ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Никифорова Анжела Владимировна
старший воспитатель
МБДОУ «Д/С №26»
г. Чебоксары, Чувашская Республика

ВКЛЮЧЕНИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ КОРРИГИРУЮЩИХ ИГР И УПРАЖНЕНИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПОЛУСФЕР В РАБОТУ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ И ПЛОСКОСТОПИЯ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ В ДЕТСКОМ САДУ

***Аннотация**: в статье обозначены современные проблемы здоровья дошкольников, профилактики сколиотических искривлений, плоскостопия в детском саду, раскрываются основные задачи и пути формирования правильной осанки, подробно рассматривается организация и специфика корригирующих занятий, приводятся варианты использования полусфер в различных формах организации образовательной деятельности старших дошкольников.*

***Ключевые слова**: здоровье, физическое воспитание, восстановление и профилактика сколиотических искривлений, плоскостопия, технологии корригирующей гимнастики, упражнения на полусферах.*

На фоне экологической и социальной напряженности в стране, небывалого роста болезней, чтобы быть здоровым, нужно овладеть искусством его сохранения и укрепления. По нашему мнению, именно этому искусству и должно уделяться как можно больше внимания в дошкольном учреждении, так как дошкольный возраст самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников методам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам. Вместе с тем, процесс обучения здоровому образу жизни неразрывно связан с двигательной актив-

ностью, как мощным и стимулирующим фактором интеллектуального и эмоционального развития ребенка. Именно на основе интереса детей к физкультурной деятельности следует формировать умения и навыки обеспечения здоровой жизнедеятельности, мотивацию на здоровье. Вместе с тем, необходимо помнить, что особое значение сегодня приобретает физическое воспитание для тех, кому в силу перенесенных хронических заболеваний, в большей мере, чем сверстникам, грозят сниженная работоспособность и ранняя инвалидность, кто в связи с заболеванием не может в полной мере использовать возможность общепринятой системы физического воспитания. Среди различных нарушений состояния здоровья особенного внимания специалистов заслуживают сколиотические нарушения осанки и плоскостопие, частота которых остается значительной, достигая 30–50% и выше. На современном уровне развития педагогической и медицинской науки важной задачей восстановления и профилактики сколиотических искривлений, плоскостопия является обоснование принципов и методов корригирующей гимнастики применительно к выявленным особенностям функционирования мышц у детей с этой патологией. Таким образом, приобретает принципиальное значение вопрос о создании технологии корригирующей гимнастики (занятий), способных обеспечить высокую результативность применения физических упражнений в целях борьбы с различными нарушениями.

По результатам анализа поступивших в наш детский сад детей за последние 3-и года, можно проследить четкую динамику увеличения количества детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата, осанки, плоскостопия на 15–20%. То есть, вопрос использования корригирующей гимнастики, направленной на формирование правильной осанки и коррекции плоскостопия у детей в условиях детского сада, является актуальной для нашего учреждения. Для построения грамотной работы по внедрению элементов корригирующей гимнастики нами был подробно изучен вопрос, связанный с определением понятия корригирующие упражнения, корригирующие занятия, цели и структура их организации. Итак, корригирующие упражнения – это специальные физические

упражнения, применяемые с целью исправления деформаций опорно-двигательного аппарата различной этиологии, устранения недостатков и нормализации двигательной сферы у детей с различными отклонениями в психофизическом развитии. Основной целью корригирующих занятий является создание мощного мышечного корсета, способствующего стабилизации позвоночника, через выработку достаточной силы и выносливости мышц туловища и укрепления мышц свода стопы. Далее можно отметить, что в структуре корригирующего занятия выделяется несколько взаимосвязанных частей или компонентов: вводная часть (разминка, направлена на то, чтобы размять и разогреть организм), составляет 15–20% времени, основная часть (физические упражнения по корригирующей гимнастике) по времени занимает 65-70%, заключительная часть (восстановление, постепенное снижение физической и психологической нагрузки), занимает 10–20% времени.

Для грамотного построения таких занятий педагоги учитывают следующие принципы:

1. Индивидуальный подход в методике и дозировке физических упражнений.

2. Подбор физических упражнений по анатомическому признаку.

3. Подбор упражнения из разных исходных положений: стоя, сидя, лежа.

4. Выполнение упражнений с различной амплитудой.

5. Разнообразие и новизна в подборе упражнений (10–15% упражнений обновляется, а 85–90% повторяются для закрепления).

6. Соблюдение цикличности при выполнении физической нагрузки -физические упражнения чередуют с отдыхом.

Кроме этого, нами были выделены основные требования к организации корригирующих занятий:

1. На занятиях широко использовать физические упражнения через игровые приемы, подвижные игры, ритмическая гимнастика.

2. Занятия проводить обычно 2 раза в неделю, в индивидуальной или групповой (5–6 чел.) форме.

3. Продолжительность индивидуальных и групповых занятий для детей дошкольного возраста не должна превышать 30 минут.

4. Занятие проводить всегда под четким руководством инструктора, за физическим состоянием воспитанников осуществлять медицинский контроль.

Опыт работы подсказывает, что корригирующие игры и упражнения можно включать в различные части организованной образовательной деятельности по физическому развитию дошкольников. Это может быть включение в вводной части (ходьба в разных вариациях (на носках, пятках, на внешней стороне стопы, по ребристой доске, по массажным коврикам и корригирующим дорожкам), в комплекс ОРУ (упражнения, направленные на коррекцию правильной осанки и укрепления мышц сводов стоп), основной части (упражнения даются для развития и укрепления мышц плечевого пояса, живота, спины и ног, для гибкости позвоночника), в подвижной игре (организация основных видов движений и подвижных игр с использованием различного оборудования) и заключительной части занятия (упражнения на разгрузку позвоночника, выполняемых в исходном положении лежа на спине и специальных упражнений на закрепление правильной осанки, упражнения хатха -йоги, выполнение упражнений на массажных ковриках). Наше дошкольное образовательное учреждение использует здоровьесберегающие технологии физического и сенсомоторного развития, разработанные НП ЦЗСПТ г. Нижнего Новгорода. При проведении физкультурно-оздоровительных мероприятий широко используется разнообразный спортивно-игровой материал, стандартное и нестандартное оборудование. Наибольшей популярностью у старших дошкольников стали упражнения на полусферах, которые представляют собой деревянную конструкцию, составляющую в размере ¼ часть шара, диаметром устойчивой поверхности не менее 50 см и высотой- 9-10 см. За счет постоянно изменяющейся площади опоры, ее положения в пространстве в работу включаются практически все группы мышц. Благодаря этому у детей развивается чувство сохранения равновесия, совершенствуется способность ориентироваться в пространстве, формируется рефлекс правильной осанки. Первона-

чально дети выполняют комплексы упражнений нарастающей сложности с использованием устойчивой поверхности полусферы (когда полусфера стоит на основании), а только потом с качающейся поверхностью (когда полусфера стоит на верхушке). В работе с детьми старшей и подготовительной группы в дошкольном учреждении мы используем упражнения на полусферах, как:

– прямостояние на двух ногах с открытыми и закрытыми глазами;

– полуприседания и приседания с открытыми и закрытыми глазами;

– прямостояние на одной ноге (поочередно на правой и левой ноге) с открытыми и закрытыми глазами;

– полуприседания, в стойке на одной ноге;

– прямостояние на двух ногах с наклоном головы вправо (влево), с открытыми и закрытыми глазами;

– прямостояние на одной ноге (правой и левой поочередно) с наклоном головы вправо и влево, с открытыми и закрытыми глазами;

– ходьба на полусфере (устойчивой и качающейся поверхности) с открытыми и закрытыми глазами; с поворотом на 360° вправо и влево;

– с выполнением хлопков в ладони перед грудью, над головой, за спиной и т.д.;

– поднимание согнутой, а затем прямой ноги (правой и левой поочередно) вперед, в сторону, назад, с различным положением рук в пространстве;

– шаги с пола на полусферу и снова на пол, с различным положением рук в пространстве и многое другое.

Для передвижения по полусферам выстраиваем различные варианты дорожек из них (одна на основании, следующая на верхушке и т.д.). Выполняя упражнения на полусферах, используем также и различные предметы: ленты, гантели, мячи. Стоя на полусфере с мячом, дети выполняют броски, ловлю, передачи сначала на устойчивой, потом на качающейся поверхности. После освоения детьми этих упражнений, усложняем задание, например, передача мяча в парах с отскоком мяча от пола и без отскока – один ребенок стоит на основании полусферы, другой на качающейся полусфере. Или это же упражнение, но с двумя мячами –

один передает по верху мяч, другой с отскоком от пола. На следующем этапе работы обучаем детей выполнять различные вращения, находясь на качающейся поверхности, то есть стоя на основании:

– положение сидя в позе полулотоса (скрестив ноги);

– положение сидя, согнув ноги, касаясь пятками края полусферы;

– положение сидя ноги врозь;

– сидя на коленях (пятках);

– лежа на животе;

– стоя на двух ногах, держась за рейку гимнастической лесенки;

– стоя на двух ногах, на середине, без опоры руками.

Когда движения на полусферах становятся более доступными для детей, движения на полусферах включаются в подвижные игры, игровые ситуации, эстафеты, используя их в качестве домиков, которые надо занять по определенному сигналу, или в качестве снарядов, по которым необходимо совершить перемещение с одной стороны зала на другую. Все это позволяет поддержать интерес детей к физкультурной деятельности, сформировать умения и навыки обеспечения здоровой жизнедеятельности, мотивацию на здоровье.

Список литературы

1. Козырева О.В. Лечебная физкультура для дошкольников – 2005. – 112 с.

2. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ – 2013. – 144с.

3. Шилкова И.К. Здоровье сберегающие физические упражнения [Текст]: учебно-методическое пособие / И.К. Шилкова, Л.В.Филиппова, Ю.А.Лебедев. – Н. Новгород, 2008. – 183 с.