


Муниципальное бюджетное учреждение образования
«Информационно-методический центр»

Муниципальная опорная площадка
«Взаимодействие образовательных организаций по формированию
здоровьесберегающего пространства муниципалитета «ПРОдвижение»

МЕТОДИЧЕСКИЙ СБОРНИК



**Эффективные инструменты,
стратегии и технологии в
формировании
здоровьесберегающего
пространства, их реализация в
практической деятельности
педагогов**

ЗАТО Александровск
2024



Оглавление

1. Вступительное слово редактора	3
2. <i>Дегодий Т.Д.</i> Здоровьесберегающие технологии в ДОУ	4
3. <i>Аббасова И.А.</i> «СОРСИ» как интегрированный инструмент физического развития детей старшего дошкольного возраста.....	7
4. <i>Пиндюрина Н.Е, Перелешина И.С.</i> Практика применения кинезиологических упражнений как эффективное средство развития дошкольников	9
5. <i>Шалатова Ю.В.</i> Формирование основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста	13
6. <i>Елина В.А.</i> На что обращать внимание, развивая выносливость у школьников	15
7. <i>Чернышев В.В.</i> Формирование здоровьесберегающего пространства в отделении «Мини-футбол» детско-юношеской спортивной школы	18



Уважаемые читатели!

Сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения — одна из важнейших задач, которую решают педагоги образовательных организаций нашего муниципалитета.

Каким образом осуществляется оздоровительная деятельность, какие при этом используются формы, методы, приемы, технологии, как создаются условия для формирования здоровьесберегающей среды образовательной организации — об этом рассказывают авторы нашего сборника.

Редакция благодарит педагогов, решивших поделиться опытом своей работы в рамках методического сборника, и выражает надежду на дальнейшее сотрудничество.

*С уважением,
Веселова Е.В., руководитель
муниципальной опорной площадки
«ПРОдвижение»*



Здоровьесберегающие технологии в ДОУ

Дегодий Т.Д., воспитатель
МБДОУ №2 «Северяночка»

Понятие «здоровье» формировалось на протяжении столетий. Изначально это понятие в основном соотносилось с физическим состоянием человека, но затем по мере развития общества и различных наук наполнялось новым содержанием. В настоящее время понятие «здоровье» соотносят с психическим состоянием человека, его образа жизни, а также уровнем духовного развития.

Сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения – одна из главных стратегических задач развития России. В Концепции дошкольного воспитания решению проблем, связанных с укреплением здоровья детей, отводится ведущее место. В ней подчёркивается важность создания условий, обеспечивающих как физическое, так и психическое здоровье ребёнка.

Реализация важнейших положений Концепции, связанных с охраной и укреплением здоровья детей, активизировала поиск инновационных технологий оздоровительной деятельности. Так, в последние годы стал активно использоваться термин «здоровьесберегающие технологии», под которыми подразумевается обеспечение оптимальных физических и интеллектуально-эмоциональных нагрузок во время осуществления образовательного процесса и психической безопасности детей, а также приобретение ими элементарных знаний о строении и функциях своего организма и соответствующем уходе за ним.

В связи с этим можно выделить следующие виды здоровьесберегающих технологий, которые стали активно включать в свою работу дошкольные учреждения:

- **медико-профилактические** – технологии, обеспечивающие сохранение и приумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала детского сада в соответствии с медицинскими требованиями и нормами, с использованием медицинских средств (организация мониторинга здоровья дошкольников, разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья, организация и контроль питания детей дошкольного возраста, физического развития дошкольников, закаливания, организация профилактических мероприятий в детском саду, организация контроля и помощь в обеспечении требований СанПиНов, организация здоровьесберегающей среды в ДОУ);

- **физкультурно-оздоровительные** – технологии, направленные на физическое здоровье и укрепления здоровья дошкольников (развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников, закаливание, дыхательная гимнастика, массаж и самомассаж, профилактика плоскостопия, формирование правильной осанки, оздоровительные процедуры в водной среде (бассейн), воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье);

- **технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребёнка** – технологии, обеспечивающие психическое и социальное здоровье ребёнка-дошкольника, основной задачей которых является обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия ребёнка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду и семье;
- **здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов дошкольного образования** – технологии, направленные на развитие культуры здоровья педагогов, в том числе культуры профессионального здоровья, развития потребности к здоровому образу жизни;
- **валеологического просвещения родителей** – задача данных технологий - обеспечение валеологической образованности родителей воспитанников ДОУ;
- **здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду** - технологии воспитания валеологической культуры или культуры здоровья дошкольника, целью которых является становление осознанного отношения ребёнка к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умений оберегать, поддерживать и сохранять его.

В связи с этим возникает вопрос: «А является ли подобное объединение медицинских, профилактических, психолого-педагогических мероприятий системой оздоровительной работы?» Положительный ответ можно дать только в том случае, если в учреждении разработана базовая оздоровительная программа, которая предупреждает стихийность и упорядочивает оздоровительную и сопутствующую ей деятельность в соответствии с выявленными приоритетами. Только в этом случае можно сказать, что в учреждении создана система оздоровительной работы, только при таком подходе можно оптимизировать оздоровительную деятельность, а также успешно внедрять инновационные здоровьесберегающие технологии.

Здоровьесберегающие технологии включают условия обучения ребёнка (отсутствия стресса, адекватность требований методик обучения и воспитания); рациональная организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями); соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребёнка; необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим.

Сейчас практически не встретишь абсолютно здорового ребёнка. В связи с ухудшающимся уровнем здоровья воспитанников в дошкольных учреждениях уделяется большое внимание решению самой главной задачи дошкольного образования – сохранить, поддержать и обогатить здоровье детей.

Организация здоровьесберегающей работы педагогов проводится через такие формы как физкультурные занятия, подвижные игры, утренняя гимнастика (традиционная, дыхательная), двигательно-оздоровительные физкультминутки, физкультурные прогулки (в парк, в лес), физкультурные досуги, спортивные праздники, оздоровительные процедуры в водной среде и др.

Для проведения успешной работы ДООУ по здоровьесбережению также необходимо:

1. Работа с семьёй.

- Пропаганда здорового образа жизни.
- Групповые и индивидуальные консультации и беседы.
- Выступления на родительских собраниях.
- Распространение буклетов.
- Выставки.
- Проведение совместных мероприятий.

2. Работа с педагогическим коллективом.

- Проведение семинаров-практикумов, выставок, консультаций.
- Проведение и посещение занятий, направленных на здоровьесбережение.
- Посещение научно-практических конференций.

3. Создание условий и развивающей среды.

- Приобретение массажёров, тренажёров, спортивных снарядов и модулей.
- Изготовление материалов для профилактики плоскостопия и нарушения осанки.
- Подбор картотек.
- Разработка отдельных оздоровительных комплексов (спортивные площадки, тренажёрный и спортивный залы).
- Ведение кружков.

4. Формирование положительной мотивации к здоровому образу жизни.

- Создание вокруг ребёнка учебно-воспитательной среды, наполненной терминами, символами, атрибутами, традициями культуры здорового образа жизни.
- Создание положительного эмоционального фона на занятиях оздоровительно-педагогической направленности.
- Формирование активной позиции ребёнка в освоении знаний, умений и навыков валеологического характера.
- Учёт индивидуальных психофизиологических и типологических особенностей детей при организации занятий оздоровительной направленности.



Таким образом, можно сделать вывод о том, что применение в работе дошкольного учреждения здоровьесберегающих технологий повысит результативность воспитательно-образовательного процесса, сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья детей, обеспечит и укрепит активную позицию детей о здоровом образе жизни.



«СОРСИ» как интегрированный инструмент физического развития детей старшего дошкольного возраста

*Аббасова И.А., инструктор по ФК
МБДОУ «ДС №6 «Светлячок»*

Одним из основных требований ФОП ДО является формирование личности, которая будет физически здоровой, творчески развитой и обладающей активной познавательной позицией.

Все эти факторы приводят к необходимости поиска новых форм организации воспитательно-образовательной работы в дошкольных учреждениях. Именно здесь приходит на помощь технология «СОРСИ».

«СОРСИ» – это сюжетно-оздоровительная развивающая соревновательная игра. В детских садах очень редко практикуются игры, которые сочетали бы в себе физическую активность и интеллект, в которых интегрируется развитие и совершенствование двигательных навыков детей, усвоение дидактической информации, развитие наблюдательности, умение сравнивать, рассуждать, аргументировать, доказывать правильность выполненных действий. Эта технология позволяет объединить все области в одну игру. Чтобы сохранить здоровье ребенка, важно не только его физически укреплять, но и дать представление о важности здорового образа жизни, о необходимости беречь и охранять свое здоровье.



«СОРСИ» строится следующим образом: игра включает в себя 5-7 испытаний, состоящих из 2-х этапов. Первый этап – двигательный, второй этап включает в себя задания на развитие творческого воображения, образного мышления, самосознания и т.д. Каждое испытание должно проходить в течение 5-7 минут и заканчиваться по сигналу. Дети, отправляясь в «путешествие», погружаются в воображаемую ситуацию исследователя.

Участников игры необходимо заинтересовать, поставив их в ситуацию субъекта «собственной познавательной деятельности». При этом у ребенка формируются яркие положительные эмоции, мотивация к деятельности, игровая позиция.

Игры направлены на преодоление различных трудностей через двигательную активность, но они так же предусматривают решения интеллектуальных задач.

Это позволяет синхронизовать работу обоих полушарий головного мозга ребенка, интуитивно подталкивает дошкольника к применению полученных знаний на практике, ведь для того, чтобы получить результат, ребенок ищет выход, исходя из полученных им знаний.

Доказано, что в процессе самой игры физическая деятельность ребенка стимулирует гормональные процессы, вырабатывается дофамин, который отвечает за принятие решений, благодаря чему ребенок более продуктивно развивается.

Одной из последних организованных мною «СОРСИ», была игра, посвященная Дню космонавтики:



1. Дети, отправлялись в космическое путешествие, погружались в воображаемую ситуацию исследователя.

2. Игра включала в себя 9 испытаний. «Почему 9?», - спросите вы. Да потому, что планет в Солнечной системе 8, необходимо побывать на каждой из них, плюс еще одно испытание - за 5 мин умудриться построить то, на чем они отправятся в путешествие. Каждое задание проходило в течение 5 минут. За правильно

выполненное испытание дети получают сюрприз — конверт с одним из слов из послания Юрия Гагарина.

3. В конце игры дети должны собрать и прочитать само послание.

4. Все участники игры награждаются поощрительными призами.

При проведении данной игры применены такие здоровьесберегающие технологии, как ритмопластика, релаксация, коммуникативные игры, гимнастика для глаз, самомассаж, дыхательная гимнастика, технология музыкального воздействия, подвижные и спортивные игры.

Таким образом, мы можем убедиться, что технология «СОРСИ» является одной из эффективных форм двигательной деятельности, направленной на решение задач физического воспитания, всестороннего развития и укрепления здоровья детей. К тому же, игры можно проводить как в помещении, так и на улице, что дает возможность дополнительного закаливания детей.



Практика применения кинезиологических упражнений как эффективное средство развития дошкольников

*Пиндюрина Н.Е., педагог-психолог,
Перелешина И.С., инструктор по ф/к,
МБДОУ № 7 «Пингвиненок»*

Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования определяет главными задачами для дошкольных учреждений всестороннее развитие ребёнка, сохранение и укрепления здоровья дошкольника. Как и все современные педагоги, мы стремимся найти наиболее эффективные приемы и средства организации образовательной деятельности для успешного решения общеразвивающих и коррекционно-оздоровительных задач. Известно, что у тела человека должны двигаться не менее 650 мышц, чтобы обеспечить ему жизнь и оптимальную работу мозга. Но, к сожалению, для полноценного развития современный ребенок не получает необходимого количества и качества движений. Ребенок думает всем телом, при этом работает система «интеллект – тело». Именно поэтому несформированность различных компонентов движений является причиной появления проблем в обучении и общем развитии ребенка. По нашему убеждению, возможность скорректировать возникающие трудности может дать технология образовательной кинезиологии, в частности, Гимнастика мозга.

Повышение профессиональной компетентности педагогов в области физического развития через внедрение перспективной технологии образовательной кинезиологии позволит организовать работу по укреплению здоровья детей на новом уровне.



Образовательная кинезиология — наука и практика о том, как легко и радостно учиться новому через движение. Разработчик этого направления кинезиологии – американский психолог, доктор наук в области образования Пол Деннисон. Его девиз: «Движение – дверь в обучение».

Почему движение – дверь в обучение? Почти треть физической жизни мозг человека растет и развивается. При этом важны образующиеся нейронные связи. Все это происходит именно в движении. Прочные нейронные связи – признак развития мозга и успешности обучения. Под «обучением» здесь подразумевается не только улучшение таких учебных навыков, как чтение, письмо, счет и так далее. Это также возможность независимо от возраста эффективно осваивать любую новую информацию: оставаться думающим, способным решать жизненные задачи, воображать и создавать новое. И как результат – повышение качества жизни в целом.

Технология образовательной кинезиологии позволяет через игру и простые двигательные упражнения (в одной только Гимнастике мозга существует 26 упражнений) восстановить внутренний потенциал организма, повысить приспособляемость к стрессу, получить новые навыки и умения, уравновесить себя (быть в балансе), гармонизировать взаимодействие полушарий мозга.

В эффекте от упражнений Гимнастики мозга нет ничего волшебного.

В основе этих умных движений лежат моторные навыки ребёнка от рождения до его социализации. Их особенность еще и в том, что они просты, забавны и интересны, их легко превратить в игру, дети выполняют их с удовольствием и стремятся обучить им других.

В содержание занятий мы включаем упражнения "Гимнастики мозга", ритмические упражнения с мячиками и мешочками, телесно-ориентированные упражнения, растяжки, игры на развитие внимания, произвольности, подвижные игры разной интенсивности, дыхательные упражнения, рефлексия, общеразвивающие упражнения, перестроения, двигательные задания с использованием физкультурного оборудования.

Обязательным компонентом каждого занятия является базовый комплекс ритмирования РАСЕ. В образовательной кинезиологии аббревиатура РАСЕ обозначает следующие четыре качества: позитивность, активность, ясность и энергетичность.

На начальном этапе обучения упражнения выполняются в достаточно низком темпе, позволяющим детям качественно разучить их и точно выполнять движения. В ходе занятия мы контролируем точность фиксации головы, глаз, языка, координации работы рук и ног ребёнка. Каждое упражнение выполняется по 1–2 минуте, что не требует много времени. Их можно выполнять в различном порядке и сочетании.



Следует отметить, что кинезиологические упражнения дают как немедленный, так и накапливающий эффект. Эта гимнастика полезна для любого ребёнка. Она стимулирует мозговую деятельность, улучшает физическую и умственную работоспособность и облегчает работу по формированию речемышлительной деятельности. Под влиянием кинезиологических тренировок в организме наступают положительные структурные изменения. И чем интенсивней нагрузка, тем значительнее эти изменения.

Упражнения Гимнастики мозга собраны в четыре группы. Все эти упражнения направлены на развитие одновременно физических и психофизических качеств, на сохранение здоровья детей и профилактику отклонений в их развитии.

1. Первая группа — упражнения, пересекающие среднюю линию тела (линия, проходящая вертикально и делящая тело на правую и левую половину). Упражнения способствуют одновременной работе двух глаз, рук, ног, ушей. Они синхронизируют работу полушарий мозга.

2. Вторая группа — это энергетические упражнения, заряжающие тело, т.е. обеспечивающие необходимую скорость и интенсивность протекания нервных процессов между клетками и группами нервных клеток головного мозга.

3. Третья группа — растягивающие упражнения. Эти упражнения снимают напряжение с мышц и сухожилий нашего тела. Упражнения способствуют снятию стрессового напряжения в теле.

4. Четвертая группа — упражнения, повышающие позитивное отношение. Они стабилизируют и ритмируют нервные процессы в организме.

Выполним базовый комплекс упражнений РАСЕ.



Первое упражнение Гимнастики Мозга называется Питье воды. Вода дает энергию, которая помогает нашему организму эффективно работать. Воду нужно пить медленно, не спеша, держать глоток во рту, перекачивая от щеки к щеке несколько раз, примерно, 10-15 сек. Поддержать, представляя, как наш организм заправляется светлой, чистой, полезной энергией. Воды нужно выпить не менее полстакана, чтобы мозг включился.

Второе упражнение называется Кнопки мозга. Ладонь одной руки положим на область груди и найдем подключичные впадинки. Вторую ладонь кладем в центр тела, который находится в области пупка. В течение минуты разминаем эти три точки. При этом спокойно, ровно дышим. Стоим ровно, не напряженно. И добавим следующие координации: двигаем глазами вправо и влево, соединяя линию горизонта. Делаем это в ритме дыхания, не напряженно. Теперь меняем руки. Выполняя это упражнение, мы добавляем кислород, даем питание нашему мозгу. Так действуем примерно 30-40 секунд. Кнопки мозга отвечают за ясность мышления.

Третье упражнение — Кросс-крол, или перекрестный шаг. Нам понадобятся ладошки, локти и колени. Ладонку тянем к противоположному колену и разъединяем. Затем ладонь другой руки... Делаем упражнение спокойно в ритме дыхания, стараемся удержать равновесие, когда стоим на одной ноге. Пересекаем срединную линию тела перекрестными движениями. Дыхание ровное, тянемся макушкой к потолку. Теперь то же самое с локтями и немножко потянуться в разные стороны. Скрутились, потянулись.

Теперь то же самое назад за поясницу, ладошкой дотрагиваемся до пятки противоположной ноги. Перекрёстный шаг отвечает за нашу активность. В этом упражнении мы работаем с косыми мышцами живота.

Четвертое упражнение – Крюки, или сцепление. Сначала соединяем ноги: одна нога заходит за другую, как бы спряталась. Теперь соединяем руки, вытягиваем их вперед, ладони смотрят в разные стороны, большие пальцы вниз. Перекрещиваем прямые руки, сцепляем вместе ладони и выворачиваем к себе. Получился крюк ногами, крюк руками. Следующий крюк – язык. Язык кладем за верхние зубы на верхнее нёбо. Теперь в течение минуты подышим и послушаем ритм своего дыхания. Заканчивая упражнение, сделаем вдох, потянемся вверх к потолку, а на выдохе опустимся вниз и хорошенько расслабимся, сделав пальцами рук сферу.

Примерные упражнения с теннисными мячиками



Бросить мяч об пол двумя руками, поймать двумя руками после 2-го отскока.

Бросить мяч об пол правой рукой, поймать правой рукой, другая за спиной. Затем поменять руку.

Бросить мяч об пол правой рукой, поймать левой. Затем поменять руки.

Бросить одной рукой, поймать мяч после 2-го отскока. То же другой рукой.

Бросить мяч правой рукой, поймать левой, переложить в правую, продолжать. Поменять направление.

Бросить мяч правой рукой, поймать левой, переложить в правую за спиной, продолжать. Поменять направление.

Перебрасывание мячика из одной руки в другую с пересечением срединной линии.

Подбрасывать мяч и одновременно дотронуться до какой-то части тела. Поймать мяч.

Литература

- Пол Э. Деннисон, Гейл Э. Деннисон. Гимнастика мозга: Книга для учителей и родителей. – HEARTS AT PLAY, INC. A DIVISION OF EDU-KINISTNETICS, INC.
- Семенович А. В. Нейропсихологическая коррекция в детском возрасте. Метод замещающего онтогенеза. Учебное пособие. -10-е изд. – М.: Генезис, 2017- 474с.
- Сиротюк А. Л. Программа формирования и развития нейропсихологического пространства проблемного ребенка, - М.: ТЦ Сфера, 2002.



Формирование основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста

*Шалатова Ю.В., инструктор по ФК
МАДОУ «ДС №3 «Умка»*

Дошкольный возраст – наиболее важный период в жизни человека. Именно в этом возрастном периоде закладываются основы здоровья, правильного физического развития, происходит становление двигательных способностей, формируется интерес к физической культуре и спорту, воспитываются личностные, морально-волевые и поведенческие качества. В дошкольном возрасте закладывается фундамент физического, психического и нравственного здоровья.

Компоненты здорового образа жизни



Культура здоровья и культура движения – два взаимосвязанных компонента в жизни ребенка. Активная двигательная деятельность, помимо положительного воздействия на здоровье и физическое развитие, обеспечивает психоэмоциональный комфорт ребенка. Воспитание двигательной культуры – важный процесс, здесь необходима организация целенаправленной системы работы. Наилучшим

решением является оптимизация двигательного процесса:

- утренняя гимнастика;
- физкультурные занятия;
- проведение подвижных игр;
- прогулки.

В образовательном процессе используются такие элементы здоровьесберегающих технологий, как физкультминутки, дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз, ритмопластика, тактильные дорожки, игротерапия и т.д.

Целью применения здоровьесберегающих технологий считаем сохранение и укрепление здоровья детей на основе комплексного и системного использования доступных для детского сада средств физического воспитания, оптимизации двигательной деятельности на свежем воздухе. Здоровье ребенка, его социально-психологическая адаптация, нормальный рост и развитие во многом определяются средой, в которой он живет. В детском саду ребёнок проживает треть своей дошкольной жизни, и от того, как она будет организована, зависит состояние здоровья детей.

Утро всегда начинается с утренней гимнастики, которая проводится с целью создания у детей хорошего настроения и поднятия мышечного тонуса. На занятиях по физическому развитию используются общеразвивающие упражнения, в подвижных играх – дыхательные упражнения.

В своей работе мы используем такой метод, как релаксация. Техника релаксации направлена на снятие напряжения, связанного с переутомлением, нарушением осанки, недостатком двигательной активности.

Физкультурминутки проводятся для снятия физического и психоэмоционального напряжения в процессе образовательной деятельности. Они включают в себя элементы дыхательной, пальчиковой гимнастики и самомассаж. Ещё одной формой приобщения детей к здоровому образу жизни является игровая деятельность. Она является основным видом деятельности в дошкольном возрасте и позволяет не только сформировать у детей интерес к своему здоровью, но и необходимые знания, умения и навыки. Использование нестандартного здоровьесберегающего оборудования способствует формированию у детей интереса к выполнению упражнений.

Прогулка – один из важнейших режимных моментов, во время которого дети могут в достаточной степени реализовать свои двигательные потребности. Оптимальной формой для этого служат подвижные игры и физические упражнения на улице.

Подвижная игра занимает особое место в развитии ребёнка-дошкольника. Она способствует закреплению и совершенствованию двигательных навыков и умений, предоставляет возможность развивать познавательный интерес, формирует умение ориентироваться в окружающей действительности, что так важно для приобретения ребёнком жизненного опыта.

Разнообразные игровые действия развивают ловкость, быстроту, координацию движений и благоприятно влияют на эмоциональное состояние детей.

Потребность в движении у дошкольников велика, однако неокрепший организм крайне чувствителен не только к недостатку, но и к избытку движений. Вот почему при выборе подвижных игр и игровых упражнений важно соблюдать оптимальный режим двигательной активности, регулировать допустимую нагрузку, изменяя игровую ситуацию, увеличивая или уменьшая количество повторений.



Наблюдения показывают, что использование здоровьесберегающих технологий позволяет детям более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрывать свои творческие способности, а педагогу эффективно проводить профилактику асоциального поведения.

Таким образом, необходимо с малых лет приобщать ребенка к здоровому образу жизни, формировать навыки охраны личного здоровья и бережного отношения к здоровью окружающих. В ходе совместной деятельности с детьми педагог, сотрудничая с семьей, обеспечивает восхождение дошкольника к культуре здоровья.



На что обращать внимание, развивая выносливость у школьников

*Елина В.А., учитель физической культуры
МАОУ «СОШ №266 ЗАТО Александровск»*

Не сообщу ничего нового, если скажу, что в комплекс ГТО входит много испытаний, связанных с выносливостью.

Вспомнив то, чему нас учили в институтах, и заглянув в таблицу с сенситивными периодами развития этого физического качества, можно прийти в легкий шок. У мальчиков 8-9-ти, 11-ти, 13-14-ти, 16-ти лет и девочек 8-ми, 10-11-ти, 13-14-ти, 16-17-ти лет выносливость практически не развивается.

Сенситивные периоды в развитии выносливости у мальчиков Кольского Заполярья

Возраст, лет	Астеноидный	Торакальный	Мышечный	Дигестивный
9		В		
10	В		В	В
11				
12	В	В	В	
13				В
14				В
15		В	В	
16	В			
17		В	В	В

Сенситивные периоды в развитии выносливости у девочек Кольского Заполярья

Возраст, лет	Астеноидный	Торакальный	Мышечный	Дигестивный
9		В		В
10				
11				
12			В	В
13		В		
14	В			
15	В	В	В	В
16	В			
17				В

Развивать выносливость у мальчиков нужно в 10, 12, 15 и 17 лет. А у девочек в 9, 12 и 15 лет. То есть работать над выносливостью стоит с мальчиками 4 года из 11 лет их обучения в школе, а с девочками 3 года из 11. А ведь мы из года в год регулярно тратим немало усилий и времени на уроках, развивая у детей выносливость.

Неужели все наши усилия напрасны?

Мы с вами как никто другой видим, как наши северные дети слабеют с каждым последующим поколением. Наиболее часто встречающийся диагноз в подростковом возрасте звучит так: ВСД (вегетососудистая дистония). Термин «вегетососудистая дистония» является устаревшим и обывательским, он отсутствует в современной Международной классификации болезней. Более корректным названием для части расстройств, относимых к ВСД, является название «соматоформная вегетативная дисфункция нервной системы».

По сути, эта формулировка обозначает отсутствие какого бы то ни было конкретного заболевания. И говорит о наличии у ребенка каких-то болезненных ощущений и дискомфорта.

Симптомы бывают двух типов.

Первый тип симптомов — это жалобы общего характера, связанные с признаками вегетативного раздражения, такими как тремор, повышенная потливость, усиленное сердцебиение, длительное небольшое повышение температуры, покраснение и беспокойство относительно возможного нарушения здоровья и др.

Второй тип симптомов — это жалобы на расстройство работы какого-либо конкретного органа или системы органов, такие как быстротечные боли по всему телу, ощущение жара, тяжести, усталости или вздутия живота, которые пациент соотносит с каким-либо органом или системой органов, которые объективными исследованиями часто не подтверждаются.

Головокружение, быстрая утомляемость, апатия, метеочувствительность
Повышенное сердцебиение, аритмия, «тяжесть в сердце».

Тошнота, икота, метеоризм.

Одышка, ощущение нехватки воздуха, затруднённый вдох, учащённое и форсированное дыхание

Затруднённое, редкое либо частое мочеиспускание

Неострые непостоянные боли в суставах

Все эти болезненные ощущения любой ребенок связывает с физическими нагрузками, поскольку большинство из перечисленных симптомов наиболее заметны именно после урока физкультуры или тренировки.

На самом же деле в подростковом возрасте это всего лишь показатели роста сердца и сосудов.

Стоит вспомнить из курса анатомии и физиологии детей и подростков факт, что сердце новорожденного расположено высоко и лежит горизонтально. На 7-м месяце жизни ребенка, в связи с реализацией позы сидения, а впоследствии и стояния, сердце начинает опускаться, и к 12-14 годам оно располагается как у взрослых. Масса сердца более быстро нарастает в первые два года жизни, затем в 5-9 лет, в 12-14 лет и от 17 до 20 лет. Рост сердца в длину идет быстрее, чем в ширину.

Повышение АД наблюдается в период полового созревания (юношеская гипертензия), в 14-15 лет АД у мальчиков устанавливается несколько выше, чем у девочек. Однако у девочек АД достигает уровня взрослых раньше, чем у мальчиков.

То есть заключительный период приобретения сердцем вертикального положения и роста его массы приходится на подростковый период. К тому же как раз в это время еще и наблюдается отставание роста сердечно-сосудистой системы от роста тела. А именно в этом возрасте ребенок начинает активно прислушиваться к своему организму и интересоваться своим здоровьем. Отсюда и достаточно регулярные жалобы подростков на недомогание после уроков физической культуры.

Школьники перегружены информацией, что приводит к хроническому умственному утомлению. При этом у детей ухудшается кровообращение головного мозга, которое за ночь не нормализуется. Сочетание нервного перенапряжения, вызванного умственным переутомлением, со значительно сниженной двигательной активностью ребенка приводит к существенному повышению или понижению артериального давления. И то и другое свидетельствует о неблагоприятных изменениях в деятельности сердечно-сосудистой системы.

А что же врачи? Под вегетососудистой дистонией подразумевают полиэтиологический синдром, характеризуемый дисфункцией вегетативной нервной системы. Они не доверяют учителям физической культуры. И своими рекомендациями сознательно ограничивают или ограждают детей от физических нагрузок, при этом зная, что недостаток движения ослабляет способность организма противостоять стрессовым ситуациям, ведет к появлению нервно-психических расстройств и развитию сердечно-сосудистых заболеваний.

Вегетативные нарушения, традиционно относимые к понятию вегетососудистой дистонии, возникают на фоне психических или соматических заболеваний, при органическом поражении ЦНС, или вследствие гормональных сдвигов в подростковом возрасте.

И мы с вами должны помнить, что предпосылками для возникновения вегетососудистой дистонии у детей выступают неблагоприятная обстановка в семье, вредные привычки, многочисленные дополнительные занятия, большая умственная нагрузка.

И что при этом мы можем сделать? Можем ли мы как-то помочь? Конечно можем. В первую очередь, продолжать нашу упорную работу по развитию выносливости, хотя бы для повышения двигательной активности детей при низкой интенсивности работы. Более чутко относиться к их жалобам, которые часто бывают придуманными, чтобы ничего не делать.

Стоит освежить в памяти внешние признаки утомления. Ну и проводить на эту тему беседы с родителями и детьми, ведь часто только незнание или недостаток информации заставляет людей совершать ошибки и еще больше усиливать свои недуги, теряя здоровье.



Формирование здоровьесберегающего пространства в отделении «Мини-футбол» детско- юношеской спортивной школы

*Чернышев В.В., тренер-преподаватель
МБУДО «ДЮСШ»*

Физкультурно-оздоровительная и физкультурно-спортивная деятельность характеризуется целенаправленным развитием и совершенствованием духовных и природных сил человека и выступает как условие и результат формирования физической культуры личности.

Одной из задач работы с воспитанниками отделения «Мини-футбол» является формирование у детей устойчивых мотивов и потребностей в бережном обращении к своему здоровью и физической кондиционности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Деятельность тренера-преподавателя детско-юношеской спортивной школы по формированию здоровьесберегающего образовательного пространства осуществляется на основе следующих принципов:

- преемственность учебно-спортивной и воспитательной деятельности, направленных на обучение средствам и методам использования возможностей своего организма для поддержания здоровья, его сохранения и укрепления;
- целенаправленное формирование мотивации на здоровый образ жизни;
- субъектный подход, признающий личные интересы обучаемого, особенности его физического, психического, социального и духовного развития;
- интеграция компонентов (направлений) здоровьесберегающего образовательного пространства;
- компетентное использование педагогом обоснованных психолого-педагогической теорией и практикой подходов, методов и приемов;
- гибкость и динамичность, которые позволяют перестроить, ввести новые компоненты, расширяющие здоровьесберегающее образовательное пространство в соответствии с изменяющимися потребностями и особенностями личности.

Я выстраиваю учебно-тренировочный процесс с учетом индивидуальных и возрастных особенностей воспитанников. Поскольку мои обучающиеся тренируются в условиях Крайнего Севера, возникает необходимость наиболее точного дозирования интенсивности нагрузки в рамках тренировочного процесса с учетом их состояния здоровья, физического развития, двигательной подготовленности.

Соблюдение этих факторов является гарантией здоровьесбережения моих воспитанников.

Мини-футбол как спортивная командная игра воспитывает нравственные качества: коллективизм, иммунитет против индивидуализма и эгоизма, самоотверженность и взаимовыручку, сдержанность и скромность в победе, достоинство в поражении. Формирование нравственных качеств тоже является одним из элементов здоровьесберегающей среды.

Общение ребят в процессе учебно-тренировочной деятельности удовлетворяет социальную и духовную потребность в другом человеке, в освоении опыта товарищей, формирует общественное мнение, объединяет детей в полезном использовании свободного времени. Для формирования волевых черт характера огромное значение имеет участие воспитанников спортивного отделения в соревнованиях.

Большое внимание в своей работе я уделяю формированию отрицательного отношения воспитанников к вредным привычкам и позитивной мотивации к здоровому образу жизни.

Формирование у детей и родителей ценностей, направленных на сохранение и укрепление здоровья обеспечивает и укрепляет активную позицию воспитанников детско-юношеской спортивной школы по вопросам здоровьесбережения.

Воспитание сознательного отношения учащихся к своему здоровью, постоянное его укрепление, раскрытие и развитие индивидуальных двигательных способностей, умений и навыков – эту задачу каждый тренер-преподаватель решает постоянно в ходе своей профессиональной деятельности.

