

Утренняя зарядка (Елена Вареник, Галина Прохорова)

Важнейшие задачи физического воспитания дошкольников – укрепление здоровья, снижение заболеваемости и заложение основ здорового образа жизни. Двигательная активность является, поэтому не только биологической потребностью, но и важным фактором роста и развития организма ребёнка. Она определяет уровень его физических возможностей и работоспособности.

Повышенная двигательная активность (занятия физическими упражнениями, бегом, подвижными играми) улучшает работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышает обмен веществ, нормализует основные физиологические функции организма.

Процесс дыхания ребёнка претерпевает в течении дошкольного периода существенные изменения. Частота дыхания в возрасте 3 – 7 лет уменьшается на 15% за счет увеличения глубины вдоха. Объём легких за этот возрастной период увеличивается почти в 2 раза. Их жизненная ёмкость, влияющая на функцию дыхания, силу мышц грудной клетки, диафрагмы, брюшной стенки с возрастом увеличиваются у детей в 3 раза (в среднем с 600 до 2100 мл с 3 до 7 лет).

Однако маленькие дети чаще подвержены простудным заболеваниям, особенно с приходом холодов – поздней осенью, зимой, ранней весной. Статистика показывает, что почти 90% всех заболеваний в возрасте до 3 – 4 лет составляют инфекции дыхательной системы. Львиная доля приходится на ОРЗ, а также связанные с ними осложнения – бронхит, воспаление лёгких и среднего уха, конъюнктивит и т.д.

Профилактика детских респираторных заболеваний, особенно нижних дыхательных путей, должна стать приоритетной задачей не только врачей, но и в первую очередь родителей, воспитателей и специалистов ДОО. Надо помнить: бронхит или воспаление в раннем детстве могут стать началом формирования хронических заболеваний в более старшем возрасте. Не менее чем у 75% часто и длительно болеющих детей выявляются различные аллергические диатезы (аллергические дерматиты и аллергические риноларинго-трахеобронхиты, весенний поллиноз, пищевая и медикаментозная аллергия), протекающая на фоне различных нарушений работы желудочно-кишечного тракта и желчевыводящих путей.

Во время физкультурных занятий большое внимание следует уделять и упражнениям по развитию органов дыхания. Существует специальная группа дыхательных упражнений. Это гимнастические упражнения с произвольным изменением характера или продолжительности вдоха-выдоха в сочетании с движениями туловища и конечностей или без движений. С помощью дыхательных упражнений у детей вырабатываются и закрепляются навыки рационального дыхания и сочетания дыхания и движений. К статическим упражнениям относятся дыхательные движения с изменением ритма и глубины дыхания, пауз между вдохом и выдохом, усилением движений грудной клетки или диафрагмы. Разновидность статических дыхательных упражнений – сопротивление дыханию, произнесение звуков, длительный и ступенчато длительный выдох и т.д. К динамическим дыхательным упражнениям относятся различные сочетания дыхательных движений с движениями тела. При этом они должны облегчать или усиливать дыхание. Например, наклон туловища вперёд сочетается с выдохом, выпрямление туловища – со вдохом. Динамические дыхательные упражнения могут быть подобраны и так, чтобы обеспечить преимущественное участие в процессе дыхания того или иного отдела лёгких.

Ограничиваться только дыхательными упражнениями во время занятий не следует, необходимо развивать и другие системы организма ребёнка, а также разучивать основные виды движений.

С учетом физических особенностей детей и воспитательных задач занятие делится на три части.

Вводная часть.

С помощью определённых методических приёмов (построения, перестроения, упражнения на внимание и координацию) обеспечивается организация детей, сосредоточения их внимания, необходимый психофизиологический настрой. Затем выполняются упражнения для быстрого перехода к интенсивной нагрузке. Лучше всего в этом случае подходят хорошо знакомые детям простые упражнения – различные варианты ходьбы, лёгкий бег, прыжки. Благодаря постепенному повышению нагрузки согласуется работа двигательного аппарата и внутренних систем организма.

Основная часть.

Дети переходят к выполнению общеразвивающих и специальных упражнений (в нашем случае – для органов дыхания), играют в подвижные игры. На протяжении основной части занятия поддерживается оптимальный уровень активности всех физических систем.

Заключительная часть.

Физическая нагрузка постепенно снижается. Упражнения, используемые в этой части, должны ускорять процесс восстановления организма.

Таким образом, в ходе занятия с элементами лечебной физкультуры происходит как специальное, так и общефизиологическое воздействие на организм ребёнка. Это особенно важно в дошкольном возрасте, когда общая физическая активность стимулирует обмен веществ, восстанавливает и закрепляет двигательные навыки, обеспечивает необходимый уровень физической подготовки, обеспечивает нормализацию роста и развития.

Есть ещё один очень важный момент в проведении занятий по лечебной физкультуре: необходимо учить детей правильно дышать – носом. На это редко обращают внимание, но от правильного дыхания зависит физическое и интеллектуальное развитие ребёнка. Во-первых, через рот в лёгкие попадает значительно меньше воздуха, работают только их верхние отделы. Во-вторых, изменяется голос, нарушается речь, ребёнок начинает гнусавить, говорить монотонно. Кроме того, ему становится труднее есть, прожевывать пищу, притупляется обоняние и пропадает аппетит, зубы постепенно искривляются, может развиваться кариес. Такие дети раздражительны и плаксивы. Нередко у них появляется шум в ушах, ощущение тяжести в голове и даже приступы удушья, переходящие в астму.

Дыхание нужно тренировать или, иными словами, правильно поставить. Так же, как голос. Необходимо использовать специальные упражнения, чтобы научиться дышать только носом. Отдельные приёмы следует отрабатывать до тех пор, пока нормальное носовое дыхание не станет привычным.

Ежедневная кропотливая работа воспитателя и инструктора по лечебной физкультуре позволяет заложить основы здорового образа жизни детей и сохранить их здоровье для будущего.