

«Сохранение и укрепление здоровья детей через нетрадиционные формы организации физкультурных занятий»



Физическое здоровье – основополагающее условие духовного и нравственного развития человека. В дошкольном возрасте закладывается фундамент здоровья: происходит созревание и совершенствование жизненных систем и функций организма, развиваются его адаптационные возможности, повышается его устойчивость к внешним воздействиям, формируется осанка, приобретаются физические качества, привычки, вырабатываются волевые черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Проблема использования альтернативных физкультурных занятий нетрадиционной направленности, которые учитывают особенности мотивов и потребностей дошкольников, приобретает особую остроту.

В последнее десятилетие отчетливо наблюдаются тенденции к ухудшению здоровья и физического развития детей. Родители, медицинские и педагогические работники констатируют отставание, задержки, нарушения, отклонения, несоответствия нормам в развитии детей, неполноценность их здоровья. Это касается в первую очередь нервной системы и опорно-двигательного аппарата.

Использование альтернативных (нетрадиционных) физкультурных занятий обеспечит повышение интереса к физкультуре и улучшению здоровья, если:

- создать систему интересных физкультурных занятий;

— продумать специально организованную методику физкультурных занятий, включающую отбор форм проведения, содержания, методов и приёмов;

— положить в основу нетрадиционных форм физкультурных занятий следующие критерии: интерес дошкольников к физкультуре, уровень физической подготовленности и состояния здоровья, сложность содержания физкультурных занятий.

Обеспечить правильное физическое воспитание детей, хорошее здоровье каждого ребенка можно только при условии четко организованного медико-педагогического контроля за физическим развитием и состоянием здоровья и планирования всей оздоровительной и воспитательной работы с детьми. Необходимо наладить взаимодействие педагогического, медицинского персонала и родителей в вопросе оздоровительно – воспитательной работы, и формирование привычки к здоровому образу жизни.

К основным задачам охраны и укрепления здоровья детей относятся:

- укрепление здоровья детей;
- воспитание потребности в здоровом образе жизни;
- развитие физических качеств и обеспечение нормального уровня физической подготовленности в соответствии с возможностями и состоянием здоровья ребенка;
- приобщение детей к традициям большого спорта.

Таким образом, физическое развитие и здоровье в одинаковой степени должны быть нацелены и на телесное (физическое) и на нервно-психическое развитие ребенка.

СИСТЕМА ФИЗКУЛЬТУРНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Система физкультурно-оздоровительной работы строится с детьми на использовании в работе традиционных и нетрадиционных форм работы.

Одним из основных факторов оздоровления детей является двигательная активность. Мышечная деятельность, как важный фактор саморегуляции организма приводит к весьма значительным изменениям состояния ребенка.

Вся работа по развитию основных движений и физической подготовленности строится с учетом диагностических данных, которые позволяют определить первоочередные задачи и перспективы на будущее.

Анализ обследования основных видов движений детей в начале учебного года позволяет правильно определять задачи обучения на предстоящий год.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД

Нельзя забывать о необходимости контроля за физическим состоянием детей.

Вместе с тем, на утренних гимнастике и физкультурных занятиях, нужно учитывать и осуществлять индивидуальный подход к детям, у которых двигательная нагрузка ограничена состоянием или группой здоровья; которые необходимо учитывать, а также к детям, вновь поступившим или физически несколько ослабленным после болезни. Следует помнить, что дети не способны сами контролировать свое состояние и ответственность за их здоровье лежит на педагоге, и следует обращать особое внимание на признаки физического неблагополучия, при появлении которых необходимо снизить нагрузку или даже прекратить на время занятие.

С детьми, отстающими в физическом развитии, проводить индивидуальную коррекционную работу: выполнять упражнения для укрепления всех групп мышц с использованием тренажеров, некоторые основные виды движений с учетом их возможностей и состоянием здоровья, но не снижая требований к качеству выполнения движений.

КРУЖКОВАЯ РАБОТА

Наряду с подвижными играми и основной гимнастикой в физическое воспитание дошкольников вводятся элементы спорта с целью оздоровления, формирования жизненно важных двигательных навыков и умений, развития физических способностей, т.е. совершенствования физической подготовки детей. Разнообразные спортивные упражнения, позволяют всесторонне воздействовать на мышечную систему, укреплять костный аппарат, развивать дыхательную и сердечно-сосудистую системы.

Важное место в физическом воспитании детей дошкольного возраста занимают действия и игры с мячом, через них совершенствуются навыки большинства основных движений, а также благоприятно влияют на физическое развитие и работоспособность ребенка. Упражнения с мячами развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность суставов, укрепляют мышцы, удерживающие позвоночник, и способствуют выработке хорошей осанки.

Спортивные упражнения приобщают детей к единоборству, способствуют обогащению их эмоциональной сферы т.к. в процессе соревнований участники переживают радость победы или горечь поражения.

В соревнованиях развивается стремление выиграть, поэтому дети острее реагируют на выполнение простых правил.

НЕТРАДИЦИОННЫЕ ФОРМЫ

При выборе нетрадиционных форм инструктору (воспитателю) необходимо учитывать задачи, содержание, место и условия проведения занятия, физическую подготовленность детей, степень владения ими определёнными видами движений, индивидуальные особенности и интерес детей.

Оздоровительный эффект, достигаемый при проведении нетрадиционных форм, тесно связан с положительными эмоциями детей, благотворно влияющими на психику ребёнка.

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

Среди методов физического воспитания, имеющих хорошее оздоровительное значение, в ДОУ в настоящее время все большее распространение получает дыхательная гимнастика. Патологические изменения, возникающие при простудных заболеваниях, ослабляют дыхательную мускулатуру, что ведет к ухудшению легочной вентиляции.

Поэтому большое внимание уделять использованию на занятиях элементов дыхательных гимнастик, что способствует развитию дыхательной мускулатуры, увеличению подвижности грудной клетки и диафрагмы, улучшению кровообращения в легких.

Регулярные занятия физическими упражнениями повышают силу межреберных дыхательных мышц и диафрагмы, и тем самым повышают дыхательный объем легких. Кроме того, в упражнениях заложены дополнительные резервы тренировки дыхания и внимания.

ПСИХОМЫШЕЧНАЯ ТРЕНИРОВКА

Почти все новые программы по физическому воспитанию дошкольников включают в физкультурно-оздоровительную работу психопрофилактические мероприятия, в том числе и обучение психорегуляции.

В основе психомышечной тренировки лежит мышечная релаксация (расслабление мышц). С помощью определенных приемов (контраст напряжения и расслабления мышц, контролируемое дыхание и использование самовнушения) дети учатся произвольно расслаблять мышцы. У них часто изменен тонус мышц, поэтому включение упражнений на активное расслабление и напряжение мышц необходимо, особенно в сочетании со стихами, или спокойной музыкой /шум прибоя и т.д./

САМОМАССАЖ

Использование средств физической культуры в оздоровительных целях формирует у детей жизненно важные двигательные умения и навыки, а также знания в области гигиены, медицины и физической культуры, способствующие укреплению их здоровья.

Самомассаж является важным средством физической культуры, он способствует расширению капилляров кожи, ускоряет циркуляцию крови, усиливает функции желез, что положительно влияет на обмен веществ.

Пальчиковый массаж способствует развитию мелкой мускулатуры, укреплению мышц рук и грудной клетки, развитию моторики, что в конечном итоге способствует умственному развитию. Кроме того, улучшается подвижность связочного аппарата и очень приятен детям. Вызывает у них бодрое настроение, побуждает к активности.

ЗАКАЛИВАНИЕ

Также, как и массаж, закаливание – важное средство физической культуры, с помощью которого последовательно повышается сопротивляемость организма вредным влияниям окружающей среды. Закаливание детей в ДОО предусматривает строгое соблюдение рациональных гигиенических условий и требований: чистый воздух, оптимальные соотношения температуры воздуха в помещениях и адекватная одежда, активный двигательный режим и другое.

НОВОЕ СПОРТИВНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ - это всегда дополнительный стимул активизации физкультурно-оздоровительной работы. Поэтому оно никогда не бывает лишним. Можно ли без особых затрат обновить игровой инвентарь? Используйте в своей работе игровые методы и приемы, яркое нестандартное оборудование из бросового материала, привлекающее глаз ребенка, для того, чтобы ребенок хотел этим заниматься, получал удовольствие от занятий, это: большие и малые массажеры, сделанные из пробок и коробочек «киндер-сюрпризов»- поролоновые ласты, массажные коврики из пуговиц, пробок, веревок, фломастеров, кусочков меха и др. — такие снаряды научат детей сохранять равновесие, ходить в рамках ограниченной площади, развивают координацию движений, способствуют активизации биологически активных зон, оказывают тонизирующее действие, еще можно использовать для профилактики и коррекции плоскостопия.

ФИТБОЛ – ГИМНАСТИКА

Фитбол – гимнастика – гимнастика на больших гимнастических мячах. По структуре фитбол – гимнастика напоминает классические занятия по

физическому воспитанию со строгой трёхчастной формой, где есть: вводная часть, в задачи которой входит развитие всех видов внимания, восприятия и памяти, ориентировки в пространстве на материале основных движений; основная часть – освоение общеразвивающих упражнений; заключительная – подвижная игра и релаксация.

ЭВРИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА

Эвритмическая гимнастика — вид оздоровительно развивающей гимнастики, основанной на ритмических закономерностях речи, музыки, общеразвивающих упражнений, базовых шагов и элементов аэробики.

Основные задачи, решаемые на занятиях по эвритмической гимнастике:

- формирование и коррекция осанки, чувства темпа и ритма движений, внимания, пространственной ориентации;
- развитие двигательных качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости, ловкости;
- коррекция координации движений рук (пальчиковая гимнастика, включение в общеразвивающие упражнения мелких движений рук) и ног;
- улучшение психического состояния (снижение тревожности, агрессии, эмоционального и мышечного напряжения, совершенствование внимания, воображения);
- расширение эмоционального опыта, развитие навыков взаимодействия друг с другом;
- формирование творческого начала («ритмическое фантазирование» на заданные и произвольные темы), создающего атмосферу радости и стимулирующего развитие созидательных способностей.

СОВМЕСТНЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ЗАНЯТИЯ РОДИТЕЛЕЙ С ДЕТЬМИ

Основная цель таких занятий — это помочь родителям и детям ощутить радость от совместной двигательной деятельности, родителям — установить эмоционально-двигательный контакт с детьми. Способствовать развитию межличностного общения ребенка с взрослым.

Чтобы занятия были интересными и увлекательными, на занятиях следует использовать сюжетные, интегрированные и игровые формы совместных физкультурных занятий. В основе сюжетных занятий, лежат совместные движения детей и взрослых, органично сочетаемые с развитием сюжета. Содержание интегрированных занятий позволяет ребенку вместе с родителем преодолевать трудности, решать проблемные ситуации.

Эффективность занятий зависит не только от формы и содержания, но и от рациональной организации детей и взрослых. Большую часть времени ребенок выполняет задания вместе с взрослым; при этом каждый из них выступает для собственного ребенка в роли партнера, помощника, тренера.

Таким образом, в работе с родителями решаются следующие задачи: повысить их ответственность за воспитание ребенка, пробудить у них интерес и желание заниматься с ним, вызывать желание сотрудничать с детским садом.

Вывод: организованная воспитательно-образовательная и физкультурно-оздоровительная работа положительно влияет на развитие детей: способствует укреплению психического здоровья, нормализации их социально-адаптивной сферы.

Развитие ребенка зависит не только от хорошей биологической основы, но и от окружающей среды, в которой растет ребенок, от способа и уровня удовлетворения потребностей ребенка. От воспитания, физического и нравственного развития ребенка во многом зависит вся его последующая жизнь. Многие положительные и отрицательные качества человека имеют свое начало именно в детском периоде.