**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗАКАЛИВАНИЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА».**

     Повышение устойчивости человека к различным неблаго­приятным факторам окружающей среды — основная задача современной медицины. В этом именно и заключается её про­филактическая направленность.   
  
     Научная профилактика в педиатрии своими корнями ухо­дит в далекую историю народной медицины. В России с древ­них времен детей приучали к холоду, к физическому труду. Народная мудрость усматривала в этом главный, а может быть и единственный по тем временам, источник здоровья. Русские врачи XVIII века Н. М. Амбодик, С. Г. Зыбелин, А. И. Полунин уже тогда отмечали необходимость использо­вания природных факторов для укрепления здоровья детского организма.   
  
     Выдающиеся детские врачи Н. Ф. Филатов, А. А. Кисель, Н. П. Гундобин, Г. Н. Сперанский видели в закаливании дет­ского организма неисчерпаемый источник здоровья детей. Ещё в 1910 г. Г. Н. Сперанский публикует первую в России книгу о закаливании детей. Научная разработка проблемы закаливания стала возмож­ной лишь благодаря физиологическим исследованиям.   
  
      Закаливание организма — это формирование и совершен­ствование функциональных систем, направленных на повыше­ние иммунитета организма, что в конечном итоге приводит к снижению «простудных» заболеваний. Причем закаливание детей дает двойной положительный результат — снижение их заболеваемости и повышение полезной занятости родите­лей на производстве, что имеет не только социальное, но и су­щественное экономическое значение. Можно без преувеличения сказать, что научно обоснован­ные методы закаливания являются неисчерпаемыми источни­ками приумножения здоровья детей различного возраста.   
  
     Физическое воспитание детей дошкольного возраста направлено на укрепление их здоровья, совершенствование физиологических и психических функций развивающегося организма, его закаливание, развитие двигательных умений, повышение физической и умственной работоспособности, необходимой для обучения в школе. Задачи физического воспитания тесно связаны с задачами умственного, нравственного, эстетического, трудового воспитания.   
  
     Организм ребенка-дошкольника находится в периоде становле­ния функций, их непрерывного совершенствования, поэтому весь комплекс средств физического воспитания (режим, гигиена, закали­вание, активные движения, подвижные игры, спортивные упражне­ния) должен обеспечить решение главной задачи — воспитание здорового, гармонически развитого ребенка, способного легко адаптироваться в условиях школьного обучения.   
  
     Удовлетворение потребности дошкольника в движениях является важнейшим условием его жизнедеятельности и нормального раз­вития — не только физического, о котором уже говорилось выше, но и интеллектуального. Достаточная по объему двигательная актив­ность благоприятно сказывается на функциональном состоянии го­ловного мозга, увеличении работоспособности, повышении произ­вольности в выполнении различных действий.

**ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА (С 3 ДО 7 ЛЕТ)**

     С возрастом в распорядке дня ребенка физические упраж­нения должны занимать все большее место. Они являются фактором, способствующим увеличению адаптации не только к мышечной активности, но и к холоду, гипоксии. Физи­ческая активность способствует нормальному развитию цент­ральной нервной системы, улучшению памяти, процессов обучения, нормализации эмоционально-мотивационной сфе­ры, улучшению сна, возрастанию возможностей не только в физической, но и в умственной деятельности. Для повы­шения мышечной активности необходимы физические упраж­нения для совершенствования двигательных процессов и на­выков, осанки, предупреждения развития плоскостопия.   
  
      В детских дошкольных учреждениях физические упраж­нения проводят в виде групповых гимнастических занятий и некоторых спортивных развлечений. Одежда ребенка должна быть свободной и не стеснять движения. Для прида­ния разнообразия и увлекательности занятиям необходимо использовать различные предметы и оборудование: мячи, флажки, обручи, скамейки, лесенки. Важно, чтобы инвентарь соответствовал росту и возрасту ребенка.   
  
      Согласно «Программе воспитания в детском саду», начиная с 3-летнего возраста необходимо ежедневно про­водить утреннюю гимнастику, вначале с 5—6 мин (3 года) и до 10—12 мин (6 лет). Помимо этого, предусматривается проведение физкультурных досугов 1 раз в месяц длитель­ностью 15—20 мин для детей 3 лет и до 40 мин для детей 6 лет.   
  
     Для занятий гимнастикой необходим коврик, который важно содержать в чистоте. Гимнастические упражнения лучше проводить не раньше, чем через 30 мин после завтрака или дневного сна. Весьма важно, чтобы у детей сформиро­валась привычка делать утреннюю гимнастику системати­чески. В особенности важно проводить сеансы гимнасти­ческих упражнений после длительных малоподвижных заня­тий — рисования, лепки, рукоделия.   
  
      Воспитатель, медицинская сестра или родители должны освоить те упражнения, которые будут предложены детям. Рекомендуется давать задания детям четко и ясно, без длинных, пространных объяснений, поскольку в этом возрасте трудно сконцентрировать их внимание. Рационально упро­стить команды, называя упражнения обобщенным образом, например: «кошка», «птичка», «паровоз» и др.   
  
     Не следует требовать от детей абсолютно правильного выполнения задания, поскольку в этом возрасте еще несо­вершенна координация — она находится лишь в стадии ста­новления. Дети дошкольного возраста быстро отвлекаются при однообразных упражнениях. Занятия необходимо пост­роить таким образом, чтобы обязательная часть, связанная с выполнением упражнений, осуществлялась динамично и сконцентрированно, а далее, во второй части, необходимо перейти к упражнениям, где в большей степени имеется игровой элемент.   
  
      Организация физических упражнений при закаливании детей предусматривает прежде всего подбор упражнений с преимущественным развитием больших мышечных групп. Необходимо чередовать упражнения большой и малой интен­сивности. Продолжительность занятий для детей 4-го года жизни должна быть 20—25 мин. Вводная и подготовительная части занятий составляют 5—б мин, основная—12—14 мин, заключительная—3— 4 мин.   
  
     Длительность занятий с детьми 5-го года жизни составляет 25—30 мин.           Вводная и подготовительная части занятий занимают 6—7 мин.   
  
      На 6-м и 7-м году жизни занятия проводят 30—35 мин.   
  
     Помимо специальных занятий, дети ежедневно выполняют утреннюю гигиеническую гимнастику, а во время прогулок осуществляют подвижные игры, овладевают некоторыми ви­дами спортивных развлечений (санки, лыжи, велосипед, са­мокат, плавание).   
  
     Особое место занимает утренняя гимнастика, которая должна быть введена как обязательная часть режима для ребенка с 5—6 лет. Комплексы утренней гимнастики должны включать имитационные движения, упражнения для развития мышц туловища, приседания, подтягивания, ходьбу, прыжки и бег.   
  
     У детей этого возраста упражнения и движения должны быть связаны с игрой или имитацией игры. Во время занятий необходимо чередовать упражнения для всех групп мышц. При этом происходит совершенствование ходьбы, бега, прыж­ков, лазания.   
  
     Эффективность занятий в особенности велика при положи­тельном эмоциональном фоне ребенка.   
  
     Не менее важно, чтобы соблюдалась постепенность в нара­стании сложности упражнений и величины нагрузки на ске­летные мышцы.   
  
     На 4-м году жизни дети должны полностью овладеть навыками ходьбы. Для совершенствования ходьбы детям задают разный темп. На занятиях ходьба проводится во ввод­ной и заключительной частях.   
  
      Начиная с 4-го года совершенствуют другие формы дви­жений. Во время бега должны появиться короткая фаза полета, координация работы рук и ног. Для развития локо-моции бега применяют различные упражнения — изменение ритма бега (ускорение и замедление), бег с препятстви­ями — ребенок на бегу должен перепрыгнуть через веревку. Во время упражнений для развития бега и ходьбы необходимо следить за положением головы и осанки.   
  
     Дети с 3—6 лет могут хорошо кататься на лыжах, коньках, ездить на велосипеде, самокате, осваивать элементы спор­тивных игр — бадминтона, настольного тенниса, футбола и др. Важно правильно подбирать спортивный реквизит, спор­тивную одежду и обувь с таким расчетом, чтобы не было переохлаждения и перегревания во время занятий.   
  
      Принципиально важно то, чтобы в занятиях с 3—4-лет­ними детьми постепенно нарастали сложность и трудоемкость. Также постепенно в занятия включают упражнения, которые должны выполняться с использованием различных предметов и технических средств при помощи взрослых. Дети особенно любят такие упражнения. Наиболее целесообразно проводить занятия физическими упражнениями на открытом воздухе с применением спортивных снарядов—турника, лесенки, бревна и др.   
  
      В соответствии с «Программой воспитания в детском саду» дети 3 лет должны заниматься как физической культу­рой на основных занятиях, которые проводят 2 раза в неделю по 15—20 мин, так и утренней гимнастикой, продолжитель­ность которой составляет 4—5 мин. Основные занятия про­водят не ранее, чем через 30 мин после завтрака или сразу после дневного сна.   
  
      Утренняя гимнастика состоит из бега, 3—4 общеразвивающих упражнений, ходьбы, бега и подскоков. Обычно гимнастику начинают с кратковременной ходьбы и медленного бега (20—30 с). После построения дети выполняют движения типа потягиваний. Для утренней гимнастики используют упражнения из числа рекомендованных для обычных занятий физической культурой: имитационные движения, движения сидя на скамье, лежа на спине и на животе. Каждое движение повторяют 4—5 раз, затем бег или подпрыгивание. Закан­чивают утреннюю гимнастику спокойной ходьбой.   
  
      Бег и подпрыгивания должны быть непременной составной частью всех комплексов утренней гимнастики. Установлено, что именно эти упражнения являются наиболее эффектив­ными для детей во время утренней гимнастики. Однако бег и подскоки не должны осуществляться в быстром темпе, в частности для подпрыгивании темп должен составлять 12—15 подскоков за 10 с, прыжки должны быть невысокими, следует слегка отрывать носки от пола.   
  
      М. Н. Алябьева предлагает повышенный двигательный режим для детей подготовительной группы детского сада с целью снижения у них простудных заболе­ваний.   
  
      Повышенный двигательный режим состоит из недельных циклов ежедневных физических упражнений в специально выделенные 2 дня и из полуторачасовых прогулок в остальные 3 дня, когда занятия по физкультуре не запланированы, а также 2 дня отдыха в домашних условиях.   
  
      Рационализация обязательных занятий по физкультуре состоит в наиболее оптимальном варианте организации детей, повышении физической нагрузки, увеличении моторной плот­ности занятий, включении упражнений скоростно-силового характера. При планировании прогулок 35 мин отводят под­вижным играм, спортивным развлечениям и эстафетам. Про­веденные исследования показали, что допустимыми в функ­циональном отношении для часто болеющих детей являлись физические нагрузки, при которых частота сердечных сок­ращений (ЧСС) составляла от 150—170, при наличии у детей хронического очага инфекции (хронического тонзиллита, аде­ноидов и др.), до 130 (в начале цикла занятий). С учетом изложенного физиологическая кривая проводимых занятий имеет многовершинный характер с ЧСС в диапазоне 110—130с отдельными пиковыми нагрузками, соответствующими ЧСС 150 и 170. Иными словами, занятия физической куль­турой должны осуществляться так, как проявляется есте­ственная двигательная активность в раннем постнатальном возрасте.   
  
      Анализ полученных данных свидетельствует о том, что одноразовое занятие физкультурой и однократная прогулка с повышенным объемом физической нагрузки оказывали бо­лее выраженный эффект по сравнению с проводившимся по общепринятой методике. Период восстановления изучаемых показателей равнялся 5 мин, как и у детей, занимавшихся по обыч­ной методике. Восстановление гемодинамических показателей не превышало 5 мин.   
  
      При систематических занятиях с повышенной физической нагрузкой в течение 5 мес. уменьшился минутный объем дыхания (МОД), увеличился кислородный запрос, уменьшился кислородный долг. Период восстановления этих показателей не превышал 4 мин.   
  
      При двигательном режиме с повышенной физической наг­рузкой состояние кардиогемодинамики детей характеризова­лось более экономным уровнем функционирования. Отме­чалось снижение ЧСС, систолического, диастолического и среднего артериального давления.   
  
      К концу курса занятий физическая работоспособность по тесту у обследованных детей существенно увели­чилась по сравнению с контрольной группой. Дети обследо­ванной группы в 4 раза меньше болели респираторными вирусными заболеваниями.   
  
      Таким образом, повышенный двигательный режим может быть фактором существенного снижения заболеваемости де­тей простудными заболеваниями.

**ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ЗАНЯТИЯ НА ВОЗДУХЕ**

      В последние годы разработаны методы проведения физ­культурных занятий с детьми дошкольного возраста на откры­том воздухе на протяжении круглого года [Иванова О. Г., Фролов В. Г., Юрко Г. П.]. Установлено, что при соблюдении разработанной методики у детей повышается уровень здоровья, снижается заболе­ваемость.   
  
      Занятия целесообразно начинать с детьми средней дет­садовской группы, когда они уже полностью владеют навыками самообслуживания (переодевание в спортивный костюм, рас­тирание кожи после занятий и др.). Наиболее предпочти­тельное время для начала занятий — летний период. Не обя­зательно проводить все занятия на открытом воздухе. Вначале могут быть различные варианты сочетания проведения заня­тий на открытом воздухе и в помещении, например одно заня­тие на воздухе и два — в зале, в дальнейшем два на воздухе, одно — в зале. На воздухе в зимний период года дети должны заниматься не чаще, чем 3 раза в неделю, а летом ежедневно. При организации таких занятий существенным фактором является переодевание детей в спортивную форму и в повсе­дневную одежду после занятий с предварительным сухим растиранием тела. Для получения хорошего конечного ре­зультата — снижения заболеваемости детей при проведении занятий на воздухе — имеет значение и система подготовки воспитателей, детей и родителей.   
  
*Методика и организация физкультурных занятий на возду­хе.* Особенность проведения занятий на воздухе в холодный период года состоит в повышении двигательной активности детей с целью сохранения теплового баланса. Для этого используют как фронтальные, так и групповые методы организации занятий, производят специальный подбор игр. Струк­тура занятий на воздухе не отличается от таковой в залах. Она включает вводную, основную и заключительную части. Продолжительность занятий — от 20—25 мин в средней группе детского сада до 30—35 мин в старшей группе.   
  
      Во вводной части занятий в холодный период года построе­ние детей на площадке не проводится и после непродолжи­тельной ходьбы осуществляется бег в течение 2—4 мин. После бега выполняются прыжки на одной или двух ногах, с ноги на ногу и др.   
  
      В основной части занятий выполняются общер взвивающие упражнения, после чего проводится небольшая пробежка — от 40 с до 2 мин в зависимости от возраста. После выполнения упражнений и бега организуются игры, которые повторяются 4—5 раз, паузы между ними короткие.   
  
      В заключительной части проводится медленный бег, пере­ходящий в ходьбу, во время которой выполняются дыха­тельные упражнения.   
  
      В холодное время года рекомендуются упражнения, вы­зывающие у детей большой интерес и эмоциональный подъем, способствующие увеличению подвижности. В ветреные дни для проведения занятий следует выбирать места, наиболее укрытые от ветра.   
  
      В зимний период года занятия на открытом воздухе можно проводить при температуре воздуха —15—18°С. При температуре воздуха ниже —18°С продолжительность за­нятий должна быть сокращена до 15—20 мин, и заниматься могут группы детей 2—3-го года обучения. В очень сырые, дождливые и морозные дни физкультурные занятия нужно проводить в зале при открытых окнах, именно так, как проводятся занятия с детьми на Севере. В этих случаях дети надевают на майку и колготки спортивный костюм, кеды без шерстяных носков, а зимой еще и шапочку.   
  
      Начинать занятия на открытом воздухе лучше в теплое время года. При постепенном снижении температуры среды не происходит срыва механизмов адаптации.   
  
      Одежда для проведения физкультурных занятий на воз­духе летом должна быть следующей: трусы и майки, на ногах — тапочки или полукеды. В холодный период года (+3°С,—6°С) — спортивный костюм, майка, футболка с длин­ными рукавами, колготки, шерстяная шапочка на хлопчато­бумажной подкладке, носки простые или шерстяные, кеды (в сырую и холодную ветреную погоду — варежки). В зимний период (—6—11°С) надеваются спортивный костюм, майка, рубашка фланелевая с длинными рукавами, колготки, шерстяная шапочка на хлопчатобумажной подкладке, шерстяные носки, кеды, варежки. Необходимо иметь две пары варежек на случай, если одна промокнет.   
  
      В зимний период при ветре и снижении температуры воздуха до —12 —15°С надеваются дополнительно шерстя­ная кофта и рейтузы, поверх спортивного костюма— куртка из не продуваемой ткани.   
  
      В начале зимних занятий незакаленным детям даже при небольшом морозе —7—10°С можно рекомендовать надевать под спортивный костюм шерстяную кофту, а кеды заменить легкими сапожками. Необходимо следить за тепловым состоя­нием ребенка и в случае перегревания его (горячий и потный затылок, шея) во время занятий можно снять один слой одежды.   
  
      Нецелесообразно проводить занятия с детьми, одетыми в зимние пальто, шапки-ушанки. Такая одежда стесняет движения, вызывает повышенное потоотделение.   
  
     После проведения физкультурных занятий дети в груп­повых помещениях растираются сухим полотенцем и пол­ностью переодеваются в повседневное белье и одежду. Вначале необходимо переодеть кеды и брюки, и только после этого снимают куртку, рубашку, майку и проводят растирания. На первые занятия, в особенности на процесс переодевания детей, необходимо привлекать медицинскую сестру и няню.   
  
      Физкультурные занятия должны проводиться перед про­гулкой или в конце ее. Однако нельзя допускать, чтобы после физкультурных занятий на прогулку дети выходили потными. Занятия в конце прогулки рекомендуется проводить в холодное время года, поскольку после активной мышечной деятельности дети остаются в помещении.   
  
      При проведении занятий на воздухе, так же как и в поме­щении, важно обращать внимание на то, чтобы упражнения и вся методика носили неритмичный характер. Такая мето­дика проведения занятий отвечает тем особенностям физиоло­гии, которые представлены в раннем постнатальном возрасте. Иными словами, поскольку в естественных условиях у детей представлена неритмичность осуществления различных функ­ций, методика проведения физических упражнений должна опираться на те натуральные ритмы, физиологические отправ­ления в целом, какие реализуются в этом возрасте.   
  
      При занятиях на воздухе общая плотность должна быть равной 90—95 %, а моторная — 80—90 %. Для оценки двига­тельной активности на занятиях целесообразно пользоваться шагомером типа «Заря». В таблице приведены средние показатели двигательной активности детей, с чем можно сравнивать и оценивать двигательную активность каждого ребенка.

**СПОРТИВНЫЕ РАЗВЛЕЧЕНИЯ**

      Ходьба на лыжах. Начинать обучать детей ходьбе на лыжах можно с 3 лет. Необходимо правильно подобрать лыжи, палки и обувь. Лыжи подбираются по отношению к росту ребенка несколько меньших размеров, нежели для взрослых. Если для взрослых длина лыж соответствует длине тела с поднятой рукой, то для детей она должна равняться длине тела с поднятой рукой только до локтя. На следующий год по мере освоения техники ходьбы на лыжах длину лыж можно увеличить. Меньшая длина лыж делает их более управляемыми и потому облегчает задачу обучения катанию. Первые занятия должны проводиться на учебной площадке размером 50 X 20 м (или еще меньше), на которой проклады­вают лыжни.   
  
      Для обучения детей лучше выбрать безветренные площад­ки или проводить занятия в безветренную погоду, при темпе­ратуре воздуха не ниже —10°С.   
  
      Первые занятия проводятся в той одежде, в которой ребенок обычно гуляет на воздухе. Обувь должна соответст­вовать креплениям лыж: при полужестких и мягких крепле­ниях— валенки или сапоги (ботинки); при жестких крепле­ниях типа «ратофелла» — лыжные ботинки. Жесткие крепле­ния более удобны для обучения и катания детей — в них легче управлять лыжами. Но в них быстрее замерзают ноги, если ребенок при занятиях малоподвижен. Поэтому лыжные ботинки должны быть достаточно просторными, чтобы можно было надеть толстые шерстяные носки.   
  
      Лыжные палки подбирают по росту: поставленные на пол рядом с ребенком, они не должны доходить до уровня плеча на 3—5 см. Перед катанием детские лыжи натираются мазью.   
  
      Первые занятия необходимо проводить без палок. С 4 лет нужно учить самостоятельно надевать и снимать лыжи, в 5— 6 лет — ходить «русским шагом», делать повороты на месте переступанием лыж в стороны. В этом возрасте вполне дос­тупны подъемы на небольшую горку. В 7 лет ребенок должен освоить ходьбу переменным шагом с палками, самостоятель­но взбираться на горку и спускаться с нее, преодолевать путь в 1—2 км с остановками для отдыха. Закаленные дети при тщательном врачебном контроле в 7 лет могут быть допущены к обучению ходьбе на горных лыжах.   
  
     Для детей раннего возраста промышленность выпускает лыжи с мягкими креплениями. К недостаткам таких креп­лений можно отнести трудность управления лыжами во вре­мя катания. Вместе с тем такие лыжи можно крепить к теп­лой обуви—к валенкам—и быть на прогулке 1,5—2 ч и дольше. Ноги при этом не переохлаждаются. Жесткие креп­ления типа «ратофелла» позволяют нормально управлять лыжами, но в такой обуви ноги ребенка быстро переохлаж­даются. Нами разработан и использован новый способ крепле­ния лыж к обуви, в результате чего ноги ребенка не переох­лаждаются длительное время. С этой целью создано устрой­ство для жесткого крепления лыж к валенкам. Используется обычное крепление «ратофелла», но к валенкам подшива­ется кожаная подметка, к ранту которой и крепится лыжа. В отличие от мягких креплений, в новом — жестком— объем движений в голеностопном суставе становится близким к то­му, что и при катании в лыжных ботинках.   
  
      Санки — один из любимых видов зимних увлечений детей. Катание начинается с небольшой и пологой горки (1,5—2 м) в положении сидя с упором спины на заднюю спинку. Не менее привлекательное для детей занятие — ка­тание с гор на «тарелке».   
  
      Коньки. Катание на коньках способствует совершен­ствованию координации движений, увеличивает двигатель­ную активность. Первые занятия можно начинать на двухполозных коньках, которые увеличивают устойчивость ребенка. Большую уверенность дети приобретают, когда они научатся стоять и ходить на коньках по асфальту или просто по дере­вянному полу. И лишь затем может быть разрешен выход на лед. Обучению катанию на коньках могут способствовать специальные снаряды—финские сани, за которые ребенок держится, либо специальные поручни. Начинать обу­чать ребенка кататься на коньках следует в возрасте 3—4 лет.   
  
      Самокат. Это любимый вид развлечений детей, начи­ная с 2—З лет; езда на самокате сохраняет естественную позу и двигательные реакции, близкие по характеру к бегу. Обу­чившись катанию на самокате, дети легко и быстро обуча­ются езде на двухколесном велосипеде.   
  
      Велосипед. Начинать обучение езде на двухколесном велосипеде с широкими шинами можно после того, как ребе­нок научился ездить на самокате. Важно следить за пра­вильной осанкой ребенка. Методика обучения подробно опи­сана А. В. Листеневой (1980).   
  
       Бадминтон, хоккей, футбол и другие спортив­ные игры могут быть использованы для спортивных развле­чений детей в дошкольном возрасте, начиная с 5—6 лет. В этом возрасте осваивают лишь отдельные элементы игр с эпизодическим привлечением элемента соревнования.   
  
      Игры. Подвижные игры детей дошкольного возраста являются обязательным элементом свободного и научно ор­ганизованного воспитания детей. Игры — важный процесс коллективного общения детей, социальной их адаптации. Помимо физической тренировки, они дисциплинируют детей, вырабатывают черты подчинения своих интересов интересам коллектива. Задача воспитателя — правильно организовать игру, руководить действиями детей, контролировать физиче­ское их состояние, предупреждать утомление. Спортивные развлечения для детей дошкольного возраста описаны В. Г. Гришиным, А. Ф. Осиповым.