АВТОРСКАЯ ПРОГРАММА (МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ)

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУППАХ И ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

АВТОРЫ: ТРЕНЕРЫ-ПРЕПОДАВАТЕЛИ ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ

 СУШКОВА С.Е, ВОЛИК Н.Е

«НЕСТАНДАРТНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»

Дошкольный возраст имеет исключительно важное значение в жизни человека. В этот период закладывается фундамент здоровья, начинают развиваться разнообразные способности, формируются нравственные качества, складываются черты характера. От того как воспитывается ребенок в эти годы, во многом зависит его будущее, эффективность школьного обучения, последующее формирование личности.

 Основой всестороннего развития ребенка в первые годы жизни является физическое воспитание. Физическое воспитание складывается из мероприятий, направленных к тому, чтобы вырастить здоровых, выносливых, жизнерадостных, трудоспособных людей.

Нормально развивающийся ребенок постоянно стремится к движениям.

Суточная потребность у детей 3-х лет составляет 6,5 тыс. локомоций, а у семилетних 16–18 тыс. Под влиянием движений улучшается деятельность сердечно – сосудистой, дыхательной и нервной систем, укрепляется опорно – двигательный аппарат, улучшается обмен веществ. Они повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, мобилизуют защитные силы организма.

Через движения ребенок познает мир, развиваются его психические процессы, воля, самостоятельность, дисциплинированность, коллективизм.

Особое значение имеют движения кистей рук, которые активизируют кору больших полушарий, стимулируют развитие речедвигательного центра. При этом создаются благоприятные условия для созревания лобных отделов мозга, играющих ведущую роль в осуществлении умственной деятельности. Поэтому чем большим количеством разнообразных движений и действий овладеет ребенок, тем шире возможности для развития ощущения, восприятия и других психических процессов, полноценнее осуществляется его развитие.

В процессе физического воспитания осуществляются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Среди оздоровительных задач особое место занимает охрана жизни и укрепление здоровья детей, и всестороннее физическое развитие, совершенствование функций организма, повышение активности и общей работоспособности. Учитывая специфику возраста, оздоровительные задачи определяются в более конкретной форме: помогать формированию изгиба позвоночника, развитию сводов стопы, укреплению связочно-суставного аппарата; способствовать развитию всех групп мышц, в особенности мышц-разгибателей; правильному соотношению частей тела; совершенствованию деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

Кроме того, важно повышать общую работоспособность у детей, учитывая особенности развития детского организма. Тут задачи определяются в более конкретной форме: помогать правильному и своевременному окостенению, формированию изгибов позвоночника, способствовать правильному развитию терморегуляции, совершенствовать деятельность центральной нервной системы, способствовать

уравновешенности процессов возбуждения и торможения, их подвижности, а также совершенствованию двигательного анализатора, органов чувств.

 Образовательные задачи предусматривают формирование у детей двигательных умений и навыков, развитие физических качеств; роли физических упражнений в его жизнедеятельности, способах укрепления собственного здоровья. Благодаря пластичности нервной системы у детей двигательные навыки формируются сравнительно легко.

 Двигательные навыки, сформированные у детей дошкольного возраста, составляют фундамент для их дальнейшего совершенствования в школе и позволяют в дальнейшем достигать высоких результатов в спорте.

 Физическое воспитание благоприятствует осуществлению эстетического воспитания. В процессе выполнения физических упражнений следует развивать способность воспринимать, испытывать эстетическое удовольствие, понимать и правильно оценивать красоту, изящество, выразительность движений.

На развитие физических качеств дошкольника оказывают влияние различные средства и методы физического воспитания. Эффективным средством развития быстроты являются упражнения направленные на развитие способности быстро выполнять движения. Дети осваивают упражнения лучше всего в медленном темпе. Педагог должен предусмотреть, чтобы упражнения не были продолжительными, однообразными. Желательно их повторить в разных условиях с разной интенсивностью, с усложнениями или наоборот, со снижением требований.

Для развития ловкости необходимы более сложные упражнения по координации и условиям проведения: применение необычных исходных положений ; быстрая смена различных положений; изменения скорости или темпа движения; применение нестандартного оборудования. Могут быть использованы упражнения, в которых дети прилагают усилия, чтобы сохранить равновесие.

Упражнения для развития силовых способностей делятся на 2 группы: с сопротивлением, которое вызывает вес бросаемых предметов и выполнение которых затрудняет вес собственного тела . Большое значение имеет количество повторений: небольшое не содействует развитию силы, а чрезмерно большое может привести к утомлению.

Необходимо также учитывать темп выполнения упражнений: чем он выше, тем меньшее количество раз должно выполняться. В силовых упражнениях предпочтение следует отдавать горизонтальным и наклонным положениям туловища. Они разгружают сердечно-сосудистую систему и позвоночник, уменьшают кровяное давление в момент выполнения упражнения. Упражнения с мышечным напряжением целесообразно чередовать с упражнениями на расслабление.

Для развития выносливости больше всего подходят упражнения циклического характера . В выполнении этих упражнений принимает участие большое количество групп мышц, хорошо чередуются моменты напряжения и расслабления мышц, регулируется темп и продолжительность выполнения.

В раннем и дошкольном возрасте важно решать задачи воспитания практически всех физических качеств. В первую очередь следует обращать внимание на воспитание координационных способностей, в частности на такие компоненты, как чувство равновесия, точность, ритмичность, согласованность отдельных движений. При освоении новых движений предпочтение отдается методу целостного разучивания. При расчленении движений ребенок теряет его смысл, а, следовательно, и интерес к нему. Ребенок хочет сразу видеть результат своего действия.

 Выполняя задачи развития физической активности детей, их нужно приучать заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих, формировать навыки личной гигиены, дать знания о здоровой пище ориентировать детей на здоровый образ жизни, дать элементарные знания о том, что такое

инфекционная болезнь, что нужно делать, чтобы ей не заразиться. Пути решения задач: занятия, игры — занятия, изобразительная деятельность, прогулки, гигиенические процедуры, закаливающие мероприятия, игры, спортивные мероприятия, праздники, беседы, чтение литературы, использование эмоционально- привлекательных форм. Работа с родителями направленная на оздоровление детей и на развитие их физической активности.

 Для развития физических качеств детей дошкольного возраста эффективно применение разных средств физического воспитания. Одно из них – это использование нестандартного оборудования. Оно должно соответствовать возрастным особенностям детей: морфологическим , физическим и психическим качествам. Нестандартное оборудование для детей дошкольного возраста должно быть ярким, красочным, удобным в применении и иметь разнообразные функции в выполнении упражнений, как строго-регламентированных так в игровой деятельности.

 **Комплекс упражнений с резинками .**

Упражнения строго-регламентированного характера (групповой метод)

1. И. п. – о. с. руки вперед ( резинка в руках). Поднять прямые руки вверх-назад с растягиванием резинки. Вернуться в и.п.
2. И.п. – о.с. руки вперед ( резинка в руках). Растянуть резинку прямыми руками максимально в стороны. Вернуться в и.п.
3. И.п. – о.с. руки вперед ( резинка в руках). Поднять правую руку вверх, левую – вниз, максимально растягивая резинку. Вернуться в и.п. Выполнить упраженение с другой руки.
4. И.п. – о.с. руки вперед ( резинка в руках). Круговыми движениями кисти наматываем резинку на запястье. Поочередно одной и другой руками.
5. И. п. – о.с. , стоя на резинке (концы резинки в руках). Поднять руки в стороны. Вернуться в и.п.
6. И.п. – о.с., стоя на резинке ( концы резинки в руках). Поднять руки вперед. Вернуться в и.п.

 5

1. И. п. – с. ноги ноги врозь ( концы резинки в руках). Наклон вперед с отведением рук назад , максимально растягивая резинку. Вернуться в и.п.
2. И.п. – с. ноги врозь (концы резинки в руках). Наклон вперед прогнувшись, руки в стороны. Вернуться в и.п.
3. И.п. – о.с. руки согнуты в локтях (резинку положить на шею, концы резинки в руках). Выпрямить руки вниз, максимально растягивая резинку, удержать прямое положение туловища. Вернуться в и.п.
4. И.п. – сед ноги вместе ( резинку одеть на стопу, концы резинки в руках). Поднять прямые руки вверх, удерживая прямую ногу. Вернуться в и.п. То же с другой ноги. То же двумя ногами.
5. И.п. – сед ноги врозь (резинку одеть на стопу, концы резинки в руках). Поднять прямые руки вверх, удерживая прямую ногу. Вернуться в и.п. То же с другой ноги.
6. И.п. – сед с согнутыми ногами (резинку одеть на стопы, концы резинки в руках). Выпрямляя ноги и руки, лечь на спину. Вернуться в и.п.

 **Игры с резинками.**

1. «Радуга» - каждый охотник желает знать, где сидит фазан. У детей в руках разного цвета резинки. Научить детей различать цвет резинки на основе мнемонической фразы радужного спектра. Ведущий- «охотник», остальные игроки с резинками в руках – «фазанчики». «Фазанчики» бегают , прыгают, играются. Когда выходит «охотник» - все «фазанчики» приседают ( прячуться ). «Охотник» говорит фразу: Каждый охотник желает знать, где сидит фазан. «Фазанчики» встают на свой цвет радуги и поднимают резиночку вверх.
2. «Прыжки через резиночку». Двое детей с продетой резинкой на ногах.

Резинка максимально растянута. Дети выполняют различные виды прыжков через резинку, постепенно поднимая на каждом этапе высоту резинки. Кто «заронил» - меняет стоящего с резинкой и т.д.