

Иванова Ольга Ивановна

бакалавр пед. наук, инструктор

по физической культуре

МБДОУ «Д/С №5 «Цветик-семицветик»

г. Новочебоксарск, Чувашская Республика

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ ДОШКОЛЬНИКОВ С ПОМОЩЬЮ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРОГРАММЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ЗДОРОВЕЙ-КА»

Аннотация: в статье определяется актуальность проблемы развития физических качеств и укрепления здоровья у детей дошкольного возраста. Автором раскрывается возможность использования программы дополнительного образования «Здоровей-ка» в образовательной деятельности.

Ключевые слова: физическое развитие, физические качества, здоровье, программа дополнительного образования, оздоровительные технологии, игровой стретчинг, фитболгимнастика, кинезиологическая гимнастика.

Физическое развитие дошкольников – одна из ведущих задач современных дошкольных организаций. Здоровье, полученное в дошкольном возрасте, является фундаментом общего развития человека. Состояние здоровья современных дошкольников характеризуется высокой распространенностью морфофункциональных отклонений. Ведущими являются нарушения опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем. При поступлении в детский сад значительное число детей имеют низкие и ниже средних возрастно-половые показатели развития основных физических качеств: двигательной активности и мышечной силы. Проблема оказания помощи таким детям очень актуальна.

Одной из форм помощи семье в организации сохранения и укрепления физического здоровья является оказание дополнительных образовательных услуг. Своевременное оказание помощи позволит подготовить ребенка к школе. В результате исследований, проводимых на базе МБДОУ «Детский сад №5 «Цветик-семицветик» города Новочебоксарска Чувашской Республики была разработана

и успешно апробирована программа дополнительного образования по физическому развитию детей дошкольного возраста «Здоровей-ка», преимущественно спортивно-оздоровительно-игровой направленности.

Цель программы дополнительного образования «Здоровей-ка»: формирование физически развитого, здорового ребёнка с оптимальным уровнем двигательной активности, владеющего доступными его возрасту знаниями об оздоровительных технологиях (игровой стретчинг, фитболгимнастика, кинезиологическая гимнастика), о многообразии и многофункциональности мячей, проявляющего интерес и желание заниматься физическими упражнениями с мячами.

Программа дополнительного образования «Здоровей-ка» состоит из компонентов игры, которая обеспечивает психологический комфорт каждого ребёнка, обеспечивает физическое развитие, формирование привычки к здоровому образу жизни, направлена на формирование у маленького ребенка интереса к своему личному здоровью, на совершенствование всех видов движений и развитие физических качеств. Программа составлена с целью помощи родителям и педагогам в решении проблем, связанные с оздоровлением детей, развитием двигательных навыков и умений, общей физической подготовкой, оптимизацией уровня физической активности, а также воспитания морально-волевых качеств и привития знаний в области физической культуры и здорового образа жизни.

Программа каждого возрастного периода состоит из 4 разделов с указанием примерных сроков их реализации. В каждом разделе определено содержание общефизической, технической и морально-волевой подготовки, что обеспечивает комплексный подход к решению поставленных задач. Значительное место в Программе отведено играм с мячом, т. к. эти игры не только развитие ловкости, быстроты, координации, глазомера, но и разгрузка нервной системы, масса радостных эмоций и переживаний, а ребёнку, чтобы быть здоровым, очень важно быть счастливым. Игры-эстафеты, подвижные игры с элементами спорта дают возможность каждому ребёнку почувствовать важность участия в совместных действиях, помощи друг другу для достижения результата и успеха, т.е. приобщают детей к универсальным ценностям человеческой жизни: доброте,

коллективизму, взаимопомощи. Объём и содержание знаний, которые дети должны усвоить по Программе, соответствуют возрастным особенностям психических процессов: мышления, внимания, памяти, восприятия и воображения.

Программа «Здоровей-ка» отличается новым содержанием и предполагает приобщение детей старшего дошкольного возраста к использованию здоровьесберегающих технологий в игровой форме в комплексе (игровой стретчинг, фитбол-гимнастика, упражнения и подвижные игры с массажными мячами, вариативные подвижные игры с резиновым мячом, мини-музей мяча). Обучение, развитие и воспитание на основе современных педагогических технологий личностно-ориентированной направленности, методов, форм, приёмов, способствующих наибольшей заинтересованности детей в этом виде деятельности, а также более полному раскрытию их творческого потенциала и формированию стремления к саморазвитию и дальнейшему самосовершенствованию.

При разработке программы мы опирались на методические рекомендации по формированию у дошкольников двигательной активности как источника здоровья детей (М.А. Рунова), по использованию новых нестандартных методик занятий на фитбол (Т.С. Овчинникова, А.А. Потапчук), по использованию игрового стретчинга для развития мышечной силы, гибкости, укрепление позвоночника и профилактики плоскостопия (А. Новикова, Е.В. Сулим).

Занятия адаптированы к специфике и особенностям преподавания в нашем саду. Изменения или дополнения в занятия внесены на основе полученных диагностических материалов. Скоростью и возможностями усвоения материала дополнительного образования именно нашими детьми с учетом их индивидуальных особенностей, а также пожеланий детей и их родителей.

Работа ведется с детьми желающими заниматься физической культурой и имеющими индивидуальные возможности усвоить больше, чем программные задачи. Возможности детей выявлены в ходе индивидуальной повседневной двигательной деятельности и диагностики.

Анализ практического материала и мониторинг физического развития показал, что дети, занимающиеся по предложенной программе дополнительного

образования, опережают своих сверстников развитие физических качеств, превосходя их по показателям, характеризующим скоростные, скоростно-силовые и координационные способности.

Таким образом, была выявлена необходимость использования программы дополнительного образования по физическому развитию «Здоровей-ка» для развития физических качеств и укрепления здоровья у детей дошкольного возраста.

Список литературы

1. Волошина Л.Н. Играйте на здоровье! Физическое воспитание детей 3–7 лет. Программа, метод. рекомендации. ФГОС / Л.Н. Волошина, Т.В. Курилова – М.: Вентана-Граф, 2015. – 224 с.
2. Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников / А.А. Потапчук, Т.С. Овчинникова – СПб.: Речь, 2003. – 212 с.
3. Рунова М.А. Движение день за днем. Двигательная активность – источник здоровья детей: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, препод. и студ. / М.А. Рунова. – М.: Линка-Пресс, 2007. – 96 с.