

**Папшев И. А., Кетриш Е.В.**

Российский государственный профессионально-педагогический университет,  
Екатеринбург, Россия  
*only.papshev@mail.ru*

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОРГАНИЗАЦИИ  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ В ДОШКОЛЬНЫХ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ**

*Аннотация.* В статье представлены результаты анализа заболеваемости детей дошкольного возраста и даны практические рекомендации по организации и осуществлению работы в дошкольных образовательных учреждениях с учетом здоровья занимающихся.

*Ключевые слова:* физическая культура, здоровье, дошкольное образовательное учреждение, дети.

**Papshev I.A., Ketriche E.V.**

Russian state professional pedagogical university,  
Ekaterinburg, Russia  
*only.papshev@mail.ru*

**TECHNOLOGICAL ASPECTS OF THE ORGANIZATION OF  
SPORTS WORK IN PRESCHOOL EDUCATIONAL INSTITUTIONS**

*Abstract.* The article presents the results of the analysis of morbidity of preschool children and provides practical recommendations for the organization and implementation of work in preschool educational institutions, taking into account the health of students.

*Keywords:* physical culture, health, preschool educational institution, children.

Одной из главных стратегических задач развития страны является сохранение и укрепление здоровья нации. Она регламентируется и обеспечивается такими нормативно-правовыми документами, как Закон РФ «Об образовании», «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», а также Указами президента России «О неотложных мерах

по обеспечению здоровья населения Российской Федерации», «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в РФ» и др.

В инструктивном письме Министерства образования РФ «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения», отмечалось, что состояние здоровья подрастающего поколения вызывает особую озабоченность государства и общества.

По данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков Научного центра здоровья детей РАМН за последнее время уменьшилось число здоровых дошкольников в 5 раз и составляет 10% среди контингента детей, подготовительной группы [3].

Сегодня, наиболее распространенными заболеваниями у детей дошкольного возраста являются заболевание дыхательных путей – 47,8%. Преимущественно это инфекционные болезни: бактериальные и вирусные. Более подробная статистика представлена на рисунке 1.



Рисунок 1 – статистика заболеваемости детей дошкольного возраста.

В настоящее время в силу различных причин количество физиологически незрелых, к моменту рождения детей, увеличивается. По данным исследования специалистов, 75 % болезней взрослых заложены в детский период. Если 25 лет назад рождалось 20-25 % ослабленных детей, то сейчас же число физиологически незрелых новорожденных утроилось. Каждый четвертый ребенок дошкольного возраста болеет более 4 раз в год. Именно они растут слабыми и болезненными. Но при стимуляции двигательной активности и расширении диапазона условий,

в которых находится ребенок, при четко выраженной оздоровительной направленности физкультурной деятельности его организм способен достаточно быстро «компенсировать то, что упущено в материнском организме».

Одним из эффективных средств воспитания здорового поколения является физическая культура и спорт, а решаемый с их помощью комплекс образовательных, оздоровительных и воспитательных задач должен позволить продуктивно решать проблему возрастания ценности здоровья в системе ценностей. Поэтому включение ребенка в построение здоровьесберегающего пространства должно способствовать привлечению всех его личностных ресурсов к здоровьесформирующей и здоровьесберегающей деятельности.

Важнейшее условие данной деятельности - организация систематического мониторинга состояния здоровья и уровня развития ребенка как субъекта детской физкультурно-оздоровительной деятельности и его психофизиологического развития, соответствующего этапам становления детской субъективности. Здоровьескорректирующие технологии направлены на исправление имеющихся отклонений в состоянии здоровья.

В ДОУ сегодня наблюдается тенденция увеличения как количества коррекционных групп для детей с различными отклонениями в состоянии здоровья, так и открытие детских садов компенсирующего вида, полностью укомплектованных детьми с различной патологией и разной нозологией. Такое положение расширяет потребность во внедрении здоровьескорректирующих технологий во все двигательные и образовательные занятия детей дошкольного возраста. И вместе с тем способствует более широкому использованию физкультурно-оздоровительных, технологий в образовательных, медицинских и других учреждениях для данной категории детей [3].

Подводя итог, мы сделали следующие выводы: система физического воспитания и развития детей дошкольного возраста должна быть направлена на:

1. Необходимо повышать резервы сердечно-сосудистой системы. Это возможно сделать при условии, что не менее 60 % движений, будут составлять содержание физкультурного занятия, и представлять собой упражнения циклического характера.

2. Необходимо повышать резервы дыхательной системы за счет регулярных занятий на свежем воздухе и выполнения дыхательной гимнастики.

3. Важно сочетать занятия физической культурой с закаливающими процедурами, это будет способствовать совершенствованию терморегуляционного аппарата и иммунной системы организма.

4. Должна соблюдаться регулярность физических нагрузок, которые в свою очередь будут способствовать нарастанию резервных мощностей организма ребенка.

Так как здоровье детей стремительно ухудшается необходимо разрабатывать и внедрять мероприятия оздоровительного и реабилитационного характера:

1. Двигательные нагрузки на занятия физической культурой должны быть строго дозированы в соответствии с ЧСС. Занятие должно быть со стопроцентным обеспечением организма кислородом. Образование кислородной задолженности при физических нагрузках у детей дошкольного возраста - недопустимо: оно может привести к опасным последствиям для растущего организма.

2. Две трети движений во время занятия физической культурой, должны быть циклического вида, т.к. именно они «тренируют» сердечно-сосудистую систему. Желательно использовать такие движения, как бег и ходьба. При наличии в ДОО бассейна, велотрека, лыжни его возможности в укреплении здоровья детей существенно улучшаются.

3. После длительных или интенсивных движений в занятии должны быть предусмотрены режимы отдыха для восстановления ЧСС детей к исходному состоянию. И только после того, как пульс вернется в норму, можно продолжать занятие. Дозирование тренировочного процесса поможет предотвратить опасность работы организма в анаэробном режиме.

4. Не рекомендуется убирать из занятий закаливающие процедуры. Во время таких занятий дети должны принимать воздушные ванны, ходить босиком по мокрым дорожкам, обтираться влажным полотенцем и т.п., в зависимости от возможностей дошкольного учреждения и рекомендаций врача.

5. В содержание оздоровительного физкультурного занятия необходимо включать специальные упражнения, обучающие детей правильно дышать или комплексы дыхательной гимнастики, рекомендованные медицинским работником. Учить детей правильному дыханию следует в непринуждённой обстановке. В связи с этим можно использовать различные вспомогательные приспособления: шарики, листки и т.п. В этом случае дети быстрее приобретают требуемые навыки.

6. В процессе занятия необходимо использовать упражнения, развивающие координационные механизмы нервной системы, которые способствуют психомоторному развитию детей. Они являются обязательным компонентом оздоровительного занятия. К таким относятся: упражнения на координацию движений, упражнения в равновесии, метании, прыжки по воображаемой прямой, наклоны с разных исходных положений.

7. Необходимо создавать ситуации, которые способствуют эмоциональной разрядке. Таковую эмоциональную разрядку дети могут во время свободной двигательной деятельности детей. Хорошей эмоциональной разрядкой также являются специальные оздоровительные игры, психогимнастика и др. Эмоциональная разрядка позволяет детям сбросить накопившееся физическое и психическое напряжение [2].

#### *Библиографический список*

1. Богина, Т.Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях: Методическое пособие / Т.Л. Богина – М.: Мозаика-Синтез, 2006. – 122с.

2. Василенская, Т.Е. Оздоровительные технологии физического воспитания детей младшего школьного возраста: учеб. пособие / Т.Е. Василенская. – 2-е изд., испр. И доп. – М.: Издательство Юрайт, 2018. – 285 с.

3. Никитушкин, В.Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта: учебник / В.Г. Никитушкин. – М.: Советский спорт, 2013. – С.11.