

«Влияние нагрузки на состояние дошкольников в течение занятия»



Одна из важнейших задач физического воспитания дошкольников – укрепление их здоровья, снижение заболеваемости. Двигательная активность является жизненно необходимой биологической потребностью, важным фактором роста и развития организма ребенка. Она определяет уровень его функциональных возможностей и работоспособности.

Исследованиями установлено, что уже в дошкольном возрасте отмечается недостаточная двигательная деятельность, т. е. гиподинамия, что отрицательно сказывается на состоянии здоровья ребят.

Вот почему для детей необходимы занятия физическими упражнениями, бегом, подвижные игры. Повышенная двигательная активность способствует активизации всех основных физиологических функций организма. Усиливается деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышается обмен веществ. Активная мышечная деятельность содействует развитию костно-мышечного и связочного аппаратов, улучшает координацию движений, совершенствует функции центральной нервной системы. Упражнения для различных мышечных групп способствует формированию правильной осанки, профилактики у детей.

Функциональные особенности сердечно-сосудистой системы детей проявляются в относительно высокой частоте сердечных сокращений (ЧСС): в возрасте трех лет она составляет 100-110 ударов в минуту, к семи годам снижается до 90 ударов в минуту.

Тренировка сердечно-сосудистой системы в процессе занятий физическими упражнениями и бегом чрезвычайно важна с точки зрения профилактики сердечно-сосудистых заболеваний у взрослых.

Функция дыхания претерпевает существенные изменения в течение дошкольного периода. Частота дыхания в возрасте 3-7 лет уменьшается на 15% за счет увеличения глубины вдоха. Дыхательный объем за этот возрастной период увеличивается почти в два раза.

Жизненная емкость легких, отражающая функцию внешнего дыхания, силу мышц грудной клетки, диафрагмы, брюшной стенки, с возрастом увеличивается у детей в 3 раза (в среднем с 600 мл до 2100 мл с трех до семи лет).

Особое значение для повышения двигательной активности детей имеют физические упражнения, бег, прыжки, проводимые на открытом воздухе в течение всего года. Такие упражнения в наибольшей степени способствуют закалке детского организма, оздоровлению, повышению сопротивляемости простудным инфекционным заболеваниям (дети, занимавшиеся физкультурой на открытом воздухе, болели в 2-3 раза меньше сверстников). Занятия надо проводить в специальной одежде: в теплое время года – обычный спортивный костюм; осенью и весной, в прохладный и ветреный

день – спортивный костюм из ткани с начесом, спортивная обувь, шерстяные носки, шерстяная шапочка. Зимой под костюм надеваются дополнительные фланелевая рубашка, под уши шапочки подшиваются клапаны из двух слоев фланели, а на руки надеваются варежки. При температуре воздуха ниже –10 поверх костюма надевается куртка. Такая одежда позволяет детям легко и много двигаться.

Следует иметь в виду, что сначала продолжительность бега для детей не должна превышать 10-12 минут за время всего занятия (одномоментно – 2-3 минуты – 2-3 минуты, затем постепенно она может достигать 25-30 минут за время пребывания на воздухе.

Во время бега увеличивается частота сердечных сокращений, изменения которой характеризует интенсивность физической нагрузки. Для достижения оздоровительного воздействия ЧСС во время бега должна быть на уровне 140 – 160 ударов в минуту, может достигать 175- 185 ударов в минуту во время быстрого бега. После прекращения бега ЧСС очень быстро снижается и в течение 2-3 минут возвращается к исходному уровню. Учитывая эти данные, следует знать, что такое изменение ЧСС характеризует физическую нагрузку как вполне доступную и отвечающую возрастным возможностям детей дошкольного возраста.

Для того чтобы уже с утра получить заряд бодрости и энергии, начинайте свой день с утренней гимнастики. Ее задачи – снятие сонного торможения, укрепление мышечного корсета, тренировка сердечно-сосудистой и дыхательной систем, подготовка организма к предстоящей разнообразной деятельности. Утренняя гимнастика включает ходьбу, бег и упражнения для различных мышечных групп.

Вначале для мышц плечевого пояса и верхних конечностей (эти упражнения не только тренируют указанные мышечные группы, но способствуют углублению дыхания) .

Затем упражнения для нижних конечностей, мышц спины, живота. Очень полезно выполнять их из различных исходных положений – стоя, сидя, лежа на спине или животе.

Дети с удовольствием подражают взрослым и вместе с родителями будут охотно выполнять различные упражнения имитационного характера («маятник», «мишка косолапый», «боксер», «дровосек», «попрыгай, как зайчик» и др.) .

Начинать и заканчивать утреннюю гимнастику лучше всего ходьбой и бегом.

Родителям рекомендуется узнать у воспитателя детского сада комплекс упражнений, который дети выполняют в группе, и проводить его дома.

Хорошо организованная прогулка воздействует на функциональное состояние детей, снимает утомление. Во время прогулки очень полезно проводить подвижные игры. Участие в них- доставляет детям большую радость, способствует их всестороннему развитию.

Во время подвижных игр и занятий физическими упражнениями и бегом, а также в свободной двигательной деятельности детей полезно использовать скакалки, обручи, мячи и другие физкультурные пособия.

Повышение двигательной активности ребенка достигается также путем использования упражнений спортивного характера – ходьба на лыжах, катание на коньках, санках, езда на велосипеде, плавание, бадминтон.

Результаты анкетного опроса родителей выявили, что в семье имеются большие резервы для улучшения здоровья детей и обеспечения их более разностороннего физического воспитания. Отмечено, что родители мало внимания уделяют организации гигиенических мероприятий, не полностью используют благоприятные социально-бытовые условия (наличие разнообразного спортивного инвентаря в доме) .

Для осуществления двигательной деятельности ребенка целесообразно иметь дома спортивный уголок: гимнастическую лестницу, перекладину, канат, скакалки, мяч, кегли, кольцоброс и др. Это даст возможность с максимальной пользой для развития и здоровья ребят использовать их свободную двигательную деятельность в помещении.

Все перечисленные выше виды повышения двигательной активности детей позволяют обеспечить лучшее развитие детей, укрепить их здоровье, снизить заболеваемость.