

УДК 378.3

Глазырина Лариса Дмитриевна¹, доктор педагогических наук, профессор
Глазырин Андрей Андреевич², кандидат педагогических наук, доцент

¹Учреждение образования «Барановичский государственный университет», Барановичи, Республика Беларусь, tlapatsik@yahoo.com

²Учреждение образования «Белорусский государственный университет», Минск, Республика Беларусь, glaz-patriot@yandex.ru

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

В статье рассматривается проблема физического воспитания детей дошкольного возраста в современных условиях. Особое внимание обращено на обучение дыхательным упражнениям, которые в настоящий период являются важным средством для укрепления физического и психического состояния ребёнка, а также способствуют его физической подготовленности к различным видам деятельности.

Ключевые слова: физическое воспитание; дыхательные упражнения; дети дошкольного возраста.

Glazyrina Larisa Dmitrievna¹, Doctor of Pedagogical Sciences, Professor,

Glazyrin Andrey Andreevich², PhD in Pedagogy, Associate Professor

¹Baranavichy State University, Baranavichy, the Republic of Belarus, tlapatsik@yahoo.com

²Belarusian State University, Minsk, the Republic of Belarus, glaz-patriot@yandex.ru

RESPIRATORY EXERCISES IN THE PHYSICAL EDUCATION OF PRESCHOOL CHILDREN UNDER MODERN CONDITIONS

The article deals with the problem of physical education of preschool children in modern conditions. Particular attention is paid to teaching breathing exercises, which at present are an important tool for strengthening the physical and mental state of the child, and also contribute to his physical fitness for various activities.

Keywords: physical education; breathing exercises; preschool children.

Введение. Изменения, происходящие в современном мире, оказывают влияние на психофизическое развитие детей дошкольного возраста. Это сказывается на более высоких требованиях к развитию эмоционального интеллекта и различных видов социальных компетенций. В этой связи проблема, связанная с изучением ценностей, относится к числу главных. Наши наблюдения указывают на то, что ребёнок в современном обществе стал более рациональным, эгоистичным, требовательным, менее внимательным к своему состоянию здоровья, перекладывая эти обязательства на взрослых, которые в силу различных причин не уделяют им достаточного внимания. *Цель данной статьи* — рассмотреть одну из ценностных ориентаций, касающихся отношения ребёнка к собственному здоровью как важнейшему ориентиру формирования у детей здоровьесберегающих компетенций. *Основной задачей* явилось рассмотрение дыхательных упражнений детей дошкольного возраста как ценностного средства для поддержания общего психофизического состояния ребёнка, предупреждающего негативное влияние различного рода вирусов на его организм.

Основная часть. В русском языке слово «дыхание» означает «втягивание и выпускание воздуха легкими как процесс поглощения кислорода и выделения углекислоты живыми организмами» [1, с. 170]. Доказано, что умение ребёнка управлять своим дыханием может исправить многие жизненно важные функции его организма, особенно в период вирусных заболеваний органов дыхания.

Основными причинами заболевания органов дыхания являются различного рода инфекции, проявления которых наблюдаются в холодную погоду, при длительности пребывания детей в закрытых помещениях, вызывая ускорение эпидемического характера. Большинство заболеваний, касающихся дыхательных путей ребёнка, вызвано вирусами. Наиболее известный способ передачи вирусов — воздушно-капельный. Неблагоприятное воздействие на органы дыхания оказывает загрязнение воздушной среды (экологическая обстановка). Опасны для детей аллергены, вызывающие аллергические реакции на множество раздражающих факторов. Основными заболеваниями органов дыхания детей являются ОРВИ, бронхит, пневмония, бронхиальная астма. Особую остроту проблемы дыхания приобрели в последнее время. Это связано с появлениями различного рода новых вирусов.

Необходимо отметить, что дыхание как процесс несёт в себе не только физиологический смысл, но и психолого-педагогический. В этом аспекте необходимо рассмотреть связь функции дыхания и пси-

хики, которые имеют многообразную природу, но недостаточно изучены. При обучении ребёнка дыхательным упражнениям, направленным на совершенствование функций дыхательной системы, родители, педагоги, медицинские работники должны быть ознакомлены с соответствующими методиками. Особое внимание в методиках обращено на то, что нормальное дыхание ребёнка происходит и должно происходить только через носовые ходы, а дыхание ртом включается только в экстремальных ситуациях. Йоги утверждают, что дышать ртом — всё равно, что есть носом.

При организации процесса обучения детей дыхательным упражнениям необходимо учитывать комплекс условий, направленных на нормальное функционирование дыхательной системы. Для этого необходимо создание соответствующего пространства, в котором должны быть соблюдены санитарно-гигиенические нормы (проветривание, влажная уборка помещения и др.). Проведение прогулок и занятий физическими упражнениями на свежем воздухе является существенной необходимостью для укрепления дыхательной системы только в том случае, когда также соблюдены указанные нормы.

Для детей дошкольного возраста наиболее эффективным является глубокое нечастое ненапряжённое дыхание. В спокойном состоянии и при небольшой физической нагрузке важно носовое дыхание, при котором воздух согревается, очищается от пыли, микробов. Помимо этого такое дыхание возбуждает нервные окончания в носовых пазухах, происходит настройка всего дыхательного аппарата на дыхание, повышается тонус коры головного мозга. При значительной физической нагрузке лёгочная вентиляция увеличивается во много раз, проходимость носовых ходов становится недостаточной. В этих случаях вдох делается через нос, а выдох — через нос и рот или вдох и выдох через нос и рот одновременно.

Сила дыхательных мышц возрастает в упражнениях, где имеется фиксированный длительный выдох, выдох с преодолением преграды (с полузакрытыми губами, сжатыми зубами, выдох через трубочку в воду). Выдох нужно делать при поворотах, сжимании, наклонах, приседаниях, движении рук вниз, сгибании ног (т. е. при уменьшении поверхности тела). Значительное мышечное напряжение целесообразно сочетать с выдохом, а вдох делать в исходном положении (например, лёжа на животе, приподнимая верхнюю часть туловища, руки вверх — задержка или выдох). Это объясняется тем, что при значительном мышечном напряжении некоторые дыхательные мышцы (межрёберные, косые мышцы живота, грудно-ключичные) переключаются на непосредственную мышечную работу. Кроме того, выдох усиливает возбуждение двигательного центра коры, вдох тормозит его. Таким образом, выдох способствует мышечной работе.

В упражнениях подобного типа рекомендации к дыханию детям не даются. Они могут дышать так, как им удобно. По окончании упражнения должна быть обязательно пауза, так как в этот момент дыхание нормализуется. Различные быстрые движения локального характера, такие как вращение кистей рук, стоп, выполняются при обычном дыхании. Многократно повторяющиеся движения с большой нагрузкой (подскоки на месте, прыжки со скакалкой и др.) выполняются при обычном неглубоком дыхании.

Для дыхательных упражнений важен темп и ритм дыхания. Темп (частота движений в единицу времени) должен быть спокойным, нечастым, а выдох — несколько длительнее вдоха. Поэтому педагогам при обучении детей дыханию нужно обращать внимание на выдох, добиваясь его продолжительности. Упражнения с длительным выдохом нормализуют темп и ритм дыхания, определяемый как комплексная характеристика, «отражающая закономерный порядок распределения усилий во времени и пространстве, последовательность и меру их изменения: нарастание и уменьшение в динамике действия» [2, с. 107], что способствует укреплению дыхательных мышц. Длительному выдоху также способствуют специальные упражнения, рекомендуемые в научно-методической литературе для детей дошкольного возраста (П. П. Буцинская). Чтобы научиться правильно дышать, подбираются упражнения: на произнесение некоторых звуков; выполнение упражнений с предметами следующего характера — «Сдуй с ладони травинки» и др.; упражнения с постепенным увеличением счёта на выдох и вдох (например, «раз, два — вдох; раз, два, три — выдох»); упражнения, в которых одна часть неоднократно повторяется на выдохе («раз, два — руки к плечам, вдох; раз, два, три, четыре — пружинистые наклоны вниз, выдох»)[3, с. 17]. Чтобы научить детей правильно дышать, необходимо создать все условия для укрепления дыхательных мышц у детей. Педагоги должны объяснить детям, что нужно уметь управлять дыхательными мышцами, развивать их, укреплять, рассказать о трех типах дыхания: грудном, брюшном и смешанном, а также показать их. При грудном дыхании во время вдоха грудная клетка расширяется в переднем, заднем и боковых направлениях; при выдохе ребра опускаются. При брюшном дыхании вдох осуществляется за счёт сокращения и опускания диафрагмы. Выдох осуществляется за счёт поднимания диафрагмы и уменьшения объема грудной клетки. При вдохе выпячивается передняя стенка живота, при выдохе она втягивается. При смешанном типе дыхания вдох и выдох происходят при увеличении и уменьшении объема грудной клетки во всех направлениях — вперёд, назад, в стороны и сверху вниз. Этот тип дыхания наиболее естественен и облегчён для детей.

Заключение. При выполнении дыхательных упражнений педагоги должны исходить из постановки педагогических задач, учитывать особенности возраста, физическую подготовленность детей, место для проведения дыхательных упражнений. В выборе и определении последовательности в выполнении дыхательных упражнений в различных формах занятий следует соблюдать дидактические принципы, принятые в теории и методике физического воспитания детей дошкольного возраста с учётом современных требований.

Список цитируемых источников

1. 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.
2. 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.
3. Буцинская, П. П. Общеразвивающие упражнения в детском саду : кн. для воспитателя дет. сада / П. П. Буцинская, В. И. Васюкова, Г. П. Лескова. — 2-е изд., перераб. и доп. — М. : Просвещение, 1990. — 175 с.

УДК 373.2

Жидкова Светлана Ивановна

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

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ЗАНЯТИЙ В БАССЕЙНЕ С ВОСПИТАННИКАМИ САНАТОРНЫХ ГРУПП

В статье отражены аспекты организации и обучения детей дошкольного возраста плаванию. Поднимаются актуальные аспекты влияния занятий по плаванию на физическое развитие и здоровье детей. Обращается внимание на то, что плавание и выполнение комплекса закаливающих процедур укрепляет физическое здоровье детей и, соответственно, снижает частоту их заболеваний.

Ключевые слова: закаливание; плавание; здоровье.

Zhidkova Svetlana Ivanovna

Lida Preschool child development center № 2, Lida, the Republic of Belarus, lena.koroliok@mail.ru

ORGANIZATION AND CARRYING OUT CLASSES IN THE POOL WITH THE PUPILS OF THE HEALTH GROUP

The article reflects the aspects of organizing and teaching children of preschool age to swim. The actual aspects of the influence of swimming lessons on the physical development and health of children are raised. Attention is drawn to the fact that swimming and performing a complex of hardening procedures strengthens the physical health of children and, accordingly, reduces the frequency of their diseases.

Key words: hardening; swimming; health.

Введение. Обучение плаванию в дошкольном возрасте — одно из важнейших средств физического воспитания и оздоровления детей как в обычных группах, так и в санаторных. Задачи по плаванию реализуются в образовательной области «Физическая культура» учебной программы дошкольного образования [1].

Оздоровительное воздействие воды на организм ослабленных детей проявляется в следующих аспектах:

- закаливание организма. Это предоставление возможности научиться плавать, преодолеть чувство страха и боязнь воды, укрепление нервной системы;
- совершенствование функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы. Вода усиливает кровообращение, а её давление и сопротивление оказывают благотворное воздействие на работу сердца: укрепляется мышечная ткань предсердий и желудочков сердца, равномерно увеличивается объём его полостей, а сердце приобретает способность работать в более экономичном режиме;
- активизация деятельности органов дыхания. Правильная техника дыхания обеспечивает необходимое ритмичное поступление кислорода, в результате чего укрепляются все мышцы органов дыхания, увеличивается жизненный объём лёгких;
- профилактика и исправление нарушений опорно-двигательного аппарата. При нахождении ребёнка в воде активно развивается позвоночник. Правильное и своевременное укрепление костной системы позволит избежать искривления позвоночника, а специальные упражнения и плавательные движения помогут предупредить плоскостопие [2].

Именно поэтому плавание часто рекомендуется в качестве восстанавливающей терапии для ослабленных детей. Плавание полезно не только для оздоровления и физического развития детей дошкольного возраста. Умение плавать является жизненно необходимым навыком не только ребёнку, но и взрослому, чтобы применить его в самых непредвиденных ситуациях.

Основная часть. Одним из важных факторов, оказывающих существенное влияние на результативность образовательного процесса и на продолжительность занятий в бассейне является температура воды. В начале учебного года температура воды в бассейне должна быть 31—32 °С в, а в течение учебного года, по мере совершенствования аппарата терморегуляции воспитанников, может понижаться до 30 °С [2].

Продолжительность занятий в бассейне для каждой возрастной группы регламентирована типовым учебным планом. Однако в работе с ослабленными детьми самый достоверный показатель допустимой продолжительности занятий — поведение детей, которые могут почувствовать себя дискомфортно по при-