

Часто болеющий ребенок

полезная информация
для воспитателей



Если ребенок часто или длительно болеет, это значит, что его иммунитет ослаблен. В отечественной медицине часто болеющими считаются, если случаи ОРЗ или др. заболевания:

- дети до 1 года - 4 и более в год;
- дети от 1 до 3 лет - 6 и более ОРЗ в год;
- дети от 3 до 5 лет - 5 и более ОРЗ в год;
- дети старше 5 лет - 4 и более ОРЗ в год.

У часто болеющих детей может быть какой-то один, но длительно существующий симптом, например, постоянный кашель или подкашливание, постоянные выделения из носа, при этом температура может быть нормальной.

Если же у ребенка постоянно повышена температура, но при этом нет симптомов ОРЗ, это часто является признаком хронических инфекций, и требует детального медицинского обследования.

Восприятие предметных свойств среды обеспечивает ребенку адаптацию во внешнем мире в течение всего периода формирования функций организма.

К 5-6 годам у ребенка полностью сформированы механизмы, необходимые для восприятия качественных характеристик свойств окружающего предметного мира: цвет, свет, звук, форма.

Часто болеющие дети, посещающие детский сад, не имеют возможности каждый день закреплять навыки, полученные в предыдущий деятельности. Пребывание ребенка в коллективе сменяется длительным отсутствием.

Если в этом возрасте ребенок не обретет уверенность в своих способностях и возможностях, сделать это в дальнейшем будет значительно труднее. Приобщение часто болеющих детей к физической культуре является неотъемлемой частью всего процесса их развития.

Для того, чтобы правильно, позитивно организовать процесс приобщения часто болеющих детей к физической культуре, сначала надо точно узнать, чем характеризуется группа часто болеющих детей.



Характеристика ЧБД в области приобщения к физической культуре

На вербальном уровне:

- ✓ В связи с большим пропуском занятий и развитием неуверенности в своих силах такой ребенок часто тихо и невнятно отвечает на вопросы родителей или воспитателя о выполнении какого-либо двигательного действия или упражнения;
- ✓ Ребенок хочет быть востребованным, поднимает руку, для того чтобы дать ответ на вопрос, но отвечает не попадая;
- ✓ В отдельных случаях часто болеющий ребенок избегает ответов на поставленные взрослым (педагогом, родителями) вопросы по выполнению двигательных действий;
- ✓ Избегает возможности задать вопрос о правильном выполнении какого-либо упражнения, движения;
- ✓ Отказывается озвучивать правила подвижной игры или рассказывает неуверенно;
- ✓ В некоторых случаях чрезмерно говорлив, чем мешает себе и другим при выполнении физических упражнений;
- ✓ Если просят ребенка рассказать считалочку, то или проявляет желание выполнить данную просьбу, перебивая при этом взрослых, или же рассказывает, путаясь и ошибаясь.



На невербальном уровне:

- ✓ Моторная активность часто болеющих детей может быть как снижена, так и повышена. Одни не любят принимать участие в соревновательных моментах, другие же обожают соревноваться, даже не смотря на слабое физическое развитие;
- ✓ Часто с удовольствием принимают участие в подвижных играх, но в силу болезни имеют слабое развитие физических качеств и умений, в связи с чем плохо справляются с выполнением игрового задания;
- ✓ Некоторые дети отказываются быть водящими в подвижных играх, испытывая неуверенность в собственных силах;
- ✓ ЧБД в некоторых случаях неудачного выполнения упражнения, двигательного задания и т.д. плачут, обижаются, отказываются от дальнейших занятий;
- ✓ ЧБД испытывают эмоциональную напряженность при выполнении упражнений с разными предметами, часто их роняют и долго не могут взять в руки (например, выполняя упражнения с мячом разного диаметра) в связи с отставанием в освоении определенных двигательных действий из-за болезней;
- ✓ Очень часто торопятся при выполнении двигательных действий, повышенное эмоциональное состояние не позволяет им более четко контролировать технику выполнения физических упражнений;
- ✓ У ЧБД бывает ослаблена концентрация внимания; они теряются, забывают, как правильно надо выполнить то или иное задание;
- ✓ ЧБД перед выполнением какого-либо двигательного задания испытывают признаки невротизации, большую неуверенность;
- ✓ В некоторых случаях чрезмерно активны; не стоят на месте; совершают хаотичные, ненужные движения, чем снижают эффективность занятия, которое проводится в домашних условиях;
- ✓ У ЧБД слабо развита кинетическая и кинестетическая основа движений;



- ✓ Часто болеющий ребенок плохо ориентируется в схеме собственного тела, в пространстве, особенно при проведении подвижных игр;
- ✓ ЧБД испытывают трудности формирования координированной работы правого и левого полушарий головного мозга, произвольной регуляции движений;
- ✓ Снижен уровень развития оптимального двигательного стереотипа статики, часто наблюдаются нарушения развития рефлекса правильной осанки;
- ✓ Из-за частых болезней затруднено развитие оптимального двигательного стереотипа локомоций (выполнения основных видов движений) и манипуляций (выполнения различных общеразвивающих движений с предметами и без предметов из разных исходных положений), а так же развитие всех физических качеств;
- ✓ ЧБД выполняют даже знакомые упражнения достаточно неуверенно.

На уровне социальных контактов:

- ✓ Достаточно часто испытывают состояние дискомфорта при прикосновении к ним, даже родителей;
- ✓ Часто отказываются принимать участие в коллективных играх, боясь не справиться с правилами подвижных игр, которые рекомендуется проводить во время прогулок;
- ✓ Проявляют желание заниматься только с кем-то одним из родителей (либо с мамой, либо с папой), которому больше доверяют. В ином случае отказываются от занятий;
- ✓ Испытывают некоторые трудности в общении с братьями или сестрами, стараются не обращаться к ним за помощью;
- ✓ У часто болеющих детей бывает снижен познавательный интерес при освоении новых двигательных заданий, разучивании упражнений и т.д.



На уровне представлений о себе, своей самооценки:

- ✓ Часто болеющий ребенок достаточно часто неуверенно ориентируется в схеме собственного тела; затрудняется назвать правую или левую части тела. Это связано с большим пропуском занятий из-за болезни;
- ✓ Часто неадекватно оценивают степень развития двигательных умений и навыков выполнения упражнений;
- ✓ Часто болеющие дети имеют либо заниженную самооценку, либо завышенную самооценку по выполнению двигательных заданий;
- ✓ Очень часто при выполнении двигательных действий, упражнений испытывает повышенную потребность в позитивной оценке со стороны родителей или других членов семьи; нуждаются в повышенном внимании;
- ✓ Неуверенность в собственных силах и возможностях приводит к отказу выполнения сложных двигательных заданий; часто болеющие дети выбирают стратегию избегания неудач при выполнении незнакомых упражнений;
- ✓ У часто болеющих детей в связи с неуверенностью в собственных силах может проявляться низкая мотивация к занятиям физическими упражнениями, участию в подвижных играх и т.д.



Нужно помнить!

- ! Признаки утомления у данной группы детей наступают быстрее, чем у здоровых детей, поэтому вы обязаны не пропустить момент наступления утомления, чтобы избежать физической перегрузки.
- ! Никогда нельзя сравнивать достижения выполнения двигательных действий часто болеющего ребенка с другими детьми.
- ! Необходимо обеспечить выполнение часто болеющими детьми закалывающих процедур (выполнение утренней гимнастики, гигиенических процедур, закалывающих компонентов, коррекционной гимнастики и др.).
- ! Необходимо постоянно оказывать часто болеющему ребенку поддержку при освоении техники выполнения более сложных по координации упражнений.
- ! У ЧБД в процессе занятия нарастает внутренне напряжение, это снижает уровень работоспособности. Состояния расслабления можно добиться при выполнении таких двигательных заданий как дыхательная гимнастика, самомассаж, растяжки.
- ! При выполнении двигательных заданий ЧБД приобретают необходимые физические качества, у них формируются позитивные черты характера, привычки и представления о мире движений.
- ! Систематическое выполнение упражнений содействует всестороннему развитию всех органов и систем и, в первую очередь, двигательного аппарата.
- ! Адекватная постоянная физическая нагрузка ЧБД способствует улучшению работы сердечной деятельности, тренирует сердце, укрепляет нервную систему, улучшает соотношение процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга.



Задачи при работе с ЧБД

В области оказания помощи часто болеющим детям:

- ✓ Формирование у часто болеющего ребенка положительного отношения к процессу приобщения к физической культуре.
- ✓ Развитие у часто болеющего ребенка умения работать самостоятельно на занятиях ФК.
- ✓ Формирование умения оценить качество выполнения физических упражнений и результат занятий.
- ✓ Развитие у часто болеющего ребенка внимания и двигательной памяти на занятиях по приобщению к ФК.
- ✓ Формирование оптимального уровня развития физической работоспособности часто болеющего ребенка на занятиях.
- ✓ Развитие позитивного отношения к выполнению физических упражнений, оказание психологической помощи, улучшение психического состояния часто болеющего ребенка в процессе выполнения физических упражнений.
- ✓ Организация мероприятий по реабилитации часто болеющего ребенка за счет:
 - проведения индивидуальной целенаправленной круглогодичной программы профилактики и оздоровления средствами физического воспитания;
 - осуществления комплексности методов оздоровления средствами физического воспитания;
 - неспецифичности методов воздействия средствами физического воспитания.
- ✓ Обеспечение процесса закаливания часто болеющего ребенка с помощью выполнения определенных физических упражнений, двигательных заданий.
- ✓ Организация и выполнение необходимого режима самостоятельной двигательной деятельности и отдыха с учетом характера заболевания ребенка.
- ✓ Обучение часто болеющего ребенка умению управлять собой при разучивании новых упражнений и



выполнении сложных двигательных действий на занятиях.

- ✓ Обучение часто болеющего ребенка выполнению самомассажа, дыхательной гимнастики, упражнений на растяжение для снятия мышечного напряжения, улучшения работы дыхательной, сердечно-сосудистой систем на занятиях.
- ✓ Развитие у часто болеющего ребенка уверенности в своих силах при освоении и выполнении различных двигательных действий, физических упражнений.

В области телесно-двигательного физического и психического здоровья:

- ✓ Способствовать формированию зрительно-моторной координации. Научить ребенка следить одновременно двумя глазами за перемещением какого-либо предмета (например, мяча) в пространстве, удерживая его двумя руками, а затем одной, поочередно правой и левой.
- ✓ Способствовать формированию слухо-моторной координации. Научить ребенка не просто слушать, что говорит педагог, а слышать, что конкретно он говорит.
- ✓ Способствовать развитию вестибулярного аппарата, а значит и вестибулярно-моторной координации. Научить ребенка сохранять равновесие при выполнении двигательных действий.
- ✓ Развивать у детей основные физические качества - ловкость, координацию движений, гибкость, выносливость, силу, чувство равновесия.
- ✓ Способствовать формированию правильной осанки. Укреплять мышечный корсет и своды стопы.
- ✓ Обучать детей правильной походке, выполняя при этом координированную работу правой рукой и левой ногой и наоборот.
- ✓ Формировать культуру движений, то есть правильное, эстетичное выполнение упражнений.
- ✓ Учить выполнению упражнений, способствующих общему укреплению организма и развитию темпа и ритма двигательной деятельности.

- ✓ Учить детей быть внимательными при разучивании упражнений, запоминать их, то есть развивать двигательную память.
- ✓ Формировать способность быстро и правильно выполнять упражнения.
- ✓ Учить выполнять разные виды упражнений, такие как:
 - упражнения без предметов;
 - упражнения с разными предметами (например, с мячами, палками, обручами, гантелями и т.д.);
 - упражнения в положении стоя, лежа на спине, животе, боку (правом и левом), сидя и т.д.
- ✓ Развивать способность ориентироваться в схеме собственного тела (правая, левая сторона; верх и низ; спереди и сзади).
- ✓ Учить детей ориентироваться в окружающем пространстве.

