

УДК 37.042

**Голикова Елена Михайловна,**

д.п.н., профессор кафедры Теории и методики спортивных дисциплин, адаптивной физической культуры и медико-биологических основ физического воспитания, ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный педагогический университет», 460014, Российская Федерация, г. Оренбург, ул. Советская, д. 19

## **КОМПЛЕКСНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ ТРАДИЦИОННЫХ И ИННОВАЦИОННЫХ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ПРАКТИК В ВОСПИТАНИИ РЕБЕНКА**

**Аннотация.** Телесно-ориентированная коррекция развития ребенка раннего возраста, обеспечивает всестороннее развитие человека, снижает риск формирования нарушений в развитии. Исследование нацелено на обеспечение эффективной коррекции телесно-ориентированного развития ребенка. В первой части экспериментальной работы были апробированы программы телесно-ориентированной коррекции для детей до 12 месяцев и с 12 месяцев до 3х-4х лет. Во второй части работы оценивалась эффективность применения комплексов физкультурно-оздоровительных практик в воспитании детей. Разработанные индивидуальные программы продемонстрировали достаточно высокий уровень эффективности для коррекции различных компонентов психофизического развития. Выполнение программ позволило повысить характеристики психофизического развития в ходе одного цикла в среднем по группе детей на 7,6%. В результате прохождения последующих циклов при тестировании каждые 3 месяца результат повышался на 4,7% в среднем по группе. На фоне неспецифического воздействия на организм ребенка физкультурно-оздоровительных практик улучшились показатели самочувствия, активности и настроения.

**Ключевые слова:** дети раннего развития, физкультурно-оздоровительные практики.

**Введение.** Одним из важных направлений развития ребенка раннего возраста является движение [1]. В раннем детском возрасте формируются жизненно важные локомоторные навыки и умения. Двигательная деятельность ребенка формируется с момен-

та рождения, создается фундамент двигательного опыта «азбука движений». Двигательная деятельность ребенка является условием, стимулирующим развитие интеллектуальной и эмоциональной сферы. Насколько развиты механизмы двигательной деятельности ребенка, зависит подвижность центральной нервной системы, анатомо-физиологические характеристики. Впервые годы жизни ребенок овладевает основными движениями (лазание, ползание, прыжки, ходьба, бег) [3]. Важная задача специалиста по физической культуре работающего с детьми раннего развития знать особенности психофизического развития малыша, какими двигательными умениями должен овладеть ребенок в конце 1 года жизни, что происходит в движениях у детей 2-го года жизни и в каких случаях необходима коррекция в 3 года.

Современный мир сложный по своей структуре жизнеобеспечения. Несмотря на развитие и внедрение техносферы в жизнь человека, встает вопрос о рождении и воспитании здорового ребенка. Данные вопросы обсуждаются как в научных кругах, так специалистами в области здравоохранения, образования. Задачей каждой семьи в последние двадцать лет не просто родить ребенка, а родить здорового ребенка. Однако с первых дней рождения не всегда возможно определить особенности в развитии малыша. В практике зачастую встречаются случаи, что нарушения в физическом развитии или же патология устанавливается на протяжении первого года жизни малыша, когда отмечается, что ребенок с опозданием сел, начал ползать и т.д. В таком случае стоит говорить о необходимости коррекции физического развития ребенка. Жизнь доказала, что не только выносить и родить, но и в течение первых лет жизни содействовать полноценному, с учетом возрастных характеристик развитию. Еще Л.Н. Толстой говорил, что начинать воспитывать ребенка необходимо с рождения, в три года родители уже опоздали.

**Цель исследования:** обосновать необходимость комплексного использования физкультурно-оздоровительных практик в телесно-ориентированной коррекции развития ребенка.

**Методы и организация исследования.** Многолетний опыт работы позволил выделить проблему физического и функционального развития ребенка. И как показывает практика, что при взаимодействии с семьей, как у молодых родителей, так и имеющих не

одного ребенка присутствует наличие информационной безграмотности либо непонимание сути процесса воспитания, на фоне глобализации интернета и цифровой пространства. Рождение ребенка, это всегда радость для семьи. При этом в последние десятилетия, обращаются родители за консультацией: «Что делать?». «Родился абсолютно здоровым, и вот, что-то пошло не так!». Боль, утрата веры в себя, возложение вины, поиска истины «кто виноват», поиск средств выхода из сложившейся ситуации. Обращение в поликлинику по месту жительства, приводит только к рекомендации, делайте постоянно массаж. Родители проходят один, несколько курсов массажа, а динамики нет! При этом, забыта истина, человек от природы «биологичен». Выполняя массаж человек, не научится кататься на коньках, да и просто ходить, а если у него серьезная патология. В рамках Научно-практического Центра Адаптивного спорта и физической реабилитации с 2012 года осуществляется консультирование, а также сопровождение детей с явно выраженными отклонениями в развитии. Опыт работы показал, что при своевременном обнаружении нарушений в движениях у детей, можно снизить риск патологических проявлений, повлекших к развитию сопутствующих нарушений [2]. Вмешательство неагрессивными методами – физическими упражнениями, свойственными человеческой природе, возможно, изменить ход развития малыша. Вводимые традиционные и нетрадиционные факторы физкультурно-оздоровительных мероприятий приведут к естественному динамическому улучшению двигательных ресурсов организма. В процессе исследования осуществлялось наблюдение, и проводились двигательные тесты, результаты сравнивались каждые три месяца в процессе проведения комплексных физкультурно-оздоровительных занятий. За 2020-2021 года в Центр обратились более 20 родителей с детьми от 3-х месяцев до 4-х лет, имеющих задержку или отклонения в физическом развитии. Занятия с детьми проводились индивидуально два раза в неделю по 30 минут. В комплекс входили гимнастические упражнения, позволяющие сформировать и укрепить костно-мышечный корсет малыша. Все упражнения вводились поэтапно, в зависимости от возраста (на удержание головы, мышц шеи, паравертебральной зоны, укрепление мышц спины и живота) нацеливаясь на самостоятельное сидение, стояние, ползание. Девочек начинали подсаживать с 6 месяцев, мальчиков с 5,5 месяцев, ориентируясь,

насколько укреплены мышцы спины. При ослабленных мышцах шеи и спины возможно усиления изгиба позвоночника, что повлечет за собой развитие сколиоза (кифоз). Это еще раз доказывает роль физкультурно-оздоровительных занятий в коррекции физического развития детей. С 5 месяцев предлагаются подводящие упражнения стимулирующие способность ребенка переходить из положения, сидя в положение «на четвереньки» или колленно-кистевое (удержание туловища на четырех конечностях, на двух противоположных рука-нога, для удержания равновесия).

Предпочтение во время занятий отдается упражнениям с мячом. Во-первых, это придает разнообразие, во-вторых, ребенку интересен мяч как игрушка, в-третьих, упражнение осуществляется так, что приходится выполнить упражнение с определенным усилием, но при усталости мяч выступает страховкой. Например, и.п., стоя на четвереньках, мяч под туловищем происходит удержание туловища более длительное время, чем ребенок мог бы выполнить без мяча, не нарушаются изгибы позвоночника, если же устал, может лёжа на мяче просто расслабить конечности. В этом же положении можно предложить поползать, коленями толкая мяч вперед, он выступает и как страховка при падении. Расположенный мяч впереди колен создает помеху для активного движения и требует особых усилий, это влияет на укрепление мышц как верхних, так и нижних конечностей, так как они в данном положении выступают опорой. Если малыш устал, мяч не позволяет ему расслабиться, он фиксирует четкое положение ребенка. Эффективным является комплекс упражнений с мячом стоя на коленях, если малыш не умеет стоять. Мяч может меняться по размерам, зависимости от задач занятия, весь комплекс формирует и координационную систему – вестибулярный аппарат. Нельзя отказаться от занятий на фитболе. В практике используются упражнения, лежа на животе, на спине, стоя у фитбола, сидя. Упражнения с гимнастическими палками добавляются при обучении ходить. Ребенок без боязни сможет отпустить руку родителя и научиться прямо стоянию и ходьбе. Весь комплекс упражнений является подводящим к самостоятельной своевременной двигательной активности детей периода раннего развития.

Детям от 12 месяцев к двум занятиям физкультурно-оздоровительных занятий был добавлен методика биоэнергорегуляции (изометрическая тренировка), продолжитель-

ность одного занятия от семи до пятнадцати минут. С добавлением биоэнергорегуляции, занятия стали проходить три раза в неделю. Воздействуя на кожные рецепторы, происходит раздражение центров коры головного мозга, что рефлекторно отражается в проприорецептивной зависимости с мышечными структурами тела. В комплексном воздействии на организм оказывает положительный эффект в коррекции физического развития ребенка от 12 месяцев до 3-х лет. Значительные результаты комплексного применения физических упражнений и биоэнергорегуляции отмечены при наличии ригидности (слабости одной группы и тонусе другой группы мышц) мышц.

Обоснованность методики биоэнергорегуляции заключается в возможности не перегружать ребенка физической нагрузкой. Если посмотреть с точки зрения того, что ребенок имеет собственную двигательную активность, он может быть активен весь день и не устать. Да, действительно при неорганизованной физической нагрузки ребенок может двигаться постоянно, но стоит его вовлечь в систематические занятия, с режимом, с набором необходимых средств и конкретных методов, и результат будет другим. Организованные физкультурно-оздоровительные практики приводят к систематизации работы и всего организма, включается в деятельность не только опорно-двигательный аппарат, о и улучшается функции кардиореспираторной системы, нервной системы, обмена веществ и т.д.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Изучая динамику проделанной работы. Выявили улучшение результата физического развития детей. Во всех случаях дети, занимающиеся по комплексной программе физкультурно-оздоровительной коррекции, подтянулись к физиологической норме. Из двадцати детей, посещающих занятия, шесть были с установленным диагнозом (ДЦП – атонически-астотическая форма, артрогрипоз – системное заболевание скелетно-мышечной системы и т.д.). Стоит обратить внимание, и на тот факт, что столь сложные диагнозы не позволят приблизить в занятиях ребенка к развитию нормотипичного малыша. Но, и при такой патологии эффективность физкультурно-оздоровительной работы повлияла на физическое развитие детей. В целом укрепился мышечный корсет, дети начали держать голову, сидеть, стоять ползать, отставая от сверстников на 2-3 месяца двигательном развитии. Чего нельзя отме-

тить у детей, не занимающихся физкультурно-оздоровительными практиками. Влияние диагноза и время, которое было упущено родителями и специалистами на уточнение диагноза, недостаток естественной двигательной активности и отражает отставание в развитии детей.

**Заключение.** Роль комплексного использования традиционных и инновационных приемов и методов в коррекции физического развития детей в проведенном исследовании доказана. Чем раньше родитель осознает значение физической культуры и современных методов, направленных на физическое развитие ребенка, тем прочнее выстраивается физиологическая и функциональная цепочка становления и развития растущего организма. Двигательная активность в раннем детском возрасте закладывает основу кинезиологического онтогенеза человека. Фактически все заболевания человека педиатрического характера, насколько будет проведена коррекция и профилактика, настолько снизится риск во взрослой жизни таких заболеваний как остеопороз, сахарный диабет, хронические заболевания кардиореспираторной системы. Ребенок адаптируется к организованной двигательной нагрузке, и приобщится к систематическому ведению здорового образа жизни.

**Список литературы:**

1. Бальсевич, В.К. Очерки по возрастной кинезиологии человека / В.К. Бальсевич. – М.: Советский спорт. – 2009. – 220 с.
2. Голикова Е.М. Реализация программы «Открой свой мир» в научно-практическом центре адаптивного спорта и физической реабилитации / Е.М. Голикова. – Материалы V Всероссийской научно-практической конференции «Проблемы и инновации спортивного менеджмента, рекреации и спортивно-оздоровительного туризма». Под общей редакцией Г.Н. Голубевой. – Казань, 2019. – С. 217-218.
3. Налобина, А.Н. Физическая реабилитация в детской неврологии : учебное пособие / А.Н. Налобина, Е.С. Стоцкая. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – 2015. – 212 с.