**ОПТИМИЗАЦИЯ УРОВНЯ ЗДОРОВЬЯ И ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯДЕТЕЙ ПОСРЕДСТВОМ РАЗЛИЧНЫХ ФОРМ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

*Рудницкая Ю.Г., Соловьёва Н.Г., Кабакович О.М.*

*г. Минск, Беларусь*

*Search of ways of an individualization of physical training of children of preschool age. Use of medical physical culture and massage for optimization of impellent activity of children.*

В настоящее время все актуальнее становится проблема сохранения и формирования здоровья детей, в особенности, детей дошкольного возраста. Именно в этом возрасте происходит формирование показателей физического развития и здоровья, которые в будущем будут обуславливать физическое и психологическое благополучие человека. Пластичность детского организма определяет, с одной стороны, его мобильность, но, с другой стороны, и высокую чувствительность к неблагоприятному воздействию средовых факторов и к напряжению и срыву компенсаторно-приспособительных реакций на фоне длительного их влияния со всеми вытекающими из этого последствиями [3].

Согласно мониторингу здоровья детей в Республике Беларусь к I группе здоровья отнесены не более 2­–5% детей; ко II группе здоровья (с функциональными расстройствами на уровне различных органов и систем) – 60%; к III группе здоровья (дети с хронической патологией в стадии компенсации) – 30–40%; к IV группе (дети с декомпенсированными хроническими болезнями с вовлечением других органов и систем) – до 3%. Отмечается прирост количества детей с V группой (врожденные пороки развития) [1]. Неблагоприятные тенденции в состоянии здоровья детей и учащейся молодежи связывают с комплексом причин, из которых наиболее значимыми являются: гормональный дисбаланс, дисфункция щитовидной железы, снижение общей иммунобиологической реактивности детей, снижение и истощение физиологических защитно-компенсаторных процессов и дезадаптация, психо-эмоциональное напряжение, нерациональное питание, нарастание экологического дискомфорта окружающей среды и пр. [1]. Предопределяющими факторами выступают также отсутствие систематичности, непрерывности и преемственности физкультурно-оздоровительных мероприятий, отсутствие комплексных методик функционального и педагогического контроля за физическим воспитанием, недостаточная подготовленность специалистов физического воспитания для работы с детьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья [2, 3]. До сих пор, несмотря на существенный прогресс в вопросах организации и технологиях здоровьесберегающей среды, проблема сохранения и укрепления здоровья остаётся немаловажной. В этой связи, поиск эффективных путей оптимизации физической активности и выбор действенных форм физического воспитания выступают одними из первостепенных задач для специалиста в области физической культуры.

Поскольку на сегодняшний день отмечено, что основную массу составляют дети со II группой здоровья, в систему физического воспитания детей все в большей степени должны внедряться индивидуальный и дифференцированный подходы использования здоровьесберегающих и здоровьеформирующих форм деятельности. В этой связи, цель работы заключалась в изучении возможности коррекции физического развития и показателей здоровья детей дошкольного возраста средствами оздоровительной и лечебной физической культуры и массажа, используемых в рамках кружковой работы.

Исследование проводилось в ДДУ «Ясли-сад №444 г. Минска» среди детей 4–6 лет. Были сформированы экспериментальная группа (n=28), в которой в рамках кружковой работы использовались оздоровительные и лечебные средства физической культуры и массажа, и нативная группа (n=25), занимающаяся только по установленной образовательной программе. Используемый в рамках кружкой работы оздоровительный комплекс был направлен на оптимизацию двигательной активности детей дошкольного возраста, повышение функциональных возможностей и выносливости организма, формирование двигательных навыков и умений, коррекцию состояния опорно-двигательного аппарата и психо-эмоционального фона.

С целью реализации поставленных задач в разработанный оздоровительный комплекс были включены:

* физические упражнения на гармонизацию телосложения ребенка, укрепление мышечного корсета, улучшение физических качеств (силы, ловкости, гибкости) и общей выносливости детского организма;
* дыхательные упражнения на увеличение ЖЕЛ, укрепление дыхательной мускулатуры, формирование правильного вида дыхания, профилактику респираторных заболеваний;
* комплексы точечного массажа для детей, направленные на повышение иммунитета и профилактику сезонных респираторных заболеваний («Осенний», «Зимний» и «Весенний»);
* специальные подвижные игры на осанку, стопу, тренировку вестибулярного аппарата, развитие координационных способностей («Паучки», «Сделай фигуру», «Футбол сидя», «Упрямый ослик» и т.д.);
* ручной массаж спины;
* самомассаж спины, стоп, ладоней рук посредством массажного мячика;
* психо-релаксационная гимнастика на снятие нервно-мышечного возбуждения, коррекцию психо-эмоцинального фона.

Занятия проводились 2 раз в неделю в течение 30 мин в спортзале с музыкальным сопровождением. Последнее позволяло создавать эмоционально-благополучный фон занятия, стимулировать физиологические процессы организма не только в двигательной, но и вегетативной сфере. В ходе организации и проведения занятий осуществлялся контроль за функциональным состоянием и физическим развитием: пульсо-тонометрический контроль (частота сердечных сокращений, артериальное давление, коэффициент выносливости); тесты на выносливость, быстроту, гибкость и ловкость по общепринятой и рекомендуемой программой по физическому воспитанию детей дошкольного возраста (Программа «Пралеска», 2007). Сеансы массажа проводились курсом (n=10, по 20 мин) в медицинском кабинете.

Во время использования данного оздоровительного комплекса было отмечено достоверное снижение количества дней, пропущенных по заболеваемости, на 28% и снижение количества острых респираторных заболеваний по сравнению с нативной группой на 20% (p≤0,05). Отмечено улучшение показателей функциональных возможностей кардиореспираторной системы на конец учебного года(Табл. 1.). Кроме того в экспериментальной группе по результатам педагогического тестирования в начале и конце года был отмечен также более высокий уровень физической подготовленности (р≤0,01) (рис.1, 2).

Табл. 1. Гемодинамические показатели функционального состояния

|  |  |
| --- | --- |
| Показатели | Возрастная группа |
| средняя (дети 4-5 лет) | Старшая (дети 5-6 лет) |
| начало года | конец года | начало года | конец года |
| ЧСС, уд/мин | 97 – 120 | 93 – 115 | 85 – 105 | 78 – 98 |
| Систолическое давление, АДс; мм.рт.ст. | 85 – 95 | 90 – 96 | 90 – 102 | 93 – 106 |
| Диастолическое давление, АДд, мм.рт.ст. | 43 – 50 | 43 – 55 | 45 – 55 | 48 – 62 |
| Пульсовое давление, ПД | 42 – 45 | 47 – 51 | 45 – 47 | 45 – 54 |
| Коэффициент выносливости, КВКВ=(ЧСС×10)/ПД). | 25 – 32 | 20 – 28 | 20 – 27 | 14 – 19 |

Рис. 1. Уровень сформированности двигательных умений и навыков у детей 4–5 лет (контрольная и экспериментальная группа)

Таким образом, использование кружковых форм в системе физического воспитания детей дошкольного возраста оказывает благоприятное и стимулирующее влияние на функциональные возможности детского организма, активизирует адаптационные процессы, а также способствует оптимизации двигательной активности детей и повышению уровня их общей физической подготовленности.

Рис. 2. Уровень сформированности двигательных умений и навыков у детей 5–6 лет (контрольная и экспериментальная группа)

Кроме того, данные формы деятельности повышают мотивацию и формируют необходимость в систематических занятиях физической культурой.

*Литература:*

1. Физическая реабилитация и укрепление здоровья дошкольников / Г.И. Нарскин, М.В. Коняхин, О.А. Ковалева и [др.] – Мн.: Полымя, 2002. – 172 с.
2. Логвина, Т.Ю. Теоретическое и научно-методическое обоснование методов оценки физического состояния детей в процессе занятий физическими упражнениями / Т.Ю. Логвина. – Мн.: БГУФК, 2004. – 173 с.
3. Бурмистрова, Н.И. Опыт работы по физической реабилитации здоровья дошкольников в различных формах физического воспитания / Н.И.Бурмистрова [и др.] // Проблемы и перспективы развития физической культуры в России и странах ближнего зарубежья: сб. науч. ст. / под ред. В.Л.Крайника, П.Г.Воронцова. – Барнаул: АлтГПА, 2010. – С. 22–25