

# **ОЗДОРОВИТЕЛЬНО - ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА С ОСЛАБЛЕННЫМИ И ЧАСТО БОЛЕЮЩИМИ ДЕТЬМИ**

1. Проблема здоровья, отклонений в состоянии здоровья.
2. Средства оздоровления детей: дыхательная гимнастика.
3. Методика обучения детей дыхательным упражнениям.

Заключение.

## **Введение**

Проблема здоровья детей в любом обществе и при любых социально-экономических и политических ситуациях актуальна, своевременна и достаточно сложна, так как оно определяет будущее страны, генофонд нации, научный и экономический потенциал общества.

Отечественной системой дошкольного образования накоплен ценный опыт оздоровительной работы, однако ухудшение здоровья дошкольников и современные социальные условия диктуют новые подходы к формированию здорового образа жизни детей. В настоящее время перед дошкольными учреждениями стоит много проблем: преобладание аспекта на интеллектуальное развитие детей, жесткая регламентация режима дня и отсутствие такового в семье; перегруженность групп; отсутствие должной материально-технической базы и другие.

Вследствие увеличивается количество ослабленных и часто болеющих детей. Поэтому в дошкольном учреждении должна проводиться оздоровительно-воспитательная работа, одним из средств которой является дыхательная гимнастика.

**Цель работы** - рассмотрение особенностей оздоровительно-воспитательной работы с ослабленными и часто болеющими детьми (на примере дыхательной гимнастики).

## **Задачи работы:**

1. Определить сущность понятия «здоровье» и отклонений в состоянии здоровья;
2. Изучить методику обучения детей дыхательной гимнастике и дыхательным упражнениям как средству оздоровления;
3. Разработать занятие по физическому воспитанию с элементами дыхательной гимнастики для детей младшего дошкольного возраста.

1. Проблема здоровья, отклонений в состоянии здоровья.

История отечественного и зарубежного образования свидетельствует, что проблема здоровья подрастающего поколения возникла с момента появления человеческого общества и на последующих этапах его развития рассматривалась по-разному.

В Древней Греции выделялись особые системы воспитания: спартанская и афинская. В условиях сурового военного строя жизни земельной аристократии воспитание в Спарте носило ярко выраженный военно-физический характер. Идеалом был выносливый и мужественный воин. Воспитание в Афинах предполагало интеллектуальное развитие и развитие культуры тела. В трудах Сократа и Аристотеля содержатся воззрения на необходимость формирования

физической культуры тела.

По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезни или физических дефектов.

**В настоящее время принято выделить несколько компонентов (видов) здоровья:**

1. Соматическое здоровье - текущее состояние органов и систем организма человека, - основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития, опосредованная базовыми потребностями, доминирующими на различных этапах онтогенетического развития. Эти потребности, во-первых, являются пусковым механизмом развития человека, а во-вторых, обеспечивают индивидуализацию этого процесса.

2. Физическое здоровье - уровень роста и развития органов и систем организма, - основу которого составляют морфофизиологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции.

3. Психическое здоровье - состояние психической сферы, - основу которого составляет состояние общего душевного комфорта, обеспечивающее адекватную поведенческую реакцию. Такое состояние обусловлено как биологическими, так и социальными потребностями, в также возможностями их удовлетворения.

4. Нравственное здоровье - комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информативной сферы жизнедеятельности, - основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе. Нравственным здоровьем опосредована духовность человека, так как оно связано с общечеловеческими истинами добра, любви и красоты [2, 58]. С понятием «здоровье» тесно связано понятие здорового образа жизни, под которым следует понимать такое поведение человека, которое направлено на сохранение и укрепление здоровья и базируется на гигиенических нормах, требованиях и правилах. Образ жизни - это своего рода система взглядов, которая складывается у человека в процессе жизни под влиянием различных факторов на проблему здоровья.

В нашей стране за последние годы предприняты разные попытки дифференциации уровней состояния здоровья детей (В.Ю. Альбицкий с соавт., И.И. Пуртов, Ю.Е. Вельтищев и др.). Наиболее признанной является градация уровней здоровья, предложенная С.М. Громбахом. Он выделил пять групп здоровья и четыре его основных критерия. Это уровень физического развития и степень его гармоничности, степень резистентности, уровень функционального состояния, наличие или отсутствие хронических заболеваний и врожденных пороков развития. В отечественной медицине часто болеющими считаются: дети до 1 года, если случаи острых респираторных заболеваний (ОРЗ) - 4 и более в год; дети от 1 до 3 лет - 6 и более ОРЗ в год; дети от 3 до 5 лет - 5 и более ОРЗ в год; дети старше 5 лет - 4 и более ОРЗ в год. Нередко ребенок болеет не только часто, но и длительно (более 10-14 дней одно ОРЗ). Длительно болеющие дети также могут быть отнесены к категории часто болеющих.

У часто болеющих детей может быть какой-то один, но длительно существующий симптом, например, постоянный кашель или подкашливание, постоянные выделения из носа, при этом температура может быть нормальной. Если же у ребенка постоянно повышена температура, но при этом нет симптомов ОРЗ, это часто является признаком хронических инфекций, и требует детального медицинского обследования.

Таким образом, понятие здоровья отражает качество приспособления организма к условиям внешней среды и представляет итог процесса взаимодействия человека и среды обитания; само состояние здоровья формируется в результате взаимодействия внешних (природных и социальных) и внутренних (наследственность, пол, возраст) факторов.

## **2. Средства оздоровления детей: дыхательная гимнастика**

Упражнения на развитие дыхания играют важную роль в системе оздоровления дошкольников. Особенно это эффективно в работе с часто болеющими детьми, с детьми, имеющими различные речевые нарушения, а также нарушения дыхания. Периферические органы слуха, дыхания, голоса, артикуляции неразрывно связаны и взаимодействуют между собой под контролем центральной нервной системы. Нарушением функции речевого дыхания считается: подъем грудной клетки вверх и втягивание живота на вдохе; слишком большой вдох; учащенность дыхания; укороченность выдоха; неумение делать незаметный добор воздуха; неправильная осанка.

Суть методик по восстановлению и развитию этой функции - в осознанном управлении всеми фазами акта дыхания через тренировку дыхательных мышц и регулировку работы дыхательного центра.

Основными задачами дыхательных упражнений на оздоровительных занятиях являются:

- укрепление физиологического дыхания детей (без речи);
- формирование правильного речевого дыхания (короткий вдох - длинный выдох);
- тренировка силы вдоха и выдоха;
- развитие продолжительного выдоха.

Работа над дыханием может проводиться как отдельный этап занятия, также может быть и самостоятельным видом деятельности.

Особенностью работы над дыханием является постепенное и индивидуальное увеличение нагрузки под контролем педагога. Часть упражнений выполняется под счет, часть - под музыку. При разучивании упражнения педагог вначале показывает его полностью, сопровождая показ пояснением, затем предлагает повторить упражнение вместе с ним, контролируя движение каждого ребенка и направляя движения рук, головы, туловища.

В ДОУ занятия по физическому воспитанию могут включать упражнения дыхательной гимнастики Б. Толкачева, К. Бутейко, М.А. Лазарева и А. Стрельниковой.

Б.С. Толкачевым предложен метод борьбы с острыми респираторными заболеваниями. Метод оздоровления помимо дыхательной гимнастики включает бег на свежем воздухе, закаливающие процедуры и прочие гигиенические мероприятия.

Метод, предложенный Б. С. Толкачевым, включает в себя два основных момента: «гимнастика выжиманием» и самомассаж грудной клетки. «Гимнастика выжиманием» - физические приемы, суть которых заключается в сжатии с большой силой грудной клетки в области нижних (свободных) ребер и диафрагмы. Методика обеспечивает очищение бронхов и бронхиол (т. е. бронхов более мелкого порядка) от накопившегося в них секрета. В связи с этим описанные ниже приемы и называют выжиманием.

Например, дыхательное упражнение «Волки» (по Б. Толкачеву): дети, стоя, чуть прогнувшись в пояснице, слегка прижав полусогнутые руки к груди, на выдохе предельно долго тянут звук «у - у - у - у...».

Принцип гимнастики А.Н. Стрельниковой - короткий и резкий вдох носом в сочетании с движениями, сжимающими грудную клетку. Это вызывает общую физиологическую реакцию всего организма, обеспечивающую широкий спектр позитивного воздействия. При выполнении упражнений необходимо соблюдать определенные правила:

- вдох - громкий, короткий, активный (шумно на всю комнату шмыгать носом, как бы нюхая);
- выдох - абсолютно пассивный, уходит через нос или через рот; о выдохе думать запрещено, он должен сам уходить после каждого вдоха;
- каждое упражнение должно разучиваться детьми до автоматизма (около месяца).

В дыхательной гимнастике А.Н. Стрельниковой короткие шумные вдохи носом делаются одновременно с движениями: хватаем - нюхаем, кланяемся - нюхаем, поворачиваемся - нюхаем. В комплекс дыхательной гимнастики по А.Н.

Стрельниковой включаются следующие упражнения: «Ладшки», «Насос», «Большой маятник», «Перекаты» и другие.

Например, упражнение «Насос» («Накачиваем шины»):

По шоссе летят машины -

Все торопятся, гудят.

Мы накачиваем шины,

Дышим много раз подряд.

Дети стоят, слегка ссутулившись, голова без напряжения слегка опущена вниз (смотреть себе под ноги), руки находятся перед собой кистями к коленям, слегка согнуты в локтях и абсолютно расслаблены.

На счет «раз» слегка кланяемся вниз - руки, выпрямляясь, легким движением тянутся к полу, голова опущена - вдох (в конечной точке поклона). Опускается вниз верхняя часть туловища, то есть наклон осуществляется за счет скругленной спины, ноги прямые.

«Два» - выпрямились, но не полностью, то есть спина неровная и прямая, слегка наклонена, как ссутулилась, - выдох ушел пассивно.

**На занятиях можно использовать следующие дыхательные упражнения:**

«Воздушный шар»

И.п.: лежа на спине, туловище расслаблено, глаза закрыты, ладони на животе.

Сделать медленный плавный вдох без каких-либо усилий; живот медленно поднимается вверх и раздувается, как круглый шар. Сделать медленный плавный выдох; живот медленно втягивается.

«Дует ветер-ветерок»

И.п.: лежа, сидя, стоя, туловище расслаблено.

Сделать полный вдох, выпячивая живот и грудную клетку; задержать дыхание на 3-4 сек.; сквозь зажатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами.

«Задуй свечу»

И.п.: основная стойка, руки перед грудью, ладони сведены вместе, тыльной стороной вниз.

Ребенок дует на ладоши, представляя, что держит именинный торт, на котором стоят свечи. Глубокий вдох носом и, надув щеки, выполнить продолжительный выдох, вытянув губы трубочкой.

«Тихо - громко»

И.п.: основная стойка.

Вдох всегда делать носом. Выдох - поочередно, то тихий продолжительный, то с

силой, со звуком.

«Мы считаем»

И.п.: основная стойка.

Выполнять упражнение согласно строкам стихотворения.

Один, два, три, четыре, пять!

Все умеем мы считать.

Отдыхать умеем тоже -

Руки за спину положим,

Голову поднимем выше

И легко-легко подышим.

«Здравствуй, солнышко!»

И.п. - ноги на ширине плеч, руки за спиной опущены вниз.

Медленно поднять руки вверх - вдох; опуская руки вниз, отводя их за спину, - медленный плавный выдох.

«Хлопушка»

И.п. - ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны.

Глубоко вдохнуть, наклониться вперед, хлопнуть ладонями по коленям - выдох, вернуться в и.п. - вдох.

«Вертолет»

И.п. - ноги на ширине плеч, руки в стороны. Глубоко вдохнуть, не меняя положения рук, повернуться вправо - выдохнуть; и.п. - вдохнуть. То же - влево.

«Грибок»

И.п. - глубокий присед, руками обхватив колени (грибок маленький).

Медленно выпрямиться, разводя руки в стороны, немного отводя голову назад, - вдох (грибок вырос).

Таким образом, на занятиях оздоровительной направленности можно использовать различные дыхательные упражнения. Целесообразно их проводить в стихотворной игровой форме. Эффективность этих упражнений заключается в том, что осуществляется полноценный дренаж бронхов, очищается слизистая дыхательных путей, укрепляется дыхательная мускулатура в целом. Кроме кислородного питания с помощью дыхания происходит и энергетическая подпитка организма. Вместе с тем правильное дыхание регулирует состояние нервной системы человека, а тем более ребенка младшего дошкольного возраста.

Педагог, объясняя выполнение определенного дыхательного упражнения, показывает его, а в дальнейшем корректирует выполнение его детьми. Вместе с тем название самого упражнения («Накачиваем шины», «Задуй свечу»), эмоционально представленное педагогом, способствует тому, что дети в своем воображении рисуют то, что им предстоит выразить дыханием, руками, плечами и т.п. И поэтому достигается благоприятный оздоровительный эффект от проведения данных упражнений на физкультурных занятиях.

### **3. Методика обучения детей дыхательным упражнениям (конспект)**

Учебно-тренировочное занятие, включающее дыхательные упражнения для детей младшего дошкольного возраста.

Программные задачи:

1. Учить детей выполнять повороты переступанием на месте.
2. Закреплять умения лазать по гимнастической стенке (высота - до 1,5 м); прокатывать мяч с горки с попаданием в предметы.
3. Совершенствовать умения подпрыгивать на месте; прыгать из обруча в обруч; ходить и бегать по ограниченной площади.

Оборудование:

- шнур длиной 10 м - 2 шт.;
- мячи - по количеству детей;
- дуга, кегля, доска с кубом (горка) для катания мяча - по 3 шт.;
- обручи - 15 шт.;
- стенка гимнастическая;
- игрушки: собачка, заяц, лиса, медведь, клоун.

Ход занятия

Содержание движений Методические рекомендации Дозировка

Вводная часть

Перестроение в колонну.

Ходьба в колонне по одному:

- обычная, руки произвольно;
- на носках руки у плеч;
- на пятках, движение выпрямленными вперед руками вверх, вниз;
- с высоким подниманием колен, руки за спиной;
- мелким шагом, руки на поясе Шнуры положены параллельно на расстоянии 20-25 см. Общая дозировка части - до 1,5 мин.

Бег между шнурами мелким и широким шагом Шнуры быстро убрать

Бег за инструктором в колонне друг за другом, пробегая быстро 10-20 м В чередовании с ходьбой 2 раза

Дыхательные упражнения. В ходьбе.

Дети самостоятельно берут мячи и строятся в круг для ОРУ 2 раза

Основная часть

ОРУ (с мячами)

1. И.п. - сидя на полу, ноги вместе, руки с мячом на ногах. Поднять руки над головой, выпрямить их вверх, принять и.п. 4-6 раз
2. И.п. - сидя на полу, мяч в руках. Поворот вправо, дотронуться мячом пола с правой стороны. То же в левую сторону. 4-5 раз в каждую сторону
3. И.п. - стоя на коленях, руки с мячом за головой. Сесть на пятки, выпрямить руки с мячом вперед, вернуться в и.п. 4-6 раз
4. И.п. - лежа на спине, руки с мячом перед грудью. Поочередное сгибание ног, доставая коленками мяч В чередовании с отдыхом 4-8 движений 2-4 раза
5. И.п. - сидя на полу на пятках.

Прокатить мяч вокруг себя в правую, а затем в левую сторону одной рукой, стараться не терять мяч 2 раза в каждую сторону

Упражнение на расслабление мышц ног - «потрясем ножками». Упражнение выполняется стоя 2-3 раза

ОВД

1. Катание мяча с горки с попаданием в предмет Поточно по трое 3-4 раза
2. Прыжки из обруча в обруч с последующим лазанием по гимнастической стенке Поточно по трое. Дети выполняют прыжки на двух ногах через 5 обручей, затем взбираются на высоту до 1,5 м, которая обозначена ориентиром (ленточкой, погремушкой).

Воспитатель оказывает помощь в страховке детей во время лазания 3-4 раза

Подвижная игра «Вороны и собачка» С подпрыгиваниями на месте.

Роль вороны может выполнять ребенок 2-3 раза

Дыхательная гимнастика «Домик» 2 раза

Заключительная часть

Пальчиковая гимнастика «Лошадка» Дети строятся в колонну, идут по залу за инструктором и останавливаются по его сигналу 2 раза

Повороты с переступанием на месте 2 раза в каждую сторону

Заключение

Важное место в физическом воспитании детей дошкольного возраста занимают дыхательные упражнения, так как в настоящее время в связи со значительным количеством респираторных заболеваний, аллергией дыхательных путей, поэтому эта работа приобретает особую значимость и как профилактическая мера, и как средство полноценного развития детей, перенесших легочные заболевания. Нами рассмотрены методики, позволяющие приучать детей правильному носовому дыханию, предложенными следующими авторами: А.Н. Стрельниковой, М.Л. Лазарева и др.

Дыхательные упражнения можно проводить: во время занятий (для снятия напряжения и усталости), физкультминутках, гимнастике пробуждения, индивидуальные занятия с дидактическим материалом. Для воспитателей и родителей можно оформить тематические папки-передвижки, включающие материал об актуальности обучения детей носовому дыханию, комплексов дыхательной гимнастики и др. для дальнейшего использования в работе с детьми дошкольного возраста.

Использование дыхательной гимнастики, как средство оздоровления в работе с детьми дошкольного возраста по физическому воспитанию создает возможность уменьшения заболеваний дыхательной системы. Только при совместном овладении педагогами и родителями элементов дыхательной гимнастики дает положительный результат в оздоровлении ребенка не только на физическое развитие, но и на резистентность (иммунитет) организма в целом. Важным условием применения дыхательной гимнастики является варьирование комплексов по дыхательной гимнастике; правильное сочетание в разных частях физкультурного занятия и в режимных моментах; совместное сотрудничество с педагогами и родителями.