через работу с психомоторной сферой ребенка;
- создание условий для развития творческой активности педагога.

В результате экспериментальной работы подготовлены:

- методические рекомендации по организации оздоровительно-развивающей работы с детьми дошкольного возраста;

– Малова Г. П. Из опыта работы экспериментальной площадки на базе детского сада №733 г. Москвы // Физическое воспитание в экспериментальном дошкольном образовательном учреждении: новые возможности, новые решения. – М., Институт РДО РАО, 2006 – С.145 – 150.

– Давыдова И. И. Малова Г. П. Физическое развитие детей и способы его реализации в ДОУ компенсирующего вида для ослабленных и часто болеющих детей. // Физическое воспитание в экспериментальном дошкольном образовательном учреждении: новые возможности, новые решения. – М., Институт РДО РАО, 2006 – С.105 – 113.

– Малова Г. П. Попечительский совет в дошкольном образовательном учреждении // Справочник руководителя дошкольного учреждения, 2006, №5

- Малова Г. П. Оздоровительная работа с детьми //Справочник руководителя дошкольного учреждения, 2006, №8
- Малова Г. П. Нормирование труда медицинской сестры по лечебной физкультуре», // Справочник руководителя дошкольного учреждения, 2006, №9
- Малова Г. П. Нормирование труда медицинской сестры по лечебной физкультуре», // Справочник руководителя дошкольного учреждения, 2006, №11
- Малова Г. П. Листок здоровья воспитанника ДОУ, //Справочник руководителя дошкольного учреждения, 2006№
- Малова Г. П. Порядок расследования несчастного случая в ДОУ, //Справочник руководителя дошкольного учреждения, 2007 №12
- Давыдова И. И. Спортивно-оздоровительные развлечения средствами игры. //Физическое воспитание и познавательное развитие дошкольников. – М., 2007
- методические и дидактические материалы к курсам повышения квалификации работников образования по проблеме оздоровления и развития детей дошкольного возраста
- разработки для воспитателей ДОУ по организации работы с родителями
- Участие в съемках репортажа кабельного телевидения «ТИИЦ» – Потребность времени – создание гуманистической школы, проникнутой добротой, вниманием и уважением к ребенку, верой в его возможности и способности, по силам педагогам детского сада №733.
- Педагоги и воспитанники образовательного учреждения неоднократно становились победителями и лауреатами районных, окружных, городских и всероссийских конкурсов и соревнований (2005—2007гг.):
 - всероссийский конкурс «Лучший детский сад России 2007г.»
 - «Звонкая лыжня в рамках муниципальной программы района Строгино» Звёздный детский сад» (2место), 2005г.;
 - участники конкурса по ритмической гимнастике в Строгино;
 - участники конкурса танца, в рамках муниципальной программы района Строгино;
 - «Звездный детский сад»: в номинации «Хореография», (1место);
 - «Звездный детский сад»: (2место) в номинации «Аэробика»;
 - «Звездный детский сад»: лауреат в номинации «Ритмика»;
 - лауреат окружного тура городского фестиваля «Надежда» для воспитанников коррекционных учреждений;
 - спортивно-оздоровительный праздник «Росинки» в муниципальном районе Строгино (1место);
 - участник спортивного праздника «Муравейник-2005» среди дошкольных учреждений СЗАО;
 - конкурс «Маленький гений» в рамках муниципальной программы района Строгино «Звездный детский сад», (2место в личном первенстве среди мальчиков, 3 место среди ДОУ)
 - дипломант городского фестиваля «Надежда» для воспитанников коррекционных учреждений (хореографическая композиция «Голуби»);
 - городские спортивные соревнования «Веселые старты»;
 - конкурс танца в рамках муниципальной программы района Строгино:
 - в номинации «Аэробика» (3 место)
 - в номинации «Ритмика»; (2 место)
 - «Звонкая лыжня» в рамках муниципальной программы района Строгино «Победитель» 27 февраля 2007г. (1место);
 - седьмая Московская Олимпиада по физической культуре среди дошкольных учреждений «Я готов учиться в школе» 21 апреля 2007г.;
 - окружной тур 18 городского фестиваля детского творчества «Надежда» (хореографическая композиция «Матрешки») 2 марта 2007г.;

- спортивный праздник СЗОУО «Муравейник» 1 апреля 2007г.;
- праздник «Стартуем вместе» (3 место) 11 ноября февраль 2006 г.;
- районный спортивно-оздоровительный праздник «Росинки» 28 марта 2006 г. (1 место)
- конкурс «Золотая звезда героя» (Экологический Центр СЗОУО);
- конкурс «Цветик-семицветик» в рамках муниципальной программы района Строгино (2 место)
 - городской смотр-конкурс «Правила дорожного движения» 28 февраля 2007г. (3 место)
 - кружной тур 18 городского фестиваля детского творчества «Надежда» в номинации «Изобразительная деятельность» 2 марта 2007г.
 - окружной тур 18 городского фестиваля детского творчества «Надежда» в номинации «Педагог и дети» композиция «Маленькие англичане». 2 марта 2007г.
 - интеллектуальный конкурс «Знай-ка!» среди ДОУ СЗОУО
 - интеллектуальный конкурс «Маленький гений» в рамках муниципальной программы района Строгино
 - конкурс «Цветик-семицветик» в рамках муниципальной программы района Строгино «Победитель» (2 место), 25 апреля
 - окружная выставка «Книжкино дерево» в детском экологическом Центре в рамках «Года ребенка» и «Года чтения» Май.
 - Турнир по «Русским шашкам» (ДОУ №733 и ЦРР №2452) 10 октября 2007г.
- Научно-практические конференции, семинары, круглые столы являются неотъемлемой частью деятельности участников эксперимента:
 - Научно-практическая конференция по экспериментальным площадкам СЗОУО.
 - «Инновационные технологии в экспериментальном ДОУ».
 - Всероссийская выставка «Здоровый дошкольник -2005».
 - Всероссийская научно – практическая конференция в г. Сочи. Доклад «Новые подходы к оздоровлению ребенка-дошкольника в детском саду и семье».
 - День открытых дверей в ДОУ №733 для слушателей курсов повышения квалификации в Академии ПК и ПРО МО РФ на тему: «Организация оздоровительно развивающей работы в ДОУ».
 - День открытых дверей для работников СЗОУО на тему: «Подвижная речевая игра».
 - Городской круглый стол «Особенности методики физического воспитания в дошкольном образовательном учреждении компенсирующего и комбинирующего вида».
 - Всероссийская выставка «Здоровый дошкольник – 2006»
 - Семинар на базе ДОУ №733 для слушателей курсов повышения квалификации в Академии ПК и ПРО МО РФ. Тема: «Особенности физкультурно-оздоровительной работы с ослабленными и часто болеющими детьми»

В городском конкурсе «Воспитатель года 2005» принимала участие Давыдова И. И., в окружном конкурсе «Учитель года 2007г» участвовали педагоги ДОУ №733 Максименкова Е. Н. и Бокарева М. Г.

Педагогический коллектив ДОУ №733 использует в работе с детьми новые, привлекательные виды физкультурных занятий, которые позволяют обеспечить дополнение и обогащение традиционных форм двигательной деятельности.

Комплексный, интегративный подход к организации оздоровительно-воспитательной работы ДОУ в экспериментальном режиме обращен к взаимосвязи двигательной, познавательной, социальной, нравственной и художественно-эстетической сторон развития ребенка.

Основу образовательного и воспитательного процессов у детей дошкольного возраста составляет игровая деятельность, являющаяся «основополагающей, ведущей, самой любимой дошколятами».

Для решения задач физического, социального, интеллектуального и эстетического развития ребенка, а также для оптимизации традиционных форм физкультурных занятий с детьми педагогами ДООУ №733 разработана сюжетно-отобразительная развивающая спортивная игра (СОРСИ). В книгу вошли конспекты СОРСИ, разработанные воспитателем по физкультуре Давыдовой И. И.

Проведение оздоровительно-воспитательных развивающих форм работы показало, что у детей, включенных в учебно-воспитательный процесс, не только снижается заболеваемость, но и актуализируется игровая мотивация, они раскрепощаются, повышают свою познавательную активность, расширяют кругозор. В результате успешно формируется произвольность поведения и психических процессов, что послужит необходимой предпосылкой для становления целенаправленной учебной деятельности в дальнейшем.

Положение о необходимости подобного комплексирования в ДООУ общеизвестно. Стремление к комплексности оправданно и понятно, тем более, в таком деле, как оздоровительная работа. Следует отметить, что в русле оздоровительно – воспитательной работы в детском саду осуществляется решение образовательных задач.

Физкультурные занятия, досуги и праздники – основная форма оздоровительно-воспитательной работы в ДООУ №733 выстроены таким образом, что ребенок изначально активно самоопределяется в них.

В книгу включены материалы педагогов, работающих в ДООУ №733: Л.А.Михоленок, И.И.Давыдовой, В. П. Паничкиной, Т. В. Носковой, О. В. Скомороховой, О. А. Лаврентьевой.

Использование данной модели позволило обеспечить результативность работы с детьми, и получить положительную динамику в области оздоровления детей, что подтверждается снижением заболеваемости детей и увеличением дней функционирования.

Организация экспериментальной работы в детском саду

*Егоров Б. Б., кандидат педагогических наук,
ведущий научный сотрудник Института
развития дошкольного образования РАО,
научный руководитель ГЭП*

По данным разных специалистов, что подтверждается официальной статистикой, абсолютно здоровыми можно назвать до 10% детей. Сотрудники Научного центра здоровья детей РАМН утверждают, что:

- 1 – здоровье детей к моменту поступления в образовательное учреждение уже подорвано;
- 2 – значительная часть нарушений здоровья детей выявляется впервые при осмотрах специалистов, работающих в рамках НИР или по договорам;
- 3 – «пока медицина занимается только больными – здоровых будет становиться все меньше» (проф. В.К.Таточенко);
- 4 – уровень медицинской и гигиенической культуры населения очень низок.
- 5 – в основе ухудшения здоровья детского населения лежит истощение возможностей детренированных или/и истощенных адаптационных систем и механизмов человека.

Не смотря на вышеперечисленное, мы утверждаем, что частично проблемы здоровья детей можно решать в стенах детского сада. Но не путем превращения ДООУ в лечебное учреждение, а за счет более широкого включения психолого-педагогических и оздоровительных технологий, позволяющих не просто предупредить болезнь, а гарантировать ребенку, посещающему детский сад, здоровье. По определению ВОЗ здоровье – это состояние полного (физического, психологического, социального) благополучия.

Мы поддерживаем В. Т. Кудрявцева, который утверждает, что оздоровление трактуется не как совокупность лечебно-профилактических мер, а как форма развития, расширения психофизиологических возможностей детей.

К сожалению, сложившаяся в России система дошкольных учреждений не обеспечивает решения соответствующих оздоровительных и других задач. В детских садах оздоровительная и профилактическая работа проводится в основном медиками, а образовательная и воспитательная работа – педагогами. Нередко эти линии работы осуществляются параллельно и содержательно никак не связаны друг с другом.

Положение о необходимости подобного комплексирования в ДОУ общеизвестно. Стремление к комплексности оправданно и понятно, тем более, в таком деле, как физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа. Следует отметить, что в русле физкультурно-оздоровительной работы в детских садах необходимо решать не только лечебно-профилактические, но и воспитательно-образовательные задачи. Это определяется спецификой предмета данной работы – детского здоровья. Ведь здоровье – это основание жизненной целостности организма, а болезнь – источник ее распада на локальном или глобальном уровне.

По мнению В. Т. Кудрявцева такая целостность не дана (в том числе – не дана от природы), а задана. Задана – в сложной и многомерной системе внутренних и внешних обстоятельств человеческой жизни, в универсальной «сетке» социально- и природно-экологических связей, в которые вплетен ребенок, по крайней мере, с момента своего зачатия. Именно поэтому здоровье и основанная на нем жизненная целостность организма могут стать точкой приложения усилий не только медиков, но и педагогов (и психологов), т.е. – предметом проектирования, а не просто воздействия на наличное состояние.

Общий выход из ситуации видится следующим. Необходима разработка таких образовательно-оздоровительных проектов, в рамках которых медицинские и педагогические направления работы с детьми изначально будут заданы в органичном единстве. Эту установку выдвинул еще Е.А. Аркин, однако и по сей день она не получила должной конкретизации. Ее конкретизация предполагает не только создание специфического программно-методического обеспечения, но шире – отработку новых моделей ДОУ (по принятой типологии относящихся к ДОУ компенсирующего вида и др.). Современные исследования в этой области проводятся под руководством В. Т. Кудрявцева.

Концепция нашей экспериментальной работы строится на комплексности следующих направлений:

Физкультурная работа.

Необходимость реализации идей физического воспитания присутствовала во все времена и описана у многих авторов. Однако реально далеко не всегда создавались благоприятные условия для реализации указанных идей.

Особенно ярко противоречие между декларативными заявлениями о необходимости физического воспитания и опытом решения задач физического воспитания проявились в настоящее время, о чем свидетельствует ухудшение состояния здоровья, снижение уровня физической и двигательной подготовленности детей дошкольного возраста.

Поэтому необходимость коренного изменения физического воспитания дошкольников на основе переосмысления некоторых аспектов построения педагогического процесса, определение перспектив развития современной системы физического воспитания, её основных составляющих и главных ориентиров по совершенствованию системы физического воспитания представляется актуальной и своевременной проблемой.

Исследования последних десятилетий (И. А. Аршавский, Ю. Ф. Змановский и др.) доказали несомненную роль физических упражнений в оздоровлении человека. И дело не только в том, что они дают при должной организации тот же эффект, который называют тренировоч-

ным, и который связан с самим по себе переводом функциональных систем организма в более активный, по сравнению с покоем, режим.

Оздоровительный эффект физических упражнений часто связан прежде всего с тем, обстоятельством, что выполнение двигательного действия уже само по себе выступает как процесс, в котором человек, выполняющий это действие, переживает себя целостно, гармонично. Это особенно отчетливо обнаруживается в ситуации, когда человек в совершенстве овладевает сложно координированным действием, сама его стихия как бы гармонизирует бытие человека. Часто именно этот факт является решающим вкладом в оздоровление.

Однако, гармонизация физическими упражнениями по-нашему мнению, включает и воздействие физических упражнений на нравственно-волевую сферу, т.е. воздействие физических упражнений не ограничивается гармоническим физическим развитием. Очень велик воспитательный потенциал физических упражнений, который также не используется в настоящее время в работе с детьми.

В этом плане представляется интересным опыт прошлых лет, в том числе английского педагога Арнольда, который, обосновывая использование спортивных игр и упражнений в целях воспитания (речь шла о воспитании подростков) считал, что если ребенок играет «по честным правилам» в спортивной игре, то этот опыт «честной игры» он переносит в повседневную жизнь, что сказывается на его поведении.

Оздоровительная работа.

Оздоровлению и воспитанию ослабленных детей в условиях санаторного детского сада были посвящены работы Е. А. Аркина. Они послужили основой понятия «оздоровительно-воспитательная работа в детском саду» введенного Ю. Ф. Змановским.

Ю. Ф. Змановский сформулировал основные принципы оздоровительно-воспитательной работы на этих принципах строится практическая деятельность ДОУ:

Принципы организации двигательной активности детей. Установлено, что на протяжении дошкольного периода ослабленные дети отстают от своих здоровых сверстников по абсолютным показателям суточных объемов основных локомоций, но и по годовым приростам среднесуточной двигательной активности (М.Н.Алиев с сотр.). Вместе с тем полноценная двигательная активность (в ее доступных формах) является залогом успешного оздоровления ослабленных детей.

Многие исследователи (С.В.Хрущев, С.Д.Поляков, Н.И.Бочарова, Е.Н.Вавилова, Е.Г.Леви-Гориневская, Т.И.Осокина, Ю.Ф.Змановский, Е.Н.Тишина, Г.П.Юрко и др.) одним из основных условий организации двигательной активности ослабленного ребенка считают систематическое использование циклических упражнений в ходьбе, беге и др. Длительные, равномерно повторяющиеся циклические упражнения рассматриваются как наиболее важный компонент двигательного режима растущего организма, который на физиологическом уровне способствует нормализации работы сердечно-сосудистой и, что особо важно для нас, дыхательной систем, а также повышению умственной и физической работоспособности, созданию и закреплению позитивного эмоционального фона и др. По заключению этих авторов, благодаря таким упражнениям воспитывается физическая выносливость, уровень развития которой у ослабленных детей достаточно низок.

Однако цикличность и повторяемость не всегда означает стереотипность и монотонность. Как писал Н.А.Бернштейн, упражнение – это повторение без повторения. Более того, возможностью преодоления двигательных стереотипов обусловлены источники творческой активности ослабленного ребенка, которая имеет для него витальный смысл. Эта возможность должна быть «заложена» уже в содержание циклических упражнений. Так, дети, выполняя одни и те же движения при групповой ходьбе, могут изображать перемещение стрелок часов, течение реки и т.п., самостоятельно придумывать разные варианты групповой ходьбы, включающие эти движения. Упражняясь в прыжках с прыгалками, они могут, с одной стороны, ими-

тировать движения лягушат или зайчат, а с другой – вращение колеса обозрения и др. Циклические движения при этом будут приобретать различный *смысловой* оттенок и тем самым видоизменяться.

Использование циклических упражнений в оздоровительно – воспитательной работы с ослабленными детьми предполагает соблюдение ряда гигиенических требований:

- а) нагрузка должна возрастать по мере повторения упражнений и определяться изменением их содержания;
- б) необходимым условием применения упражнений служит формирование навыков рационального дыхания;
- в) налагается запрет на любую физическую и психическую перегрузку;
- г) при выполнении упражнений у детей следует формировать и поддерживать положительный эмоциональный настрой.

Принципы реализации системы эффективного закаливания. Закаливание, как отмечал Е.А.Аркин, для ослабленного ребенка имеет еще большее значение, чем для здорового. Закаливание с ослабленными детьми в детском саду должно вестись более осматрительно, чем со здоровыми, под скрупулезным контролем врача; меры закаливания должны быть индивидуализированы по отношению к отдельным детям.

При работе с ослабленными детьми необходимо соблюдать основные принципы закаливания, впервые сформулированные еще в 1910 г. Г. Н. Сперанским. Эти принципы сформулированы в современной редакции Ю.Ф.Змановским следующим образом: осуществлять закаливание следует только при полном здоровье детей; интенсивность закаливающих процедур целесообразно увеличивать постепенно, соответственно возрастающим в процессе закаливающей тренировки компенсаторным возможностям растущего организма; требуется систематичность и последовательность при проведении закаливания.

Об общности принципов и средств закаливания здоровых детей и ослабленных писал Е.А.Аркин. Разработанную им систему закаливания мы используем в нашей экспериментальной работе. Так, нами применяются две формы закаливания воздухом – о дневной сон летом на воздухе и воздушные ванны (зимой в помещении, весной и летом на участке), обтирание, обливания, солнечные ванны и др. средства, входящие в содержание данной системы.

Однако, как показывает опыт многочисленных научно-практических разработок, в том числе и наш собственный, традиционные методы закаливания имеют достаточно ограниченную применимость. Они эффективны, в первую очередь, в качестве начальных процедур (воздушные ванны, водные ножные ванны, полоскание горла) (Ю.Ф.Змановский, Ю.Е.Лукоянов).

Наиболее эффективными влияниями обладают нетрадиционные методы закаливания, к которым относятся, прежде всего, контрастные методики в пульсирующем режиме. Именно контрастные воздушные и водные ванны обеспечивают тот уровень повышения защитных сил организма, какой вообще способно дать закаливание (Г.Н.Сперанский, Е.Д.Заблудовская, Ю.Ф.Змановский, Е.В.Хрущев и др.). Если традиционное закаливание предполагает адаптацию к холоду, то при создании пульсирующего микроклимата используется также и тепло, то есть те два фактора, контраст между которыми (внезапное охлаждение после перегревания) чаще всего провоцирует заболевание ребенка. Создавая модель воздействия – тепло-холод, – можно рассчитывать на выработку быстрых целесообразных терморегулирующих реакций.

Нетрадиционные методы закаливания также применялись в нашей работе. При этом мы использовали методику Ю.Ф.Змановского, вслед за ним, учитывая данные о закаливающем эффекте пульсирующего микроклимата (Г.Н.Сперанский) и об информативности динамики физиологических, поведенческих и субъективных показателей состояния организма ребенка (Е.В.Хрущев, Р.П.Нарцисов, Н.Н.Чуканин, Л.Ф.Бережков и др.).

С помощью контрастного закаливания, которое представляет собой комплексную систему воспитательно-оздоровительных воздействий, направленных на достижение устойчи-

вости, невосприимчивости растущего организма к ослабляющим здоровье колебаниям метеорологических и других факторов путем тренировки механизмов терморегуляции создаются условия для повышения резистентности организма. Поскольку в процессе закаливания средовые факторы оказывают влияние на ряд физиологических систем и на обмен веществ, то закаливание можно определить как формирование комплекса функциональных систем, обеспечивающих действенную адаптацию организма к изменяющимся климато-гелиогеофизическим воздействиям. Так как при пониженной температуре внешней среды создаются условия для повышения потерь тепла, то возникает комплекс механизмов, способствующий сохранению стабильного температурного гомеостаза. Это необходимо для предупреждения нарушений физиологических функций, которые могут иметь место при изменениях температуры крови и внутренних органов на 2—2,5 градуса от исходного уровня. Поддержание температурного гомеостаза является одной из кардинальных функций вегетативной нервной системы (Ю.Ф.Змановский).

Методика контрастного воздушного закаливания предусматривает выполнение основных методических принципов проведения физкультурных занятий с детьми дошкольного возраста.

Она проводится следующим образом: к концу дневного сна в одной из комнат группового помещения (спальни, игровой или раздевалке) температура воздуха снижается до +16—18 градусов. В 15 часов дети просыпаются под звуки музыки, что создает радостный эмоциональный фон и, лежа в постели по верх одеяла, выполняют в течение 2—3 минут 3—4 физических упражнения, охватывающие все группы мышц типа: «подтягивание к груди согнутых колен с обхватом их руками» и последующим выпрямлением, «перекрестное и параллельное движение рук и ног, поднятых перпендикулярно», «покачивание согнутых колен в правую и в левую стороны с противоположным движением рук», а также различные упражнения в положении «лежа на боку», «сидя», «лежа на животе». Затем по команде ведущего дети встают с постели, быстро снимают спальную одежду и, оставаясь лишь в трусах или майках и трусах, выполняют в течение 1—1,5 минут циклические движения умеренной интенсивности (бег, ходьба, танцевальные элементы, нестандартные физические упражнения) попеременно в «холодном» и «теплом» помещениях, то есть принимают общую воздушно-контрастную ванну.

Разница температуры в двух помещениях, составляя вначале в «теплом» – +23–+26 градусов, а в «холодном» – на 3—5 градусов ниже. Она увеличивается в течение 1,5—2 месяцев до 12—15 градусов за счет снижения температуры в «холодной» комнате. Температура воздуха в «теплом» помещении поддерживается с помощью подогревателей, в «холодном» понижается за счет интенсивного проветривания, летом вплоть до сквозняков.

Во время пребывания в теплом помещении имеется несколько видов занятий, которые могут чередоваться. Они имеют большое значение в поддержании интереса детей к закаливающей процедуре, создавая у них положительный эмоциональный настрой.

На этом этапе предлагаются следующие занятия: разнообразные подвижные игры со словесным сопровождением или проговариванием вместе с детьми; подвижные игры с включением заданий на развитие воображения и творческих элементов; разучивание и выполнение новых, нестандартных физических упражнений и танцевальных элементов, направленных на развитие, прежде всего координационных возможностей; более спокойный темп выполнения тех же физических упражнений, что и в «холодной» комнате; различные виды ходьбы, маршировка, разнообразные построения и перестроения для развития ориентировки в пространстве.

Возможно использование специально оборудованной комнаты со спортивными снарядами и инвентарем, применяемым для развития и укрепления свода стоп. Этот инвентарь располагается так, чтобы вся группа детей могла заниматься одновременно, переходя от одного снаряда к другому. Характер пребывания в «теплом» помещении отличается от пребывания

в «холодном» более спокойным темпом, так чтобы дети не перегревались во время выполнения физических упражнений. Использование подвижных игр дает детям возможность активно участвовать в проведении процедуры, развивает их воображение, находчивость.

Количество перебежек из одной комнаты в другую за время занятий (12—15 минут) с пребыванием в каждой из них по 1—1,5 минуты составляет не менее шести. Заканчивается процедура быстрыми перебежками из «холодной» комнаты в «теплую». В ходе игр типа: «самолетики», «перелетные птицы», «спутники планет».

При проведении контрастного воздушного закаливания соблюдается принцип постепенности увеличения дозы холодового воздействия – с минимального контраста температур в 3—4 градуса в начале проведения процедур до разницы – 13—15 градусов для детей 3—4 лет и до 15—20 градусов для детей 5—6 лет спустя два-три месяца. Такой контраст температур поддерживается в течение всего времени закаливания.

Ритмичная мажорная музыка, сопровождающая контрастные воздушные ванны, положительно влияют на эмоциональное состояние детей. Как правило, используются мелодии и песни из детского репертуара, хорошо знакомые детям, так что они охотно подпевают. Положительную эмоциональную реакцию поддерживают и интересные физические упражнения, их смеяемость по мере овладения ими большинством детей.

Важным составным элементом комплексной процедуры закаливания является умеренная по интенсивности физическая деятельность. Она играет роль своеобразного фона активации физиологических систем, благоприятствующей повышению терморегуляторной функции. Поэтому качество выполнения упражнений играет здесь второстепенную роль, первостепенное же значение имеет количественная сторона, степень энергичности и продолжительность их выполнения.

В период реконвалесценции после перенесенного острого респираторного заболевания одежда детей при проведении воздушно-контрастного закаливания была индивидуально щадящей (гольфы или чешки, майка), а продолжительность процедуры в первые 5—7 дней сокращалась вдвое.

Хождение босиком также относится к нетрадиционным методам закаливания, который является также хорошим средством укрепления сводов стопы и ее связок.

Начинают хождение босиком при температуре пола не ниже +18 градусов. Вначале это осуществляется в носках в течение 4—5 дней, затем полностью босиком по 3—4 минуты, увеличивая ежедневно время процедуры на 1 минуту и постепенно доводя ее до 15—20 минут. Хождение босиком рекомендуется во всех возрастных группах. Дети старших групп могут проводить босиком утреннюю зарядку (в помещениях), физкультурные занятия, подвижные игры.

Главный смысл хождения босиком заключается в закаливании кожи стоп к влиянию пониженных температур, которое осуществляется главным образом действием низких температур пола, земли. Именно данное действие и является определяющим, если не единственным, в этом виде закаливания, поскольку убедительных доказательств в отношении влияния других компонентов в научной литературе не имеется (Ю.Ф.Змановский).

В своей работе мы сочетали данный вид закаливания с играми и упражнениями для профилактики плоскостопия, используя модифицированный вариант Программы развития двигательной активности и оздоровительной работы с детьми В.Т.Кудрявцева. Так, в старшей группе применялись: ходьба на носках с различным положением рук, по ребристой доске, палке или толстому шнуру, на внешней стороне стопы, перекатом с пятки не носок, на месте не отрывая носка от пола; перекаты с носка на пятку стоя на полу или на палке; катание палки и мяча ступней и пальцами ноги вперед-назад; «рисование» простых геометрических фигур путем катания резинового мячика; захват и подъем пальцами ног мелких предметов (палочек, камушков, шишек); игровое упражнение «Если бы ноги стали руками» (условное выполнение ногами функций рук); перешагивание через гимнастические палки, набивные мячи.

Выполнение ряда этих упражнений основано на осмысленной моторике, что позволяет внести ее элемент и в закаливающие процедуры.

Более интенсивными нетрадиционными закаливающими средствами выступают контрастные водные воздействия, т.к. теплопроводность воды в двадцать восемь раз выше, чем воздуха.

Контрастный душ – наиболее эффективный метод закаливания детей в домашних условиях. Однако, мы использовали его в нашем экспериментальном санаторном туберкулезном детском саду, «компенсируя» отсутствия в нем закрытого бассейна, максимально приспособленного для проведения процедур контрастного закаливания.

Кстати, и методика контрастного душа сходна с методикой закаливающих процедур в условиях бассейна. После непродолжительной утренней зарядки ребенок встает под душ, обливается водой +36—38 градусов в течение 30—40 секунд, затем температура воды снижается на 2—3 градуса, а продолжительность обливания сокращается до 20—25 секунд. Так процедура повторяется два раза. Через одну-полторы недели разница температур воды возрастает до 4—5 градусов и так постепенно доводится до 19—20 градусов в течение двух-трех месяцев для детей 5—6 лет. Каждая процедура заканчивается холодным обливанием, если проводится перед сном.

Следующий вид контрастных процедур, практиковавшихся нами – водные ножные ванны. Ноги (нижняя треть голени) опускаются в емкость с водой температурой +32 градусов – летом и +33 градуса – зимой. Продолжительность ванн от 2—3 до 4—5 минут. Каждую неделю температура воды снижается и доводится до +18 градусов и ниже.

Контрастные ножные ванны могут проводиться путем попеременного местного обливания водой ног из двух емкостей, имеющих контрастную температуру. От начального контраста +37—38 градусов до +30—31 градуса и трех-четырекратной сменой воды разной температуры через месяц ежедневного закаливания можно достичь контраста в 15—16 кратной сменой воды разной температуры через месяц ежедневного закаливания можно достичь контраста в 15—18 градусов при шести-восьмикратной смене температур. Вначале ноги погружают в теплую воду на 1—2 минуты, затем сразу в холодную на 10 секунд. Постепенно время нахождения в холодной воде увеличивается до 15—16 секунд. По окончании процедуры ноги вытираются полотенцем и растираются до покраснения.

Полоскание горла прохладной водой со снижением ее температуры является методом профилактики заболеваний носоглотки. Дети старшего дошкольного возраста умеют полоскать горло и начинают эти процедуры при температуре воды +36—37 градусов. Температура воды снижается каждые 2—3 дня на 1 градус и доводится до комнатной температуры.

Процедура такого закаливания может включать себя игровые составляющие, в результате чего процесс оздоровления приобретает более осмысленный и произвольный характер. Для этой цели нами использовалась, например, полифункциональная развивающая игра с элементами звуковой гимнастики «Волшебный напиток» (В.Т.Кудрявцев, Б.Б.Егоров).

Наряду с этим, как уже отмечалось, в процедуры закаливания могут быть органично включены и другие элементы развивающей оздоровительной работы.

Перерыв в закаливании на 2—3 недели и более снижает сопротивляемость организма к простудным факторам. Необходим тщательный учет индивидуальных особенностей ребенка, его возраст, возможности наличия у него повышенной чувствительности к закаливающим мероприятиям. Недопустимо проведение закаливания при наличии у ребенка отрицательных эмоциональных состояний (страха, беспокойства и др.). Это может приводить к невротическим расстройствам. В перерывах также рекомендуется использование не перегревающей одежды.

Принципы создания условий для реализации оздоровительных режимов ДОУ. Организация режима для детей должна проводиться в соответствии с сезонными особенностями

стями. Поэтому в дошкольном учреждении должны быть 4 сезонных режима дня с постепенными переходами от одного к другому.

Приоритетное значение правильной организации режима для ослабленных детей придавал Е.А.Аркин. По мнению Ю.Ф.Змановского, неправильно понимать режим как жестко регламентированный распорядок дня с обязательным повторением в строго установленное время тех или иных мероприятий. Оптимальный дифференцированный оздоровительный режим – это регулярно повторяющаяся деятельность, но не инертная, монотонная, а динамическая, изменяющаяся в зависимости от вновь возникающих обстоятельств.

Для правильной организации режима ослабленных детей необходимо соблюдать систему повторяющихся режимных моментов: времени приема пищи, укладывания на дневной сон, общей длительности пребывания ребенка на открытом воздухе и в помещениях. Остальные компоненты оздоровительного режима должны носить динамический характер. Особое требование заключается в обеспечении разумного баланса между двигательной активностью и отдыхом. Это связано с тем, что ослабленные дети, с одной стороны, в большей степени нуждаются в отдыхе, чем здоровые, а с другой, – дефицит движений негативно сказывается на их психофизическом состоянии.

Следует избегать традиционной формализации режимных моментов. Эффективность оздоровительно – воспитательной работы с детьми обеспечивается не только (и не столько) последовательностью и повторяемостью этих моментов, но их *содержанием*. Данное содержание в ряде случаев может и должно носить развивающий характер. Так, в соответствии с разработанной нами моделью РОР, в структуру *нефизкультурных* занятий (по изобразительной деятельности, конструированию, подготовке к чтению и письму и др.) включаются особые *двигательно-оздоровительные моменты*. Их содержание составляют творческие задания на развитие мелких мышц руки, мимики и артикуляции, а также элементы психогимнастики.

Принципы обеспечения полноценного питания детей в дошкольных учреждениях. Эти принципы исходят из новой концепции адекватного питания, согласно которой питание должно соответствовать характеру обмена веществ в организме и особенностям переработки пищи в желудочно-кишечном тракте, подбор продуктов должен соответствовать естественной технологии ассимиляции (усвоения) пищи.

Организация питания ослабленных детей имеет свои особенности. Нормы питания для таких детей увеличены и характеризуются повышенным содержанием продуктов, богатых белками, минеральными веществами, витаминами.

Пища не просто восполняет потраченную человеком энергию, но и обладает фармакологическими свойствами, что отмечалось еще Гиппократом. Это следует специально учитывать еще и потому, что в детском саду специалисты довольно часто имеют дело с детьми, ослабленными не только болезнью, но и побочным действием медикаментов.

К условиям *полноценного* лечебного питания ослабленных детей относится: а) включение в рацион продуктов, богатых витаминами А, В, С и D, минеральными солями (кальцием, фосфором, железом, магнием, медью), а также белком; б) разнообразие рациона питания; в) сочетание лечебного питания и фитотерапии.

Принципы применения психогигиенических и психопрофилактических средств и методов. В оздоровительно – воспитательной работе детского сада особое значение имеет изучение детской индивидуальности, поскольку индивидуальные различия среди ослабленных детей выражены резче, чем среди здоровых (Е.А.Аркин). При этом нужно выявить факторы, способствующие возникновению и развитию предневротических и невротических состояний у детей, создать условия для преобладания положительных эмоций в ежедневном распорядке для каждого ребенка.

Отсюда – необходимость широкого внедрения психогигиенических и психопрофилактических методов и средств в практику оздоровительно – воспитательной работы с ослаблен-

ными детьми. В традиционной практике работы учреждений такого типа эти средства и методы представлены узко и фрагментарно; специалисты чаще всего обращаются к ним стихийно и далеко не всегда квалифицированно. Вместе с тем возникает задача разработки специфической системы психогигиенической и психопрофилактической работы с ослабленными детьми, «встроенной» в общую систему работы с ослабленными детьми.

Разбирая этот вопрос в целом, Ю.Ф.Змановский рекомендовал применение психолого-педагогических средств, направленных на купирование и предупреждение негативных аффективных проявлений у детей, к которым он относил: индивидуальные беседы воспитателей и психологов с ребенком и родителями, подвижные, сюжетно-ролевые и особенно режиссерские игры, музыкотерапию, соответствующим образом организованные продуктивные виды деятельности, а также отдельные приемы рациональной психотерапии, технику мышечной релаксации как базовый компонент аутогенной тренировки.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.