Министерство образования и науки Российской Федерации

Департамент образования Вологодской области

ГОУ СПО "Тотемский педагогический колледж"

Роль занятий физической культурой в профилактике острых респираторных заболеваний

специальность 050720 физическая культура

Тотьма 2008

Оглавление

Введение

Раздел 1 Физическая культура как средство укрепления здоровья

1.1 Роль физической культуры в укреплении здоровья школьников

1.2 Методика проведения физкультурных занятий на воздухе с целью профилактики острых респираторных заболеваний

1.3 Физкультурные развлечения, направленные на профилактику острых респираторных заболевания

Раздел 2 Зависимость заболеваемости школьников ОРЗ от активности занятий физической культурой

2.1 Методические выявления значимости физической культуры в профилактике ОРЗ

2.2 Педагогические исследования и его результаты

Заключение

Список литературы

Приложения

Введение

Проблема заболеваемости острыми респираторными заболеваниями очень велика. Каждый ребенок переносит не менее 4-х острых респираторных заболеваний или обострений хронических заболеваний носоглотки и респираторного такта. Актуальность проблемы заключается в большом количестве детей, которые заболевают респираторными заболеваниями. По данным статистики за 2006год в Тотемском районе зарегистрировано 4687 в городе Тотьме 3773человек. Это говорит о том, что дети ведут мало подвижный образ жизни и мало занимаются физкультурой и спортом.

Острые респираторные заболевания характеризуются высокой температурой кашлем, насморком, головной болью, при астме у больного бывают приступы удушья, заболевание передается воздушно- капельным путем. В школьных и дошкольных учреждениях нужно создать такую систему в ведущую роль играет рациональное проводимое физическое воспитание и закаливание. Поэтому основная нагрузка приходится не только на медицинских работников, но и на учителей физкультурные занятия в бассейне 2 раза в неделю уменьшают число случаев ОРЗ на 33%,а число дней по болезни ,-22.%[8с.63]. Плавающие люди более активны, у них улучшается сон аппетит. В 83,7% случаев установлена прямая зависимость заболевания от числа курящих в семье [8с.43].

Объектом исследования: будут являться занятия по физической культуре способствующие профилактике острых респираторных заболеваний.

Гипотеза: при занятиях физической культурой уменьшается число детей заболевающими острыми респираторными заболеваниями.

Предметом: является профилактика ОРЗ на занятиях физической культурой.

Целью исследования: будут являться определение роли занятий физической культуры в профилактике ОРЗ

Задачи:

1. Изучить научно методическую литературу.

2. Выявить роль занятий физической культурой в профилактике ОРЗ.

3. Дать рекомендации по использованию работы.

4. Определить круг физических упражнений способствующих наибольшей эффективности в профилактике острых респираторных заболеваний.

Профилактика острых респираторных заболеваний создает, организму наилучшие условий для борьбы с гриппозной инфекцией самым тесным образом затрагивают интересы всёго детского и взрослого населения. Независимо от состояния здоровья (никто не застрахован от вируса, даже выдающиеся спортсмены, здоровью которых можно позавидовать, тоже болеют достаточно часто); проблема же физической реабилитации на сегодня чрезвычайно остро стоит почти перед каждой семьёй, где есть дети. Хронический ренит, хронический тонзелит наверняка с этими заболеваниями встречался каждый ребёнок. Система тренировок, закаливания должна занять достойное место в жизни детей. Успех может быть, только если ребенок будет понимать, для чего он выполняет физические упражнения и закаливающие процедуры. Выпускная квалификационная работа состоит из введения двух разделов. Первый раздел состоит из трех глав. В первой главе раскрываются воздействие физических упражнений и занятий физической культурой на организм школьников, мероприятия направленные на профилактику острых респираторных заболеваний, и методики способствующие профилактике острых респираторных заболеваний. Во второй главе рассматривается методика выявления количества учеников подверженных заболеванию острыми респираторными заболеваниями. В конце есть заключение приложение список использованной литературы.

Раздел 1 Физическая культура, как средство

укрепления здоровья

1.1 Роль физической культуры в укреплении в укреплении здоровья школьников

Здоровье-это состояние полного физического, психологического и социального благополучия. Крепкое здоровье способствует успешности занятий любым видом деятельности, в том числе и умственной. Причиной низкой успеваемости у детей на уроке является слабое здоровье. От общего состояния здоровья и физических возможностей человека зависит память, внимание, усидчивость [10,с.23]. Движения, мышечные напряжения, физическая работа, является важным условием профилактики острых респираторных заболеваний. «Движение-залог здоровья» «движение-жизнь» Ещё Аристотель утверждал, что жизнь требует движения [15,с.36].

Основным средством укрепления здоровья будут являться физические упражнения. Содержание физических упражнений обуславливает их оздоровительное значение. Выполнение физических упражнений вызывает приспособительные морфологические и функциональные перестройки организма, что лучше отражается на улучшении показателей здоровья оказывая лечебный эффект. Оздоровительное значение физических упражнений особенно важно при заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательной системы. Под воздействием упражнений можно изменять формы тела. Также большое значение имеет гигиенические факторы, к ним относятся личная и общественная гигиена (чистота тела, чистота, мест занятий, воздуха) соблюдения режима дня режима питания и сна, режима двигательной активности.

Очень важными будут являться оздоровительные силы природы. Изменяя, метеорологические условия в организме происходят изменения, которые влияют на работоспособность и состояние здоровья [16,с.40].

Естественные силы природы используются по двум направлениям.

1. Как сопутствующее факторы, создающие наиболее благоприятные условия, в которых осуществляется процесс физического воспитания. Занятия в лесу, на берегу водоемов, способствуют активизации биологических процессов, вызываемых физическими упражнениями, повышают общую работоспособность организма, замедляются процессы утомления.

2. Как относительно самостоятельные средства оздоровления и закаливания организма (солнечные, и воздушные ванны и водные процедуры). Одно из главных требований к использованию оздоровительных сил природы является системное и комплексное применение в сочетании с физическими упражнения [16,с.47]. Закаливание воздухом начинается с первых же занятий лечебной гимнастикой.

При профилактике острых респираторных хорошо применять. Оздоровительные системы и комплексы дыхательной гимнастики. Через лёгкие в кровь поступает кислород, где он соединяется с углеводами, белками и жирами. В результате этого выделяется энергия, благодаря которой мы живем, мыслим и двигаемся. Движение легких при вдохе и выдохе производиться определёнными дыхательными мышцами. Чем сильнее они развиты, тем лучше. Укреплять их можно дыхательными упражнениями. Наиболее эффективным являться глубокое нечастое ненапряженное дыхание. При этом воздух доходит до альвеол легочная ткань хорошо вентилируется, дыхательные мышцы работают экономно, успевает восстанавливаться их работоспособность. Усиление легочной вентиляции при глубоком учащенном дыхании ведет к чрезмерному выделению из организма углекислого газа. Это нарушает кислотно-щелочное равновесие в крови, вызывает сужение сосудов, ухудшение кровоснабжения мозга, всех тканей организма. В спокойном состоянии и при небольшой нагрузке нормальным является носовое дыхание, при котором воздух согревается, очищается от пыли, микробов. Кроме того, оно возбуждает нервные окончания в носовых пазухах, происходит настройка всего дыхательного аппарата на дыхание (носолегочный эффект), повышается тонус коры головного мозга, что способствует её развитию. При незначительной физической нагрузке лёгочная вентиляция увеличивается во много раз, проходимость носовых проходов становиться не достаточной. В этих случаях делаем вдох через нос, а выдох через нос и рот или вдох и выдох через нос и рот одновременно.

При умеренной физической нагрузке наиболее благоприятные анатомические условия для вдоха создаются, когда мышцы туловища не напряженны, грудная клетка расправлена, - при выпрямлении туловища, разгибании ног, отведении плеч назад (не поднимая их, так как сжимается верхняя часть грудной клетки), отведении рук в стороны ниже плеч, при поднимании рук вверх, отведении прямых и согнутых рук назад, при поднимании рук к плечам, на пояс. Выдох нужно делать при поворотах, наклонах, приседании, движении рук вниз, сгибании ног, Т.е. при уменьшении поверхности тела.

Значительные мышечные напряжения целесообразно сочетать с выдохом, а вдох делать в исходном положении. Например, лежа на животе, приподнимая верхнюю часть туловища, руки вверх - задержка дыхания и выдох. Это объясняется тем, что при значительном мышечном напряжении некоторые дыхательные мышцы переключаются на мышечную работу. Кроме того, выдох усиливает возбуждение двигательного центра коры головного, мозга, а вдох тормозит его.[14c.67] Таким образом, выдох способствует мышечной работе. В упражнениях такого типа деталям или совсем не удаются рекомендации по дыханию (они дышат так, как им удобно), или им нужно указывать на необходимость вдоха в исходном положении. По окончанию упражнений обязательная пауза, так как в этот момент дыхание нормализуется. Мелкие, быстрые движения делаются при обычном дыхании. При обычном неглубоком дыхании выполняются многократно повторяющиеся движения со значительной нагрузкой – подскоки на месте, прыжки со скакалкой. В таких случаях менее глубокое дыхание выгоднее организму, так как на это расходуется меньше энергии, необходимой для физической работы. Темп дыхательных движений должен быть спокойным, а не частым, а выдох несколько длительней вдоха. Полный выдох освобождает легкие от отработанного воздуха, что рефлекторно усиливает вдох. Поэтому при обучении дыханию нужно, прежде всего, обращать внимание на выдох, добиваться его продолжительности. Упражнения с длительным выдохом нормализуют темп и ритм дыхания, укрепляют дыхательные мышцы[18c.138]. Особенно полезен в этом случае выдох с преодолением сопротивления с полу закрытыми губами, со сжатыми зубами, выдох через трубочку. Также существует полное дыхание йогов. Делается оно так. Стоя или сидя прямо, с развёрнутой грудью, сделать вдох до конца, а затем усилием диафрагмы, направленным вниз, выдвинуть живот вперед насколько получается. Потом, не опуская живота, вдыхая воздух, раздвинуть средние рёбра. Затем расширить верхние рёбра вплоть до ключичных (поднимая ключицы кверху). Теперь легкие наполнены хорошо воздухом. Но чтобы он попал в самые окраинные легочной клетки, надо, задержав на конце дыхание, втянуть живот - сколько можно. Тогда от движения снизу вверх легкие ещё «раздуются», раздвигая и грудную клетку. Несколько секунд и, не опуская диафрагмы, сделать медленный выдох. Нужно сосредотачивать внимание на каждом акте дыхания. На начальном этапе рекомендуется дышать так: вдох – 8 секунд, задержка дыхания - 4 секунды, выдох - 8секунд, задержка – 4 секунды. В ходьбе можно синхронизировать дыхание с количеством шагов и биением пульса. Очищающее дыхание. Сделать медленно полный вдох, ненадолго задержав воздух и потом короткими и сильными короткими толчками выжать его через губы, сложенные трубочкой не надувая щёк. Кончик языка, прижав к нижним резцам, но, не напрягая его. Сила толчков должна при этом быть затухающей. Каждая последующая порция выдыхаемого воздуха должна быть не меньше предыдущей. На первых порах можно выполнять не долее трех актов очищающего дыхания. Это дыхание выветривает задержавшийся в легких остаточный воздух, углекислый газ. Оно эффективно при усталости. Энергетирующее дыхание – «задувание свечи». Сделать полный вдох и задержать дыхание, сколько приятно. Сложить губы трубочкой и выдохнув весь воздух за три резких выдоха, словно стараясь задуть горящую свечу. С первым выдохом воздух выходит из живота, со - вторым из груди, с третьим из верхушек легких. Голова и туловище держатся прямо. Упражнения выполняются сильно с задором. Стимулирующее шипящее дыхание. Полный вдох, задержка и растянутый выдох через рот. Воздух выходит последовательно из живота, груди, верхушек легких как можно медленнее и весь, издавая свистящий звук, как при произнесении звука «с». Сопротивление выходящему воздуху создаёт язык.[16c.463]

Чтобы научится правильно дышать, нужно уметь управлять дыхательными мышцами, развивать их, укреплять. Существует три типа дыхания: грудное, брюшное, смешанное.[18c.140]. При грудном дыхании во время вдоха грудная клетка расширяется в переднем, заднем и боковых направлениях; при выдохе – рёбра опускаются, объём грудной клетки уменьшается. При брюшном дыхании вдох осуществляется за счет сокращения и опускания диафрагмы. Таким образом, объем грудной клетки увеличивается сверху вниз, а выдох осуществляется за счет поднимания диафрагмы и уменьшение объёма грудной клетки. При выдохе выпячивается передняя стенка живота, при выдохе она втягивается. При смешанном типе дыхания вдох и выдох происходит при увеличении и уменьшении объёма грудной клетки во всех направлениях - вперед- назад, в стороны и сверху вниз. Этот тип дыхания наиболее естественнее. Он бывает у детей и взрослых в повседневной жизни и при выполнении, но без специального обучения он не достаточно полон. Грудной и брюшной типы дыхания рекомендуются для укрепления, тренировки дыхательных мышц, и развитие подвижности.

Дыхательная гимнастика – это специальные упражнения для развития дыхательной мускулатуры[22c461].

Существует много систем дыхательной гимнастики. Это дыхательные упражнения йогов, созданные много веков назад, и парадоксальная гимнастика, разработанная А.Н. Стрельниковой. Это система дыхания К.П. Бутейко, и также многие системы дыхательной гимнастики, созданные на западе и востоке.

Общие положения, которые признают все специалисты по дыханию, за исключением создателей парадоксальных систем, следующие:[22c.461]

1. дыхание должно быть ритмичным, равномерным;
2. дыхание должно быть глубоким;
3. дышать желательно через нос, хотя при беге или других физических нагрузках большой интенсивностью можно дышать одновременно через нос и полуоткрытый рот;
4. ритм дыхания должен находиться в соответствии с ритмом выполнения физических упражнений;
5. темп дыхания зависит то степени подготовленности занимающего и то темпа, в котором выполняется физическое упражнение;
6. ходьба, бег, плавание сами по себе являются превосходными дыхательными упражнениями;
7. при выполнении дыхательных упражнений необходимо следить за своей осанкой: голову держать прямо, плечи развести назад, подтянуть живот;
8. чем больше возраст занимающегося физическими упражнениями, тем больше следует избегать длительных задержек дыхания и настуживания.

Дыхательные упражнения имеют три главных назначения. [22c.462]

1. Улучшать дыхание во время выполнения упражнений: провентилировать легкие, ликвидировать возможную кислородную задолженность и оказать помощь сердцу в его усиленной работе.
2. Совершенствовать дыхательный аппарат и поддерживать его на высоком уровне его работоспособность.
3. Выработать умение всегда дышать правильно, оказывая тем самым постоянное массирующее воздействие на внутренние органы.

Предложенный в1974 году Стрельниковой А.Н. способ лечения, болезней связанных с потерей голоса, стал применяться при лечении острых респираторных заболеваний. Обычно на занятиях лечебной физкультурой вдох совпадает с такими положениями тела или движения, при которых создаются более выгодные анатомические движения для расширения грудной клетки и опускания диафрагмы, а выдох – с положением или движениями, облегчающими с падение грудной клетки и подъемом диафрагмы[23c230].

Однако такое сочетание способствуют углубленному дыханию, усилению не равномерности вентиляции. Этих недостатков лишено так называемое парадоксальное дыхание, при котором положение тела и движения препятствуют осуществлению вдоха и в тоже время способствуют укреплению дыхательной мускулатуры без лишнего повышения вентиляции. В процессе выполнения упражнений автор предлагает:[23c.235]

1.соредоточить внимание только на вдохе и строго следить за одновременным выполнением вдоха и движением вдоха и движением руками и туловищем;

2. вдох должен быть обязательно шумным, коротким, активным - как бы принюхиваясь, чем пахнет;

3. вдох должен быть не глубоким;

4 на выдохе губы не сжимать, не фиксировать внимание на выдохе.

Правила выполнения упражнений:

1.думать только о вдохе; следить за согласованием вдоха и движения, за ритмом дыхания - вдох каждую секунду.

2. вдыхать и выдыхать следует столько воздуха, сколько получается само собой; не выталкивать воздух и не задерживать его, не думать о выдохе.

3. вдох и движения должны быть ритмичными и легкими.

Для согласования движений и вдоха рекомендуется мысленно считать: «раз, два, три, четыре». Первое время следует ориентироваться на тиканье часов: Начинать следует с 8 вдохов подряд, затем пауза. Паузы между вдохами - от 1до 5 секунд. Комплекс упражнений по системе Стрельникой. [17c.235]

1 «ушки». Наклоны головы право влево; плечи не подвижны. Резкий вдох в конце каждого упражнения.

2. «Малый маятник». Наклоны головы вперёд назад. Короткий вдох в конце каждого движения.

3. «Обними себя за плечи». Сгибание рук перед грудью со сменой их положения: обнимая себя за плечи, правая рука сверху, левая внизу затем наоборот. При встречном движении рук сжимается верхняя часть легких и происходит быстрый, шумный вдох.

4. «Насос». Пружинящие наклоны туловища вперед. Мгновенный вдох в нижней точке. Слишком низко наклонятся, и выпрямляться до конца не обязательно.

5. «Присядь». Пружинящие приседания в выпаде вперед, опираясь руками о колено впереди стоящей ноги. Затем то же поменяв положение ног. Вдох – в нижней точке, в момент опоры руками о колено.

6. «Большой маятник». Наклон туловища вперед, руки внизу – вдох; обнять себя руками за плечи – выдох. Каждое упражнение выполняется сериями, по 8движений в каждой. Паузы между сериями 5-6 секунд. Между упражнениями 12 секунд. Комплекс выполняется 2раза в день.

Методика дыхательных упражнений, предложенная В.К. Дурымановым в 1976 году применяется при ряде заболеваний, в том числе и при бронхиальной астме. Первое упражнение, которое автор называет «ритмическим дыханием», заключается в следующем: спокойный вдох – пауза 3секунды при полном мышечном расслаблении; далее спокойный выдох без напряжения и снова пауза 3 секунды; затем спокойный, и естественный вдох[23c237]. Эти упражнения выполняются в положении лежа, сидя стоя, до полного освоения на фоне мышечного расслабления, можно выполнять в движении в ходьбе: выдох, далее 3 шага пауза затем довыдох на 3шага пауза и спокойный вдох. Второе упражнение, «дыхание уступами», заключается в следующем: 3-4 коротких выдоха подряд затем столько же коротких вдохов. Упражнения выполняются в покое, а также в ходьбе и беге. Механизм физиологического действия этого упражнения автор отождествляет с механизмом влияния на организм смеха и плача. Смех – это серия коротких, непрерывных выдохов, а плачь – это серия коротких вдохов. Такое дыхание приводит к усилению раздражению слизистой оболочки дыхательных путей проходящих через них воздухом, что способствует появлению кашля и облегчению удалению мокроты.

Дыхательная гимнастика К. П. Бутейко. При применении не глубокова дыхании в организме нормализуется кислотно-щелочное равновесие, улучшаются обменные процессы» [10,с.25]. В своей системе «Детка» Иванов сформулировал 12 основных правил заповедей, которые начинаются с обращения «детка»:

1. два раза в день купайтесь в холодной воде, чтобы тебе было хорошо. Купайтесь где можно; в озере речке в ванной. Горячее купание заверши холодным.

2. перед купанием и после него, если это, возможно, встань босыми ногами на землю, а зимой на снег, хотя бы на одну две минуты. Вдохни через рот несколько раз воздух и мысленно пожелай себе здоровья .

3. Не употребляй алкоголя и не кури.

4. Старайся хоть раз в неделю обходиться без пищи и воды: с вечера пятницы до12 часов воскресения. Это твои заслуги и покой. Если тебе сложно, то держись хотя бы сутки.

5. В 12часов дня воскресения выйди на природу босиком – несколько раз подыши и помысли. Это праздник твоего дела.

6. Люби природу. Не плюй вокруг и не выплевывай из себя ни чего. Привыкни к этому: это твоё здоровье.

7. Победи в себе жадность, лень, самодовольствие, стяжательство, страх, лицемерие, гордость. Верь людям и люби их. Не говори о них несправедливо и не принимай близко к сердцу недобрые мнения о них.

8. Помогай людям, чем можешь, особенно бедному, больному обиженному, нуждающемуся. Делай это с радостью. Отзовись на его нужду душой и сердцем. Ты приобретешь в нем друга и поможешь делу мира!

9. Здоровайся со всеми везде и всюду особенно с людьми пожилого возраста. Хочешь быть здоров - здоровайся со всеми.

10. Освободи голову от мыслей и болезней, смерти. Это твоя победа.

11. Мысли не отделяй от дела.

12. Рассказывай и передавай опыт этого дела, но не звались и не возвышайся в этом [23,с.23].

Система Н. Амосова рекомендована для определения работоспособности сердечно-сосудистой и дыхательной системы. Такая система физкультурно-оздоровительной направленности как наиболее доступное и достаточно информативное задание- ходьба по лестнице. Для начала следует небыстро подняться на 4-й этаж, без остановок. Если после восхождения показатель пульса ниже 100ударов в минуту, то это отличный результат, ниже120-хороший, ниже140- посредственный, выше140- плохой. Следующей ступенью испытания после Сирии тренировок будет подъём на 6-й этаж. За 2 минуты. Если при этом пульс окажется выше 140, то нужно еще тренироваться [4,с.24].

При проведении лечебной физической культуры необходимо приучать детей к правильному ритму дыханию вначале дыхательные упражнения выполняются лежа, позднее можно переходить к динамическому способу дыханию [10,с.444].

Основная цель закаливания способствует совершенствованию механизмов терморегуляции, возрастанию активности скелетной мускулатуры, повышению иммунитета, а в результате – снижение заболеваемости. Ещё Гиппократ упоминал о целительной силе Холодовых закаливающих процедур и о вреде изнеженности, постоянного пребывания в тепле. Авиценна в «каноне врачебной науки» также подчеркивал необходимость в пользу купания в холодной воде. У многих народов тунгусов, цыган, якутов существовал обычай обтирать маленьких детей снегом, обливать холодной водой. На Руси издавна популярны обливание холодной водой, растирание снегом, купание в проруби после парилки. В 1841году вышла в свет книга русского врача М. Ламовского «полное сведение о пользовании холодной водой, где описано полное применение холодной воды при лечении болезней [21,с.25]. Воздушные ванны – это совместное влияние на организм температуры воздуха, влажности, ветра, рассеянного солнечного излучения. Закаливающее действие этих ванн тем сильнее, чем больше разница между температурой тела и воздухом. Воздушные ванны применяются в теплое время года при определенной температуре в зависимости от характера заболеваний и степени закаливания организма. Начинать следует с температуры +20С, при умеренной влажности без ветра, а затем постепенно уменьшать температуру. Продолжительность процедур от 5 до 15 минут. В дальнейшем время приема ванн увеличивается на 5-10 минут ежедневно и доходит до 1-2 часов.

При бронхоэктазах акцент делается на откашливание, дренаж в различных положениях тела. Плавание и игры рекомендуется для постановки правильного дыхания и тренировки дыхательной мускулатуры. Гимнастика проводится в положении лежа и сидя.

При бронхиальной астме важным является расслабление дыхательной мускулатуры с помощью массажа, затем выполняется гимнастика с акцентом на выдохе, включают диафрагмальное дыхание и нижнее реберное дыхания.

Легкая атлетика характеризуется упражнениями, требующими силы, ловкости. Легкая атлетика воспитывает у человека ловкость, силу, настойчивость, решительность и волю к победе. Бег, можно сказать, составляет основу легкой атлетики и является одним из средств всестороннего физического развития, так как в работу вовлекается большое количество крупных мышц, значительно усиливается деятельность всего организма, ёмкостью легких [13,c.68]. Основным из средств профилактики будут являться физические упражнения, которые оказывают на организм лечебное воздействие, которое заключается в тонизирующем и трофическом воздействии на организм. Лечебное действие физических упражнений заключается в том, что во время мышечной деятельности усиливаются импульсы из рецепторов, участвующих в движении. Одновременно возбуждается и двигательная зона коры головного мозга, а все вместе взятое вызывает усиление функций. Тонизирующее воздействие обусловлено также положительными эмоциями, возникающими, как правило, при выполнении физических упражнений. Трофическое воздействие заключается в том, что под влиянием мышечной деятельности улучшаются обменные процессы в тканях и процессы регенерации. Увеличивается приток крови к тканям и органам поступление пластических белковых веществ и улучшает, их усвоение также воздействие заключается в том, что под влиянием тренировок происходит укрепление костей. Всех органов и систем организма человека. Под влиянием физических упражнений восстанавливаются функции, как отдельного органа, так и всего организма в целом. Заниматься, нужно ежедневно лучше выполнять гимнастику утром, и вечером же не позднее, чем за два часа до сна. Выполнять упражнения в чистом проветриваемом помещении, а ещё лучше на свежем воздухе в легкой не стесняющей одежде и удобной обуви. Каждое упражнение следует начинать, с элементарных упражнений постепенно увеличивая нагрузку.

1.2 Методика проведения физкультурные занятия на воздухе с целью профилактики и укрепления здоровья

В последние годы разработаны методы проведения физкультурных занятий с детьми школьного возраста на открытом воздухе на протяжении Круглова года. Установлено, что при соблюдении разработанной методики у детей повышается уровень здоровья, здоровья снижается заболеваемость.

Занятия целесообразно начинать с детьми средней детсадовского группы, когда они полностью овладеют навыками самообслуживания (переодевание в спортивный костюм, растирание кожи после занятий). Наиболее предпочтительное время для занятий - летний период. Не обязательно проводить занятия на свежем воздухе. Вначале могут быть различные варианты сочетания проведения занятий на открытом воздухе и в помещении, например одно занятие на воздухе и два в – зале, в дальнейшем два на воздухе, одно – в зале. На воздухе в зимний период года дети должны заниматься не чаще, чем 3 раза в неделю, а летом ежедневно. При организации таких занятий существенным фактором является переодевание детей в спортивную форму и в повседневную одежду после занятий с предварительным сухим растиранием тела. Для получения хорошего конечного результата – снижения заболеваемости детей при проведении занятий на воздухе – имеет значение и система подготовки воспитателей, детей родителей.

Методика проведения занятий на воздухе. Особенностью проведения занятий на воздухе в холодный период года состоит в повышении двигательной активности детей с целью сохранения теплового баланса. Для этого используются как фронтальные, так и групповые методы организации занятий, проводится специальный подбор игр. Структура занятий на воздухе не отличается от таковой в залах. Она включает вводную, основную, и заключительную части. Продолжительность занятий – от 20 – 25 минут в средней группе детского сада до 30 – 35 минут в старшей группе.

Во вводной части занятий в холодный период года построение детей на площадке не проводиться и после непродолжительной ходьбы осуществляется бег в течении 2 – 4 минут. После бега выполняются прыжки на одной или двух ногах, с ноги на ногу.

В основной части занятий проводиться комплекс обще развивающих упражнений, после чего проводиться небольшая пробежка – от 40 секунд до 2 минут. В зависимости от возраста. После выполнения упражнения и бега организуются игры, которые повторяются 4 – 5 раз, паузы между ними короткими.

В заключительной части проводится медленный бег, переходящий в ходьбу, во время которой выполняются дыхательные упражнения.

В холодное время года рекомендуется упражнения, вызывающие у детей большой интерес и эмоциональный подъем, способствующие увеличению подвижности. В ветряные дни для проведения занятий следует выбирать места, наиболее укрытые от ветра. В зимний период года занятия на открытом воздухе можно проводить при температуре – 15 – 18с. .При температуре ниже – 18с. Продолжительность занятий должна быть сокращенна до 15- 20 минут, и заниматься могут дети 2-3 года обучения. В очень сырые, дождливые и морозные дни физкультурные занятия нужно проводить в зале при открытых окнах, именно так, как проводятся занятия на севере. В этих случаях дети надевают на майку и колготки спортивный костюм, кеды без шерстяных носков, а зимой ещё и шапочку.

Начинать занятия на открытом воздухе лучше в теплое время года. При постепенном снижении температуры среды не происходит срыва механизмов адаптации.

Одежда для проведения физкультурных занятий на воздухе, детом должна быть следующей: трусы и майка, на ногах – тапочки или полукеды. В холодный период (+3, - 6С– спортивный костюм, майка, футболка с длинным рукавом, колготки, шерстяные тапочки, на хлопчатобумажной подкладке, носки простые или шерстяные, кеды ( в сырую и холодную ветряную погоду- варежки). В зимний период (- 6 – 1.) надевается спортивный костюм, майка, рубаха фланелевая с длинными рукавами, колготки, шерстяная шапочка на хлопчатобумажной подкладке, шерстяные носки, кеды, варежки. Необходимо иметь две пары варежек, на случай если одна промокнет.

В зимний период при ветре и снижении температуры до (- 12 -15\*с) надевается дополнительная кофта и рейтузы, по верх спортивного костюма – куртка из не продуваемой ткани,

В начале занятий незакаленным детям даже при не большом морозе можно рекомендовать надевать под спортивный костюм шерстяную кофту а, кеды заменить легкими сапожками. Необходимо следить за тепловым состоянием ребенка и в случае перегревания его (горячий и потный затылок, шея) во время занятий можно снять один слой одежды.

Нецелесообразно проводить занятия с детьми, одетыми в зимнее пальто, шапки – ушанки. Такая одежда стесняет движения, и вызывает повышенное потоотделение.

После проведения занятий дети в групповых помещениях растираются сухим полотенцем и полностью переодеться в повседневное бельё и одежду. Вначале следует переодеть кеды и брюки, и только после этого снимать куртку, рубаху, майку и проводить растирание. На первые занятия следует привлекать медицинскую сестру или няню.

Физкультурные занятия следует проводить перед прогулкой или в конце её. Однако нельзя допускать, чтобы дети выходили на прогулку потными. Занятия в конце прогулки рекомендуется проводить в холодное время года, поскольку после активной мышечной деятельности дети остаются в помещении.

При проведении занятий на воздухе, также как и в помещении, важно обратить внимание, чтобы упражнения носили неритмический характер. Такая методика проведения занятий отвечает тем особенностям физиологии, которые представлены в раннем постнатальном возрасте. При занятиях общая плотность должна быть равна 90 – 95%, а моторная 80 – 90 %

1.3 Физкультурные развлечения, направленные на профилактику острых респираторных заболеваний

Ходьба на лыжах. Начинать обучать детей ходьбе на лыжах можно с 3 лет. Необходимо правильно подобрать лыжи, палки и обувь. Лыжи подбираются по отношению к росту ребенка несколько меньших размеров, нежели чем взрослые. Если для взрослых длина лыжи соответствуют длине тела с поднятой рукой, то для детей она должна равняться длине тела с поднятой рукой до локтя. На следующий год по мере освоения техники длина лыж увеличивается. Меньшая длина лыж делает их более управляемыми и поэтому облегчает задачу обучения катанию. Первые занятия должны проводиться на площадке 50 на 20 или еще меньше, на которой прокладывают лыжни. [2c.175].

Для обучения выбираются безветренные площадки или занятия проводятся в безветренную погоду, при температуре ниже – 10\*с.[1c.353]/

Первые занятия проводятся в той одежде, в которой ребенок гуляет на воздухе. Обувь должна соответствовать креплению лыж: при жестких крепления – лыжные ботинки. Жесткие крепления более удобные для обучения и катания детей - в них легче управлять лыжами. Но в них быстрее замерзают ноги, если ребенок на занятиях малоподвижен. Поэтому лыжные ботинки должны быть достаточно прочными, чтобы можно одевать теплые носки. При мягких или полу жёстких креплениях – валеночки или сапоги. Лыжные палки подбираются по росту: поставленные на пол рядом с ребенком, они не должны доходить до уровня плеча на 3-5 сантиметров. Перед катание детские лыжи натираются мазью. [2c.16].

Первые занятия проводятся без палок. С 4лет нужно учиться самостоятельно, надевать и снимать лыжи, в5-6 лет ходить вступающим шагом делать повороты на месте переступанием в стороны. В этом возрасте вполне доступны подъёмы на небольшую горку. В 7лет ребенок должен освоить ходьбу переменным шагом с палками, самостоятельно взбираться на гору испускаться с нее, преодолевая путь 1-2 км с остановками для отдыха. Закаленные дети при тщательном врачебном контроле в 7 лет могут быть допущены к обучению ходьбе на горных лыжах.

Для детей раннего возраста промышленность выпускает лыжи с мягкими креплениями. К недостаткам таких креплений можно отнести трудность управлениями лыжами во время катания. Вместе с тем такие лыжи можно крепить к теплой обуви – к валенкам – и быть на прогулке 1,5 – 2 часа и дольше. Ноги при этом не переохлаждаются. Жесткие крепления позволяют хорошо управлять лыжами, но в таких креплениях ноги быстро переохлаждаются. Нами разработан новый способ крепления лыж к обуви, в результате чего ноги не переохлаждаются. С этой целью создано устройство для жесткого крепления лыж к валенкам. Используются жесткие крепления типа ратофелла, но к валенкам подшивается кожаная подметка. В новом – жестком креплении объем движений в голеностопном суставе становиться близким к тому, что при катании в лыжных ботинках. [21c.13].

Санки – один из любимых видов зимних увлечений детей. Катание начинаются с небольшой пологой горки 1,5- 2 метра в положении сидя упором спины на заднюю спинку. Не менее привлекательное для детей занятие – катаний с гор на тарелке.

**Коньки.** Катание на коньках способствует совершенствованию координации движения, увеличивают двигательную активность. Первые занятия можно начинать на двух полосных коньках, которые увеличивают устойчивость ребенка. Большую уверенность дети приобретают, когда они научаться стоять и ходить на коньках по асфальту или деревянному полу. И лишь затем разрешить выходить на лед. Обучению катанию на коньках могут способствовать специальные снаряды – финские сани, за которые ребенок держится, либо специальные поручни. Начинать обучать ребенка кататься на коньках следует в возрасте 3 -4 лет.

**Самокат.** Это любимый вид развлечений детей, начиная с 2 – 3 лет: езда на самокате сохраняет естественную позу и двигательные реакции, близкие по характеру к бегу. Обучившись езде на самокате, дети легко и быстро обучаются езде на двух колесном велосипеде.

Велосипед. Начинать обучение езде на двухколесном велосипеде с широкими шинами можно после того, как ребенок научиться ездить на самокате. Важно следить за правильной осанкой ребенка. Методика описана А.В Листеневой. (1980).

**Игры.** Подвижные игры детей младшего школьного возраста являются обязательным элементом свободного и научно организационного воспитания детей. Игры – это важный процесс коллективного общения детей, социальной их адаптации. Помимо физической тренировки, они дисциплинируют детей, вырабатывают черты подчинения своих интересов интересам коллектива. Задача воспитателя – правильно организовать игру, руководить действиями детей, контролировать физическое состояние, предупреждать их утомление.

**Плавание детей 4-6 лет.** Методика обучения плаванью, описана, в нашей стране разработана Т.И. Осокиной. Она предусматривает не только овладение навыками и способности удерживаться на воде и плавать, но и закаливание. Систематические занятия плаванием снижают заболеваемость, увеличивается жизненная ёмкость легких, силовые показатели скелетных мышц. Однако подобное, закаливающее действия плавания может быть достигнуто только при соблюдении разработанных рекомендаций.

Приучать детей к воде необходимо с 3-4 лет. Для этого можно купаться в чистом открытом водоеме – в озере, реке, море, плавательном бассейне. Взрослые входят в мелкое место водоема вместе с ребёнком. Его приучают не бояться воды. Продолжительность пребывания ребенка в воде с температурой 25С в возрасте 4лет составляет 2 – 3 минуты.

Купание и подготовка к плаванью в детском саду, в бассейне проводится воспитателем или медицинской сестрой, получившими специальную подготовку.

На первых занятиях ребенку дают возможность, освоится в воде, Вместе с воспитателем они входят в воду и окунаются, На мелком месте устраиваются игры. Дети учатся передвигаться по воде. В последующим учат движениями ногами во время плавания.

В положении сидя на берегу водоема или зала ребенок упирается сзади руками, выпрямляют ноги и совершают несколько движений вверх – вниз. Затем такие же движения делаются в воде на мелком место водоема или плавательного бассейна.[7c.7].

Освоению простых, но необходимых движений в воде помогают игры и забавы. [14с.72].

**Цапли.** Дети, войдя в воду по колено, ходят высоко, поднимая ноги.

**Дровосек в воде**. 6 -7 детей, став в круг в воде по колени, расставляют ноги шире плеч, складывают руки «в замок», поднимают из над головой, затем резко наклоняются вперед – «разрубив воду».

**«Покажи, пятки**». На мелком месте опереться руками о дно, выпрямиться и вытянуть ноги назад так, чтобы на поверхности видны пятки.

Катание на круге. Ребенок надевает резиновый круг или садиться на него и катается, подгребая руками как веслами.

Подготовка к плаванью детей 6- года жизни. После повторения упражнений разученных раннее для освоения в воде, переходят, к новым упражнениям осваивают упражнения на выдох в воду, скольжение на груди, движения ногами.

Вначале обучают делать выдох в воду на берегу. Детям предлагают сдувать маленький кусочек бумаги с ладони. Затем переходят к упражнениям к воде. Ребенок находиться в воде на глубине по пояс, располагают губы на уровне воды, и дует на неё, как на горячий чай. Затем опускает губы в воду и дует из воды, далее погружается в воду ниже уровня глаз и проделывает то же самое упражнение. Упражнение проводятся по несколько раз за одно занятие, повторяя их на каждом занятии.

Погружение в воду есть не что иное, как ныряние. Простейшие упражнения в нырянии, помимо способности задерживать дыхание в воде и осуществлять выдох, знакомя ребят с подъёмной силой воды, что является необходимым навыком в обучении плаванием.[6c.19].

Обучение скольжению. При этом приучает ребенка сохранять горизонтальное положение сохранять равновесие. Сначала на суше имитируют положение тела в воде. Дети поднимают руки вверх и встают на носочки: голову держат между рук, смотря прямо, подтягиваются так, чтобы быть прямыми как стрела.

Скольжение по воде производиться следующим образом. Ребенок входит в воду по пояс лицом к берегу, далее присаживается и вытягивает руки вперед. Оттолкнувшись от дна двумя ногами, скользит по воде. Для уменьшения удельного веса тел в воде, а тем самым для облегчения скольжения на первом этапе детям предлагают и скольжения сделать глубокий вдох. При систематических занятиях они быстро осваивают динамическую и статическую подъёмную силу воды, начинают чувствовать «опору на воду». Упражнения выполняются 6-8 раз. Упражнения на овладение движениями ног сначала проводятся на берегу, а затем лежа на в мелком месте. В положении лежа в воде, ребенок опирается руками об дно. Ноги необходимо вытянуть и раздвинуть на ширину плеч и плавно двигать вверх – вниз. При этом ступни вспенивают воду. Колени при выполнении этого упражнения не должны сильно сгибаться. Такие движения ногами подготавливают ребенка к плаванью кролем [6c.99].

В дальнейшем необходимо закрепить разученные движения в играх и забавах. Можно предложить детям ходить по воде, помогая себе гребками правой и левой рукой, либо на мелком месте, лежа в воде, поочередно опираться правой и левой руками и таким образом продвигаться вперед. Ноги при этом должны осуществлять движения в вверх- вниз.

Игра фонтан. 3 -4 играющих входят в воду на мелкое место и, держась за руки, образуют круг, затем опускают руки, садясь на дно, опираясь сзади руками, и вытягивают ноги. По сигналу взрослого все одновременно начинают бить прямыми ногами по воде, поднимая фонтан брызг.[6c.71].

На 7 – году жизни повторяются упражнения, освоенные на предыдущие годы обучения: выдох в воду, скольжение. За одно занятие количество таких упражнений увеличивается до 12 – 20. В этом возрасте при закреплении упражнения на выдыхание в воде детей приучают открывать глаза в воде, осматривается, достать со дна игрушки. Такие упражнения лучше выполнять вдвоем, парами. Для совершенствования навыка скольжения количество упражнений за одно занятие увеличивается до 8 – 10. Возрастает длина скольжения. При этом ребенок должен интенсивно отталкиваться ногами. В этот период детей приучают во время скольжения совершать постепенный вход в воду.[6c.25].

Следующим этапом в обучении плаваньем связан с овладению способностью правильно двигать ногами при скольжении как, на груди, так и на спине. Для этого вначале используют резиновый круг или пенопластовую доску. Круг или доску ребенок держит вытянутыми руками. Энергично отталкиваясь ногами от стенки бассейна или дна, дети скользят в вытянутом положении. Движения ногами вверх – вниз в первых упражнениях начинаются в конце скольжения.

Проплываемое расстояние увеличивается на протяжении всего цикла обучения[7c.65].

По мере освоения навыка скольжения с доской или кругом необходимо обучать детей правильно дышать при плавании: выдыхать в воду, а затем при вдохе приподнимать голову лишь настолько, чтобы рот оказался над водой.

Освоения первых навыков плавания можно считать завершенным тогда, когда ребенок держится на воде и проплывает 25 – 50метров.

Купание детей дошкольного возраста лучше всего проводить при температуре воды не ниже 23. С и температуре воздуха 25 – 26\*с. Существенное значение имеет предварительная закалка, предшествующая купанию. Ребенок должен пройти полный курс закаливающих процедур солнцем воздухом.

Начало купаний состоит из простых окунани в воду 1 – 2 раза. После этого насухо обтирают ребенка до легкого розовения. Далее длительность купания увеличивается постепенно, сначала на 1 минуту, а затем 2 – 3 минуты. При купании и плавании необходимо соблюдать следующие правила: [7c23].

1. не разрешается купаться натощак или раньше чем через 1 – 1.5 часа после еды.
2. Недопустимо разгоряченным, потным детям окунаться и нырять в прохладную воду;
3. В воде малыш все время в воде находиться в движении.
4. При наступлении озноба немедленно выйти из воды.

Первыми признаками утомления является притупление внимания, неправильное выполнение инструкций, которые даёт инструктор. Меры безопасности. Во время занятий инструктор должен видеть всё группу, чтобы можно было исправить ошибки. У инструктора должна быть длинная палка, чтобы ёе можно было подать ученику в случае сильной усталости [7c.32].

Лечебное плавание при бронхиальной астме. Лечебное плавание направленно на поддержание ремиссии болезни, восстановление функциональной активности и адаптационных возможностей дыхательного аппарата. Основные задачи занятием плаванием;[14c.21].

Нормализация тонуса центральной нервной системы (ликвидация застойного патологического очага);

Уменьшение спазма бронхов;

Снятие общей напряженности;

Развитие механизма полного дыхания с тренировкой выдоха;

Укрепление дыхательных мышц;

Увеличение подвижности диафрагмы и грудной клетки;

Обучение произвольному мышечному расслаблению.

**Лечебная хореография** как форма лечебной физкультуры представляет собой синтез упражнений лечебной гимнастики ритмопластического типа, танца и художественной гимнастики. В отличие от ритмической гимнастики занятия проводятся в более спокойном темпе, с меньшей физической нагрузкой ЧСС до 120- 130ударов в минуту, с большой пластичностью упражнений и преобладанием танцевального движения, с обязательным музыкальным сопровождением (мелодии с преобладанием танцевальных ритмов). Эти занятия отличаются высокой эмоциональностью.

Одним из основных условий успешного проведения занятий и освоения комплекса детьми является четкий и красивый показ упражнений.

Занятия проводятся 2-3 раза в неделю, чередуя с занятиями лечебной гимнастикой. Оптимальная продолжительность занятий 35-40 минут. В подготовительной части 6 -8 минут, основная часть 20-30 минут заключительная 5-7 минут[19c.259].

В подготовительной части решаются следующие задачи: общий настрой занимающихся, их подготовка к выполнению более сложных и нагрузочных упражнений. Эта часть состоит из ходьбы на месте и общеразвивающих упражнений, чередующихся с элементами современных спортивных танцев. В работу включаются с начала мелкие и средние мышечные группы, а затем более крупные. Разминка заканчивается упражнениями на восстановление дыхания упражнения выполняются под музыку.

Задачами основной части являются: тренировка опорно-двигательного аппарата и сердечно- сосудистой системы: развитие пластики, гибкости и точности движений. Содержание основной части зависит от творческой активности и индивидуальных наклонностей преподавателя. Простейшие танцы в стиле диско могут чередоваться с гимнастическими упражнениями с повышенной амплитудой движения. Максимум нагрузки (ЧСС до 130 ударов в минуту) достигается в середине или во второй трети занятий.

Заключительная часть занятия состоит из упражнений на восстановление дыхания и упражнений на расслабление.

Комплексы упражнений составляются отдельно для детей 1-3классов (6-9 лет) и для детей 4-7 классов (10- 14лет). [17c.259]

**Гидроаэробика** – это система физических упражнений в воде, выполняемых под музыку, сочетающая элементы плавания, гимнастики, стретчинга, силовые упражнения. Использование гидроаэробики способствует решению следующих задач: улучшение деятельности сердечно-сосудистой системы и дыхательной системы; развитие физических качеств выносливости, гибкости, силы, координации, коррекция телосложения; повышение уровня работоспособности; положительное влияние на психику человека.

Создававаемое водной средой физическое, механическое, температурное воздействие является причиной множества благоприятных реакций организма, стимулирующее функциональное развитие всех систем. При регулярных занятиях происходит укрепление и развитие дыхательной мускулатуры, увеличение грудной клетки и жизненного объема лёгких. [22c.259]. При систематических занятий физической культурой происходит укрепление здоровья, улучшается настроение, и человек реже заболевает простудными заболеваниями. Происходит укрепление всех систем организма и мышечных групп.

##### **Раздел 2 Зависимость заболеваемости школьников острыми респираторными заболеваниями от активности занятий физической культурой**

**2.1 Методические выявления значимости физической культуры в профилактике острых респираторных заболеваний**

Значение физических упражнений в профилактике острых респираторных заболеваний очень сложно переоценить. При заболеваниях органов дыхания, как правило, страдает его механизм. В одних случаях это выражается в поверхностном дыхании, когда с каждым вдохом в лёгкие попадает малое количество воздуха; в других нарушение фаз дыхания – вдоха и выдоха (появляются затруднение дыхания преимущественно на фазе выдоха или, когда воспалительные спайки мешают развертыванию лёгкого, во время вдоха). Чем больше жизненная ёмкость лёгких, тем позже наступает одышка, тем легче организм справляется с работой.

Физические упражнения с целью профилактики применяются при многих заболеваниях органов дыхания. Во всех случаях они углубляют ослабленное дыхание, улучшают питание легочной ткани. При бронхиальной астме физические упражнения способствуют улучшению проходимости бронхов в фазе выдоха[8c.60]. При воспалении лёгких физические упражнения способствуют быстрому восстановлению сил и приводят к более быстрому продуктов воспаления из лёгких.

Изучив и проанализировав имеющуюся литературу о роли занятий физической культурой в профилактике острых респираторных заболеваний у школьников. В практической части выпускной квалификационной работы будут выявлено, что школьники, занимающиеся, физической культурой болеют острыми респираторными заболеваниями гораздо реже, чем школьники, которые не посещают уроки физической культуры и не занимаются физической культурой и спортом. Базой практики являлась средняя общеобразовательная школа №3.сроки проведения пять недель, так как преддипломная практика длилась пять недель. Практическая часть проходила в три этапа. На первом этапе изучалась научно методическая литература по педагогике и психологии где были выявлены методы работы с группой. На втором этапе исследования были сформированы две группы учащихся для проведения основного эксперимента. Группа 1996 года рождения 5а класс в количестве 24 человек из них 12 мальчиков и 12девочек. В каждой контрольной группе было по 12 человек. В пятом классе проводились уроки лыжной подготовки и час здоровья в количестве трех часов в неделю. С первой контрольной группой в течение пяти недель проводились ещё следующие упражнения, которые способствуют профилактике острых респираторных заболеваний[8c.63].

Комплекс физических упражнений для профилактики острых респираторных заболеваний.№1.

Упражнения 1. руки на груди. Руки на животе. В обоих вариантах упражнений под контролем рук происходит овладение плавным максимальным выдохом.

Руки – одна на груди, другая на животе. На выдохе громко, плавно, максимально продолжительно протянуть гласные звуки «а», «о», «у», «и».

Упражнение 2. Вдохнуть. Притянуть колено к груди, охватив ногу руками, удлинить выдох. Выполнить 4-6 раз каждой ноги попеременно.

Упражнение 3. Одна рука на груди другая на животе. Глубокий вдох медленный протяжный выдох с произношением согласных звуков «р», «з», «к» сделать настолько напряженно, чтобы ощущать вибрацию дыхательных путей. Выполнить 6-8 раз.

Упражнение 4.Руки вверх, прогнутся – вдох. Охватывая грудь руками, сделать максимально глубокий выдох на счет 4-6.

Упражнение 5.Дыхание с углубленным выдохом. На выдохе громкий счет: 1-2-3-4,и.т. далее, на сколько можно дольше.

Упражнение 6. Исходное положение сидя руки на бёдрах. Притянуть ногу к грудной клетке - выдох. Выполнить 4-5 раз на каждую ногу.

Упражнение 7.дыхание под контролем рук. На выдохе сжать грудную клетку и слегка наклонится. Выполнить 4-5 раз.

Упражнения 8. исходное положение, стоя руки в стороны ноги врозь. Наклониться и коснуться левой рукой носко правой ноги, удлиняя выдох выполнить 3-4 каждой рукой раза попеременно.

Упражнение 9.Потянутся, прогнувшись подняться на носки, руки вверх, пальцы сплетены ладонями вверх - вдох. Опустить руки в низ, слегка согнувшись, - выдох. Выполнить 6 – 8 раз.

Упражнение 10.руки на бёдрах. Наклоны туловища вправо и влево, попеременно удлиняя выдох. Руки скользят вдоль туловища. Выполнить 4-6 раз в каждую сторону.

Упражнение 11.встать спиной к стене, ноги врозь. Поднять руки, дотронутся до стены - вдох. Немного отступить от стены, снова поднять руки и достать ее - вдох.

Упражнение 12.спокойно глубоко дышать, контролируя полный выдох,-4-8 раз.

Комплекс №2

Упражнение 1.исходное положение - лёжа на спине. Дыхание под контролем рук. Обратить внимание на максимальное удлинение выдоха, нажимание руками на грудь и на живот. Выполнить 6-8 раз.

Упражнение 2.руки под спиной. Сесть, с помощью рук наклониться вперёд, углубив выдох пружинящими наклонами. Выполнить 4-8 раз.

Упражнение 3. исходное положение - сидя. Руки перед грудью. Повернуть туловище вправо, влево добавляя пружинящими движениями глубину поворотов и углубляя выдох. Выполнить 4-6 раз в каждую сторону.

Упражнение 4. дыхание с углублённым выдохом под контролем рук. На выдохе счёт 1-2-3-4 выполнить 5 – 7.

Упражнение 5. ноги врозь руки в стороны. Наклониться достать рукой носок правой и левой ноги попеременно. Пружинящими движениями туловища углубить наклон, глубокий выдох. Выполнить 4-5 раз к каждой ноге.

Упражнение 6. исходное положение – стоя. Руки вверх. Попеременно подтягивать колено к груди с углублённым выдохом. Выполнить 4-5 раз к каждой ноге.

Упражнение 7. дыхание с углублённым выдохом и протяжным произнесением гласных звуков «а», «о», «у», «и».

Упражнение 8. руки на бёдрах. Попеременный наклон туловища вправо и влево с пружинящими движениями, углубляющими наклон и выдох. Выполнить 4-5 раз в каждую сторону.

Упражнение 9. Спокойное глубокое дыхание. ИП – стоя. Ноги врозь. Подняться на носки, локти согнуты руки вверх - вдох.

Упражнение 10. Ноги вместе, руки вверх, нагнуться, как бы готовясь к прыжку, отвести руки назад до отказа, сделав резкий углублённый выдох. Выполнить 4-6 раз.

Упражнение 11. Ходьба 2-4 минуты. Дыхание ровное и глубокое.

Упражнение 12. ИП - сидя. Успокаивающее дыхание с акцентом на выдохе и с расслаблением мышц. Выполнить 4-8 раз.

Комплекс физических упражнений №3[23c.66].

Упражнение 1.исходное положение лёжа. Полное дыхание под контролем рук. Обратить внимание на подъем грудной клетки с большой стороны на выдохе.

Упражнение 2.на выдохе подтянуть колено к груди с большой стороны.

Упражнение 3. исходное положение стоя. Руки к плечам. Поднять руки вверх. Углубить вдох.

Упражнение 4.исходное положение. Лежа на здоровом боку, выполнить углубленное дыхание.

Упражнение 5.исходное положение, сидя или стоя выполнить метание набивного мяча из – за головы.

Упражнение 6. исходное положение стоя, выполнить метание малого мяча в цель с пораженной стороны.

Упражнение 7.исхлдшое положение, стоя, равномерно отвести плечи назад – вдох; свести плечи выдох.

Упражнение 8. исходное положение лёжа на животе, руки вытянуты вперёд. Приподнять прямые руки и ноги вверх - вдох; задержать дыхание и вернутся в исходное положение.

Упражнение 9. Поднять плечи; затем, расслабив мышцы опустить их.

Упражнения 10.Медленный бег по залу 2-3 минуты.

Упражнение 11.поднять руки вверх вдох задержать дыхание выдох.

**2.2Педагогические исследования и его результаты.**

Проведя упражнения на укрепление дыхательной системы и профилактику острых респираторных заболеваний у школьников. Мы доказали что школьники которые были во второй контрольной группе и занимающиеся только уроках физической культуры подвержены острым респираторным заболевания гораздо чаще. Нежели дети, которые занимались в первой группе специальными упражнениями и регулярно посещающие уроки физической культуры.

Педагогические исследование заключалось: класс был разделен на две контрольные группы, первая контрольная группа занималась только на уроках физической культуры, а вторая контрольная группа занималась упражнениями на укрепление дыхательной системы и профилактику острых респираторных заболеваний в течение пяти недель. Занятия проходили по 40 минут три раза в неделю. Через три недели после проведения основной части по медицинским справкам, взятым из школьного журнала, мы их подсчитали и установили число школьников, которые перенесли острые респираторные заболевания в каждой из контрольных групп. За восемь недель проведения исследования получились следующие результаты. Из второй контрольной группы, которая занималась по специальной программе, острые респираторные заболевания перенесли 4 учащихся, а в группе, которая занималась, не занималась, перенесли острое респираторное заболевание 8 учеников. В процентном эквиваленте эти цифры выглядят следящим образом. Приложение таблица №1.

Результаты исследования в процентном подсчёте выглядят следующим образом. 30% учеников из первой контрольной группы, которая не занималась по специальной программе, перенесли острые респираторные заболевания. Из этих данных мы сделали вывод, 70% учеников не болели острыми респираторными заболеваниями. Во второй группе, которая занималась по специальной программе, острые респираторные заболевания перенесли 15% школьников, не болели острыми респираторными заболеваниями 85% учащихся.

В ходе проведенного педагогического исследования гипотеза нашей выпускной квалификационной работы полностью подтвердилась. Дети, которые очень мало занимаются физической культурой и спортом болеют чаще, чем дети, которые регулярно занимаются физической культурой и спортом.

**Заключение**

Охрана собственного здоровья - это непосредственная обязанность каждого, он не вправе перекладывать ее на окружающих. Ведь нередко бывает и так, что человек, который ведёт неправильный образ жизни, страдает вредными привычками, гиподинамией, избыточным весом уже к 20-30 годам доводит себя до катастрофического состояния и лишь тогда вспоминает о медицине.

Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить человека от всех болезней. Человек - сам творец своего здоровья, за которое надо бороться. С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены, - словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья.

Целостность человеческой личности проявляется, прежде всего, в условиях для творческого самовыражения в различных областях нашей жизни. Активный и здоровый человек надолго сохранит молодость, продолжая созидательную деятельность.

Здоровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы: плодотворный труд, рациональный режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание и т.п.

Здоровье - это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Поэтому значение физической культуры в развитии здорового образа жизни школьников огромно. Именно от того, сколько и как человек занимается физкультурой и спортом зависит его здоровье. Оптимальный двигательный режим правильное питание сочетание труда и отдыха способствуют повышению устойчивости организма к внешним воздействиям. Здоровье, не купишь не за какие средства, а значит, его нужно беречь.

Список литературы

1.Авдулина А.С. Жизнь без лекарств. М., Физкультура и спорт, 1975. 64 с.

2. Антонова О. Н., Кузнецов В.С. Лыжная подготовка: Методика преподавания: Учеб. Пособие для студ. Сред. Пед. Учеб. Заведедений. – М.,1999.-208 .

3. Буйлова Н.С., Вакулина Т. А.Длительная активность в укреплении здоровья, - Ростов на дону, 1987-с.17

4. Бутин И. М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высших. Пед. учеб заведений.- М.: Издательский центр «Академия», 2000.-368с.

5.Гавалов С. М., Казначеев Л.Ф., Смирнова Л.П. Рецидивирующий бронхит у детей и подростков.- Л.: 1984-с.25-29

6.Дубровский В.И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия): Учеб. для студентов Высших учебных заведений. – 3-е издание, исправленное и дополненное .-М.: Гуманит. Изд. центр Владос, 2004.- 624с.:

7.Еремеева Л. Ф. Научите ребенка плавать. Программа обучения плаванию детей дошкольного возраста и младшего школьного возраста: Методическое пособие. - СПб. : Издательство»Детство- пресс», 2005.-112с.,

8. Здоровый дошкольник: Социально- оздоровительная технология 21века / Авторы-составители Антонов Ю. Е., Кузнецова М.Н., Саулина Т.Ф.-М.:АРКТИ, 2000.- 88 с.

9. Клех И.Н. Давайте же мыться, плескаться // Гео -2003-№6 –с. 45-46

10. Ковалько В. И. Поурочные разработки по физкультуре. 5-9 классы. Универсальное издание.- М.: ВАКО, 2005.- 400с.

11. Колосов В. А. Здоровье на все жизнь.// ФИЗ 2000№1с.26-27

12. Корхун М. А., Рабинович И.М. лечебная физическая культура в домашних условиях. – Л.: Лениздат, 1990.- 142 с.

13. Латеев А. П. Азбука закаливания. – М.; физкультура и спорт, 1986.- 120 с

14. Лещинский Л.А. Берегите здоровье.- М.: физкультура и спорт,-1995с.143

15. Лукьяненко В. П. Физическая культура: основы знаний: Учебное пособие.- М.: Советский спорт.-2003.-224с.

16. Лямираль С. Рипо К. – Растите дети здоровыми.- М.: Физкультура и спорт, 1981.- 130с.

17.Оздоровительное, лечебное и адаптивное плаванье: Учеб. пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений/ Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О.И. Попов и др.; Под ред.Н.Ж. Булгаковой. – М.; Издательский центр «академия», 2005. – 432с.

18.Петров П.К.Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. Для высш. учеб заведений. – М.: гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2003. – 448 с

19. Скрипалев В. П. Философия выздоровления.// Физ. -2003№1 с37

20. Толкачев Б. С. Физкультурный заслон орз.-М.: Физкультура и спорт, 1988. – 159с., ил.- ( физкультура и здоровье)

21. Федотов Н. Е. Чтобы стать крепким, волевым. Советы врача допризывнику. М., ДОСОАФ, 1977. с.112

22. Холодов Ж.К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений.- М.: Издательский центр «Академия», 2000.- 480 с

23.Хрущев С. В. Физическая культура детей с заболеваниями органов дыхания: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений/С. В .Хрущев, О.И. Симонова.- М. :Издательский центр «Академия»,2006.-304 с.

24.Энцеклопедия Здоровье без лекарств. Минск 1994- 400с.

**Приложение 1**

**Количество учеников участвовавших в проведении педагогического исследования**

**Приложение 2**

**Количество учеников болевшие острыми респираторными заболеваниями во время педагогического исследования в процентном отношении**

**Приложение 3**

**Количество учеников болевшие острыми респираторными заболеваниями во время педагогического исследования в числовом отношении**

**Приложение 4**

**Количество учеников не болевшие острыми респираторными заболеваниями во время педагогического исследования.**

****

**Приложение 5**

**Количество учеников не болевшие острыми респираторными заболеваниями во время педагогического исследования в процентах.**

**Приложение 6**

**Анкета для учеников**

**Отношение к урокам физической культуры. И к занятиям спортом**

1.Фамилия имя

2. Год рождения.

3.Класс.

4.Вы делаете утреннюю зарядку

5.Вы регулярно посещаете уроки физической культуры.

6. Ваш любимый раздел на уроках физической культуры.

7. Каким видом спорта вы занимаетесь.

8.Сколько времени вы уделяете занятию спортом

9.Как часто вы страдаете простудными заболеваниями.

10.У вас часто бывает освобождение от уроков физической культуры.

11. У вас есть вредные привычки. Если есть то, какие перечислите.

12.Что вы хотели видеть нового на уроки физической культуры

13. Как вы относитесь к изречению, спорт укрепляет здоровье.

14. По вашему мнению, сколько уроков физической культуры в неделю должно быть.

15. оцените состоянием здоровья по пятибалльной шкале.