

RESTORATION OF CHILDREN'S HEALTH THROUGH PHYSICAL EDUCATION

Bekov Bek

Deputy Director for Education, Science and International
Relations of the Ferghana Branch of the Institute for Retraining and
Advanced Training of Specialists in Physical Culture and Sports

ABSTARCT

The article presents the results of a pedagogical experiment with children of the preparatory group of preschool educational institutions, at the stage of preparation for school.

Keywords: rehabilitation, means of physical education, sensitive period, respiratory system, correction, muscular corset, asthenic physique.

**ВОССТАНОВЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ С ПОМОЩЬЮ ФИЗИЧЕСКОЙ
ВОСПИТАНИЯ**

Беков Бек

Заместитель директора по образованию, науке и международным связям
Ферганского филиала Института переподготовки и повышения квалификации
специалистов по физической культуре и спорту

АННОТАЦИЯ

В статье изложены результаты педагогического эксперимента с детьми подготовительной группы дошкольных образовательных учреждений, на этапе подготовки к обучению в школе.

Ключевые слова: реабилитация, средства физического воспитания, сенситивный период, респираторная система, коррекция, мышечный корсет, астеническое телосложение.

Актуальность проблемы восстановления здоровья старших дошкольников, на этапе их подготовки к переходу в новую систему начального школьного образования во многом связана с их адаптацией к новым условиям обучения.

Мониторинговые исследования состояния здоровья старшей возрастной группы детей дошкольных учреждений, по данным литературных источников и собственных экспериментальных исследований выявили фактор резкого скачка ростовых характеристик и значительным приростом морфо функциональных нарушений опорно-двигательного аппарата.

Результаты исследований проведенных на контингенте детей шестилетнего возраста выявило значительное увеличение нарушений осанки по типу плоская спина, где преобладает астеническое (узко-длинный) телосложение. Плоская осанка характеризуется недостаточно сформированными физиологическими изгибами позвоночника и уплощенной в передне-заднем направлении грудной клеткой.

Выявлено, что у более 80 % детей снижены показатели жизненной емкости легких, отмечено наличие характерных признаков вегето-сосудистой дистонии, протекающей по гипотоническому типу.

Разработанная и научно-обоснованная педагогическая технология работы с детьми дошкольного возраста преобладающих астеническим телосложением была реализована в виде комплексных программ по реабилитации осанки 6 летних детей в различных формах физического воспитания дошкольных образовательных учреждений г. Андижана.

Особенностью педагогической технологии состояла в формировании правильной осанки, коррекции дефектов физиологических изгибов позвоночника, повышение силовой выносливости мышечно-связочного аппарата, осуществляемых равномерно и многократно в режиме многочасового пребывания детей в дошкольных образовательных учреждениях. Специально разработанные комплексы акцентированных физических упражнений, введенных во все формы дошкольного физического воспитания, позволили в итоге получить кумулятивный эффект воздействия специально направленных видов физических нагрузок в течение дня на опорно-двигательный аппарат дошкольника, формируя у него стереотип удержания правильного положения тела в пространстве, в покое и в движении, создавая хороший мышечный корсет, нормализуя тонус сосудов с созданием позитивного настроения у детей.

В проектах используются следующие формы:

- специальные физкультурные минутки;
- специально подобранные национальные подвижные игры;
- занятия оздоровительной направленности для будущего школьника, с выполнением дыхательных упражнений;
- корригирующая гимнастика;
- гимнастика после дневного сна;
- общий классический массаж;
- точечный массаж;
- дыхательная гимнастика (увеличение ЖЕЛ, исправление дефектов грудной клетки);
- психо-релаксационная гимнастика (снятие комплекса зажатости, нерешительности у детей);
- реабилитационные занятия лечебной физической культурой на открытом воздухе (весна-лето) с учетом региональных факторов;
- тренировка вестибулярного аппарата ;
- йога-терапия;

В ходе экспериментальных исследований в процессе проведения занятий по физической культуре решались следующие задачи:

- коррекцию и совершенствование осанки у детей 5-6 лет;
- формирование оптимальных величин физиологических изгибов позвоночника (кифозов и лордозов);
- гармонизацию телосложения детей (уменьшение лишнего или увеличение недостаточного веса тела, исправление деформаций грудной клетки и развитие ее ЖЕЛ);
- создание силовой выносливости мышц, обеспечивающих правильную осанку (укрепление мышечного корсета);

- выравнивание патологически измененных физиологических изгибов позвоночника;
- укрепление сердечно-сосудистой и респираторной систем ;
- уравновешенность нервных процессов возбуждения и торможения, участвующих в образовании стереотипа правильной осанки в пространстве.

Большой популярностью в дошкольных образовательных учреждениях пользуется музыкальное сопровождение, как средство создания эмоционально-благополучной атмосферы на занятиях физическими упражнениями. Мажорная музыка придает бодрость, улучшает самочувствие, облегчает выполнение физических упражнений являясь ритмичным раздражителем стимулируя физиологические процессы организма, оказывая разностороннее влияние на ЦНС, мышечную, сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

Многочисленными исследованиями выявлено, что пик функциональных нарушений опорно-двигательного аппарата приходится на 6-7 летний возрастной чувствительный период.

Воспитателям дошкольных учреждений ведущих занятия по физической культуре с детьми данной возрастной группы необходимо иметь специальную компетентность в этой сфере деятельности и владеть доступной своевременной диагностикой, которую они могут осуществить своими силами осуществляемых по следующим параметрам:

Визуальный контроль осанки

Детей осматривают спереди, ноги вместе, мышцы расслаблены. Голова должна быть по центру, надплечия на одном уровне, пупок по средней линии тела.

При осмотре сзади: лопатки на одной горизонтальной линии, не отстают от грудной клетки, «треугольники талии» – просветы между талией и локтем одинаковые.

При осмотре сбоку: голова прямо без наклона вперед; живот подтянут, ноги в коленях выпрямлены.

Правильная осанка характеризуется симметричным расположением звеньев тела ребенка, относительно позвоночника, умеренным и физиологическими изгибами, хорошо развитым мышечным корсетом.

Результаты проведенного годовичного педагогического эксперимента при обследовании детей старшей подготовительной группы дошкольных образовательных учреждений, позволил снять влияние отрицательных факторов у 97% выпускников поступающих в первые классы общеобразовательных школ, что подтверждает выдвинутую нашу гипотезу о возможности акцентированными средствами физического воспитания решать проблемы здорового образа жизни подрастающего поколения.

REFERENCES

1. Туленова Х.Б. Совершенствование физического воспитания детей дошкольных учреждений в возрасте 5-7 лет. Автореф. дисс...канд.пед.наук. Т. 2000 – 26 с.
2. Ханкельдиев Ш.Х. Мониторинг физического статуса детей - как фактор здорового образа жизни. Республика илмий-амалий анжумани материаллари. Фаргона – 2011. 14-16 с.

3. Abdullaeva, B. P. (2022). Use of Team Sports in Physical Education Activities in Preschool Educational Organizations in Our Country and Abroad. *Periodica Journal of Modern Philosophy, Social Sciences and Humanities*, 12, 116-120.
4. Abdullaeva, B. P. (2022). Analysis of the Level of Proficiency in the Elements of Playing Football by Children of Senior Preschool Age. *International Journal of Multicultural and Multireligious Understanding*, 9(4), 110-115.
5. Abdullayeva, B. P. (2022). Physical Education of Preschool Children Cultivate Qualities. *International Journal of Innovative Research in Science Engineering and Technology*, 11(3), 2212-2214.
6. Abdullaeva, B. P. (2021). Football as a means of Physical Education. *Current Research Journal of Pedagogics*, 2(08), 72-76.
7. Abdullaeva, B. P. (2021). Teaching a Child to Play Football from a Youth. *The American Journal of Interdisciplinary Innovations Research*, 3(04), 147-151.
8. Абдуллаева, Б. П. (2021). Футбол в дошкольном возрасте: проблемы и решения. *Экономика и социум*, (8), 336-340.
9. Abdullayeva, B. P. (2021). Boshlang'ich futbol elementlari shartlari va vazifalarini klaster asosida o'rgatish. *Academic research in educational sciences*, 2(CSPI conference 1), 18-22.
10. Abdullayeva, B. P. (2021). The Main Criteria Used in Teaching the Elements of Football in Preschool Education. *Экономика и социум*, (4-2), 854-859.
11. Turdaliyevich, A. F., & Pulatovna, A. B. (2020). Organization of Swimming Lessons in Preschool Institutions. *The American Journal of Social Science and Education Innovations*, 2(07), 322-330.
12. Turdaliyevich, A. F. (2020). Center For Scientific And Methodological Support, Retraining And Advanced Training Of Specialists In Physical Culture And Sport Under The Ministry Of Physical Culture And Sports Of The Republic Of Uzbekistan. *Journal of Social Science and Education Innovations*, 2(2), 322-330.
13. Abdullaev, F. T. (2022). Theoretical and Practical Basis of Determining Fitness for Sports. *Periodica Journal of Modern Philosophy, Social Sciences and Humanities*, 12, 121-128.
14. Farhod, A. (2022). Boksda mashg'ulotning tashkil etilishi va metodikasi asoslari: Abdullayev Farhod, O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi huzuridagi jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni ilmiy-metodik ta'minlash, qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti. *Образование и инновационные исследования международный научно-методический журнал*, (3), 142-146.
15. Turdaliyevich, A. F. (2022). Youth Sports Development. *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal*, 10(5), 781-785.
16. Abdullayev, F. T. (2022). Olimpiya va paralimpiya o'yinlariga zamonaviy sport tayyorgarligining dolzarb muammolari. 2021 yilda o'tkazilgan XXXII yozgi Olimpiya va XVI Paralimpiya o'yinlari, 1(5), 4-6.
17. Abdullayev, F. T. (2022). Yosh bokschilarning musobaqa va mashg'ulot faoliyati xususiyatlarini hisobga olgan holda ularning texnik taktik tayyorgarligi. *Monografiya*, 1(1), 100-155.
18. Абдуллаев, Ф.Т., Жуманов, О.С. (2020). Машғулот жанглариди ва мусобақаларда ҳаракатларнинг қўлланилиш кўрсаткичларининг индивидуаллашувига таъсир

- қилувчи омиллар. 2020 йилда ўтказиладиган XXXII ёзги олимпия ва xvi паралимпия ўйинларига спортчиларни тайёрлашнинг долзарб муаммолари, 1(2), 171-173.
19. Абдуллаев, Ф.Т., Пардаев, Б.П. (2020). Ёш боксчиларда машғулот жанглари ва мусобақалардаги тайёргарлик ҳаракатларини такомиллаштириш. 2020 йилда ўтказиладиган XXXII ёзги олимпия ва XVI паралимпия ўйинларига спортчиларни тайёрлашнинг долзарб муаммолари, 1(1), 8-10.
20. Turdalievich, A. F., & Turdalievich, P. B. (2020). The Role of Public Sports and Health Measures in Strengthening Children's Bodies. *Academic Research in Educational Sciences*, (4), 9-14.