

***«Основные подходы к обеспечению оздоровительной направленности физического воспитания»***

***Старший воспитатель: Прокофьева Т.В.***

***д/с «ВЕНДА»  
Москва, 2019***

Вся система физического воспитания в дошкольном учреждении должна быть прежде всего ориентирована на развитие и совершенствование сердечно-сосудистой, дыхательной и иммунной систем организма. Основным же средством этого развития являются движения.

Профессор И.А. Аршавский более двадцати лет назад дал формулу важнейшего закона развития: ведущей системой в организме ребёнка является скелетно-мышечная, а все остальные развиваются коррелятивно, то есть в прямой зависимости от неё. Нагружая скелетно-мышечную систему, мы не только делаем ребёнка сильным и ловким, но тем самым развиваем и укрепляем его сердце, лёгкие, все внутренние органы. Бег, например, сразу заставляет интенсивнее работать сердце, и объем крови, перекачиваемой имличивается в несколько раз. Естественно, что с гораздо с большим напряжением в это время работают лёгкие, печень. Почки, так как усиливаются обменные процессы. Даже пищеварительная система, отмечают исследователи, при регулярной и оптимальной двигательной нагрузке работает, если можно так выразиться, с лучшим КПД: пища усваивается гораздо рациональнее и полнее, поэтому большое количество её становится просто излишним. Таким образом, предупреждается и такое грозное заболевание, как ожирение.

Включение в интенсивную работу скелетно-мышечной системы ведёт к совершенствованию всех органов и систем – к созданию резервов мощности и прочности организма, которые в свою очередь, и определяют меру крепости здоровья.

В наше время в силу разных причин увеличивается количество физиологически незрелых к моменту рождения детей. Именно они растут слабыми и болезненными. Но при стимуляции двигательной активности и расширении диапазона условий, в которых находится ребёнок, при чётко выраженной оздоровительной направленности физкультурной деятельности его организм способен достаточно быстро «компенсировать то, что упущено в материнском организме», говорил профессор И.А. Аршавский. Но важно, указывал он, действовать как можно раньше, иначе может быть поздно.

Стимулируют развитие и совершенствование сердечно-сосудистой системы циклические движения: ходьба, бег, плавание, езда на велосипеде, прыжки и т.п. На это указывали Ю.Ф. Змановский, Н.М. Амосов и другие ученые. Особое значение Ю.Ф. Змановский придавал медленному, или, как он называл, оздоровительному бегу.

Детские годы необычайно важны не только для развития основных органов и систем организма, но также и для формирования физического склада человека. Организм ребёнка в отличие от взрослого очень пластичен и легче поддаётся воздействию, нежели организм взрослого человека. И бегать ребёнок начинает, не спрашивая рекомендаций у специалистов. И пусть себе бегаёт. Так он быстро укрепляет сердечную мышцу, активизирует все системы своего организма, ускоряет обменные процессы. Многие специалисты считают, что ограничения должны быть самые минимальные – только вызванные педагогической необходимостью, а не излишней заботой о его здоровье.

Развитие дыхательной системы, сущность деятельности которой

заключается в усвоении организмом кислорода воздуха, также напрямую связано с движениями. Вот одно из определений здоровья: «» мериллом здоровья человека служит его аэробная производительность – максимальное количество кислорода, которое он способен усвоить за минуту». «Аэробная производительность тем выше, чем выше производительность систем внешнего дыхания (минутный объём дыхания, максимальная лёгочная вентиляция, ёмкость лёгких, скорость диффузных газов в легких), кровообращения, а также слаженность деятельности всех этих систем», - пишет В.Зациорский.

Аэробная производительность тем больше, чем лучше тренирован ребёнок. Как показали исследования, способность организма усваивать кислород воздуха повышается при регулярных физических упражнениях, но... только на свежем воздухе! Известно, что основной метод улучшения способностей к поглощению кислорода – длительный, равномерный (или по Ю.Ф.Змановскому, оздоровительный) бег. И именно в дошкольные годы физкультурная деятельность должна быть направлена на увеличение этих способностей. У тренированного ребёнка, как показали многочисленные исследования, эти способности нередко увеличиваются вдвое. Исследователи отмечают, что у людей, регулярно занимающихся физическими упражнениями на свежем воздухе, и в первую очередь бегом, бесперебойно функционирует система кровеносных сосудов, развитые лёгкие и бронхи, выносливое сердце. Особенно полезен бег на свежем воздухе болезненным и щуплым детям.

С развитием аэробной производительности напрямую связаны занятия всем известной аэробикой. Аэробика направлена прежде всего на предотвращение самого распространённого недуга современности – сердечно-сосудистых заболеваний. Аэробический – это значит связанный с воздухом или кислородом, и целью аэробических упражнений является укрепление тех органов и систем, которые участвуют в усвоении кислорода, - лёгких, сердца и кровеносных сосудов. Совершенствование их функционирования означает улучшение использования кислорода и обеспечивает надёжное здоровье.

Поговорим о третьем «ките», на котором держится здоровье, - об иммунной системе.

Система иммунобиологической защиты достаточно сложная, но и она связана с движениями. Это движения особого рода. Они происходят благодаря деятельности терморегуляционного аппарата (движение внутри организма на клеточном уровне). Но, как показали исследования, включение терморегуляционного аппарата автоматически приводит к включению системы иммунной защиты. И чем чаще он включается, тем интенсивнее «тренируется» система иммунной защиты, совершенствуя свои качества.

Можно бегать на свежем воздухе, заниматься плаванием, обливаться прохладной водой или загорать на солнце, но при этом серьёзных положительных сдвигов в отношении укрепления здоровья не только не иметь, а, напротив, ухудшить его показатели. Это происходит в том случае, если не соблюдается определённый минимум нагрузок и они нерегулярны. Н.М. Амосов говорил, что «нельзя обрести здоровье, сделав 10-12 упражнений, или пройти пешком километр за 20 минут».

Сущность оздоровительных физических упражнений заключается в наращивании резервных мощностей организма. Дело в том, что основным «строительным материалом» в организме является белок. При различной деятельности, будь она интеллектуальной или физической, он, естественно, расходуется и организму требуется его пополнение. Нерегулярность физкультурных занятий, неточность дозировки физических нагрузок приводит к разрушению здоровья детей, и вопрос о том, как часто и как интенсивно должен заниматься физкультурой ребёнок дошкольного возраста, является очень важным.

Положительное влияние правильно дозированных физических нагрузок на организм человека длится в течении 48 часов. За это время организм не только восстанавливает потраченный на них «строительный материал», но и создаёт дополнительные резервы до следующей тренировки. Так постепенно шаг за шагом улучшаются показатели здоровья за счет возрастания резервных мощностей организма. Но если через 48 часов тренировка не повторилась, то организм входит в состояние физиологического стресса, и показатели здоровья вновь возвращаются к исходному уровню или даже ниже их. Поэтому крайне важно правильно планировать физические нагрузки, как в течении недели, так и в течении месяца. В основе этого планирования лежат физиологические закономерности восстановительных процессов. После любой мышечной деятельности вначале наблюдается фаза понижения работоспособности, а затем достижение исходной и выше исходной. Этот момент наиболее благоприятен для повторной физической нагрузки. В соответствии с этим выстраиваются микроциклы (недельные нагрузки) и макроциклы (нагрузки в течении месяца) физкультурной деятельности.

Основным принципом построения недельного цикла является чередование больших, средних и малых тренировочных нагрузок. Это обеспечивает лучший оздоровительный эффект и лучшее восстановление. Нагрузки чередуются не только по объёму, но и по интенсивности. Характер чередования нагрузок по интенсивности отражает общий принцип проведения занятий оздоровительной направленности. Это означает, что на одном занятии нагрузка даётся преимущественно на какую-то одну систему (системы), тогда как другие в это время отдыхают. Это увеличивает сроки отдыха их систем, которые были нагружены на предыдущем занятии, и способствует их более быстрому восстановлению. Так, например, нагрузка аэробного характера, направленная на развитие общей выносливости (так называемые «занятия-тренировки»), сопровождаются большими энергозатратами с обеднением углеводных ресурсов, которые восстанавливаются не раньше, чем через неделю. Однако уже через 48 часов может быть проведено занятие смешанного характера при средней частоте сердечных сокращений для детей 5-6 лет, например, 140-150 ударов в минуту со значительно меньшим расходом энергии.

Составляя микро- и макроцикл деятельности, следует помнить, что физическое воспитание – это не только нагрузка, но и отдых, вернее, чередование нагрузки и отдыха. И об этой его части – отдыхе – часто забывают. А ведь именно в это время протекают процессы по перестройке и

реконструкции организма, обеспечивающие развитие и совершенствование сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной систем. Если отдых недостаточен или неполноценен, эти процессы нарушаются. Режим отдыха должен быть включен в схему микроцикла также, как и расписание занятий.

Резюмируя вышеизложенное, мы можем сделать следующие педагогические выводы:

Система физиологического воспитания должна быть ориентирована на:

1. Повышение резервов сердечно-сосудистой системы. Оно происходит при условии. Что не менее 60% движений, составляющих содержание физкультурного занятия, являются циклическими.
2. Повышение резервов дыхательной системы за счет регулярных занятий на свежем воздухе.
3. Р
4. Органическое сочетание физкультурных занятий с закаливающими процедурами, что способствует совершенствованию терморегуляционного аппарата и системы иммунной защиты.
5. Регулярность физических нагрузок, способствующих нарастанию резервных мощностей организма ребёнка.

#### **ЛИТЕРАТУРА**

1. Алямовская В.Г. Современные подходы к оздоровлению детей дошкольном образовательном учреждении: лекции 1-8 -М.: Педагогический университет «Первое сентября, 2005г.»
2. Буцинская П.П. и др. Общеразвивающие упражнения в детском саду.- М.: Просвещение, 1990
3. Кудрявцев В. Физическая культура и развитие здоровья ребёнка. Психолого-педагогические основы. //Дошкольное воспитание, 2004г., № 1
4. Кудрявцев В. Физическая культура и развитие здоровья ребёнка. Психолого-педагогические основы. //Дошкольное воспитание, 2004г., № 2
5. Маханева М.Д. Воспитание здорового ребёнка: пособие для практических работников детских дошкольных учреждений. М.: АРКТИ, 1999.
6. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. М.: Просвещение, 1973.
7. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет). М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2003.
8. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка: учеб. пособие для студ. Высш. Учеб. заведений- М.: издательский центр «Академия» , 2006
9. Утренняя гимнастика под музыку: Пособие для воспитателя и муз. руководителя дет. Сада. / Сост. Е.П. Иова, А.Я. Иоффе, О.Д. Головчинер.-М.: Просвещение, 1984.
10. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации.- М.: Мозаика-Синтез, 2005. г. Степаненкова Э.Я.
11. Харитоновна Н. Лечебная физкультура. // Дошкольное воспитание 2005г. , № 6