

Использование указанных показателей уровней личностного развития детей старшего дошкольного возраста имеет отношение к решению проблемы формирования смысложизненных ориентаций у детей старшего дошкольного возраста.

Список цитируемых источников

1. *Вайзер, Г. А.* Смысл жизни и акме: 15 лет поиска / В. Г. А. Вайзер, В. Э. Чудновский. — М. ; Обнинск : ИГ — Социн, 2010. — 72 с.
2. *Ожегов, С. И.* Словарь русского языка : ок. 57 000 слов / С. И. Ожегов ; под ред. Н. Ю. Шведовой. — 16-е изд., испр. — М. : Рус. яз., 1984. — 796 с.
3. Теория и методика физической культуры : словарь-справочник / сост. А. Л. Смотрицкий. — 3-е изд., доп. и испр. — Минск : Респ. ин-т высш. шк., 2009. — 172 с.
4. Учебная программа дошкольного образования: (для учреждений дошкольного образования с русским языком обучения и воспитания) [Электронный ресурс] / М-во образования Респ. Беларусь. — Минск : Нац. ин-т образования, 2022. — Режим доступа: <https://adu.by/images/2022/08/up-doshk-obrazov-rus-bel.pdf>. — Дата доступа: 18.12. 2022.

УДК: 373.24

Новва Ольга Андреевна, кандидат педагогических наук, доцент

Государственное образовательное учреждение «Приднестровский государственный университет имени Т. Г. Шевченко», Тирасполь, Приднестровье, Республика Молдова, Olea_74@mail.ru

ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ПРОЦЕССЕ НОРМАТИВНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

В статье представлена система работы по профилактике заболеваний дыхательной системы у детей дошкольного возраста. Показана важность применения нормативной организации деятельности по физической культуре с включением комплексов дыхательных упражнений, системы А. Н. Стрельниковой и К. П. Бутейко для профилактики заболеваний дыхательной системы у дошкольников.

Ключевые слова: профилактика; заболевания дыхательной системы; дети дошкольного возраста; НОД; физические упражнения.

Iovva Olga Andreevna, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor

Pridnestrovian State University named after T.G. Shevchenko, Tiraspol, Pridnestrovian, the Republic of Moldova, Olea_74@mail.ru

PREVENTION OF DISEASES OF THE RESPIRATORY SYSTEM IN CHILDREN OF PRESCHOOL AGE IN THE PROCESS OF NOD BY PHYSICAL EXERCISES

Shown importance of using direct educational activities in physical culture with the inclusion of respiratory exercises, the system of A. N. Strelnikova and K. P. Buteyko for the prevention of respiratory diseases in preschool children.

Key words: prevention; diseases of the respiratory system; preschool children; direct educational activities; physical exercises.

Введение. В современных условиях общественного развития все большее значение приобретает воспитательная деятельность, направленная на физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем, через формирование у них интереса и ценностей к здоровому образу жизни [1]. В дошкольных учреждениях преобладают три группы здоровья. Физическое воспитание является важнейшим фактором формирования личности ребёнка, психофизиологического развития, что в последующем в значительной степени влияет на его жизнедеятельность, самореализацию. Дошкольный возраст является наиболее чувствительным периодом воспитания у детей ценностей культуры здоровья и здорового образа жизни.

Неблагоприятные демографические процессы в нашем обществе сопровождаются резким ухудшением здоровья детей и подростков. За последние 7—10 лет отмечается значительный рост заболеваемости детей всех возрастов. В основе слабого здоровья лежат разнобразные социально-экономические причины, среди которых особую роль играют несовершенство существующих систем медико-педагогической диспансеризации детей и подростков, сокращённый объём профилактических программ (О. Ф. Вихристюк, Г. А. Самсыгина).

Максимальное укрепление здоровья детей — достойная цель, и её достижение должно основываться на теоретических и практических данных, отвечающих современным требованиям «доказательной медицины». Они включают в себя: отказ от плановых проверок, избирательный подход, исследование болезней, профилактика которых необходима с социальной, медицинской и экономической точек зрения.

Проблема физического воспитания детей в условиях образовательных дошкольных организаций находит своё отражение в исследованиях Л. Н. Вантеева, И. В. Волошиной, Л. П. Железновой, И. Г. Кудалановой, С. В. Демьянук, А. А. Кожевниковой, Н. Н. Модестовой, С. А. Кожуховой. Одним из наиболее эффективных средств физического воспитания дошкольников является нормативная организация деятельности (НОД) дошкольников, направленная на профилактику заболеваний органов дыхания (О. В. Гударева, М. Н. Кирпичёва, Н. М. Крылова).

Болезни органов дыхания у детей представляют собой растущую медицинскую и социально-педагогическую проблему. На протяжении многих лет бронхолегочные патологии занимают первое место в структуре общей детской заболеваемости, при этом главную роль играют острые респираторные заболевания. Приоритетное внимание следует уделить разработке эффективных методов профилактики и своевременной диагностики заболеваний органов дыхания у детей. Сегодня проблема заболеваний органов дыхания у детей стоит ещё острее. Особое внимание следует уделять детям, восприимчивым к острым респираторным заболеваниям. Всё это определяет одно из направлений дальнейших исследований и решения проблемы профилактики заболеваний органов дыхания у детей [2].

Основная часть. Чтобы решить эту проблему в нашем исследовании, мы внедрили специальный комплекс НОД по физической культуре в экспериментальной группе с использованием физических упражнений для профилактики респираторных заболеваний. В контрольной группе процесс воспитания и обучения проходил без изменений. Так, НОД в экспериментальной группе выполняли непрерывно в течение 25—30 минут 1—2 раза в неделю. Занятия не были строго регламентированы по времени. При их организации мы учитывали самочувствие и эмоциональное состояние наших детей. В некоторых случаях занятия сокращались или менялись с её частью, если дети уставали.

В экспериментальной группе мы использовали дыхательную гимнастику. Чтобы систематически её практиковать, мы включили её в НОД по физкультуре. При разработке комплекса дыхательной гимнастики мы учитывали: эффективность каждого упражнения в профилактике заболеваний органов дыхания у детей-дошкольников, доступная для детей дошкольного возраста степень сложности упражнений, степень воздействия упражнений на укрепление дыхательной мускулатуры, вентиляцию всех отделов лёгких, развитие верхних дыхательных путей.

В рамках исследования был разработан и выполнен в течение двух месяцев план дыхательных упражнений для детей экспериментальной группы. В своей работе мы использовали дыхательную методику К. П. Бутейко и А. Н. Стрельниковой [3; 4]. Все три комплекса были взаимосвязаны по степени повышенной физической нагрузки на определенные мышцы дыхательной системы и технике выполнения: успокаивающий, общеукрепляющий и очистительный (упражнения выполнялись без большого напряжения мышц). Второй комплекс был направлен на укрепление носоглотки, верхних дыхательных путей и лёгких с тонусом отдельных групп мышц. Третий комплекс был в первую очередь направлен на усиление мышечного тонуса всей дыхательной системы. Все три комплекса применялись попеременно в течение 1—2 недель. Каждый комплекс был организован в течение 2—3 дней. Например, применяли весь комплекс, но дозировка упражнения уменьшена, или 3—4 упражнения из разных комплексов, но дозировка одинакова. Включили в утреннюю гимнастику эти упражнения и использовали их как комплексы на профилактику простуды, особенно в холодное время года, показывали детям и организовывали работу по их индивидуальным возможностям.

В нашей группе были дети со слабым здоровьем (вторая группа здоровья), с заболеваниями верхних дыхательных путей, с риском развития хронических заболеваний, поэтому мы ставили задачу выработать правильное физиологическое дыхание, занимались с детьми телесно-ориентированным образом. Мы придерживались основных правил телесно-ориентированной работы, особенно применения дыхательной гимнастики с детьми с заболеваниями органов дыхания.

Большую часть телесно-ориентированной работы с детьми экспериментальной группы составляли физические (дыхательные) упражнения при заболеваниях верхних дыхательных путей. Это позволило способствовать рассасыванию воспалительных инфильтратов, укрепить дыхательную мускулатуру и улучшить местное кровообращение, что полностью восстанавливает функцию дыхания. Для этого использовали дыхательные техники. Например, предложили детям поиграть в игру «Обними себя». Дети должны были встать, поставить руки на уровень плеч и развести их. Затем сжать плечи как можно сильнее и с силой выдохнуть через рот. Затем максимально выпятить живот (диафрагмальное дыхание — вдох). Обнять спину и коснуться лопаток руками. В это время осуществлялся контроль за правильным дыханием детей.

При выполнении дыхательных упражнений следовали принципу дифференциации. В процессе физического воспитания это достигается путём объединения детей в относительно однородные группы. Мы строили работу по согласованию с медико-психологическим педагогическим советом, который формировал группы детей со схожими особенностями физического развития. Этот педагог идентифицировал детей по общей физической подготовленности, двигательному опыту, готовности к обучению, качественным и количественным характеристикам двигательной активности и, прежде всего, по сложности выраженных состояний здоровья.

Дифференцированный подход позволил при нагрузке учесть индивидуальные особенности ребёнка. При заболеваниях верхних дыхательных путей противопоказано выполнение упражнений, вызывающих

задержку дыхания и напряжение. Важно уделять больше внимания дыхательным упражнениям, способствующим полноценному дыханию, особенно тренировке продолжительного выдоха. Например, для удлинения фазы выдоха можно использовать упражнения, которые выполняются с выдохом ртом, с проговариванием детьми гласных, согласных или их сочетанием. Дозировка для каждого упражнения: упражнение — 3—4 раза, повтор — 2—3 раза. Хорошим стимулом для занятий детьми дыхательной гимнастикой является использование в нашей работе пособий по дыхательной гимнастике из пластиковых бутылок, дидактических пособий по дыхательной гимнастике, игровых пособий по дыхательной гимнастике.

Заключение. Дыхательная гимнастика занимала особое место в профилактике заболеваний органов дыхания у детей экспериментальной группы. Правильное дыхание является ключом к их выздоровлению. Оно стимулирует сердечно-сосудистую, нервную и мозговую деятельность, также дети учатся контролировать свои процессы дыхания и поведение.

Список цитируемых источников

1. Альбицкий, В. Ю. Часто болеющие дети. Клинико-социальные аспекты: Пути оздоровления / В. Ю. Альбицкий, А. А. Баранов. — Саратов, 1986. — 208 с.
2. Профилактика заболеваний Лор органов / М. Р. Богомильский [и др.] // Актуальные проблемы пульмонологии : сб. тр. науч. общ. пульмонологов. — М., 2000. — С. 783—799.
3. Метод Бутейко: Опыт внедрения в медицинскую практику : сборник / сост. К. П. Бутейко. — М., 1990. — 224 с.
4. Семёнова, Н. А. Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой в Школе здоровья Н. Семёновой «Надежда» / Н. А. Семёнова. — М. : Диля, 2007. — 260 с.

УДК 373.2

Маркова Вероника Юрьевна

Государственное учреждение образования «Дошкольный центр развития ребёнка № 2 г. Лиды», г. Лиды, Республика Беларусь, lovchikova.v03@mail.ru

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ КАК ФАКТОР ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ВОСПИТАННИКОВ

Технический прогресс в значительной степени позволил повысить качество жизни. Однако обилие развлекательного детского контента, доступность гаджетов приводят к тому, что в современном обществе наблюдается тенденция к снижению двигательной активности детей. Такая тенденция оказывает негативное влияние на физическое и психологическое развитие подрастающего поколения. В статье раскрывается понятие «двигательная активность», освещаются вопросы повышения двигательной активности детей дошкольного возраста.

Ключевые слова: дошкольное детство; двигательная активность; развитие.

Markova Veronika Yurievna

State Educational Institution “Preschool Child Development Center № 2 of Lida”, Lida, the Republic of Belarus, lovchikova.v03@mail.ru

MOTOR ACTIVITY AS A FACTOR IN ENSURING THE PSYCHOLOGICAL HEALTH OF PRESCHOOLERS

Technological progress has significantly improved the quality of life. However, the abundance of entertaining children’s content, the availability of gadgets leads to the fact that in modern society there is a tendency to decrease the motor activity of children. This trend has a negative impact on the physical and psychological development of the younger generation. The article reveals the concept of “motor activity”, highlights the issues of increasing the motor activity of preschool children.

Key words: preschool childhood; motor activity; development.

Введение. Современные реалии жизни таковы, что ежедневно мы должны обрабатывать огромное количество информации, использование всевозможных гаджетов в значительной степени облегчает нам эту задачу. Однако в стремлении всё успеть взрослые не всегда замечают изменения, которые происходят с детьми. Вспомните, когда в последний раз вы видели весело играющих в догонялки или прятки детей? А сколько раз вы обращали внимание на детей, дружно сидящих на скамейках с телефонами в руках и играющих в какую-то онлайн-игру? Наверняка в разы больше. Причём возраст детей варьируется от дошколят до подростков.