

УДК 612.66/66
ББК 28.903,7
К 61

Коломийцева Н.С.

Кандидат педагогических наук, доцент кафедры биомеханики и медико-биологических дисциплин института физической культуры и дзюдо Адыгейского государственного университета, Майкоп, тел. (8772) 59-39-76, e-mail: kolombd@mail.ru

Кагазежева Н.Х.

Кандидат биологических наук, доцент кафедры биомеханики и медико-биологических дисциплин института физической культуры и дзюдо Адыгейского государственного университета, тел. Майкоп, (8772) 59-39-76, e-mail: k.nuriat@mail.ru

Доронина Н.В.

Кандидат педагогических наук, доцент кафедры биомеханики и медико-биологических дисциплин института физической культуры и дзюдо Адыгейского государственного университета, Майкоп, тел. (8772) 59-39-76, e-mail: doronina.14@mail.ru

**Использование элементов дыхательных упражнений
как профилактика заболеваемости детей дошкольного возраста
(Рецензирована)**

Аннотация

В условиях реализации оздоровительных технологий в дошкольных образовательных учреждениях Республики Адыгея внедрялась методика с использованием элементов ритмической гимнастики и дыхательных упражнений. Для изучения эффективности была сделана выборка справок детей, проводился анализ заболеваемости в течение года. Наблюдения показали, что дети экспериментальной группы заболевают реже и болеют менее длительно по сравнению со сверстниками контрольной группы.

Ключевые слова: профилактики заболеваемости, дыхательные упражнения, кардиореспираторная система.

Kolomiytseva N.S.

Candidate of Pedagogy, Associate Professor of Biomechanics and Medicobiological Discipline Department of Institute of Physical Training and Judo, Adyghe State University, Maikop, ph. (8772) 59-39-76, e-mail: kolombd@mail.ru

Kagazezheva N.Kh.

Candidate of Biology, Associate Professor of Biomechanics and Medicobiological Discipline Department of Institute of Physical Training and Judo, Adyghe State University, Maikop, ph. (8772) 59-39-76, e-mail: k.nuriat@mail.ru

Doronina N.V.

Candidate of Pedagogy, Associate Professor of Biomechanics and Medicobiological Discipline Department of Institute of Physical Training and Judo, Adyghe State University, Maikop, ph. (8772) 59-39-76, e-mail: doronina.14@mail.ru

**The uses of the elements of respiratory exercises
as prevention of morbidity in preschool age children**

Abstract

The technique with the use of elements of rhythmic gymnastics and respiratory exercises was introduced in preschool educational institutions of Adyghea Republic in the conditions of realization of health improving technologies. In order to study its efficiency a selection of children's information was made and the morbidity analysis was carried out within a year. Observations show that children of experimental group get sick less often and are ill less long in comparison with contemporaries of control group.

Keywords: morbidity prevention, respiratory exercises, cardiorespiratory system.

Актуальность. Воспитание здорового подрастающего поколения – важная задача государства, от решения которой во многом зависит его будущее. Однако современные тенденции в обществе свидетельствуют об обратном – растет число детей с различными проблемами в состоянии здоровья [1, 2].

Важным средством профилактики заболеваемости детей выступают средства физической культуры, значение которых зачастую недооценивается как медицинскими работниками, так педагогами и родителями [3].

Оздоровительная физическая культура предлагает сегодня достаточно много методик, оздоровительных систем, проверенных практикой. Однако прямой перенос оздоровительных технологий в практику работы с детьми не всегда уместен и даже опасен.

Известен также широкий диапазон воздействия средств ритмической гимнастики на психические процессы и функциональное состояние организма ребенка [3]. В связи с этим целью исследования являлось изучение особенностей проведения физкультурно-оздоровительной работы в ДОО с использованием элементов ритмической гимнастики и дыхательных упражнений.

Двигательная составляющая представлена физическими упражнениями различной направленности. В состав комплексов входят основные виды движений, общеразвивающие упражнения.

Важное место в программе оздоровления принадлежит дыхательным упражнениям, способствующим становлению и укреплению кардиореспираторной системы и на этом фоне повышению работоспособности, общему оздоровлению организма [4-6]. Однако до сих пор этот метод не получил широкого распространения в системе физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста [7].

Цель исследования: выявление динамики заболеваемости детей дошкольного возраста.

Организация и проведение исследования

Проводимая нами в ходе исследований физкультурно-оздоровительная работа предполагает использование разнообразных средств физического воспитания, музыки, элементов ритмической гимнастики и выполнения дыхательных упражнений, обеспечивает ярко выраженную интеграцию двигательной, познавательной, оздоровительной деятельности дошкольников.

Применение методики музыкально-ритмической дыхательной гимнастики для детей 3-7 лет способствует решению таких задач, как:

1. Укрепление здоровья:

- оптимизация роста и развития опорно-двигательного аппарата;
- формирование правильной осанки;
- профилактика плоскостопия;
- развитие и функциональное совершенствование органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

2. Совершенствование психомоторных способностей дошкольников:

- развитие мышечной силы, гибкости, выносливости, проприоцептивной чувствительности, скоростно-силовых и координационных способностей;
- развитие чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
- формирование навыков выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев;
- развитие мелкой моторики.

3. Развитие творческих и созидательных способностей занимающихся:

- развитие мышления, воображения, находчивости и познавательной активности, расширение кругозора;
- формирование навыков самостоятельного выражения движений под музыку;
- воспитание умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях;
- развитие лидерства, инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи и тру-

долюбия.

Ряд авторов утверждают [1, 4], что использование дыхательных и физических упражнений в совокупности повышает сопротивляемость детского организма к инфекциям и является физкультурным заслоном ОРЗ.

Для изучения эффективности методики физкультурно-оздоровительных занятий была сделана выборка справок детей в экспериментальных и контрольных группах, проводился анализ заболеваемости в течение года. Среди нозологических групп была выделена только группа заболеваний, имеющих простудный характер: ангина, грипп, фарингит, ОРЗ, ОРВИ, обострение хронических заболеваний верхних дыхательных путей.

Анализ заболеваемости в течение года выявил, что в первом полугодии наблюдения дети экспериментальной группы заболевают реже и менее длительно по сравнению со сверстниками контрольной группы (табл. 1, рис. 1).

Таблица 1

Показатели заболеваемости в течение эксперимента

Периоды	Экспериментальная группа $n=25$		Контрольная группа $n=23$	
	кол-во, $X \pm m$	длит.	кол-во	длит., $X \pm m$
I полугодие	$1,1 \pm 0,20$	$7,75 \pm 1,65$	$1,7 \pm 0,23$	$12,7 \pm 2,01$
II полугодие	$0,05 \pm 0,05$	$0,25 \pm 0,25$	$1,45 \pm 0,27$	$10,3 \pm 1,96$
За год	$1,15 \pm 0,19$	$8,00 \pm 1,61$	$3,20 \pm 0,40$	$21,6 \pm 2,55$

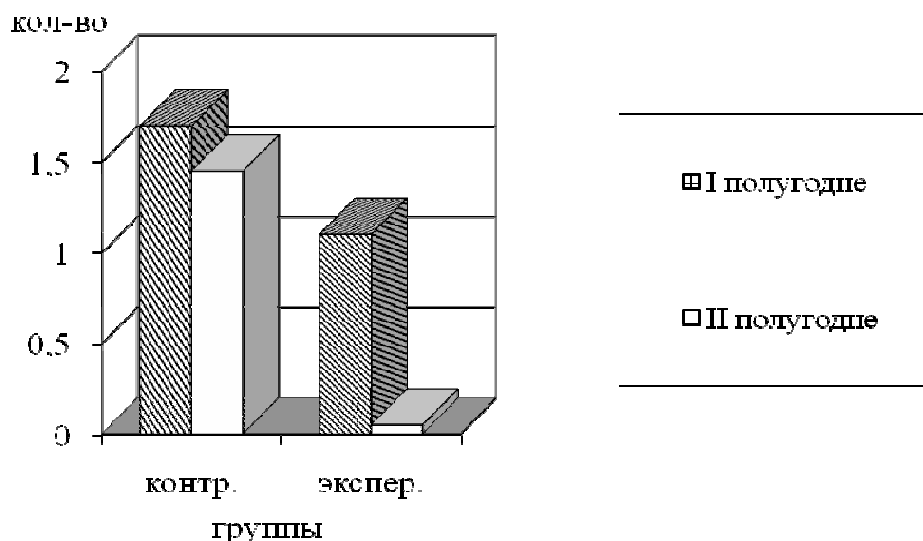


Рис. 1. Количество заболеваний в I и II полугодии (на одного ребенка)

По мнению большинства авторов, физическая подготовленность детей определяется степенью сформированности двигательных навыков и уровнем развития двигательных качеств [1].

В течение сравнительного педагогического эксперимента с целью определения эффективности применения ритмической гимнастики в сочетании с выполнением дыхательных упражнений в структуре физкультурно-оздоровительной работы анализировалась динамика среднегрупповых показателей быстроты, силы, выносливости и гибкости.

Полученные нами данные свидетельствуют о том, что занятия оздоровительной гимнастикой оказали благоприятное влияние прежде всего на те функциональные системы организма, которые в большей степени подвергались воздействию тренировочных нагрузок. В свою очередь, это привело к повышению уровня выносливости, подтверждаемое высокой степенью различий в значениях этого показателя.

Применение средств и методов ритмической гимнастики в сочетании с выполне-

нием дыхательных упражнений в физическом воспитании дошкольников способствует значительному и достоверному росту показателей их физической подготовленности ($P < 0,05$).

Таким образом, использование элементов ритмической и дыхательной гимнастики на занятиях по физической культуре с детьми старшего дошкольного возраста способствует овладению техникой дыхания, повышению функциональных возможностей организма. Анализ литературных источников по материалам исследования, результаты педагогических исследований свидетельствуют о благоприятном влиянии проводимой физкультурно-оздоровительной работы на показатели общего состояния здоровья детей, повышении интереса к занятиям со стороны педагогов и родителей и их стремлении овладеть оздоровительной методикой.

Примечания:

1. Коломийцева Н.С. Коррекция отклонений в состоянии опорно-двигательного аппарата детей 5-6 лет средствами физического воспитания в Республике Адыгея // *Фундаментальные исследования*. М., 2010. С. 111-116.
2. Ожева Р.Ш. Оценка факторов и состояния здоровья детей и подростков республики Адыгея // *Успехи современного естествознания*. 2011. № 1. С. 102-104.
URL: www.rae.ru/use/?section=content&op=show_article&article_id=7785764
3. Фомина Н.А. Физическое воспитание детей дошкольного возраста на основе системы сюжетно-ролевой ритмической гимнастики: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. Майкоп, 2004. 44 с.
4. Кагазежева Н.Х. Кислородный обмен у подростков в условиях высокогорий // *Вестник Адыгейского государственного университета*. Сер. Естественные-математические и технические науки. 2012. Вып. 2 (101). С. 68-72.
URL: <http://vestnik.adygnet.ru>
5. Шалаева И.Ю. Влияние индивидуально-дифференцированной системы дыхательных упражнений на функциональное состояние, физическую работоспособность и здоровье детей 5-7 лет: автореф. дис. ... канд. биол. наук. Волгоград: ВГАФК, 2002. 24 с.
6. Щетинин М.Н. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой. М.: Метафора, 2008. 368 с.
7. Доронина Н.В. Психоэмоциональная напряженность и двигательная активность у школьников средних классов // *Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта: науч.-теор. журнал*. 2012. № 10 (92). С. 56-60.

References:

1. Kolomiytseva N.S. Correction of deviations of the locomotive system of 5-6-year-old children by means of physical training in the Republic of Adygheya // *Fundamental investigations*. M., 2010. P. 111-116.
2. Ozheva R.Sh. Assessment of factors and state of health of children and teenagers of the Republic of Adygheya // *Achievements of modern natural science*. 2011. No. 1. P. 102-104.
URL: www.rae.ru/use/?section=content&op=show_article&article_id=7785764
3. Fomina N.A. Physical training of children of preschool age on the basis of the system of role-playing rhythmic gymnastics: Dis. abstract for the Dr. of Pedagogy degree. Maikop, 2004. 44 pp.
4. Kagazezheva N.Kh. Oxygen exchange in teenagers in the conditions of highlands // *The Bulletin of the Adyghe State University*. Ser. Natural-Mathematical and Technical Sciences. 2012. Iss. 2 (101). P. 68-72. URL: <http://vestnik.adygnet.ru>
5. Shalaeva I.Yu. Influence of the individual differentiated system of respiratory exercises on the functional state, physical working capacity and health of 5-7-year-old children: Dis. abstract for the Cand. of Biol. degree. Volgograd: VGAFK, 2002. 24 pp.
6. Shchetinin M.N. A.N. Strelnikova's respiratory gymnastics. M.: Metaphor, 2008. 368 pp.
7. Doronina N.V. Psychoemotional tension and physical activity of middle school students // *Proceedings of University of P.F. Lesgaft: scient. and theor. journal*. 2012. No. 10 (92). P. 56-60.