

# Двигательная активность часто болеющих детей

на воздухе



МДОУ «Детский сад № 29  
присмотра и оздоровления»  
г. Магнитогорска  
подготовила педагог-психолог  
Мощенко Л.В.

# Методические пособия

1. Пособие для педагогов «Двигательная активность ребенка в детском саду» М.А.Рунова
2. Программно-методическое пособие «Развивающая педагогика оздоровления» - В.Т.Кудрявцев. Б.Б. Егоров
3. Оздоровительная технология «Здоровый дошкольник» - Ю.Ф.Змановский.
4. Программа «Играйте на здоровье» - Л.Н.Волошина, Т. В.Курилов
5. Программа оздоровления дошкольников «Зеленый огонёк здоровья» - М.Ю. Картушина
6. Пособие для воспитателей и инструкторов физкультуры ДОУ «Оздоровительно-развивающие игры для дошкольников» - О.В. Козырева
7. Пособие для педагогов и инструкторов физкультуры «Если ребенок часто болеет»
8. «Русские народные подвижные игры» - М.Ф. Литвинова



**Часто болеющим считается ребенок** перенесший острое респираторное заболевание четыре и более раза в году (приказ Министерства здравоохранения СССР, 1983).

**Критерии  
определения часто  
болеющего ребенка  
(В.Ю.Альбицкий, А.  
А.Баранов, 1986)**

\* Отмеченное число  
острых заболеваний  
органов дыхания и  
его превышение  
позволяет относить  
ребенка в группу  
часто болеющих  
детей

<b>Возраст, лет</b>	<b>Число острых и обострение хронических заболеваний, в год *</b>
0-1	4
1-2	6
2-3	6
3-4	5
4-5	4
5-6	4
6-7	3
7-8	3

## Заболевания часто болеющих детей

- Для часто болеющих детей характерны острые заболевания органов дыхания в течение всего года независимо от сезонности, высокая частота, длительность, тяжесть заболеваний. Существует фактор риска развития хронических пульманологических и гастроэнтерологических паталогий.
  - У каждого второго часто болеющего ребенка регистрируется отклонения со стороны нервной системы (нервные тики, ночное недержание мочи, заикание).
  - У детей в связи с частыми заболеваниями нарушается режим и снижается объем двигательной активности, уменьшается время пребывания на свежем воздухе, что способствует развитию рахита, дистрофии и др.
- У часто болеющих детей более низкий уровень физического развития; низкие и сниженные исходные показатели развития основных двигательных качеств (скорости, выносливости) ; преобладание отрицательных эмоций; снижение общения со сверстниками; низкий уровень групповых игровых умений.

В соответствии с классификацией Института гигиены детей и подростков Министерства здравоохранения РФ **часто болеющие дети относятся ко II группе здоровья** (С.В.Хрущев, 2006) –основная группа

- Эту группу здоровья составляют дети практически здоровые, но имеющие различные морфофункциональные отклонения, со слабым уровнем физической подготовленности, входящие в группу риска по возникновению патологии.
- Дети занимаются по **типовой программе физического воспитания** при условии более постепенного освоения двигательных умений и навыков.
- Рекомендовано **приступать к занятиям физической культурой** при полном выздоровлении **не ранее 3-4 недель** после выписки в образовательное учреждение (в течении 2-ух недель проводится физическая реабилитация с помощью лечебной гимнастики и направлена на постепенную адаптацию к физическим нагрузкам).



Среди многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма ребенка большое влияние оказывает двигательная активность. **Двигательная активность – это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребенка**



# График работы по развитию двигательной активности детей

## Условные обозначения:

- © — самостоятельная двигательная активность
- УГ — утренняя гимнастика
- О — хороводные игры до занятия
- ФМ — физкультминутки на занятиях
- ДП — динамическая пауза
- ПГ — профилактическая гимнастика
- ■ — игры на внимание
- Т — игры малой подвижности между занятиями
- J — музыкальное занятие
- ФЗ — физкультурное занятие
- ОЗ — оздоровительное занятие
- КГ — корригирующая гимнастика
- БГ — бодрящая гимнастика
- • — закаливающие процедуры
- □ — ритмопластическая гимнастика после сна
- ☆ — босохождение
- Л — ритмические игры
- ◆ — досуг (оздоровительный, физкультурный, игротека и т.п.)
- О — подвижные игры на улице
- □ — игровые упражнения на улице
- + — дозированные бег и ходьба на улице

## **В режиме дня следует использовать физические нагрузки различной интенсивности.**

- На активную двигательную деятельность должно быть отведено не менее 3,5 - 4 часов в день. Двигательная активность при организованных формах деятельности должна составлять 45 -50%

- Щадящий режим двигательных нагрузок на начальном этапе работы по физическому воспитанию с ослабленными детьми состоит главным образом в том, что для них ограничиваются или исключаются упражнения, выполняющиеся в быстром темпе: интенсивные подвижные игры, игры с элементами соревнования, упражнения, связанные со статическими нагрузками.



- **Нагрузки большой интенсивности должны занимать 10-15% от всего времени двигательной деятельности детей. Все физические упражнения проводятся в основном режиме средней интенсивности.**
- **В первой половине дня рекомендуется шире использовать подвижные игры, элементы спортивных игр, пешеходные прогулки, экскурсии. Интенсивность физических нагрузок можно повысить путем включения большого числа беговых упражнений.**

- **Во время прогулки можно провести с детьми две-три игры разной степени подвижности (10-15 мин.), несложные сюжетные игры, предоставить детям возможность играть самостоятельно.**
- **Все формы работы, реализуемые на прогулке, содержание деятельности детей на воздухе, интенсивность их двигательной активности необходимо соотносить с условиями погоды, сезоном года, температурой воздуха.**

## Условия обеспечения оздоровительной направленности физкультурных занятий (по В.Г.Алямовской)

- двигательные нагрузки на занятия должны быть строго дозированы по частоте сердечных сокращений, после интенсивных или длительных движений (например, комплекса общеразвивающих упражнений) должны быть предусмотрены паузы для возвращения пульса детей к исходному состоянию;
- две трети движений, составляющих содержание оздоровительного физкультурного занятия, должны быть циклического характера, поскольку именно они тренируют сердечно-сосудистую систему;
  - органичной частью занятия должны стать закаливающие
- частью оздоровительного физкультурного занятия являются специальные упражнения, обучающие детей правильно дышать, или рекомендованные врачом комплексы лечебных дыхательных упражнений;
- использование содействующих психомоторному развитию детей упражнений, которые развивают координационные механизмы нервной системы;
- создание ситуаций, способствующих эмоциональной разрядке.

## **Большое значение имеет закаливание на воздухе, эффективно снижающее уровень заболеваемости,**

- **поэтому, ослабленные дошкольники должны гулять ежедневно в любую погоду (за исключением особенно неблагоприятных условий). Важно лишь обеспечивать соответствие одежды каждого ребенка погодным условиям. У большинства ЧБД из-за дисфункции вегетативной нервной системы наблюдается повышенная потливость. Им рекомендуется частая (2-3 раза в сутки) смена белья, особенно у детей раннего возраста**



## Утренняя гимнастика



В летнее время необходимо проводить на свежем воздухе и помимо общеразвивающих движений включать в нее медленный бег в течении 3 минут.





## Массаж стоп - прекрасная оздоровляющая процедура.

- Массаж стоп используется при профилактике плоскостопия, для повышения тонуса мышц стопы, для снятия усталости мышц после нагрузок, для нормализации тонуса, в качестве восстановительной процедуры.
- Оптимальная длительность упражнений 5-6 минут, 2 раза в день



**Ведущее значение в укреплении здоровья имеют циклические, т.е. длительные, регулярно повторяющиеся упражнения, направленные на тренировку и совершенствование выносливости.**

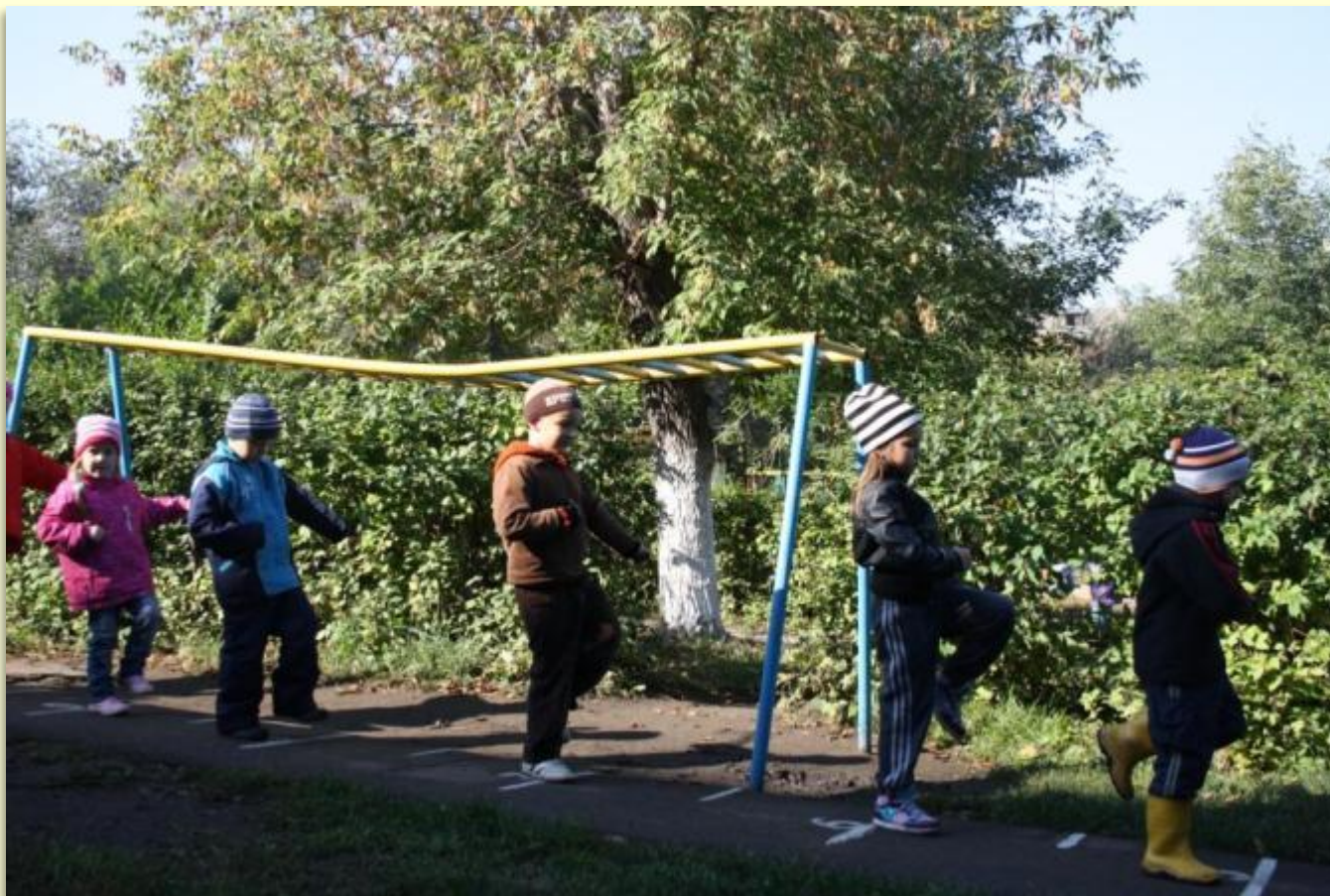
- **Популярным и распространенным циклическим упражнением является бег трусцой (5-7 км в час)**



- Начинают такие упражнения с 3-4 года жизни (преимущественно в игровой форме). Нагрузка возрастает постепенно не за счет удлинения пробегаемой дистанции, а при ее повторениях на одном занятии. Уровень выносливости старших дошкольников повышается при правильно организованной тренировке вплоть до пробега 1.5-2 км. без напряжения  
Рекомендуется проводить продолжительный бег в медленном темпе: с дошкольниками старшей группы – до 1,5 минут, в подготовительной к школе группы – до 2 минут



Хорошее оздоровительное действие имеют и другие упражнения: **быстрая ходьба,**



# Езда на велосипеде





# Ручной мяч



# Баскетбол





# Волейбол



# Футбол

# Настольный теннис





**Гимнастические  
упражнения  
в форме игры  
с музыкальными  
сопровождением,**



**Ритмическая гимнастика,  
аэробика**

- С целью повышения двигательной активности проводятся развивающие игры и упражнения, подвижные игры с элементами **туристской техники**, сюжетные физкультурные занятия



**Лыжные прогулки**

# ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-РАЗВИВАЮЩИЕ ИГРЫ ДЛЯ ЧАСТО БОЛЕЮЩИХ ДЕТЕЙ (О.В.Козырева)

- **Цель** игр для часто болеющих детей – общее укрепление организма, тренировка дыхательной мускулатуры.
- **Задачи**, решаемые при использовании оздоровительно-развивающих игр для часто болеющих детей дошкольного возраста:
  - общее укрепление организма;
  - тренировка дыхательной мускулатуры;
  - улучшение дренажной функции бронхов;
  - совершенствование навыка правильного дыхания в усложненных условиях;
  - адаптация к постепенно возрастающим физическим нагрузкам.

**При использовании оздоровительно-развивающих игр для часто болеющих детей педагог постоянно контролирует дыхание играющих.**



При наличии одышки или покраснения лица у играющего после этапа предлагает ребенку выполнить простые дыхательные упражнения для нормализации дыхания. Для часто болеющих детей игры подбираются с еще большей тщательностью относительно уровня физической нагрузки на организм. На каждом последующем занятии нагрузка постепенно нарастает. Место несоревновательных игр занимают кооперативные и соревновательные игры.

В оздоровительно-развивающих играх используется разнообразное оборудование, помогающее ребенку закреплять навыки правильного дыхания.

## **Виды оздоровительно-развивающих игр для часто болеющих детей:**

**Несоревновательные игры**

**Соревновательные игры**

**Кооперативные игры**

- Необходимо учитывать существующие различия по длительности таких игр в зависимости от возраста детей. Для детей младшего дошкольного возраста (4 года) наиболее оптимальной является длительность 20 мин, для детей среднего дошкольного возраста (5 лет) – 25 мин и для детей старшего дошкольного возраста (6 лет) – 15 – 25 мин



## Виды оздоровительно-развивающих игр для часто болеющих детей:

- **Несоревновательные игры** В несоревновательных играх могут участвовать на равных дети с разным уровнем физической подготовки, здоровые дети и дети с отклонениями в состоянии здоровья.
- **Кооперативные игры** Главная цель — взаимодействие всех участников в достижении общего результата или определение лучшего показателя (время, дистанция и т. д.) всех игроков (например, перед детьми, играющими в волейбол, ставится задача как можно дольше продержат мяч в воздухе).
- **Соревновательные игры** Главная цель — выявить победителя в индивидуальных или командных соревнованиях. В этих играх следует поощрять разнообразные достижения участников игр-эстафет, связанные: с их физической подготовленностью; с сохранением навыков, выработанных на занятиях по лечебной гимнастике в условиях сложной игровой деятельности; с достижениями в отдельном виде соревнования.



**Двигательная активность на прогулке играет важнейшую роль в развитии и укреплении здоровья часто болеющих детей, создавая энергетическую основу для укрепления роста и формирования систем организма и оказывая благотворное стабилизирующее действие на становление психических функций.**



**Желаем удачи!**

**Будьте здоровы!**

