

**НОВЫЕ ПОДХОДЫ К УКРЕПЛЕНИЮ  
ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ НА ЭТАПЕ ДЕТСКИЙ  
САД-НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА**

Быков Е.В., Лапшин М.С.,  
Чипышев А.В., Ерохина С.Н., Пузырева О.Е.  
*Южно-Уральский государственный университет,  
детский сад №34 «Садко»,  
Челябинск*

Дошкольный возраст – период, когда формируется личность человека, закладываются основы физического здоровья. Значительное число детей оказываются слабо подготовленными как физически, так и интеллектуально к занятиям в школе. Данная проблема далека от разрешения несмотря на многочисленные исследования и программы. В этой связи нами рассматриваются возможности интеграции западных и восточных, «традиционных» и «нетрадиционных» оздоровительных технологий в комплексе с образовательными. Интерес представляет трансляция программ, предлагаемых в дошкольном учреждении, в образовательный и оздоровительный процесс в начальных классах.

Основным компонентом наших программ является широкое использование поведенческих методов коррекции здоровья. Помимо занятий физической культурой дополнительно проводятся занятия легкой атлетикой и ритмической гимнастики с детьми старшего дошкольного возраста при наличии у ребенка способностей к данному виду деятельности и желания родителей. Большое внимание уделяется хореографии, танцевальной ритмике, в последнее время приобрели популярность занятия футболом, в итоге – участие и победа в соревнованиях среди детских садов на приз газеты «Челябинск спортивный».

В ДОУ введены формы работы с детьми по развитию движений и по оздоровлению: оздоровительный час – ежедневно, «День здоровья» проводится один раз в месяц, «Каникулы» – два раза в год. В Оздоровительный час включается постепенный подъем детей с использованием гимнастики пробуждения, закаливающие процедуры, точечный массаж по Уманской. В течение последних трех лет введено планомерное обучение детей элементам поверхностной рефлексотерапии с использованием программы РЕДОКС с элементами су-джок (иппликаторы для профилактики нарушений осанки и плоскостопия, повышения общей неспецифической резистентности организма, массажные кольца для кистей, массажные валики). Разработаны «сквозные» программы по ушу, охватывающие детей старшей и подготовительной групп и далее учащихся начальной школы. В данный комплекс эти методики вошли не только для профилактики и лечения заболеваний, но и как способ постижения основных законов жизни, устанавливающих связь между классической западной наукой и знаниями, накопленными с древнейших времен медициной Востока. Отличие этих методов оздоровления в их высокой эффективности, абсолютной безопасности, универсальности, доступности и простоте. Изучение этого метода также дает детям определенный урок – урок независимости духа, поиска самостоятельного избавления от болезней.

Результатом работы являются улучшение показателей физического развития, степени развития физических качеств (массы тела, окружности грудной клетки, силы мышц спины, живота, рук) и функционального состояния кардиореспираторной системы к концу учебного года по сравнению с началом; видна четкая тенденция к улучшению состояния опорно-двигательного аппарата, повышению остроты зрения, устранению признаков вегетативных отклонений и нарушений практически у всех детей. Пролонгирование занятий после окончания детского сада (в соответствии с нашими рекомендациями) в период обучения в начальной школе позволяет не только избежать прогрессирования отклонений в состоянии здоровья, но и добиваться дальнейшей положительной динамики.

**РЕАКЦИЯ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ГЕМОДИНАМИКИ  
ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ  
ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА  
НА ПРОЦЕДУРУ ВАКУУМНОГО МАССАЖА**

Быков Е.В., Егоров М.В.,  
Камалетдинов В.Л.\*, Чипышев А.В.  
*Южно-Уральский государственный университет,  
школа-интернат №1\*,  
Челябинск*

Спектр реабилитационных воздействий, предлагаемых для коррекции различных нарушений опорно-двигательного аппарата, постоянно расширяется. Большое значение при этом имеет выбор оптимального сочетания методов лечения. В этой связи представляет интерес оценка воздействия на организм как отдельных методик, так и их совместного использования в целях получения максимального положительного эффекта и отказа от нерациональных комбинаций. Нами проведено изучение влияния отдельной процедуры вакуумного массажа на показатели гемодинамики детей 13-14 лет с нарушениями осанки и сколиозом 1-й степени. Исследование проведено методом импедансной реографии, велась запись на протяжении 500 последовательных кардиоциклов, что позволило осуществить спектральный анализ 5 показателей гемодинамики для уточнения механизмов их регуляции.

Согласно полученных нами результатов, наибольшие сдвиги абсолютных показателей имели величины среднединамического давления (повышение на 25%), в то время как показатели сердечной деятельности (ЧСС, ударный объем и фракция выброса) не изменились. Имела место тенденция к снижению величины периферического кровотока по показателю амплитуды реоимпульса большого пальца ноги (АРИ), что могло обусловить повышение периферического сосудистого сопротивления и рост артериального давления. Следовательно, реакция на процедуру вакуумного массажа носила преимущественно «сосудистый» характер. При анализе спектра колебаний ударного объема, фракции выброса и артериального давления выявлена четкая картина существенного роста влияний симпатического отдела вегетативной нервной системы, что вполне закономерно. Колебания спектральных характеристик ЧСС при сравнении до и