

## **О СОЧЕТАНИИ ТРАДИЦИОННЫХ И НЕТРАДИЦИОННЫХ ПОДХОДОВ В ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ СТАРШЕГО ВОЗРАСТА С ОСЛАБЛЕННЫМ ЗДОРОВЬЕМ**

**М. И. Масло, И. М. Масло, С. М. Блоцкий**  
(МГПУ имени И. П. Шамякина, Мозырь, Беларусь)

Обобщение педагогического опыта и результаты проведенных экспериментальных исследований позволили разработать и рекомендовать программу физкультурно-оздоровительных мероприятий для детей старшего дошкольного возраста с ослабленным здоровьем. В ее основу положено сочетание общепринятых средств и методов физического воспитания с нетрадиционными подходами, обладающими высокой эффективностью в профилактике заболеваний и укреплении здоровья.

*Ключевые слова:* дошкольный возраст, физическое воспитание, оздоровление, традиционные методы, нетрадиционные методы.

Учет современных тенденций в организации системы физического воспитания в дошкольных учреждениях, в которых оздоровление и укрепление здоровья детей, в особенности склонных к частым заболеваниям, приобретает приоритетные позиции, в частности, для разработки авторских методик физкультурно-оздоровительных занятий для дошкольников старшего возраста. В основу таких методик, как показывает исследование специальных источников, нередко кладется использование наряду с общепринятыми средствами и методами физического воспитания нетрадиционных подходов, обладающих высокой эффективностью в плане профилактики заболеваний и укреплении здоровья [1].

Анализ научно-методической литературы и наши предварительные исследования показали, что в условиях ограничения двигательной активности детей с ослабленным здоровьем будет содействовать повышению уровня физической подготовленности и функционального состояния организма детей 5, 6 лет ее постепенное увеличение в комплексе с использованием элементов гимнастики тайдзицюань, шоугун-терапии и дыхательных упражнений, что в свою очередь позволит снизить заболеваемость.

Для обоснования медицинской эффективности предлагаемой методики физкультурно-оздоровительных занятий нами была сделана выборка справок детей в экспериментальной группе, проводился анализ

заболеваемости в течение года. Нами была выделена только группа заболеваний, имеющих простудный характер: ангина, грипп, фарингит, острая пневмония, ОРЗ, обострение хронических заболеваний верхних дыхательных путей. Другие группы заболеваний в настоящее исследование не входили.

В связи с тем, что дети, вошедшие в экспериментальную группу, были лишены достаточной двигательной активности, использование дыхательной гимнастики и нетрадиционных средств оздоровления позволило укрепить дыхательную мускулатуру и стимулировало включение резервных механизмов организма. При этом наблюдалось скачкообразное повышение уровня здоровья.

В результате к концу экспериментального периода увеличилось количество детей, болеющих в границах нормы, т. е. 1 раз в году – 47 %, и значительно снизилось количество часто болеющих детей (до 30 %), что позволяет констатировать положительное влияние физкультурно-оздоровительных занятий на организм ребенка.

По окончании эксперимента мы обнаружили положительные сдвиги не только в показателях сердечно-сосудистой и дыхательной систем, но и в работе опорно-двигательного аппарата. Примененные нами средства и методы позволили скорректировать на ранних стадиях негативные отклонения в осанке. Кроме названного, в целях профилактики плоскостопия и закаливания перед дневным сном регулярно использовалась ходьба по водно-солевой дорожке и массажным коврикам [2].

Обобщение педагогического опыта и результаты проведенных экспериментальных исследований позволили разработать и рекомендовать программу физкультурно-оздоровительных мероприятий для детей старшего дошкольного возраста с ослабленным здоровьем. Содержащиеся в данной программе предложения, проверенные в педагогическом эксперименте, могут быть использованы в качестве одного из эффективных путей применения физических упражнений, которые повлекут нормализацию физического развития детей, повысят уровень функциональной и физической подготовленности и, как следствие, приведут к повышению уровня здоровья детей.

Данная программа предполагает [3–5]:

– постепенное повышение на прогулках в режиме дня двигательной активности детей до 20–23 % за счет использования подвижных игр и эстафет;

– использование комплекса упражнений шоуугун-терапии один раз в неделю в течение 20–25 минут каждый, а также комплекса упражнений дыхательной гимнастики для детей с заболеваниями верхних дыхательных путей и комплекса упражнений для часто болеющих детей (минимально достаточный объем) для проявления оздоровительного эффекта;

– при составлении плана-графика необходимо учитывать, что на начальных этапах обучения (2–4 месяца) осуществляется разучивание комплекса гимнастики тайцзицюань и комплекса упражнений шоуугун-терапии, а на последующих этапах – закрепление и совершенствование;

– предложенное распределение физкультурно-оздоровительных мероприятий, с включением физических упражнений как из арсенала традиционных, так и нетрадиционных средств и методов физического воспитания, должно соблюдаться не эпизодически, а регулярно, превратиться в привычный образ жизни, направленный на повышение адаптационных возможностей организма, улучшению показателей деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

– проводить целенаправленную работу по повышению уровня педагогического образования работников дошкольных учреждений и родителей с целью создания правильного представления о влиянии различных двигательных режимов, использовании общеразвивающих и целенаправленных физических упражнений на организм детей с ослабленным здоровьем, а также о роли физических упражнений в укреплении здоровья и профилактике различного рода заболеваний [6].

Важно отметить, что предлагаемая нами программа физкультурно-оздоровительных мероприятий не требует каких-либо значительных материальных вложений, а базируется на коррекции некоторых традиционных представлений об организации занятий оздоровительной физической культурой с детьми с ослабленным здоровьем. Мы лишь пытались учесть и синтезировать все лучшие достижения знаний о физическом воспитании человека – от древних до современных.

По итогам экспериментальной работы нами было выявлено, что повышение двигательной активности детей с ослабленным здоровьем в режиме дня дошкольника на 20–23 % вызывает положительные сдвиги в физическом развитии, функциональном состоянии, физической подготовленности и, как следствие, способствует укреплению здоровья, что выразилось в переводе большей части детей (51,7 %) из группы часто болеющих в группу эпизодически болеющих.

Таким образом, постепенное увеличение двигательного режима и использование нетрадиционных средств физической культуры благоприятно сказываются на состоянии дыхательной системы детей дошкольного возраста с ослабленным здоровьем, а разработанные нами рекомендации по физическому воспитанию данной категории детей еще более увеличивает положительное влияние на их физическое развитие и функциональную подготовленность.

### Список литературы

1. Гаврючина, Л. В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: методич. пособие / Л. В. Гаврючина. – М : ТЦ Сфера, 2007. – 160 с.
2. Лечебная физическая культура при заболеваниях в детском возрасте ; под ред. С. М. Иванова. – М : Медицина, 1983. – 400 с.
3. Масло, М. И. Физкультурно-оздоровительные мероприятия как средство физического воспитания детей старшего дошкольного возраста с ослабленным здоровьем : монография / М. И. Масло, И. М. Масло. – Мозырь : МГПУ им. И. П. Шамякина, 2022. – 92 с.
4. Масло, И. М. Влияние физкультурно-оздоровительных мероприятий на физическое состояние детей старшего дошкольного возраста с ослабленным здоровьем : диссертация ... кандидата педагогических наук : 13.00.04 / И.М. Масло. – М., 1998. – 148 с.
5. Нарский, Г. И. Система профилактики и коррекции отклонений опорно-двигательного аппарата у детей дошкольного и школьного возраста средствами физического воспитания : автореф. дис. ... доктора пед. наук : 13.00.04 ; Всерос. науч.–исслед. Ин-т физ. культуры и спорта / Г. И. Нарский. – М., 2003. – 42 с.
6. Осокина, Г. И. Сотрудничество семьи и детского сада в приобщении детей к здоровому образу жизни / Г. И. Осокина // Инструктор по физкультуре ДОУ – 2008. – № 1. – С.92–97.