

*Лилоаишвили Надежда Александровна*

методист

*Леонова Марина Викторовна*

методист

*Макишанова Екатерина Андреевна*

методист

МАУ ДО «ЦДО «Успех»

п. Дубовое, Белгородская область

## **АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОБЛЕМЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ У ДОШКОЛЬНИКОВ**

**Аннотация:** данная статья посвящена рассмотрению актуальности проблем оздоровительной гимнастики. В работе описаны формы работы с дошкольниками.

**Ключевые слова:** оздоровительная гимнастика, режим дня и питания, физическая нагрузка.

Новое поколения детей растет в период технического прорыва. Мобильные телефоны, планшеты, ноутбуки, игровые приставки – все эти новые технические разработки привлекают к себе детей. Вследствие длительного времепровождения сковывается двигательная активность детей, идет стрессовое воздействие на психику растущего организма, что приводит к нарушению соблюдения режима дня и правила питания. Все эти перечисленные факторы губительно влияют на подрастающее поколение. В период роста ребенка, физическая активность является потребностью детского организма. Ребенок на протяжении целого дня может заниматься активной деятельностью и при этом не ощущать утомляемости – это нормальное состояние у растущего организма. Коэффициент же малоподвижности вызывает гиподинамию у детского организма, в результате чего формируется близорукость, нарушение сердечнососудистой системы, уменьшение плотности кости, ослабление иммунитета, ожирение, деформация позвоночника и нарушение осанки.

Динамика роста заболеваний дошкольников, вызванная малоподвижным образом жизни, значительно прогрессирует за последние несколько лет. Перед дошкольными организациями стали задачи сохранения и укрепления здоровья детей.

В основу решения этих задач легло введение в режим дня оздоровительной гимнастики. Правильно поставленный распорядок дня и систематическая дозированная физическая нагрузка, играет ведущую роль, в формировании и роста молодого организма.

На занятиях, по оздоровительной гимнастики необходим строгий контроль дозировки выполняемых упражнений. Нельзя допускать, чтобы растущий организм испытывал перенапряжение мышечной системы, что влечет за собой травмы. Для этого необходимо знать к какой группе здоровья относятся дети, осуществлять контроль сердечных сокращений в минуту.

На занятиях необходимо включать отдых, он стимулирует накопление питательных веществ в мышечной системе и восстановление мышечных тканей.

Оздоровительную гимнастику следует выполнять ежедневно, на протяжении 15–25 минут. Она включает в себя разновидности ходьбы, бег, комплексы упражнений по формированию правильной осанки, профилактике плоскостопия, общеразвивающие упражнения без предметов, общеразвивающие упражнения с использованием обручей, фляжков, мешочеков с песком, гантелей, мячей большого диаметра и малого, кубиками, каната, кеглей, стульев, гимнастических палок, скакалок. Общеразвивающие упражнения с использованием предметов способствуют более быстрому развитию координационных способностей рук и ног.

Не допускать детям поднимать тяжести, висеть на шведской стенке и перекладине. Вся эта деятельность вызывает большую нагрузку на сердечно-сосудистую систему и оказывает негативное воздействие на рост ребенка.

Запрещено вводить в комплекс оздоровительной гимнастики упражнения на шейный отдел такие как кувырки, стойка на голове, круговые вращения головой. Из-за слабой мышечной системы шейного отдела, эти упражнения могут спровоцировать вывих или подвывих шейных позвонков.

В комплексы упражнений оздоровительной гимнастики, разного дошкольного возраста включаются упражнения циклического и ациклического характера. Темп проведения сложных упражнений низкий, простых упражнений темп средний или высокий. Высокий темп выполнения упражнений используется только для старшего и среднего дошкольного возраста. Комплексы оздоровительной гимнастики для младшего звена включают в себя не более 5 упражнений, для среднего дошкольного возраста не более 6 упражнений, для старшего дошкольного возраста 7–8 упражнений.

При проведении комплексов оздоровительной гимнастики, для более доступного восприятия отдельных элементов упражнений, педагогу рекомендуется использовать сравнения, имитацию, обличие различных персонажей.

В младшей группе выполнение упражнений организовываются в кругу, в рассыпную или буквой (П). Количество повторений не более 3–5 раз. Выполнение упражнений, дети осуществляют одновременно с педагогом под методические указания.

Упражнений в средней группе проводят в кругу, в рассыпную, буквой (П), звеньями. Выполнение упражнений реализовывается под счет, количество повторений не более 6 раз.

Реализация упражнений в старшей группе осуществляется в парах, в несколько кругов, в общем кругу. В этой группе рекомендуется привлекать детей к самостоятельному выполнению упражнений и демонстрации.

Как дополнение к оздоровительной гимнастике вводятся подвижные игры малой и средней активности. Они оказывают дополнительную нагрузку на все группы мышц растущего организма, также привлекают и вызывают интерес к физкультурным занятиям.

При систематическом выполнении комплексов оздоровительной гимнастики наблюдается динамика положительных воздействий на детский организм. У детей иммунная система становится более крепкой, выражается это в более быстром и легком перенесении инфекционных заболеваний. Так они становятся более эмоционально и физически выносливей. Наблюдается динамика роста

силовых, координационных способностей. Детям легче становится соблюдать режим дня и правила питания. Реже у дошкольников наблюдаются заболевание позвоночника, развитие плоскостопия, снижение качества зрения.

Физические занятия выполняют воспитательную функцию. Дети, которые систематически занимаются физическими занятиями, становятся более организованные, дисциплинированные и ответственные.

Оздоровительная гимнастика не только укрепляет здоровье и оздоравливает организм детей, но и даёт хорошую физическую подготовку перед поступлением в общую образовательную школу.

Чтобы повысить динамику оздоровительного и здоровьесберегающего воздействия на молодой растущий организм, необходимо объединить работу родителей и дошкольных организаций в этом направлении. Родителям дошкольников следует организовывать активный досуг, к которому относится прогулка в парке, велопрогулка, лыжная прогулка, активные игры на свежем воздухе.

### ***Список литературы***

1. Артюхова И.С. Человек и его здоровье. – М.: Росмэн, 2015 г.
2. Гусарова Е.В. Использование здоровьесберегающих образовательных технологий как средство предупреждения учебных перегрузок учащихся / Е.В. Гусарова // Завуч начальной школы. – 2015. – №8. – С. 90–99.
3. Дронина Н.В. Занятие-практикум «Здоровье – дороже богатства» / Н.В. Дронина // Завуч начальной школы. – 2017. – №5. – С. 86–92.
4. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2021.
5. Тарасова Т.В. Я и моё здоровье. Программа, методические рекомендации и практические разработки по воспитанию здорового образа жизни для детей дошкольного возраста / Т.В. Тарасова, Л.С. Власова. – М.: Школьная пресса, 2019.