



Российский государственный педагогический университет
им. А.И. Герцена

Филиппова Светлана Октавьевна

Оздоровительная работа в дошкольном учреждении: биолого-педагогический фактор

Комплекс проводимых в детских садах оздоровительных мероприятий имеет три направления:

1. Физическое воспитание.
2. Профилактика заболеваний.
3. Коррекция отклонений в состоянии здоровья детей.

Оздоровительная направленность занятий физическими упражнениями



На занятиях в группе и в зале много внимания уделяется профилактике плоскостопия



Мальши учатся не
боятся воды, а
старшие – осваивают
элементы плавания





Занятия коньками и
лыжами в детском
саду – лучшее
средство от простуды





Спортивные
развлечения на
улице
организуются
летом и зимою



Упражнения, которые не должны использоваться в физическом воспитании дошкольников:

- упражнения, требующие значительного силового напряжения (толкание и перенос тяжелых предметов);
- резкие, сильные махи, раскачивания, отталкивания;
- прыжки с большой высоты или на твердую опору.

Основные направления оздоровления ДОШКОЛЬНИКОВ

- формирование опорно-двигательного аппарата;
- развитие дыхательной системы;
- развитие сердечно-сосудистой системы.



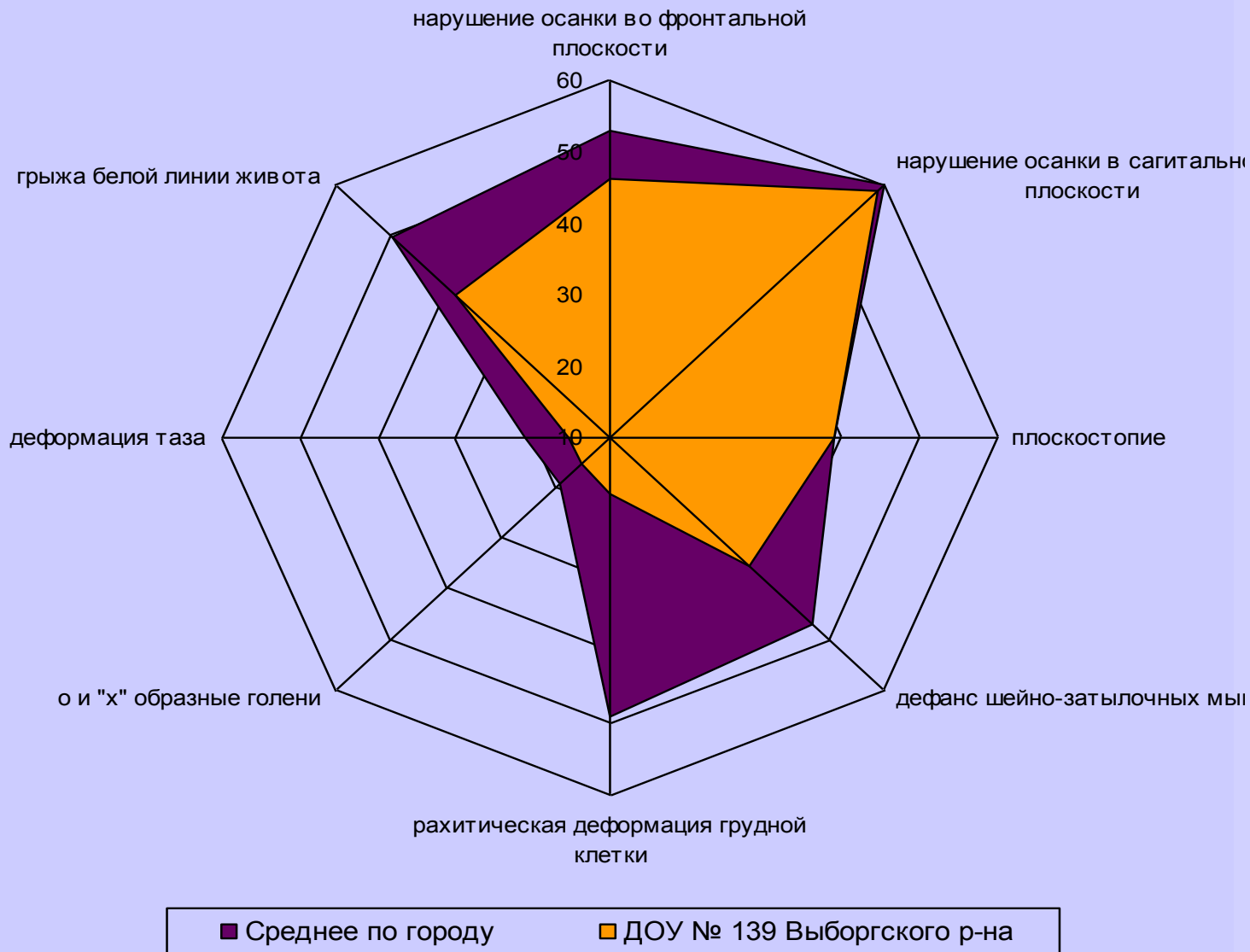
Упражнения в ползании
и лазании занимают
ведущее место в
формировании
правильной осанки





Упражнения бодрящей гимнастики





Профили нарушений опорно-двигательного аппарата у детей

Методики развития дыхательной функции у ДОШКОЛЬНИКОВ

- 1 – занятия дыхательной гимнастикой по методике Стрельниковой;
- 2 – занятия ЛФК при заболеваниях дыхательной системы;
- 3 – развитие дыхательной функции у детей в процессе занятий плаванием;
- 4 – упражнения на активизацию дыхания у детей на прогулке;
- 5 – занятия на тренажере БОС-Дыхание.

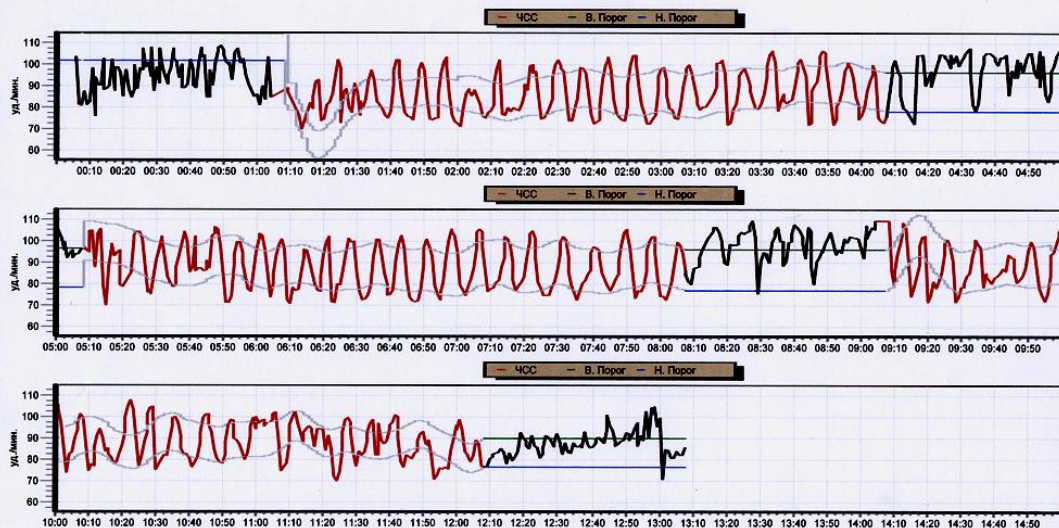
Подготовка к работе на аппарате БОС-Дыхание



Камынина Снежана

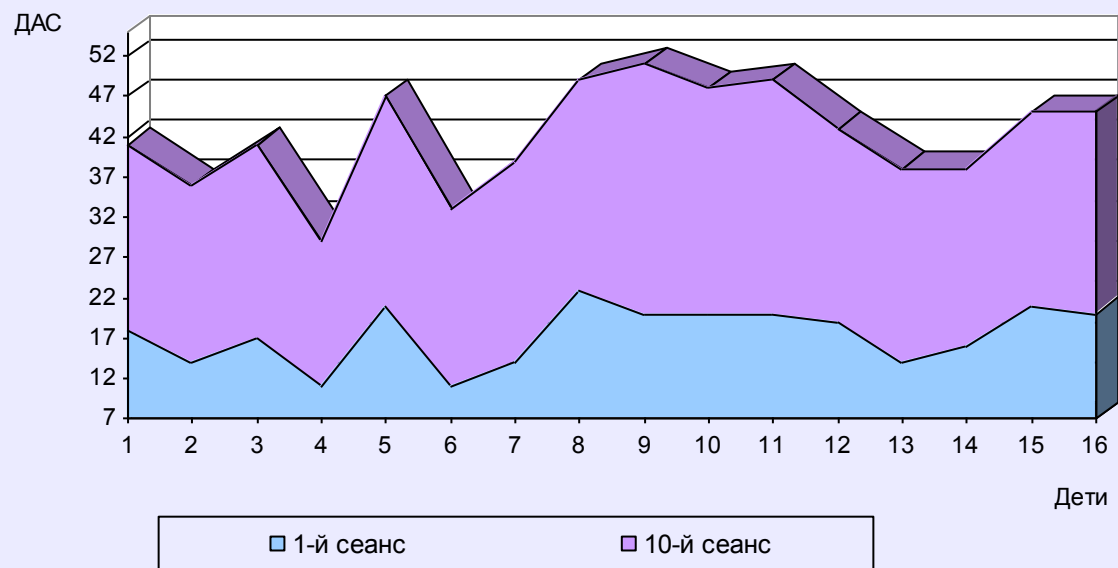
Отчет по сеансу №8 от 19.11.05

Оценки за сеанс: работа - 3 (24 уд/мин), отдых - 2 (15 уд/мин)

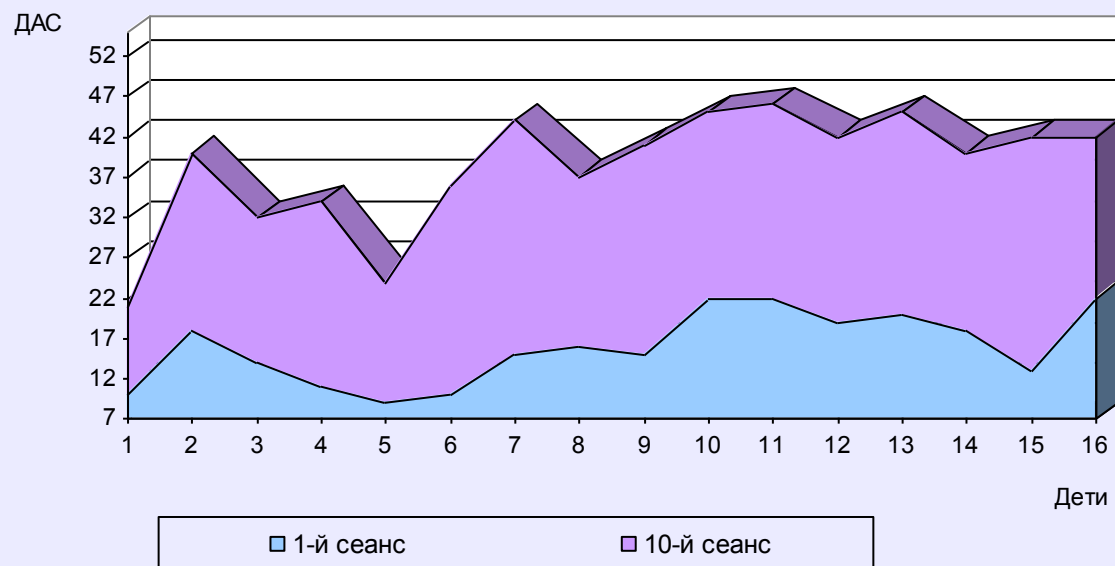


минуты	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
ДАС, уд./мин	16	17	27	27	18	20	29	29	15	22	24	18	10
ЧД, дых./мин	14	11	7	8	11	10	9	7	10	8	8	11	13

Отчет по сеансу



Изменение «дыхательного» профиля экспериментальной группы после 10 сеансов



Изменение «дыхательного» профиля контрольной группы после 10 сеансов



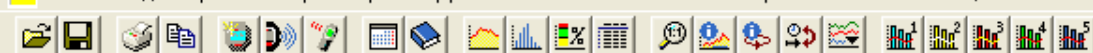
Аэробные упражнения используются для развития сердечно-сосудистой системы

Монитор сердечного ритма «POLAR S625X»



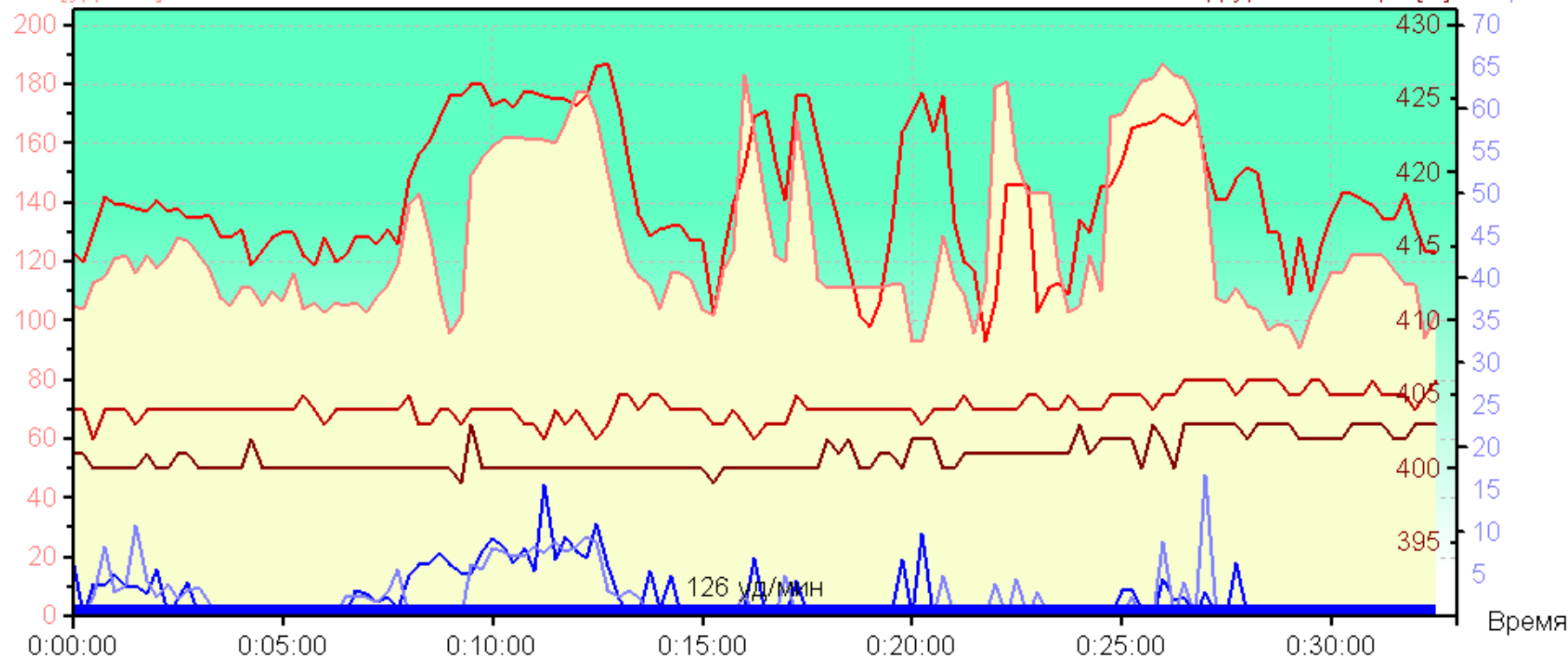


Закрепление аппарата POLAR перед занятием



ЧСС [уд/мин]

Высота над уровнем моря [м] Скорость [км/ч]

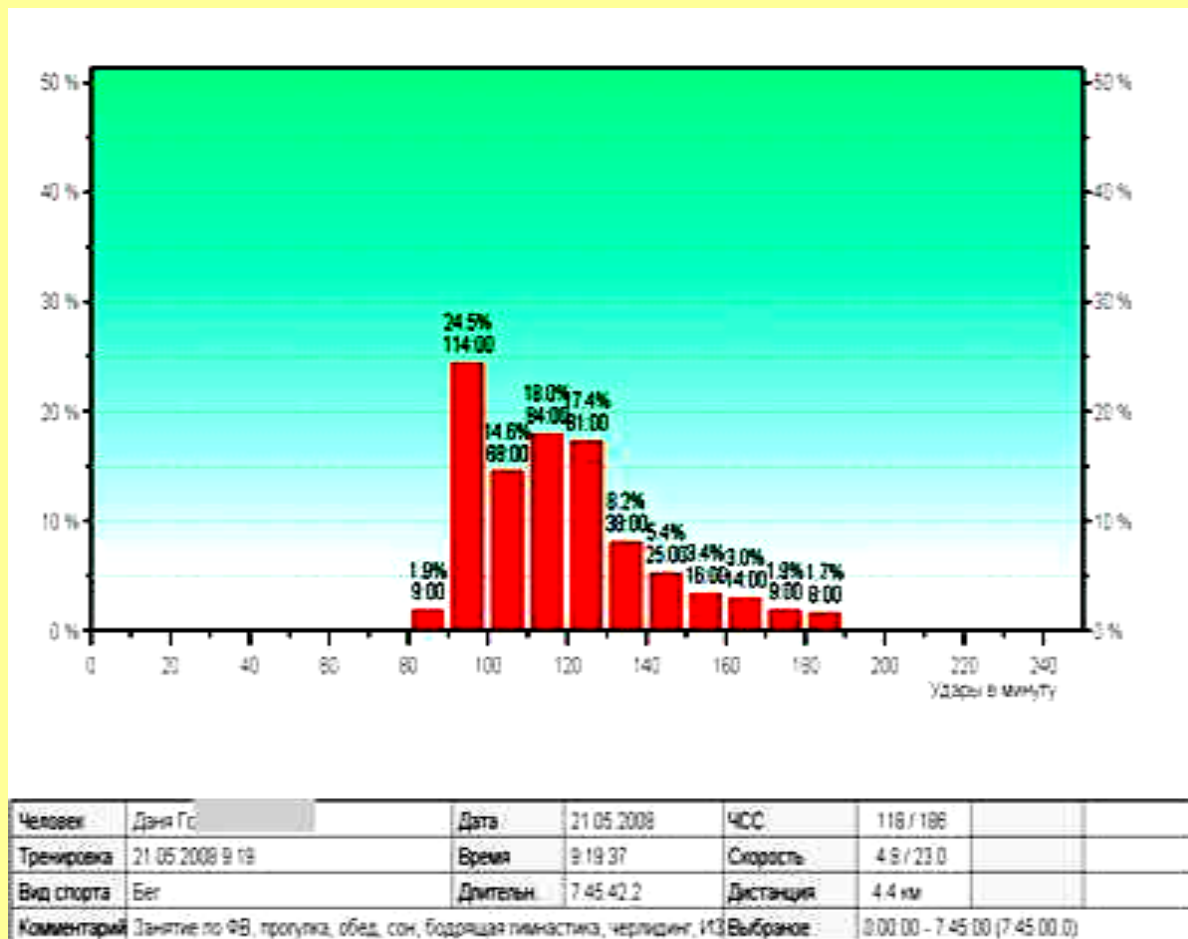


Показатели курсора:
Время: 0:00:00
ЧСС max: 105 уд/мин
Скорость: 0.0 км/ч

Дистанция: 0.0 км
Высота над уровнем моря: 401 м
Подъем: 0 м

↗ 0:04:15 (13 %) 0.076 км (8 %)
→ 0:23:45 (73 %) 0.799 км (81 %)
↘ 0:04:30 (14 %) 0.114 км (11 %)

Нет	Тренировка	Дата	Указатель	ЧСС	Длительн.	Комментарий
1.	Эрик Говди/05.04.2007 10:47	05.04.2007	123	142 / 187	0:32:45.0	
2.	Рита Гарченко/05.04.2007 10:47	05.04.2007	105	126 / 187	0:32:45.0	
3.						
4.						
5.						

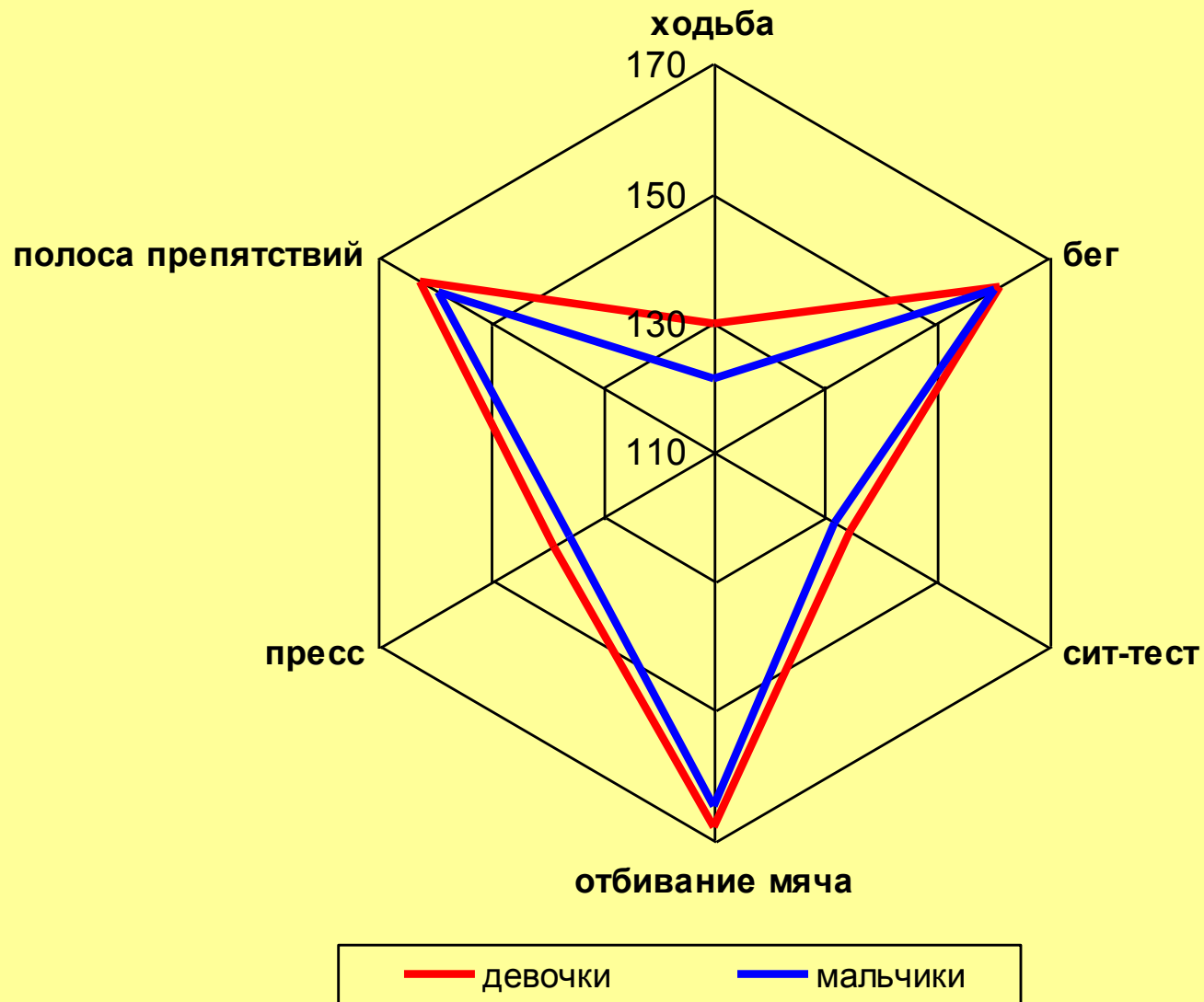


Дистанция, пройденная детьми в период с 9.00 до 17.40, колеблется от 3,1 км до 5,1 км.

Расход калорий составил от 672ккал до 1528

ЧСС в течение дня у детей варьируется, изменения показателя пульса от 80 до 206 уд./мин.

Пример отчета по распределению интенсивности физической нагрузки ребенка в течение дня



Реакция сердечно-сосудистой системы дошкольников
на разные виды физических нагрузок

Профилактика заболеваний



Закаливание прохладной водой:
мытьё рук до локтя, полоскание
горла, обливание стоп



Профилактика заболеваний:
ингаляция травами и
ультрафиолетовое облучение





Оздоровительные
процедуры в солевой
камере и тепловой
камере



Коррекция отклонений в состоянии здоровья

Лечебная
физкультура
индивидуально и в
группе





Лечебное плавание
начинается в зале





Использование аппаратов
для коррекции напряжения
мышц





При
необходимости
ребенку
назначают курс
массажа



Занятия самых маленьких вместе с мамами

Спасибо за внимание!