

УДК 373.2

DOI: 10.21209/2658-7114-2020-15-2-101-109

Анна Александровна Шибеева¹,

кандидат педагогических наук,
Забайкальский государственный университет
(672007, Россия, г. Чита, ул. Александрo-Заводская, 30),
e-mail: ann.shibaewa17@yandex.ru,
<https://orcid.org/0000-0001-5641-2328>

Елена Ивановна Овчинникова²,

кандидат педагогических наук, доцент,
Забайкальский государственный университет
(672007, Россия, г. Чита, ул. Александрo-Заводская, 30),
e-mail: ov_el@list.ru
<https://orcid.org/0000-0002-9609-7673>

Анастасия Михайловна Халимова³,

студент,
Забайкальский государственный университет
(672007, Россия, г. Чита, ул. Александрo-Заводская, 30),
e-mail: anastasya.khalimova@yandex.ru,
<https://orcid.org/0000-0003-3288-726X>

Технология физкультурно-оздоровительных занятий с направленностью на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата у дошкольников

В статье представлены результаты педагогического констатирующего эксперимента по обоснованию необходимости разработки технологии физкультурно-оздоровительных занятий детским фитнесом для дошкольников 5–7 лет МБДОУ «Центр развития ребёнка – Детский сад № 22» г. Читы. Рассматривается процесс построения физкультурно-оздоровительной деятельности дошкольников в условиях комплексного применения различных видов детского фитнеса с направленностью на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата. Описаны двигательные режимы для дошкольников старшей и подготовительной групп детского сада, приведено примерное планирование содержания программного материала в контексте последовательных этапов реализации экспериментальной технологии физкультурно-оздоровительных занятий детским фитнесом «Fitness Yoga Ball»: подготовительного (диагностического), основного (физкультурно-оздоровительной деятельности), заключительного (оценочно-результативного), с учётом предлагаемых объёмов и содержания базовой и вариативной её частей. Структура физкультурно-оздоровительного занятия детским фитнесом традиционно трёхчастная. В основной части занятия предлагается комплексное применение различных видов детского фитнеса – FitBall, Baby Top, детская йога. В заключительной части – оздоровительная дыхательная тренировка по системе Хатха-йога в адаптированном для дошкольников игровом варианте, направленном на формирование навыка полного дыхания. Разработанная технология представляет практический интерес для руководителей и инструкторов по физическому воспитанию в дошкольных учреждениях и предложена к внедрению в учебно-воспитательный процесс МБДОУ № 22 г. Читы в рамках реализации проекта «Технология реализации здоровьесозидающей функции физкультурного образования дошкольников». Основные результаты исследования могут быть рекомендованы для применения в практике педагогической деятельности по профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата у детей 5–7 лет.

Ключевые слова: дошкольники, физическое воспитание, физкультурно-оздоровительная деятельность, двигательный режим, детский фитнес, нарушения опорно-двигательного аппарата

¹ А. А. Шибеева – основной автор, осуществляла организацию педагогических исследований, сбор, систематизацию и анализ материалов, формулирование выводов, написание и оформление статьи.

² Е. И. Овчинникова осуществляла организацию педагогических исследований, сбор, систематизацию и анализ полученных материалов, формулирование выводов, написание и оформление статьи.

³ А. М. Халимова осуществляла организацию педагогических исследований.

Введение. Согласно современным исследованиям [1], более 80 % населения России имеют нарушения функционального состояния опорно-двигательного аппарата. Дошкольники составляют большую часть указанного количества (70 %). Возникающие в этот возрастной период функциональные нарушения осанки и стопы в последующем, в школьном онтогенезе, закрепляются, приводят к дисгармонии в структуре двигательных функций, вызывая появление более серьёзных заболеваний, что отразится на выполнении социальных функций в будущем.

Деформация стопы, характеризующаяся фиксированным уплощением сводов, не только вызывает снижение её функциональных возможностей, но и изменяет положение таза, позвоночника ребёнка. Это отрицательно влияет на осанку и общее состояние. Нарушения или дефекты осанки характеризуются, в свою очередь, образованием порочных условно-рефлекторных связей, закрепляющих неправильное пространственное положение биозвеньев опорно-двигательного аппарата и приводящих к утрачиванию навыка правильной осанки у детей [11].

Согласно ФГОС дошкольного образования (2013), содержание образовательной области «Физическое развитие» включает приобретение дошкольниками опыта в различных видах двигательной деятельности, способствующей, прежде всего, правильному формированию опорно-двигательной системы организма ребёнка. В связи с этим важным аспектом физического воспитания дошкольников становится гармоничное формирование опорно-двигательного аппарата, в частности, правильной осанки и сводчатой стопы в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности.

В научно-методической литературе имеется достаточное количество сведений, отражающих опыт целенаправленного применения средств физического воспитания в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности в условиях дошкольных учреждений [3; 8; 9; 11].

По мнению В. Ю. Кротовой [9], А. Б. Показилова, А. П. Новака, А. В. Хворостовой [11], именно возраст 4–7 лет является наиболее важным периодом для формирования правильной осанки ребёнка. В связи с этим формирование правильной осанки и нормальной стопы у дошкольников посредством

укрепления мышц спины, живота и ног, выработки правильной походки является одним из основных и обязательных направлений деятельности инструктора по физическому воспитанию. На занятиях рекомендуется использовать упражнения, выпрямляющие позвоночник, расширяющие грудную клетку, выравнивающие плечевой пояс, а также упражнения на укрепление мышц и связочного аппарата голени и стопы. При этом авторы отмечают важность применения разнообразного игрового материала и различных предметов (мячи, скакалки, обручи и т. п.), позволяющих детям быстрее и легче осваивать данные упражнения [10; 11].

В то же время открытым остаётся вопрос о технологии физкультурно-оздоровительной деятельности с направленностью на профилактику нарушений осанки и плоскостопия у дошкольников различных возрастных групп. Недостаточно отражены методические особенности профилактики нарушений функционального состояния опорно-двигательного аппарата детей с учётом их возрастного морфофункционального статуса педагогическими средствами.

Актуальность данного исследования обусловлена:

- необходимостью целенаправленного формирования правильной осанки и стопы у дошкольников как одного из критериев здоровья подрастающего поколения;
- существующими теоретическими подходами к формированию осанки и стопы детей дошкольного возраста;
- недостаточным количеством методических рекомендаций по использованию средств физического воспитания в процессе формирования правильной осанки и стопы у дошкольников различных возрастных групп.

Проблема исследования заключается в поиске оптимальных средств физического воспитания, направленных на профилактику нарушений осанки и стопы у старших дошкольников.

Методология и методы исследования. Педагогический эксперимент по обоснованию необходимости разработки технологии физкультурно-оздоровительных занятий с направленностью на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата у старших дошкольников осуществлялся на базе МБДОУ «Центр развития ребёнка – Детский сад № 22» и «Детский

сад комбинированного вида № 74» г. Читы в сентябре-ноябре 2019 г. в рамках проекта «Технология реализации здоровьесозидающей функции физкультурного образования дошкольников». В эксперименте приняли участие 143 ребёнка старшего дошкольного возраста (5–7 лет), из них 74 мальчика и 69 девочек.

В ходе эксперимента изучались медицинские карты детей, журналы посещаемости и паспорта здоровья групп, анализировалась структура и динамика заболеваемости за 2015–2019 гг. Рассматривались документы планирования и организации образовательного процесса в дошкольных учреждениях. Анализировались особенности проведения физкультурных занятий в контексте применения здоровьесберегающих, оздоровительных технологий по формированию правильной осанки и сводчатой стопы у детей. Проводилось анкетирование родителей для выявления информированности в вопросах профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата у детей, педагогическое тестирование силовой выносливости мышц брюшного пресса и гибкости дошкольников [13]. Особенности в развитии опорно-двигательного аппарата детей изучались в процессе медико-биологических исследований: соматоскопии, определении плечевого показателя и плантографии по В. А. Штринеру. Полученные результаты подвергались математической обработке по стандартной общепринятой методике.

Результаты исследования. Анализ образовательной среды исследуемых дошкольных учреждений позволил сделать вывод, что сохранение и укрепление здоровья детей является приоритетным направлением их работы. При этом использование средств профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности в условиях МБДОУ носит комплексный характер, единообразный для всех возрастных групп.

В то же время анализ состояния здоровья воспитанников МБДОУ за период с 2015 по 2019 г. свидетельствует о преобладающем количестве детей, имеющих вторую группу здоровья (84 %). Общая заболеваемость по состоянию на 2018–2019 гг. по сравнению с 2015–2016 гг. имеет некоторую

тенденцию к увеличению. Количество часто болеющих детей достигает в среднем 18 %, что связано с сезонным характером роста заболеваемости. В структуре заболеваемости, наряду с преобладающими заболеваниями дыхательной системы (15 %), представлены функциональные нарушения опорно-двигательного аппарата (16 %), для которых характерен значительный рост (34 %).

Данные соматоскопии, определения и оценки плечевого показателя, плантографии указывают на имеющиеся нарушения осанки у 43 % участвовавших в исследовании дошкольников, а также на зафиксированные признаки плоскостопия у 39 % детей.

По результатам педагогических тестов 70 % дошкольников имеют средний уровень развития гибкости и нижесредний уровень развития силовой выносливости мышц брюшного пресса (табл. 1).

Таблица 1
Показатели физической подготовленности дошкольников, $M \pm m$

Тест, ед. изм.	Мальчики (n = 74)	Девочки (n = 69)	Норматив/ оценка
Подъём туловища, кол-во раз за 1 мин	15,0±0,9	11,0±1,2	Ниже среднего
Наклон вперед, см	1,1±0,7	1,9±0,8	Средний

Проведённое анкетирование свидетельствует о достаточной информированности родителей в вопросах профилактики нарушений осанки и стопы у детей и в то же время о низкой готовности самостоятельно осуществлять этот процесс. Так, 82 % родителей считают низкую двигательную активность и слабый мышечный тонус главными причинами нарушения осанки детей и следят за положением тела ребёнка во время статической деятельности; 61 % полагают, что гимнастика, ходьба по песку, гравию, занятия с использованием эспандера способствует укреплению опорно-двигательного аппарата; 45 % при выборе обуви учитывают наличие супинатора, плотного задника, размер. Вместе с тем 60 % из них в силу разных причин не проводят даже утреннюю гимнастику с детьми.

Таким образом, полученные результаты педагогического констатирующего эксперимента по исследованию и оценке состояния здоровья, функционального состояния осанки и стопы, физической подготовленности дошкольников 5–7 лет МБДОУ № 22 и № 74 г. Читы явились основанием для принятия решения о необходимости оптимизации функционального состояния опорно-двигательного аппарата детей в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности.

Обсуждение результатов исследования. На основании полученных результатов исследования разработана технология физкультурно-оздоровительных занятий с направленностью на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата у старших дошкольников – Детский фитнес “Fitness Yoga Ball”. Обязательным условием реализации экспериментальной технологии является обеспечение оптимального уровня двигательной активности детей (до 6–8 часов в неделю) при достаточном разнообразии педагогических воздействий в режиме дня. Активными субъектами выступают дети, родители и педагоги при направляющей роли инструктора физического воспитания.

Технология физкультурно-оздоровительных занятий детским фитнесом реализуется в три последовательных этапа: под-

готовительный, основной и заключительный. Подготовительный (диагностический) и заключительный (оценочно-результативный) этапы предполагают проведение мониторинга показателей состояния здоровья, физического развития, функционального состояния осанки и стопы, уровня физической подготовленности детей, а также оценку эффективности работы с родителями. Условием реализации основного этапа (физкультурно-оздоровительной деятельности) выступает наличие следующих видов деятельности:

- учебной работы по физическому воспитанию в первой половине дня, реализуемой в соответствии с Основной общеобразовательной программой дошкольного образования, разрабатываемой МБДОУ самостоятельно с учётом требований ФГОС дошкольного образования (2013);

- дополнительных занятий по физическому воспитанию физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности во второй половине дня;

- системы физкультурно-оздоровительной работы в режиме дня дошкольного учреждения¹.

Перечисленные виды деятельности представлены в рамках двух двигательных режимов, с учётом возраста воспитанников МБДОУ (табл. 2).

Таблица 2

Экспериментальные двигательные режимы воспитанников МБДОУ № 22

Формы работы	Двигательный режим № 1 (мин)					
	Подготовительная группа					
	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Всего в неделю
Утренняя гимнастика	15	15	15	15	15	75
Физкультурные занятия	30	-	30	-	-	60
Гимнастика после дневного сна	15	15	15	15	15	75
Детский фитнес “Fitness Yoga Ball”	-	30	-	30	-	60
Подвижные игры на прогулке	30	30	30	30	30	150
Итого в неделю	420 мин (7 ч 00 мин)					
Формы работы	Двигательный режим № 2 (мин)					
	Старшая группа					
	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Всего в неделю
Утренняя гимнастика	15	15	15	15	15	75
Физкультурные занятия	-	25	-	25	-	50
Гимнастика после дневного сна	15	15	15	15	15	75
Детский фитнес “Fitness Yoga Ball”	25	-	25	-	-	50
Подвижные игры на прогулке	30	30	30	30	30	150
Итого в неделю	400 мин (6 ч 40 мин)					

¹ Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка: учеб. пособие. – 2-е изд., испр. – М.: Академия, 2006. – 368 с.

В комплексе с основными занятиями физической культурой технология дополнительных физкультурно-оздоровительных занятий детским фитнесом позволяет интегрированно способствовать развитию физических качеств и обучению новым двигательным действиям старших дошкольников с использованием разнообразного современного спортивного оборудования, в зависимости от вида, типа и задач занятия [3; 4; 7].

Дополнительные физкультурно-оздоровительные занятия детским фитнесом “Fitness Yoga Ball” проводятся во второй половине дня два раза в неделю. Длительность одного занятия составляет для воспитанников подготовительной группы 30 мин, старшей группы – 25 мин.

Планирование содержания программного материала осуществляется повторно-кольцевым способом в соответствии с примерным годовым планом-графиком занятий (табл. 3).

Таблица 3

Фрагмент примерного годового плана-графика занятий детским фитнесом “Fitness Yoga Ball” для детей 5–7 лет

№ п/п	Содержание программного материала	ОСЕНЬ											
		Сентябрь				Октябрь				Ноябрь			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Теоретические сведения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Перестроения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Ходьба и бег	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4	ОРУ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5	Детский фитнес												
5.1.	Fit Ball	+			+	+			+	+			+
5.2.	Baby Top	+	+			+	+			+	+		
5.3.	Детская йога		+	+			+	+			+	+	
6	Подвижные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
7	Дыхательные техники Хатха-йоги												
7.1	Упражнения на диафрагмальное дыхание	+			+	+			+	+			+
7.2	Упражнения на среднее дыхание	+	+			+	+			+	+		
7.3	Упражнения на поверхностное дыхание		+	+			+	+			+	+	
7.4	Упражнения на управление воздушным потоком и регуляцию дыхания	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
8	Домашние задания	+		+		+		+		+		+	
9	Мониторинг			+	+								

Структура физкультурно-оздоровительных занятий детским фитнесом традиционная. Занятие трёхчастное, включает подготовительную, основную и заключительную части.

Подготовительная часть (3 мин) включает традиционно такие виды физкультурно-образовательной деятельности, как перестроения, различные виды ходьбы и бега. Основная часть (19–23 мин) – общеразвивающие упражнения (ОРУ длительностью 4–5 мин) и упражнения с направленностью на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата детей в соответствии с видом детского фитнеса (13–15 мин) [3; 12]. При этом первая неделя занятий осеннего квартала посвящена гимнастическим упражнениям с фитбол-мячами и на формирования сводчатой стопы; вторая – упражнениям на формирование сводчатой стопы

вающие упражнения (ОРУ длительностью 4–5 мин) и упражнения с направленностью на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата детей в соответствии с видом детского фитнеса (13–15 мин) [3; 12]. При этом первая неделя занятий осеннего квартала посвящена гимнастическим упражнениям с фитбол-мячами и на формирования сводчатой стопы; вторая – упражнениям на формирование сводчатой стопы

и детской йоге; третья – детской йоге; четвёртая неделя – гимнастическим упражнениям с фитбол-мячами и т. п.

Согласно исследованиям Л. А. Ивановой, О. В. Савельевой, Т. А. Звоновой [5], именно детский фитнес позволяет оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата; функционально совершенствовать системы детского организма; создаёт оптимальные условия для положительного психоэмоционального состояния детей.

При этом оздоровительные занятия фитбол-гимнастикой в большей мере способствуют улучшению обмена веществ, кровообращения позвоночника, суставов и внутренних органов; формируют у воспитанников правильную осанку, укрепляют подвижность позвоночника, суставов, улучшают функционирование мышечного корсета и основных мышечных групп. Занятия йогой, в свою очередь, содействуют формированию правильной осанки, сохранению и развитию гибкости и эластичности позвоночника и подвижности суставов, улучшают способность мышц сокращаться, растягиваться и расслабляться, тем самым поддерживают оптимальное состояние опорно-двигательного аппарата за счёт развития способностей выполнять статические упражнения, сохраняя равновесие и равномерное дыхание [2; 6; 8].

Подвижные игры в завершении основной части физкультурно-оздоровительных занятий детским фитнесом проводятся в зоне умеренной интенсивности физической нагрузки длительностью 2–3 мин, при наблюдаемых у ребёнка внешних признаках допустимой степени утомления (небольшое покраснение лица, незначительная потливость, дыхание слегка учащённое, движения быстрые, общее самочувствие хорошее).

Заключительная часть занятий в рамках экспериментальной технологии посвящена оздоровительной дыхательной тренировке [8] по системе Хатха-йога в адаптированном для дошкольников игровом варианте (длительностью 3–4 мин), направленной на формирование у детей навыка полного дыхания через постепенное освоение способов дыхания животом (диафрагмальное), грудью (грудное или среднее) и поверхностного (ключичного) дыхания [6]. Указанные дыхательные техники осваиваются и совершенствуются дошкольниками постепенно в про-

цессе реализации технологии: на каждой неделе по два дыхательных упражнения в сочетании с упражнением на управление воздушным потоком и регуляцию дыхания (табл. 3).

Проведение дыхательных упражнений в заключительной части занятия способствует кислородному насыщению тканей органов детского организма, нормализации функционирования систем органов, ускорению обменных процессов, снижению эмоционального напряжения, повышению общей сопротивляемости организма, исправлению развившихся в процессе заболеваний и отклонений в функциональном состоянии опорно-двигательного аппарата различных деформаций грудной клетки и позвоночника [2; 8; 14].

Кроме того, в рамках разработанной технологии предполагается реализация работы с родителями в форме домашних заданий на закрепление формируемых на занятиях навыков правильной осанки и сводчатой стопы у детей. На основном этапе технологии проводится онлайн-фитнес-марафон “#ChildFitYogS”, по результатам которого определяются лидеры среди семей-участников воспитанников МБДОУ. На заключительном этапе технологии – спортивно-массовое мероприятие «Фестиваль детского фитнеса – #ChildFitYogS» для воспитанников дошкольных учреждений Читы и их родителей, с определением победителей в командном зачёте и личном первенстве.

Представленная технология состоит из базовой и вариативной частей. Базовая часть включает 60 % содержания программного материала и представлена обязательным освоением в основной части дополнительных физкультурно-оздоровительных занятий детским фитнесом упражнений фитбол-гимнастики и на формирование сводчатой стопы. Вариативная часть включает 40 % содержания программного материала, планируемого инструктором по физическому воспитанию самостоятельно. Эта часть может включать не только такой вид фитнеса, как детская йога, но и другие виды детского фитнеса, средства физического воспитания, направленные в целом на повышение уровня физической подготовленности занимающихся. При этом дыхательные техники могут варьироваться в зависимости от задач физкультурно-оздоровительных занятий и условий их реализации.

Завершая описание экспериментальной технологии физкультурно-оздоровительных занятий с направленностью на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата у дошкольников, следует отметить необходимость систематического (один раз в квартал) осуществления врачебно-педагогического контроля общей и моторной плотности занятия, интенсивности и направленности физической нагрузки, а также внешних признаков утомления дошкольников в процессе физкультурных занятий.

Заключение. Результаты педагогического эксперимента и разработанная на их основе экспериментальная технология физкультурно-оздоровительных занятий с направленностью на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата у старших дошкольников могут быть полезны педагогам дошкольных учреждений при разработке парциальных программ физического воспитания дошкольников.

В комплексе все виды детского фитнеса позволяют педагогам дошкольных образовательных учреждений обеспечивать оптимизацию двигательной деятельности детей, формировать жизненно важные умения и навыки, оказывать целенаправленное оздоровительное воздействие на опорно-двигательный аппарат и жизнеобеспечивающие системы детского организма, а также повышать интерес дошкольников к самостоятельным систематическим занятиям физической культурой.

Технология физкультурно-оздоровительных занятий с направленностью на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата у дошкольников может стать необходимым дополнением к федеральным программам, содействующим решению основных задач здоровьесбережения детского населения, с учётом психофизиологических особенностей детского организма.

Список литературы

1. Дрогомерецкий В. В., Третьяков А. А. Низкая двигательная активность как фактор проявления отклонений в состоянии здоровья у детей дошкольного и школьного возраста // *Дискурс*. 2017. № 7. С. 27–34.
2. Зевестер Э. А. Йога для детей // *ЛФК и массаж. Спортивная медицина*. 2008. № 11. С. 31–34.
3. Иванова Л. А. Формирование двигательной активности у детей дошкольного возраста через новые здоровьесформирующие технологии // *Концепт*. 2014. № 12. С. 1–7.
4. Иванова Л. А., Казакова О. А. Применение методики ранней спортивной специализации в дошкольных учреждениях. Текст: электронный // *Мир науки. Педагогика и психология*. 2015. № 3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/primeneniye-metodiki-ranney-sportivnoy-spetsializatsii-v-doshkolnyh-uchrezhdeniyah> (дата обращения: 05.01.2020).
5. Иванова Л. А., Савельева О. В., Звонова Т. А. Одно из направлений здоровьесберегающей, оздоровительно-развивающей работы в дошкольном образовательном учреждении. Текст: электронный // *Учёные записки университета Лесгафта*. 2013. № 3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/odno-iz-napravleniy-zdoroviesberegayuschey-ozdorovitelno-razvivayuschey-raboty-v-doshkolnom-obrazovatelnom-uchrezhdenii> (дата обращения: 04.02.2020).
6. Ивко И. А., Чусовитина О. М., Швецова Е. И. Развитие физических качеств у детей 5–6 лет посредством комплекса упражнений с элементами хатха-йоги. Текст: электронный // *Вестник Кемеровского государственного университета*. 2015. № 4–2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-fizicheskikh-kachestv-u-detey-5-6-let-posredstvom-kompleksa-uprazhneniy-s-elementami-hatha-yogi> (дата обращения: 04.02.2020).
7. Козлова И. П. Проблема поиска новых форм и видов оздоровительной деятельности, направленных на укрепление здоровья дошкольников. Текст: электронный // *Наука и образование сегодня*. 2018. № 2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/problema-poiska-novyh-form-i-vidov-ozdorovitelnoy-deyatelnosti-napravlennoy-na-ukrepleniye-zdorovya-doshkolnikov> (дата обращения: 05.02.2020).
8. Кривицкая Е. И., Соловьева Л. А. Применение занятий дополнительного физкультурно-оздоровительного комплекса для оптимизации физического состояния детей с функциональными изменениями иммунитета // *Учёные записки университета Лесгафта*. 2012. № 1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/primeneniye-zanyatij-dopolnitelnogo-fizkulturno-ozdorovitel'nogo-kompleksa-dlya-optimizatsii-fizicheskogo-sostoyaniya-detey-s> (дата обращения: 04.02.2020).
9. Кротова В. Ю., Григорьев О. А. Формирование и укрепление здоровья детей дошкольного возраста средствами лечебной физической культуры // *Наука-2020*. 2016. № 1. С. 147–152.
10. Леонова Л. А. Особенности физического развития детского организма, исследование и оценка состояния телосложения у детей 5–7 лет // *Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт*. 2013. № 2. С. 92–96.
11. Покатилов А. Б., Новак А. П., Хворостова А. В. Профилактика нарушения осанки у детей // *Главный врач Юга России*. 2017. № 3. С. 13–17.

12. Сулим Е. В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3–5 лет. М.: ТЦ Сфера, 2009. 64 с.
13. Шibaева А. А., Овчинникова Е. И., Срулевич С. А. Моделирование физкультурно-образовательной деятельности дошкольников с направленностью на подготовку к выполнению норм ГТО // Учёные записки Забайкальского государственного университета. 2019. № 2. С. 137–145.
14. Шульпина В. П. Дыхание детей и подростков с различным состоянием здоровья (аспекты диагностики и совершенствования): монография. Омск: СибГУФК, 2009. 292 с.

Статья поступила в редакцию 15.02.2020; принята к публикации 20.03.2020

Библиографическое описание статьи

Шibaева А. А., Овчинникова Е. И., Халимова А. М. Технология физкультурно-оздоровительных занятий с направленностью на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата у дошкольников // Учёные записки Забайкальского государственного университета. 2020. Т. 15, № 2. С. 101–109. DOI: 10.21209/2658-7114-2020-15-2-101-109.

Anna A. Shibaeva¹,

Candidate of Pedagogy,

Transbaikal State University

(30 Aleksandro-Zavodskaya st., Chita, 672039, Russia),

e-mail: ann.shibaewa17@yandex.ru,

<https://orcid.org/0000-0001-5641-2328>

Elena I. Ovchinnikova²,

Candidate of Pedagogy, Associate Professor,

Transbaikal State University

(30 Aleksandro-Zavodskaya st., Chita, 672039, Russia),

e-mail: ov_el@list.ru,

<https://orcid.org/0000-0002-9609-7673>

Anastasia M. Khalimova³,

Student,

Transbaikal State University

(30 Aleksandro-Zavodskaya st., Chita, 672039, Russia),

e-mail: anastasya.khalimova@yandex.ru,

<https://orcid.org/0000-0003-3288-726X>

Technology of Physical and Recreational Activities with a Focus on Prevention of Musculoskeletal Disorders in Preschoolers

The article presents the results of a pedagogical observation experiment to justify the need to develop the technology of physical fitness activities for preschoolers aged 5–7 years of MBDOV “Center for child development – Kindergarten No. 22” in Chita. The process of building physical and recreational activities of preschoolers in the conditions of complex application of various types of children’s fitness with a focus on prevention of musculoskeletal disorders is considered. The motor modes for preschoolers of senior and preparatory groups of kindergarten are described, and the approximate planning of the content of the software material is given in the context of successive stages of the implementation of the experimental technology of physical fitness training “Fitness Yoga Ball”: preparatory (diagnostic), basic (physical and recreational activities), final (evaluation-result), taking into account the proposed volumes and contents of the basic and variable parts of it. The structure of physical and recreational exercise in children’s fitness is traditionally three-part. In the main part of the class offers a comprehensive application of various types of children’s fitness – Fit Ball, Baby Top, Children’s Yoga. In the final part – wellness breathing training on the Hatha Yoga system in an adapted for preschoolers game version, aimed at forming the skill of full breathing is given. The developed technology is of practical interest to managers and instructors in physical education in pre-school institutions and is currently proposed for introduction into the educational

¹ A. A. Shibaeva – main author, organization and implementation of pedagogical research, collection of material, systematization and analysis of the materials, conclusions, writing and design of the article.

² E. I. Ovchinnikova – organization and implementation of pedagogical research, collection of material, systematization and analysis of the materials, formulation of conclusions, writing and design of the article.

³ A. M. Khalimova – organization and implementation of pedagogical research.

process of MBDOW No. 22 Chita as a part of the project "Technology for the implementation of the health-creating function of physical education preschoolers". The main results of the study may be recommended for the use in practice of pedagogical activities to prevent musculoskeletal disorders in children aged 5–7 years old.

Keywords: preschoolers, physical education, physical and wellness activities, motor mode, children's fitness, musculoskeletal disorders

References

1. Drogomeretsky, V. V., Tretiyakov, A. A. Low motor activity as a factor of health abnormalities in pre-school and school-age children. *Scientific Discourse magazine*, no. 7, pp. 27–34, 2017. (In Rus.)
2. Zevester, E. A. Yoga for children. *Curative physical culture and massage. Sports medicine*, no. 11, pp. 31–34, 2008. (In Rus.)
3. Ivanova, L. A. Formation of motor activity in preschool children through new healthy-forming technologies. *Concept*, no. 12, pp. 1–7, 2014. (In Rus.)
4. Ivanova, L. A., Kazakova, O. A. Application of early sports specialization methodology in pre-school institutions. *World of science. Pedagogics and psychology*, no. 3, 2015. <https://cyberleninka.ru/article/n/prime-nenie-metodiki-ranney-sportivnoy-spetsializatsii-v-doshkolnyh-uchrezhdeniyah/> (In Rus.)
5. Ivanova, L. A., Saveleva, O. V., Zvonova, T. A. One of the directions of healthy-saving, health-improving work in pre-school educational institution. *Scientific notes of Lesgaft University*, no. 3, 2013. Web. 10.03.2020. <https://www.cyberleninka.ru/article/n/odno-iz-napravleniy-zdoroviesbergayuschey-ozdorovitel-no-razvivayuschey-raboty-v-doshkolnom-obrazovatelnom-uchrezhdenii> (In Rus.)
6. Ivko, I. A., Chusovitina, O. M., Shvetsova, E. I. The development of physical qualities in children aged 5–6 years old through a range of exercises with elements of hatha yoga. *Vestnik KemGU*, no. 4–2, 2015. Web. 10.03.2020. <https://www.cyberleninka.ru/article/n/razvitie-fizicheskikh-kachestv-u-detey-5-6-let-posredstvovom-kompleksa-uprazhneniy-s-elementami-hatha-yogi> (In Rus.)
7. Kozlova, I. P. The problem of finding new forms and types of health activities aimed at improving the health of pre-school children. *Science and education today*, no. 2, 2018. Web. 10.03.2020. <https://www.cyberleninka.ru/article/n/problema-poiska-novyh-form-i-vidov-ozdorovitelnoy-deyatelnosti-napravleniyh-na-ukreplenie-zdorovya-doshkolnikov>. (In Rus.)
8. Krivitskaya E. I. Soloveva L. A. Application of additional physical culture and health improvement complex lessons for optimization of physical condition of children with functional immunity changes. *Scientific notes of Lesgaft University*, no. 1, 2012. Web. 10.03.2020. <https://www.cyberleninka.ru/article/n/primeneniye-zanyatiy-dopolnitelnogo-fizkulturno-ozdorovitel'nogo-kompleksa-dlya-optimizatsii-fizicheskogo-sostoyaniya-detey-s> (In Rus.)
9. Krotova, V. Iu. Grigorev O. A. The formation and promotion of health of children of pre-school age by means of therapeutic physical culture. *Nauka-2020*, no. 1, pp. 92–96, 2016. (In Rus.)
10. Leonova, L. A. The features of physical development of children 's organism, study and assessment of physique condition in children aged 5–7 years. *News of the TulGU. Physical culture. Sport*, no. 2, pp. 92–96, 2013. (In Rus.)
11. Pokatilov, A. B., Novak, A. P., Khvorostova, A. V. Prevention of posture disorder in children. *Head doctor of the Russian South*, no. 3, pp. 13–17, 2017. (In Rus.)
12. Sulim, E. V. Children's fitness. *Physical education classes for children aged 3–5 years*. M: Sfera, 2009. (In Rus.)
13. Shibaeva, A. A., Ovchinnikova, E. I., Srulevich, S. A. Simulation of physical and educational activities of preschool children with a focus on preparation for implementation of the RLD standards. *Scholarly Notes of the Transbaikal State University*, no. 2, pp. 137–145, 2019. (In Rus.)
14. Shulpina, V. P. Breathing of children and adolescents with different health conditions (aspects of diagnosis and improvement). Omsk: SibGUFK, 2009. (In Rus.)

Received: February 15, 2020; accepted for publication March 20, 2020

Reference to the article

Shibaeva A. A., Ovchinnikova E. I., Khalimova A. M. Technology of Physical and Recreational Activities with a Focus on Prevention of Musculoskeletal Disorders in Preschoolers // *Scholarly Notes of Transbaikal State University*. 2020. Vol. 15, No. 2. PP. 101–109. DOI: 10.21209/2658-7114-2020-15-2-101-109.