

исследуемый признак, но и удовлетворять положениям математической теории тестов.

**Ритмическая гимнастика как эффективное средство повышения  
уровня физической подготовленности дошкольников,  
часто болеющих ОРЗ**

*Паршукова О.Б., Краева О.И., Бахтина А.А.*  
ДЮСШ №16, г. Екатеринбург

Педагоги и ученые обеспокоены реальным положением дел в общественном дошкольном воспитании, хотя само наличие развитой системы является несомненным достоинством, на что неоднократно указывали наши зарубежные коллеги. Дошкольный возраст – это начало всестороннего развития и формирования личности.

Создание «Концепции дошкольного воспитания» в 1989 году и принятие ряда нормативно-правовых документов таких, как «Временное положение о дошкольном учреждении», принятое в 1991 году и закон Российской Федерации «Об образовании» 1993 года, закрепили за дошкольным учреждением право выбора программы. Программы из комплекса вариативных могут быть рекомендованы государственными органами управления или разработаны авторами-педагогами, это означает обновление образования, его развитие и инновационность.

Физическое воспитание – это часть системы образования. Сегодня физическое воспитание и образование имеют решающее значение для нормального развития ребенка, охраны и укрепления здоровья, развитие его двигательной сферы, духовных и нравственных качеств. Результатом физического развития и физической подготовленности дошкольников служат нормативные способы, определяющие не качество формирования двигательного навыка, а уровень выполнения двигательного действия.

Ориентация вполне естественна – развитые формы двигательной активности всегда ассоциировались с областью спортивных достижений. Доминирующая мотивация в современном спорте – это достижения, престиж, материальное поощрение. Мы вовсе не хотим сказать, что сложившаяся практика физического воспитания в дошкольных учреждениях полностью воспроизводит дух спорта высоких достижений, однако именно в силу своей ориентации на ценности спорта, авторы традиционных методик физического воспитания дошкольников избирают в качестве приоритетного направления работы «натаскивание» детей в сфере выполнения традиционных движений. Учебный процесс теряет смысл, если его содержание будет недоступным для усвоения. Дети имеющие различные отклонения в уровне физического развития и здоровья посещают сегодня детские образовательные учреждения общего вида и занимаются физической культурой по традиционным образовательным программам, насколько это целесообразно мы не знаем, но позволим себе усомниться в том, что дети становятся здоровей.

Природно-климатические условия нашего уральского региона способствуют повышенному росту количества заболеваний дыхательной системы. Часто болеющие ОРЗ дети легко могут перейти в группу риска, а значит заболеть хроническими заболеваниями легких. Статистические данные последних лет свидетельствуют об угрожающем быстром росте хронических не специфических заболеваний легких, которые стали удваиваться на протяжении каждых десяти лет. Болезнь развивается в любом возрасте, однако в 50% случаев она встречается у детей. Хронические не специфические заболевания легких по их значению в инвалидности и смертности населения во многих странах стоят на третьем месте после сердечно-сосудистых и злокачественных заболеваний. В связи

с этим проблеме реабилитации и профилактике ОРЗ следует придать новое качество.

Мы изучили научную и педагогическую литературу в данном направлении и нашли, что основным и более эффективным средством профилактики ОРЗ служит выполнение физических упражнений в форме ритмической гимнастики в сочетании с дыхательной. Дыхательная система играет огромную роль в жизнедеятельности любого человека. Еще в 1952 году молодой врач К.П. Бутейко пришел к выводу, что причиной многих болезней нашего времени является глубокое дыхание, которое снижает уровень углекислого газа в организме. Способ восстановления здоровья и профилактики заболевания по Бутейко – метод волевой ликвидации глубокого дыхания. С нашей точки зрения ритмическая гимнастика может эффективно воздействовать на ВЛГД. При проведении ритмической гимнастики педагог соприкасается с чувственно-эмоциональной и умственно-волевой сферой ребенка. Включение элементов дыхательной гимнастики в комплексы ритмической гимнастики является средством оздоровления.

Исследовав, формы организации ритмической гимнастики, мы разработали методические рекомендации по составлению комплексов ритмической гимнастики для разных форм организации физического воспитания в ДОУ с детьми, имеющими низкий уровень здоровья. Разработали комплексы утренней ритмической гимнастики, ритмической гимнастики, как части основного занятия (ритм-блок), ритмической гимнастики как целого занятия, ритмической гимнастики как показательных выступлений на спортивных праздниках. Система средств и методов ритмической гимнастики была нами экспериментально проверена. Результаты эксперимента показали, что данная система эффективно

повышает физическое развитие и физическую подготовленность дошкольников с низким уровнем здоровья.

Методические рекомендации по составлению комплексов ритмической гимнастики в программно – методической литературе для дошкольников отсутствуют, нами были разработаны такие рекомендации.

Физические нагрузки традиционных программ характеризуются однообразным выполнением упражнений с низкой интенсивностью, которая не вызывает положительных сдвигов в аппарате кровообращения, величина пульса – хороший показатель интенсивности выполняемых упражнений.

Экспериментальная работа была проведена на базе ДОУ № 341 в течении 1999-2000 учебного года . В эксперименте участвовало 40 детей в возрасте 6 – 7 лет. Дети были разделены на контрольную и экспериментальную группы по 20 человек в каждой. Контрольная группа занималась по традиционной программе Васильевой Н.А., экспериментальная группа работала по разработанной нами методике. Известно, что психоэмоциональное состояние активизирует подвижность и энергичность нервных процессов, поэтому ритмическая гимнастика, с нашей точки зрения, является средством физического и функционального развития. Скорость движения нервного процесса имеет тесное отношение к протеканию условного рефлекса, то есть к поведенческой функции.

Результаты физической подготовки детей оценивали по трем уровням: высокий, средний, низкий. В начале эксперимента можно отметить, что дети контрольной и экспериментальной группы показали приблизительно одинаковый уровень физического развития: высокий – 10 % и 15 %, средний – 65 % и 65 %, низкий – 25 % и 20 %. В конце проведенного эксперимента результаты обследования физической подготовленности детей экспериментальной группы значительно

улучшились: высокий – 45 %,средний – 50 %,низкий – 5 %. У детей контрольной группы незначительно улучшились результаты: высокий – 15%, средний–70 %,низкий – 15 % .

В современных условиях, когда существующая система здравоохранения, в силу ряда причин, утрачивает свои позиции в сфере профилактики заболеваний, возрастает роль «двигательной культуры». В. А. Сухомлинский подчеркивал, что от здоровья, жизнерадостности детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы.

### **Попытка коррекции психофизических функций детей, имеющих задержку психического развития с помощью средств физической культуры**

*Бобылева Т.А.*

Российский государственный профессионально-педагогический университет, г. Екатеринбург

В теории и практике коррекционной работы показано, что у детей имеющих задержку психического развития (ЗПР) эффективность психолого-педагогического воздействия зависит от многих факторов, в том числе и от возраста подопечных. Так максимум успеха можно ожидать в период активного биологического роста и созревания мозговых структур. Считается, что к окончанию 4 класса, при благоприятных условиях задержка психического развития практически устраняется, так как в 7 – 8 лет происходит «1скачок» физического развития, а в 11 – 15 лет – «второй скачок».

Наш эксперимент проводился в условиях Крайнего Севера, которые являются экстремальными для проживающих там детей, особенно для детей, переехавших в этот район из других регионов. Переезд и социальные изменения являются мощной нагрузкой для психофизических