**«Физическое воспитание ослабленных и часто болеющих детей»**

***Аннотация.***  *Данная статья посвящена аспектам физического воспитания ослабленных и часто болеющих детей*

 Эффективное решение задач оздоровления ослабленных детей средствами физической культуры в большой мере зависит от правильного выбора и рационального применения комплекса физических упражнений, их дозировки, интенсивности и объёма, а так же от условий, в которых происходит их организованная или самостоятельная двигательная деятельность.

 У большинства ослабленных и часто болеющих детей наблюдаются сочетания различных отклонений в состоянии здоровья. Чаще всего наблюдаются такие сочетания, как нарушения опорно – двигательного аппарата, повторные простудные заболевания, нарушения функций сердечно – сосудистой системы и заболевания носоглотки и др. Поэтому так же, как и при проведении закаливания, необходим тщательный отбор средств и методов физической культуры на организованных занятиях при участии врача дошкольного учреждения или специалиста по лечебной физкультуре.

 Ослабленные дети нуждаются не столько в снижении общего объёма физической нагрузки, хотя на определённый период это ограничение необходимо, сколько в обеспечении комплекса медико – педагогических условий, в которых осуществляется их двигательная деятельность. Эти условия должны способствовать постепенному повышению активности детей, увеличению интенсивности характера их деятельности, обеспечивающей совершенствование выносливости и тренированности организма. Создание нужных условий должно одновременно способствовать определению и реализации для каждого ребёнка своей индивидуальной "зоны ближнего развития".

Нередко дети с ослабленным здоровьем в силу относительно низких двигательных возможностей сами отдают предпочтение играм, связанными с однообразной позой, с малоподвижной деятельностью. Они не могут без помощи взрослого организовать самостоятельную игру или включиться в группу играющих сверстников, не проявляют желание участвовать в коллективных играх. К сожалению, это не всегда настораживает педагога. Напротив, педагог нередко стремиться необособленно ограничить их и без того низкую потребность в движениях, при этом дальнейшее двигательное развитие ребёнка происходит замедленными темпами.

 По данным исследований, примерно 50 % ослабленных детей имели сниженную двигательную активность (на 20 – 30% по сравнению с большинством детей). Как правило, у них же отмечалось существенное отставание в двигательном развитии, и прежде всего это проявлялось при выполнении упражнений, требующих умения координировать движения, и в упражнениях на развитие скоростно – силовых качеств. Подобные примеры свидетельствуют о том, что дети, имеющие даже незначительные функциональные отклонения в состоянии здоровья, чаще всего характеризуются отставанием в двигательном развитии. Однако и такие, подчас незначительные отклонения в состоянии здоровья, которые чаще всего носят обратимый характер (гипертрофия миндалин 1 степени, остаточные явления рахита, уплощённая стопа и др.), не должны быть причиной освобождения ребёнка от занятий физической культурой. Дети нуждаются в полноценном физическом воспитании. Физическое воспитание ослабленных и часто болеющих детей, если оно правильно организовано и педагог учитывает все обстоятельства, связанные с их здоровьем, способствует не только устранению имеющихся у них отклонений в развитии двигательных умений, но и улучшению их психофизического статуса.

 Первый этап организации двигательного режима для ослабленных и часто болеющих детей должен включать все не противопоказанные им виды двигательной деятельности, однако содержание её должно быть щадящим. В этот период вводятся ограничения физических упражнений, связанных с интенсивной мышечной деятельностью и физическими усилиями. Это относится к таким упражнениям, как бег, прыжки, подвижные игры с высокой интенсивностью движений, игры – соревнования (игры – эстафеты); исключаются упражнения, выполняемые в ускоренном темпе, и упражнения, связанные преимущественно со статическими нагрузками. При выполнении детьми обычных упражнений, не требующих большого напряжения сил, темп и частота их повторений должны быть умеренными.

 Подобные назначения делаются врачом индивидуально после тщательного медицинского обследования ребёнка. На основании анализа данных комплексного обследования детям рекомендуется определённое, наиболее адекватное для них содержание занятий по физической культурой, включающее эффективное в оздоровительном отношении сочетания упражнений.

Организуя занятия по физической культуре с детьми, имеющими некоторые ограничения по состоянию здоровья, целесообразно прежде всего широкое использование различных общеразвивающих упражнений, активизирующих разные группы мышц и улучшающих кровоснабжение внутренних органов. Особая роль в этом принадлежит упражнениям, направленным на развитие и укрепление дыхательной мускулатуры и опорно – двигательного аппарата. Для тренировки дыхания наиболее полезны доступные детям естественные движения – дозированная ходьба и бег умеренной и малой интенсивности. Для правильного выполнения дыхательных упражнений большое значение имеет исходное положение рук: положение "руки на поясе" способствует созданию благоприятных условий для вентиляции лёгких. Положение и движение рук на уровне головы и выше активизирует дыхательные функции мышц нижней части грудной клетки и диафрагмы. Укрепление дыхательной мускулатуры достигается также использованием упражнений, направленных на развитие мышц плечевого пояса.Положение рук "вверх", "вперёд", отведение их назад, вращение руками с разной амплитудой в замедленном темпе или вращение руками из разных исходных положений также способствует укреплению мышц плечевого пояса и дыхательной мускулатуры. Сходные функции выполняют упражнения для мышц туловища, живота и нижних конечностей: сгибание и разгибание ног, маховые движения ногами, разнообразные движения туловища – наклоны в стороны, вперёд, лёгкое сгибание назад, вращательные движения туловищем. Значительное повышение внутрибрюшного давления, которое наблюдается при напряжении мышц живота, вызывают ответную реакцию со стороны диафрагмы – это один из путей повышения её тонуса, что способствует полноценному дыханию и нормальному газообразованию. Укрепление мышц туловища, живота, ног можно усилить за счет использования гимнастического оборудования и различных предметов – гимнастических палок, обручей, мячей.

Помимо физкультурного оборудования и специальных предметов на занятиях с часто болеющими, ослабленными детьми целесообразно использовать разные по назначению тренажёры. Один из них – "бегущая дорожка" – массажёр, приспособленный по размеру к росту дошкольника. Этот тренажёр позволяет детям и побегать, и походить в пределах заданного отрезка времени. Такие упражнения способствуют раздражению рефлексогенных зон стопы, предупреждая тем самым обострение заболеваний верхних дыхательных путей.

 Индивидуальную работу по физической культуре с ослабленными детьми лучше проводить в игровой форме: детям предлагаются игровые упражнения, например, "космонавты готовятся к полёту", "туристы в походе"; воспитатель может включить игровой момент и при использовании тренажера "колибри" и диска "здоровье".

 Для детей, у которых выявлены функциональные изменения в сердце, нагрузка ограничивается и любые её изменения согласовываются с врачом; для них неприемлемы упражнения статического характера.

 Наиболее удобное время для проведения индивидуальной работы – утренняя прогулка, во время которой можно организовать детей в небольшие группы и провести с ними (дифференцированно) подвижные игры.

 Игры на воздухе в большей мере, чем в помещении, способствуют тренировке носового дыхания, улучшению аэрации разных отделов лёгких, углублению выдоха, улучшению функции дыхания в целом. С этой же целью целесообразно предложить детям такие игры, как: "Филин", "Подуй на шарик", "Лети, пёрышко" и др.

 Для тренировки мышц брюшного пресса и грудной клетки полезны упражнения, создающие "мышечный корсет", а так же упражнения для связочно – мышечного аппарата голени и стопы. Физические упражнения, направленные на профилактику нарушения осанки, включают ходьбу с высоко поднятыми руками; поочерёдное выбрасывание рук вперёд "бокс"; наклоны корпуса вправо–влево; поочерёдное поднимание ног вверх, лёжа на спине (прямых и со сгибанием в тазобедренном суставе), – имитация езды на велосипеде, имитация ходьбы; одновременное сгибание правой руки в локтевом суставе и левой ноги в коленном и тазобедренном суставах, затем наоборот. Хорошим упражнением для улучшения осанки является поза "кошка притаилась" – прогибание и выгибание корпуса осуществляется стоя на четвереньках.

 Важная роль в работе с часто болеющими и ослабленными детьми принадлежит упражнениям, улучшающим местное крово– и лимфообращение. Это приседания, ходьба на согнутых ногах, бег на месте, бег по пересечённой местности. Эффект от подобных упражнений равноценен физиологическому действию тёплых ножных ванн; их целесообразно включить в начало занятий физической культурой.

Использование физических упражнений, направленных на улучшение функций верхних дыхательных путей, рекомендуется во всех принятых в дошкольных учреждениях формах работы по физическому воспитанию. Лучше всего эти упражнения проводить в утренние часы. Четкое выполнение основополагающих рекомендаций к организации двигательной деятельности часто болеющих и физически ослабленных детей, безусловно, послужит укреплению их здоровья и коррекции имеющихся отклонений со стороны определённых функциональных систем организма. Однако этот процесс может быть значительно более эффективным, если осуществлять его в условиях рациональной организации других видов деятельности и полноценного отдыха детей.

Но наша работа заключается ещё и в том, чтобы проводилась профилактика заболеваний, и для этого мы применяем здоровьесберегающие технологии, вы их видели в занятии. В часности есть технология Пола и Гела Деннисона адаптированная Захаровым . Гимнастика мозга представляет собой простые и доставляющие удовольствие движения и упражнения, они помогают обучающимся любо­го возраста раскрывать те возможности, которые заложены в нашем теле. Несколько минут (5—7 минут) занятий дают высокую умствен­ную энергию.

Упражнение *«Ленивые восьмерки».*

Возьмите в правую руку карандаш и начертите на бумаге восьмерку (знак бесконечности), теперь — левой. А теперь правой и левой од­новременно.

А теперь начертите восьмерки в воздухе, поочередно каждой рукой и обеими одновременно.

Упражнение *«Двойной рисунок».*

Возьмите в каждую руку карандаш или ручку. Изобразите на листе бумаги что угодно, двигая обеими руками одновременно:

* навстречу друг другу;
* вверх — вниз, т. е. левой рукой вверх, правой рукой — вниз, и наоборот;
* разводя в разные стороны.

 Литература:

# Т. Л. Богина Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях. Методическое пособие  *Мозаика‑Синтез; М.*

 Захарова Р. А., Чупаха И. В. (по материалам книги Чупаха И. В., Пужаева И. Ю., Соколова И. Ю. Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе. – М.: Илекса, Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2004. – 400 с.)