

Культура физическая и здоровье. 2023. № 2 (86). С. 251-254.  
Physical Culture and Health. 2023, 2 (86), 251-254.

Научная статья  
УДК 373:615.825.1  
DOI: 10.47438/1999-3455\_2023\_2\_251

## ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В УСЛОВИЯХ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ



Вера Юрьевна Кротова<sup>1</sup>, Анна Витальевна Черных<sup>2</sup>,  
Софья Сергеевна Бочарова<sup>3</sup>

Воронежская государственная академия спорта<sup>1, 2, 3</sup>  
Воронеж, Россия

<sup>1</sup> Кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры, психологии и педагогики

ORCID: 0000-0002-6530-7703, тел.: (473) 280-02-75, e-mail: wera.krotova@mail.ru

<sup>2</sup> Кандидат медицинских наук, доцент кафедры медико-биологических, естественно-научных и математических дисциплин,

ORCID: 0000-0001-6218-996X, тел.: (473) 280-02-75, annaavilova@mail.ru

<sup>3</sup> Студентка 4 курса очного отделения тренерского факультета,  
тел.: (473) 280-02-75, sofa.serg.17@mail.ru

**Аннотация.** В статье приведены результаты исследования влияния специальных физических упражнений и психогимнастики на формирование осанки, развитие моторики и динамику показателей психофизических параметров детей дошкольного возраста. В старшем дошкольном возрасте происходит совершенствование двигательных функций, однако, в последнее десятилетие у 40-57 % дошкольников выявляются различные нарушения осанки, проявления функционального дисбаланса в состоянии отдельных групп мышц и связочного аппарата, а также опосредованные поведенческие реакции. Использование оздоровляющих и корригирующих воздействий активизирует пластические возможности детского организма, способствует нормализации функций опорно-двигательного аппарата и совершенствованию развития эмоционально-волевой сферы ребёнка. Проведённое исследование выявило эффективность применения психогимнастики для профилактики утомляемости, истощаемости, вспыльчивости и замкнутости. Показатели уровня мелкой моторики детей, включённых в экспериментальную группу, улучшились (46,6 % – высокий, 33,4 % – средний, низкий – 20 %) в сравнении с незначительным прогрессом в контрольной группе (13,4 % – высокий, 46,6 % – средний уровень, 40 % – низкий). Выявлена положительная динамика психофизических показателей. Данная методика может быть рекомендована для использования в образовательных учреждениях в качестве средства совершенствования моторики детей дошкольников.

**Ключевые слова:** дошкольники, моторика, осанка, психогимнастика, лечебная физическая культура, пальчиковая гимнастика, дыхательные упражнения, утомляемость, память, внимание, гиперактивность.

**Для цитирования:** Кротова В.Ю., Черных А.В., Бочарова С.С. Физкультурно-оздоровительная и лечебно-профилактическая работа с детьми дошкольного возраста в условиях дошкольного образовательного учреждения // Культура физическая и здоровье. 2023. № 2. С. 251-254. DOI: 10.47438/1999-3455\_2023\_2\_251.

### Введение

В дошкольном возрасте закладываются основы физического и психического здоровья. Огромную роль в этом процессе играет рационально организованный двигательный режим [2, 4, 9]. В соответствии с этим, приоритетное направление деятельности дошкольного учреждения заключается в реализации физкультурно-оздоровительной работы на основе здоровьесформирующих технологий, с целью обеспечения успешного физического развития детей, формирования у них двигательных умений и навыков [3, 8, 10].

В возрасте до 5 лет у детей отмечается недостаточная дифференцированность функций различных мышечных групп, что обуславливает длительный скрытый период двигательной реакции. Качественный скачок в двигательной сфере, отмечающийся в 6-7-милетнем возрасте, обуславливает точность и плавность движений, усвоение ритмики и темпа выполнения упражнений, ребенок

лучше понимает положение своего тела в пространстве и способен работать с предметами. Развитие способности к более тонким двигательным актам обеспечивает возможность выполнения сложных вариантов упражнений и, в том числе, формирует критичность к правильности их выполнения [5]. При этом слабость и недосформированность мышечного корсета предопределяет часто наблюдаемые у детей нарушения осанки [6].

При организации физкультурно-оздоровительной работы в режиме дня огромное значение приобретает рациональная организация двигательной активности детей. В работе с дошкольниками целесообразно применять различные виды гимнастики, способствующие улучшению функционирования основных физиологических систем и органов растущего организма.

Так, игры и упражнения игрового характера, сопряженные со звуковой гимнастикой или произнесением

стишков и песенок в такт движениям и ходьбе, способствуют совершенствованию функции внешнего дыхания. Развитие мелкой моторики у детей обеспечивается включением в воспитательно-образовательный процесс пальчиковой гимнастики, а для профилактики и коррекции нарушений осанки целесообразно использование корригирующей гимнастики.

«В процессе занятий у детей возникают сдвиги в ряде функциональных систем... В начальной стадии утомления, характеризующейся процессом возбуждения центральной нервной системы, резко меняется поведение детей; они отвлекаются от занятия, разговаривают...» [7, С. 484]. «При продолжении условий умственного напряжения такая реакция сменяется процессом торможения, при котором излишняя подвижность сменяется вялостью...» [7, С. 484]. Закономерность протекания этих процессов обуславливает необходимость использования физкультминуток, которые проводятся на начальном этапе утомления. Правильно подобранные упражнения за короткое время способствуют снижению общего или локального утомления, активации сердечно-сосудистой и дыхательной систем, работоспособности нервной системы и улучшению самочувствия детей. Включение подвижных игр между занятиями действуют аналогичным образом и обеспечивают поддержание оптимальной работоспособности на последующих учебных занятиях. Физические упражнения в сочетании с закалывающими воздействиями укрепляют иммунитет и здоровье в целом, формируют основы здорового образа жизни. Обеспечение необходимых микроклиматических условий, режима проветривания и регулярная влажная уборка в помещениях, распорядок дня с учетом учебно-воспитательной работы, активного отдыха и прогулок на свежем воздухе являются важной составляющей организации работы ДОУ [2].

Таким образом, при организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста в ДОУ необходимо учитывать свойственные возрастному периоду психофизические особенности.

Целью данной работы является выявление влияния специальных физических упражнений и психогимнастики на формирование осанки и развитие моторики у дошкольников.

**Методы исследования:** анализ специальной литературы; соматоскопия и оценка функционального состояния моторики дошкольников, педагогический эксперимент; методы математической статистики.

### Результаты

Исследование проводилось на базе МБДОУ «Детский сад общеразвивающего вида №190» (г. Воронеж), осуществляющего воспитание и развитие детей в возрасте от 1 года до 7 лет. В период с 21.04.2022 по 20.10.2022 в исследовании приняли участие 30 детей дошкольного возраста 5-6 лет (19 мальчиков и 11 девочек). Участники исследования были распределены в две группы по 15 человек каждая (контрольная группа (КГ) – 9 мальчиков и 6 девочек; экспериментальная группа (ЭГ) – 10 мальчиков и 5 девочек). В апреле 2022 г. нами проведены: визуальный осмотр для выявления возможных нарушений осанки, а также педагогическое наблюдение с целью оценки психофизических параметров (утомление, внимание, память, гиперактивность) с помощью

визуально-аналоговых шкал, определение уровня мелкой моторики. При первичном обследовании дошкольников было выявлено, что 53,3% детей КГ имеют нарушения осанки (сутуловатость и кругло-вогнутая спина), средний уровень развития мелкой моторики, эмоциональная нестабильность; 73,4% – низкий уровень развития моторики; высокий уровень не был определен ни у кого из дошкольников. Схожие показатели мы констатировали в ЭГ: 33,4% детей ЭГ имели средний уровень развития мелкой моторики, нарушения осанки и проблемы с поведением, 66,6% – низкий уровень развития моторики.

В течение 6 месяцев распорядок дня дошкольницы обеих групп включал занятия лечебной физической культуры (ЛФК) в сочетании с физкультминутками и подвижными играми, дошкольницы делали дыхательную и пальчиковую гимнастику, проводились закалывающие мероприятия. Помимо перечисленного, с участниками ЭГ дополнительно было проведено 20 занятий психогимнастики с целью психофизической разрядки и для профилактики утомляемости, истощаемости, чрезмерной активности, вспыльчивости, замкнутости. Продолжительность занятий психогимнастики составляла 20-25 минут. Благодаря чередованию упражнений в психогимнастике (расслабление и сокращение мышц), рефлекторно гармонизируются процессы возбуждения и торможения центральной нервной системы, что обеспечивает упорядочивание активации психической и двигательной деятельности дошкольника, нормализуется психоэмоциональное состояние, нивелируется инертность [1]. Ребенок учится правильно выражать свои чувства и переживания, а также воспринимать чувственную составляющую и действия окружающих лиц и сопереживать им. Психогимнастика позволяет снимать мышечные зажимы, корректировать настроение, обучать ауторелаксации.

В октябре 2022 г. было проведено повторное обследование дошкольников. Показатели уровня мелкой моторики ЭГ улучшились (46,6% – высокий, 33,4% – средний, низкий – 20%) по сравнению с незначительными улучшениями в КГ (13,4% – высокий, 46,6% – средний уровень, 40% – низкий).

Оценка динамики показателей визуально-аналоговых шкал (ВАШ) также определила значительное улучшение параметров «утомление», «внимание», «память» и «гиперактивность» у детей экспериментальной группы по сравнению с аналогичными параметрами детей контрольной группы (рис.1).

Выявленная положительная динамика исследуемых параметров детей экспериментальной группы позволяет констатировать эффективность применения разработанной программы с использованием психогимнастики при работе с дошкольниками.

### Выводы

Эффективность применения ЛФК, дыхательных упражнений, пальчиковой гимнастики и психогимнастики доказана экспериментально. У дошкольников отмечено улучшение осанки, статической и динамической, зрительно-моторной координации, движений мелкой моторики рук, поведения и эмоциональной сферы.

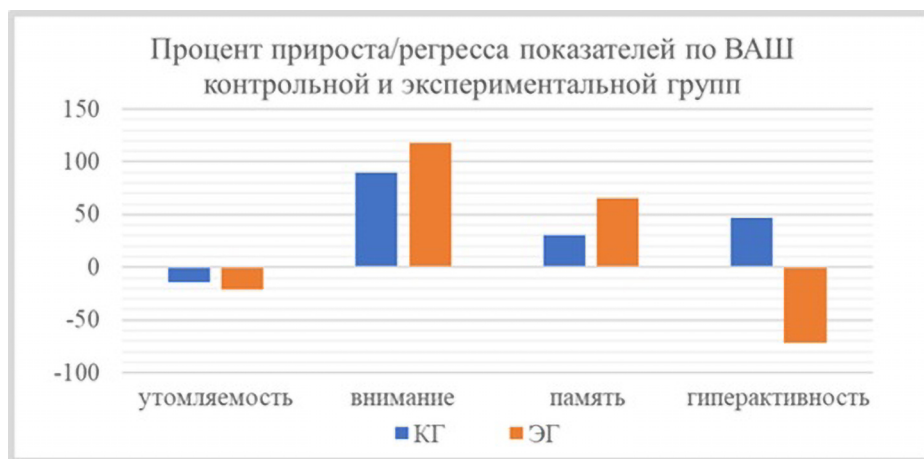


Рис. 1. Оценка динамики показателей визуально-аналоговых шкал психофизиологических параметров дошкольников

#### Конфликт интересов

Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

#### Библиографический список

1. Алябьева Е.А. Психогимнастика в детском саду: Методические материалы в помощь психологам и педагогам. М.: ТЦ Сфера, 2003. - 88 с.
2. Асташина М.П. Развитие физических качеств у детей 5-6 лет в процессе физкультурных занятий игрового типа / М.П. Асташина, Ю.А. Сухорукова // Физкультурное образование Сибири. 2014. № 1 (31). С. 36-39.
3. Быкова Д.В. Применение современных физкультурно-оздоровительных технологий в практике работы с дошкольниками, не посещающими детский сад / Д.В. Быкова, М.В. Куликова // Современные технологии в физическом воспитании и спорте: материалы всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Тульский государственный пед. университет им. Л.Н. Толстого. 2019. С. 15-21.
4. Залуцкая С.Г. Эффективные методы в физкультурно-оздоровительной работе с дошкольниками / С.Г. Залуцкая // Наука через призму времени. 2022. № 11(68). С. 48-51.
5. Малозёмова И.И. Формирование у детей старшего дошкольного возраста ценностного отношения к здоровью / И.И. Малозёмова // Воспитание и обучение детей младшего возраста. 2017. № 6. С. 204.
6. Митрофанова Г.Н. Влияние физкультурно-оздоровительной работы на коррекцию нарушений осанки у старших дошкольников / Г.Н. Митрофанова, Е.В. Полевкина, М.Р. Шмидт // Научный поиск. 2019. № 1. С. 56-58.
7. Михайлова, Т.В. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня дошкольников / Т.В. Михайлова // Молодой ученый. 2018. № 21(207). С. 483-485.
8. Налимова О.В. Применение инновационных здоровьесберегающих технологий в физкультурно-оздоровительной работе с дошкольниками / О.В. Налимова // Технологии образования. 2019. № 2 (4). С. 87-93.
9. Пантелеева Н.Г. Физкультурно-оздоровительная работа с дошкольниками в образовательной среде детского сада / Н.Г. Пантелеева // Детский сад от А до Я. Чебоксары. 2020. № 2 (104). С. 40-50.
10. Тараненко Т.В. Формирование основ здорового образа жизни дошкольников в процессе физкультурно-оздоровительной работы / Т.В. Тараненко // Гуманитарный трактат. 2021. № 108. С. 4-5.

#### References

1. Aljab'eva E.A. Psihogimnastika v detskom sadu: Metodicheskie materialy v pomoshh' psihologam i pedagogam. M.: TC Sfera, 2003, 88 p. (In Russian)
2. Astashina M.P. Razvitie fizicheskikh kachestv u detej 5-6 let v processe fizkul'turnyh zanjatij igrovogo tipa / M.P. Astashina, Ju.A. Suhorukova // Fizkul'turnoe obrazovanie Sibiri. 2014. № 1 (31), 36-39. (In Russian)
3. Bykova D.V. Primenenie sovremennyh fizkul'turno-ozdorovitel'nyh tehnologij v praktike raboty s doshkol'nikami, ne poseshhajushhimi detskij sad / D.V. Bykova, M.V. Kulikova //v sbornike: Sovremennye tehnologii v fizicheskom vospitanii i sporte. Materialy vs Rossijskoj nauchno-prakticheskoj konferencii s mezhdunarodnym uchastiem. - Tul'skij gosudarstvennyj pedagogicheskij universitet im. L. N. Tolstogo. 2019, 15-21 . (In Russian)
4. Zaluckaja S.G. Jeffektivnye metody v fizkul'turno-ozdorovitel'noj rabote s doshkol'nikami / S.G. Zaluckaja // Nauka cherez prizmu vremeni. 2022. № 11 (68), 48-51. (In Russian)
5. Malozjomova I.I. Formirovanie u detej starshego doshkol'nogo vozrasta cennostnogo otnoshenija k zdorov'ju / I.I. Malozjomova // Vospitanie i obuchenie detej mladshego vozrasta. 2017. № 6, 204. (In Russian)

6. Mitrofanova G.N. Vlijanie fizkul'turno-ozdorovitel'noj raboty na korrrekciu narushenij osanki u starshih doshkol'nikov / G.N. Mitrofanova, E.V. Polevkina, M.R. Shmidt // Scientific search. 2019. № 1,56-58. (In Russian)
7. Mihajlova, T.V. Fizkul'turno-ozdorovitel'nye meroprijatija v rezhime dnja doshkol'nikov / T.V. Mihajlova // Molodoj uchenyj. 2018. № 21(207), 483-485. (In Russian)
8. Nalimova O.V. Primenenie innovacionnyh zdorov'esberegajushhih tehnologij v fizkul'turno-ozdorovitel'noj rabote s doshkol'nikami / O.V. Nalimova // Tehnologii obrazovanija. 2019. № 2 (4), 87-93 . (In Russian)
9. Panteleeva N.G. Fizkul'turno-ozdorovitel'naja rabota s doshkol'nikami v obrazovatel'noj srede detskogo sada / N.G. Panteleeva // Detskij sad ot A do Ja. - 2020. № 2 (104), 40-50 . (In Russian)
10. Taranenko T.V. Formirovanie osnov zdorovogo obraza zhizni doshkol'nikov v processe fizkul'turno-ozdorovitel'noj raboty / T.V. Taranenko // Gumanitarnyj traktat. 2021. № 108, 4-5. (In Russian).

Поступила в редакцию 05.05.2023

Подписана в печать 29.06.2023

Original article

UDC 373:615.825.1

DOI: 10.47438/1999-3455\_2023\_2\_251

### PHYSICAL CULTURE AND HEALTH-IMPROVING AND THERAPEUTIC AND PREVENTIVE WORK WITH PRESCHOOL CHILDREN IN PRESCHOOL CONDITIONS

Vera Jur'evna Krotova<sup>1</sup>, Anna Vital'evna Chernyh<sup>2</sup>, Sof'ja Sergeevna Bocharova<sup>3</sup>

*Voronezh State Academy of Sports<sup>1,2</sup>  
Voronezh*

*<sup>1</sup>Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Theory and Methodology of Physical Culture, Psychology and Pedagogy  
ph.:+7 (473) 280-02-75, e-mail: vera.krotova@mail.ru  
ORCID: 0000-0002-6530-7703*

*<sup>2</sup>Candidate of Medical Sciences, Associate Professor of the Department of Biomedical, Natural Science and Mathematical Disciplines,  
ph.:+7 (473) 280-02-75, e-mail: annaavilova@mail.ru  
ORCID: 0000-0001-6218-996X*

*<sup>3</sup>4th year student of the full-time department of the coaching faculty,  
ph.: +7(473) 280-02-75, e-mail: sofa.serg.17@mail.ru*

**Abstract.** The article presents the results of a study of the influence of special physical exercises and psychogymnastics on the formation of posture, the development of motor skills and the dynamics of indicators of psychophysical parameters of preschool children. In the older preschool age, motor functions are improved, however, in the last decade, 40-57% of preschoolers have various posture disorders, manifestations of functional imbalance in the state of individual muscle groups and ligamentous apparatus, as well as mediated behavioral reactions. The use of healing and corrective effects activates the plastic capabilities of the child's body, contributes to the normalization of the functions of the musculoskeletal system and the improvement of the development of the emotional and volitional sphere of the child. The conducted research revealed the effectiveness of the use of psychogymnastics for the prevention of fatigue, exhaustion, short temper and isolation. Indicators of the level of fine motor skills of children included in the experimental group improved (46.6% – high, 33.4% – medium, low – 20%) in comparison with insignificant progress in the control group (13.4% – high, 46.6% – medium, 40% – low). The positive dynamics of psychophysical indicators was revealed. This technique can be recommended for use in educational institutions as a means of improving the motor skills of preschool children.

**Keywords:** preschoolers, motor skills, posture, psychogymnastics, therapeutic physical culture, finger gymnastics, breathing exercises, fatigue, memory, attention, hyperactivity.

**Cite as:** Krotova V.Yu., Chernykh A.V., Bocharova S.S. Physical culture and health-improving and therapeutic and preventive work with preschool children in conditions of preschool education // Physical culture and health. 2023. No. 2. S. 251-254. DOI: 10.47438/1999-3455\_2023\_2\_251.

Received 05.05.2023

Accepted 29.06.2023