

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАУКИ

КОМПЛЕКС ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ КАК СПОСОБ ВОССТАНОВЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ, ПЕРЕБОЛЕВШИХ НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ

Антипов Олег Владимирович

кандидат биол. наук, доцент

ФГБОУ ВО МГАВМиБ-МВА имени К.И. Скрябина

г. Москва

Суханова Елена Юрьевна

кандидат биол. наук, доцент

ФГБОУ ВО МГАВМиБ-МВА имени К.И. Скрябина

г. Москва

Гежа Роман Валерьевич

преподаватель

ФГБОУ ВО МГАВМиБ-МВА имени К.И. Скрябина

г. Москва

RESPIRATORY GYMNASTICS COMPLEX AS A METHOD FOR RECOVERY STUDENTS WITH A NEW CORONAVIRUS INFECTION

Antipov Oleg

Candidate of Science, assistant professor

of Moscow Veterinary Academy,

Moscow

Sukhanova Elena

Candidate of Science, assistant professor

of Moscow Veterinary Academy,

Moscow

Gezha Roman

teacher

of Moscow Veterinary Academy,

Moscow

Аннотация

В статье рассмотрен простой и доступный комплекс упражнений дыхательной гимнастики для восстановления после заболевания коронавирусом, разработанный преподавателями кафедры физического воспитания Московской ветеринарной академии. После выполнения обучающиеся отмечают, что им становилось легче дышать, уходила отдышка и они после консультаций с врачами переходили в основную группу, занимаясь без осложнений.

Abstract

The article considers a simple and affordable set of breathing exercises for recovery from coronavirus disease, developed by teachers of the Department of Physical Education of the Moscow Veterinary Academy. After completion, the trainees note that it became easier for them to breathe, shortness of breath went away and, after consulting with doctors, they moved to the main group, practicing without complications.

Ключевые слова: коронавирус, восстановление, физическая культура, дыхательная гимнастика.

Keywords: coronavirus, recovery, physical culture, respiratory gymnastics.

Начало 2020 года ознаменовалось вспышкой коронавирусной инфекции во многих странах мира. Сейчас перед специалистами наиболее остро стоят задачи, связанные с оказанием быстрой медицинской помощи, реабилитацией и профилактикой данного заболевания [1].

В связи с этим преподаватели по физической культуре должны осуществлять индивидуальный подход к студентам, переболевшим коронавирусом. Так же очень важно применять меры по профилактике этого заболевания, используя основные дыхательные практики на занятиях. Ведь здоровье человека тесно связано с его дыханием. От правильности дыхания зависит наше

здоровье, болезни и даже продолжительность жизни. Правильное и полное дыхание избавляет не только от насморка, ОРВИ, гриппа, коронавируса, бактериальных инфекций, но и восстанавливает организм человека, предотвращает болезни. Такое дыхание создает определенный ритм для жизнедеятельности всего организма, насыщает его кислородом, восстанавливает и омолаживает организм [3,4].

Поэтому на базе кафедры физического воспитания ФГБОУ ВО МГАВМиБ-МВА имени К.И. Скрябина на основе методики преподавания дыхательных упражнений в специальной медицинской группе [2] был разработан комплекс

дыхательной гимнастики, который применяется в учебном процессе со студентами, переболевшими новой коронавирусной инфекцией.

Представленный комплекс дыхательных упражнений можно использовать не только при восстановлении, но и как профилактику заболеваний вирусными инфекциями на практических занятиях по физической культуре и при самостоятельных занятиях.

Комплекс дыхательной гимнастики для восстановления после новой коронавирусной инфекции

Данный комплекс дыхательных упражнений выполняется сидя и его легко можно выполнить в домашних условиях. Такая гимнастика подойдет для любого возраста и пола. Перечень данных упражнений необходимо использовать каждый день – утром и вечером.

1. Вначале необходимо выполнить полное дыхание, одну руку положив на грудь, вторую на живот. Вдох делается носом, расширяя грудную клетку и поднимая живот. Выдох через рот, держа губы «трубочкой», опуская плечи и втягивая живот.

2. Поднимаем руки вверх – вдох, тянемся за руками вверх. Далее опускаем руки вниз и делаем выдох.

3. Руки на коленях. Делаем глубокий вдох, «надув» живот, выдох – втянули живот.

4. Развести руки в стороны – сделать вдох. Подняли одну ногу к животу, обхватили колено руками, одновременно выдохнули. Повторить упражнение, подняв другую ногу.

5. Следующее упражнение выполняется так же, как и предыдущее, но вдох делается при согнутой ноге, а выдох при разведении рук в стороны.

6. Руки согнуты в локтях, ладони на плечах. Немного приподнимая плечи делаем вдох. Выдох происходит, когда мы скручиваем корпус и касаемся правым локтем противоположного колена. Повторяем упражнение, меняя стороны.

7. Исходное положение как в предыдущем упражнении. Отводим правый локоть назад и делаем вдох. Выдох происходит, когда мы поднимаем левое колено вверх, скручиваем корпус, но теперь правым локтем мы тянемся к левому голеностопу. Повторяем упражнение, меняя локоть.

8. Разводим руки в сторону, делаем глубокий вдох. Сгибаем руки в локтях, плотно обхватывая себя за плечи, делаем небольшой наклон вперед – выдыхаем.

9. Руки опускаем вдоль туловища и делаем вдох. Поочередно делаем наклоны с выдохом, одновременно тянемся одной рукой к полу, а другой поднимаем по туловищу к подмышке, возвращаясь в исходное положение. Повторяем упражнение меняя руки.

10. Поднимаем правую руку над головой, а левую опускаем вниз вдоль туловища, делаем вдох. Сгибаем руки в локтях и заводим за спину, пытаемся достать кончики пальцев рук (правой сверху, левой

снизу), делаем выдох. Поочередно меняем положение рук на вдохе-выдохе.

11. Поднимаем руки вверх, делаем при этом вдох. Опускаем руки вниз, заводя под колени, в наклоне вперед обхватывая при этом бедра, делаем выдох.

12. Руки ставим по бокам на ребра. Делаем глубокий вдох, расширяя грудную клетку. Делаем выдох в несколько этапов (не равномерный выдох), одновременно на каждом этапе выдоха немного надавливаем на ребра руками.

13. Ладони на коленях, делаем вдох. На выдохе поворачиваемся к спинке стула, фиксируемся руками в этом положении, задерживая дыхание на паузе. Возвращаемся в исходное положение и повторяем упражнение в другую сторону.

14. Стопы на ширине плеч, ладони на коленях. Делаем полный вдох, надувая живот, расширяя грудную клетку, поднимаем плечи. Делаем выдох, втягиваем живот, опускаем плечи и сводим колени, немного наклоняясь вперед.

15. Спиной оперевшись о спинку стула, ладони кладем на живот. Делаем вдох и выдох, надувая и втягивая живот с неподвижной грудной клеткой.

16. Взявшись ладонями сбоку за спинку стула, делаем вдох и тянемся вперед с паузой. На выдохе возвращаемся в исходное положение.

Количество повторений каждого упражнения может варьироваться и зависит от индивидуального состояния занимающегося. На начальном этапе сделайте минимальное количество повторений тех упражнений, которые не вызывают дискомфорта. В процессе восстановления постепенно увеличивайте число повторений, вводя новые упражнения.

Во время практических занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» в Московской ветеринарной академии, на которых применяется представленный комплекс дыхательных упражнений, отмечается положительная динамика по восстановлению студентов. Обучающиеся отмечают, что им становилось легче дышать, уходила отдышка и они после консультаций с врачами переходили в основную группу, занимаясь без осложнений. Большинство студентов продолжают выполнять дыхательные упражнения самостоятельно в целях профилактики заболеваний.

Список литературы

1. Иванова Г.Е., Баландина И.Н., Бахтина И.С. и др. Медицинская реабилитация при новой коронавирусной инфекции (Covid-19) // Физическая и реабилитационная медицина, медицинская реабилитация, - Т.2. - №2. – 2020. – С. 140-189.

2. Карсека Л.С., Нюрксне Л.А., Штукин Н.Н. Содержание методики преподавания дыхательных упражнений по дисциплине «Физическая культура и спорт» в спецмедгруппе // материалы Международной научно-практической конференции «Актуальные проблемы физической

культуры и спорта в современных социально-экономических условиях», Чебоксары, 2020. – С. 496-501.

3. Мацакова О.А. Правильное дыхание - залог здоровья // Дошкольное образование: опыт,

проблемы, перспективы развития, - №2(5). – 2015. – С. 148-151.

4. Яценко Ю.Т. Covid-19. Инструкция по выживанию. – М.: Филинь, 2020. – С. 93-97.

УПРАВЛЕНИЕ РАЗВИТИЕМ ПОЗНАВАТЕЛЬНОГО ИНТЕРЕСА ДОШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ ИСТОРИИ И КУЛЬТУРЫ

Гафурова Элиса Газинуровна,

Студент

ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова»,

г. Ульяновск

MANAGEMENT OF THE DEVELOPMENT OF THE COGNITIVE INTEREST OF PRESCHOOLERS BY THE MEANS OF HISTORY AND CULTURE

Gafurova Elisya Gazinurovna

Student

of Ulyanovsk State Pedagogical I.N. Ulyanov,

Ulyanovsk

Аннотация

В статье рассматривается организация воспитательной работы в дошкольном образовательном учреждении, её специфика, направленная на познавательное развитие детей средствами истории и культуры. Определяются основные формы детской деятельности, способы знакомства детей с историей и культурой, принципы педагогической работы, что лежит в основе управления педагогической системой в дошкольной организации и позволяет выстроить познавательное пространство, способствующее разностороннему развитию дошкольников. Указывается необходимость вовлечения социальных партнёров (родителей, других учреждений) для решения воспитательных задач.

Abstract

The article discusses the organization of educational work in a preschool educational institution, its specificity, aimed at the cognitive development of children by means of history and culture. The main forms of children's activities, ways of acquainting children with history and culture, the principles of pedagogical work are determined, which underlies the management of the pedagogical system in a preschool organization and allows you to build a cognitive space that contributes to the diversified development of preschool children. The need to involve social partners (parents, other institutions) for solving educational problems is indicated.

Ключевые слова: управление дошкольной организацией, познавательное развитие, познавательный интерес, патриотическое воспитание, средства истории и культуры, социальное партнёрство, региональная история, культура, традиции, музейная педагогика, экскурсии, краеведение, проектная деятельность, народное творчество, Родина, Отечество, родной край.

Key words: management of a preschool organization, cognitive development, cognitive interest, patriotic education, means of history and culture, social partnership, regional history, culture, traditions, museum pedagogy, excursions, local history, project activities, folk art, Motherland, Fatherland, native land.

Познавательное развитие дошкольников, согласно положениям Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (ФГОС ДО) предполагает развитие у детей интересов, любознательности и познавательной мотивации; формирование первичных представлений о себе, других людях, объектах окружающего мира, о малой Родине и Отечестве, о планете Земля как общем доме людей, об особенностях её природы, многообразии стран и народов мира [3]. Организация образовательного процесса в этом направлении связана с необходимостью сформировать у дошкольников понятие традиционных ценностей (долг, честь, уважение), стремление к сохранению исторического и национально-культурного наследия России.

Незаменимыми в этом процессе являются средства истории и культуры, благодаря которым происходит накопление дошкольниками социального опыта о жизни в своей стране, в родном крае, знакомство с национальной и региональной культурой. В основе этого процесса лежит формирование познавательного интереса, содействующего переходу дошкольника от незнания к знанию, от менее полного к более полному и глубокому проникновению в сущность явлений [2]. Формирование познавательного интереса средствами истории и культуры закладывает в ребёнке основы патриотических чувств и качеств, позволяет воспитать в нём любовь и преданность Отечеству, гордость за его прошлое и настоящее, стремление в будущем защищать