

# Гигиенические основы

## физических упражнений:

## требования к организации

## и режиму занятий

**В. А. Кулганов**

**В** первые годы жизни физическое воспитание является основой всестороннего развития ребенка. В детстве закладывается фундамент здоровья и формируются некоторые важные черты личности. Успех в любой деятельности во многом определяет физическое состояние ребенка.

Оздоровительные задачи имеют жизнеобеспечивающий смысл. Средствами их реализации являются гигиенические и социально-бытовые факторы, полноценное питание, оздоровительные силы природы, рациональный режим жизни и физические упражнения. Педагогическая работа, направленная на решение данной задачи, включает в себя организацию режима жизни детей, закаливающие процедуры, специальные упражнения по развитию движений.

Воспитательные задачи направлены на развитие качеств личности и потребности в физическом совершенствовании. Средствами их реализации являются деятельность детей, игры, а также художественные средства: художественная литература, фольклор, кинофильмы, произведения музыкального и изобразительного искусства.

Работа проходит в разных формах: физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня, самостоятельная

двигательная деятельность детей, активный отдых.

Данная группа задач предполагает воспитание таких качеств, как ловкость, смелость, сила воли, стремление к преодолению трудностей, чувство товарищества и взаимопомощи.

Образовательные задачи связаны с формированием у ребенка осознанного отношения к своему здоровью. Здесь ведущими становятся такие средства, как образец взрослого, собственная деятельность детей, художественные средства.

В системе физического воспитания работу осуществляют при помощи разнообразных средств, воздействующих на организм:

— гигиенические факторы (правильный режим, рациональное питание, формирование культурно-гигиенических навыков);

— естественные силы природы (для закаливания и укрепления организма);

— физические упражнения.

Работа по физическому развитию пронизывает всю организацию жизни детей в семье и дошкольном учреждении, организацию предметной и социальной среды, все виды детской деятельности с учетом возрастных и индивидуальных особенностей дошкольников. Режим дня ребенка предусматривает занятия по физическому воспитанию, игры и развлечения на

воздухе, отдельные закаливающие процедуры. При этом учитывают региональные и климатические условия.

Основной формой обучения детей движениям признаны занятия, проводимые инструктором по физической культуре (или воспитателем). В то же время значительное место в системе физического воспитания занимают подвижные игры.

Занятия по физическому воспитанию решают как общие, так и коррекционные задачи. В них включают физические упражнения, направленные на развитие всех основных движений. Большое разнообразие воспитательных мероприятий физкультурного направления позволяет решать в комплексе задачи нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания.

Систематические физические упражнения содействуют развитию всех органов и систем, и в первую очередь двигательного аппарата детей. Они повышают возбудимость мышц, темп, силу и координацию движений, мышечный тонус, общую выносливость ребенка. Интенсивная активность мышц влечет за собой усиление сердечной деятельности, иными словами, тренировку сердца — органа, от работы которого зависит обеспечение всего организма кислородом и питательными веществами.

Большое значение для правильного развития мускулатуры и двигательного аппарата грудного ребенка имеют массаж, пассивная и активная гимнастика.

С детьми до года занятия по развитию движений проводят ежедневно. С трех месяцев, когда физиологическая гипертония сгибателей рук и ног проходит, включают пассивные упражнения. Они заключаются в сгибании и разгибании в локтевом, коленном, тазобедренном и других суставах, повороты со спины на бок и живот. В возрасте до девяти месяцев рекомендуют упражнения, подготавливающие ребенка к самостоятельному сидению, вставанию, хождению с опорой. На втором году жизни целесообразно использовать упражнения, совершенствующие ходьбу, бег, лазание. Для этого в помещениях,

где находятся дети первого и второго года жизни, необходимо иметь соответствующее оборудование.

С детьми второго и третьего года жизни занятия по развитию движений проводят не только индивидуально, но и небольшими группами.

С детьми второй младшей группы (четвертый год жизни) проводят физкультурные занятия, которые состоят из трех частей:

— непродолжительной вводной, подготавливающей организм;

— основной, включающей подвижные игры и упражнения;

— заключительной, в результате которой организм возвращается в исходное состояние.

Упражнения и подвижные игры подбирают с учетом воздействия на группы мышц, участвующих в сохранении правильного положения туловища, головы, плечевого пояса.

Нагрузка в подвижных играх и упражнениях должна строго дозироваться. Детям не рекомендуют давать упражнения с длительным статическим напряжением мышц, а также силовые упражнения, требующие задержки или напряжения дыхания. Надо следить за тем, чтобы во время физических упражнений дети дышали через нос. Для большего эмоционального подъема детей, выработки у них чувства ритма и темпа физические упражнения желательно проводить под музыку. Разнообразное спортивное оборудование: гимнастические стенки, заборчики для лазания, горки, стойки для прыжков, а также мячи, обручи, флажки — позволяет детям быстрее усвоить нужные движения. Это делает занятия более увлекательными и менее утомительными.

В теплое время года занятия по развитию движений следует проводить на воздухе. Одежда в этот период должна быть легкой, не стесняющей движений. Дети должны заниматься в майках, трусах, носках и тапочках.

С возрастом в распорядке дня ребенка физические упражнения должны занимать все большее место. Они являются фактором, способствующим увеличению адаптации не только к

мышечной активности, но и к холоду, гипоксии. Физическая активность содействует нормальному развитию центральной нервной системы, улучшению памяти, процессов обучения. Это помогает нормализации эмоционально-мотивационной сферы, улучшению сна, возрастанию возможностей не только в физической, но и в умственной деятельности. Для повышения мышечной активности необходимы физические упражнения для совершенствования двигательных процессов и навыков, осанки, предупреждения развития плоскостопия.

В детских дошкольных учреждениях физические упражнения проводят в виде групповых гимнастических занятий и спортивных развлечений. Одежда ребенка должна быть свободной и не стеснять движений.

Гимнастические упражнения лучше проводить не раньше, чем через 30 минут после завтрака или дневного сна. Особенно важно проводить гимнастические упражнения после длительных малоподвижных занятий.

Рекомендуют давать задания детям четко и ясно, без длинных, пространственных объяснений, поскольку в этом возрасте трудно сконцентрировать их внимание.

Дошкольники быстро отвлекаются при однообразных упражнениях. Занятия необходимо построить таким образом, чтобы обязательную часть, связанную с выполнением упражнений, осуществляли динамично и сконцентрированно. Далее, во второй части, необходимо перейти к упражнениям, где в большей степени имеется игровой элемент.

Организация физических упражнений при закаливании детей предусматривает прежде всего их подбор с преимущественным развитием больших мышечных групп. Необходимо чередовать упражнения большой и малой интенсивности.

Особое место занимает утренняя гимнастика, которая должна быть введена как обязательная часть режима для ребенка с пяти лет. У детей этого возраста упражнения и движения

должны быть связаны с игрой или ее имитацией.

Эффективность занятий особенно велика при положительном эмоциональном фоне ребенка. Не менее важно соблюдать постепенность в нарастании физических нагрузок. Физические упражнения — важная составляющая здорового образа жизни. Необходимо, чтобы они были правильно организованы и систематичны.

### Источники

1. Безопасность жизнедеятельности для медицинских колледжей и училищ: учебник / С. Б. Варющенко, С. В. Косырев, В. А. Кулганов и др.; под ред. В. Е. Хмелева (ч. I), под ред. Е. А. Харитоновой (ч. II), под общ. ред. И. В. Свитнева. — М.: КНОРУС, 2017.

2. Безопасность жизнедеятельности: учебник / С. Б. Варющенко, П. Р. Гильванов, В. А. Кулганов и др.; под ред. И. В. Свитнева. — М.: КНОРУС, 2019.

3. Кулганов В. А. Закаливание и его значение для укрепления здоровья детей // Дошкольная педагогика. — 2019. — № 7 (152).

4. Кулганов В. А. Комплексная оценка и прогнозирование здоровья детей // Дошкольная педагогика. — 2019. — № 8 (153).

5. Кулганов В. А. Меры профилактики и ликвидации инфекционных заболеваний // Дошкольная педагогика. — 2015. — № 9 (114).

6. Кулганов В. А. Профилактика утомления у воспитателей детских садов // Дошкольная педагогика. — 2003. — № 3 (12).

7. Кулганов В. А., Мельникова И. Е. Медико-биологические основы дошкольного образования: программы и методические рекомендации для студентов факультета дошкольного образования. — СПб.: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2002.

8. Кулганов В. А., Раева Е. В., Киселева А. В. Учет показателей физического развития и состояния здоровья детей при подготовке к обучению в школе // Дошкольная педагогика. — 2018. — № 6 (141).