

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА В УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ

Аннотация: в статье описывается важность оздоровительной гимнастики в укреплении здоровья детей, т.к. дошкольный возраст является тем периодом, когда закладываются фундамент здоровья.

Дошкольный возраст является тем периодом, когда закладываются фундамент здоровья, основы дальнейшего полноценного физического развития организма. Однако, ученые отмечают, что многие дети уже в раннем возрасте имеют проблемы со здоровьем (отклонения в опорно-двигательном аппарате, слабая сопротивляемость к простудным, инфекционным и другим заболеваниям). Главные причины такого положения, утверждают они, недостаточная двигательная активность, слабая организация закаляющих мероприятий и физкультурно-оздоровительной работы.

Проанализировав все это, мы пришли к выводу, что в условиях детского сада можно организовать работу по физическому воспитанию с помощью оздоровительной гимнастики, используя нетрадиционные формы. Составляя каждый комплекс, мы в первую очередь, учитываем, чтобы он был направлен на коррекцию осанки и координацию всего опорно-двигательного аппарата, на укрепление мышечного тонуса. Дыхательной мускулатуры, на повышение сопротивляемости организма к заболеваниям. В течении года мы ежедневно проводим утреннюю гимнастику, в неделю три физкультурных занятия и гимнастику после сна. В эти физкультурные мероприятия стараемся включить не менее половины нужного количества движений. Остальное количество движений дети «добивают» на музыкальных занятиях, ритмике, спортивных досугах, прогулках и в самостоятельной деятельности.

Каждое физкультурно-оздоровительное мероприятие, решая общую задачу укрепления здоровья, ставит тем не менее определенную цель. Поэтому при проведении утренней гимнастики мы стараемся создать у детей хорошее настроение и поднять мышечный тонус. Если в этот день должно состояться занятие спортивной секции, то она у нас выполняет роль подготовительного занятия. Если предстоит большая умственная нагрузка, то утренняя гимнастика в этот день носит развлекательный характер.

На физкультурных занятиях детей обучаем различным движениям, из которых затем составим комплекс утренней гимнастики. Гимнастика после сна так же помогает решить ряд проблем. Это в первую очередь, поднять настроение и мышечный тонус детей, воспитывает привычки здорового образа жизни, самоорганизованность. В ее комплекс закладывается упражнение по профилактике нарушения осанки.

Наибольший оздоровительный эффект достигается при проведении физкультурных занятий на открытом воздухе в течение всего года. Разнообразные движения на свежем воздухе способствуют обогащению крови кислородом, тренировке сердечно-сосудистой и дыхательной системы, активизации процесса обмена и закаливания организма. Участвуя в играх, выполняя различные физические упражнения, дети обогащаются новыми представлениями и знаниями об окружающей деятельности. Поэтому в комплексе оздоровительной гимнастики на основе имеющегося у детей двигательного опыта учитывается состояние погоды.

В летний период мы не только утреннюю гимнастику, но и гимнастику после сна проводим на свежем воздухе. Принимаем закаливающие процедуры: хождение по тропинке здоровья, оздоровительный бег, солнечные ванны.

Для того, чтобы дети правильно выполняли упражнения, большую роль играет подбор правильной одежды. Мы следим, чтобы она была свободной, соответствовала сезону, не стесняла движений, а обувь из натуральных материалов и соответствовала размеру стопы ребенка. «Шлепанцы», мягкие тапочки не годятся в качестве сменной обуви для детей дошкольного возраста. При таком количестве физкультурных мероприятий должно обеспечиваться максимальное их разнообразие, иначе детям станет не интересно. Поэтому структуру оздоровительной гимнастики мы строим с учетом заинтересованности детей в целенаправленной двигательной деятельности. Для этого использовали частную смену движений с разной физической нагрузкой, разным темпом, под музыку разного характера. В обучении детей движениям роль предметов очень велика. Предметы вносят не только разнообразие у детей и пробуждают и пробуждают у них интерес к занятиям, но и оказывают влияние на освоение движений, развитие сенсорики, двигательных качеств и способностей, физическое и интеллектуальное развитие детей. Поэтому в оздоровительную гимнастику включаем комплексы упражнений со скакалкой, с мячом, с палками, с обручами и др.

Составляя комплексы, мы используем нетрадиционные формы оздоровительной гимнастики. Это аутотренинг, дыхательные, корректирующие, сюжетные комплексы ритмической и самомассажа. Все приемы аутотренинга, дыхательной гимнастики связаны с расслаблением различных групп мышц, регуляцией дыхания и самовнушением определенных формул. Самомассаж используем как физкультминутку между занятиями и при умывании, хождении босиком. Самомассаж оказывает удивительно мощное тонизирующее, общеукрепляющее действие. Корректирующая гимнастика направлена в первую очередь на формирование у детей правильной осанки. Комплексы сюжетных гимнастик используем не только для физического и психического развития детей, но и обогащения их знания об окружающем мире, явлениях природы, быта, а также помогает детям готовиться к школе. Все задания основаны на игровых приемах.

Одной из разновидностей оздоровительной гимнастики является ритмическая гимнастика укрепляющая опорно-двигательный аппарат, дыхательную и сердечно-сосудистую систему, способствующая формированию правильной осанки, развитию музыкальности. Оздоровительную гимнастику составляем из нескольких частей, при этом стараемся соблюдать следующие правила:

- Начинать гимнастику с разогревания организма и заканчивать восстановлением дыхания и расслаблением мышечного тонуса;
- Большую физическую нагрузку чередовать с отдыхом, расслаблением;
- Учитывать возрастные и психофизиологические особенности каждого ребенка, а также его состояние на данном этапе.

Всю оздоровительную гимнастику мы строим на следующих принципах:

- Доступность и постепенность от простого к сложному;
- Повторяемость видов, их систематичность;
- Активность взрослого и детей в дыхательной деятельности.

Какой бы вариант утренней гимнастики не был выбран из запланированного месячного комплекса, он обязательно включает в себя оздоровительный бег и свободную деятельность детей.

Вырастить здоровых, крепких, физически развитых детей можно лишь при условии тесного контакта с семьей. На родительских собраниях, в беседах мы разъясняем родителям, что работу по физическому воспитанию, начатую в детском учреждении, необходимо продолжать дома. Знакомить родителей с комплексами утренней гимнастики, с приемами закаливающих процедур, даем советы, как правильно проводить утреннюю гимнастику и закаливание дома, подбираем методическую литературу.

Систематически проводимая методическая работа дала хорошие результаты: Значительно снизилось количество простудных заболеваний, дети окрепли, научились правильно выполнять основные движения. Все это является только началом большой и серьезной работы, которую нам предстоит углублять и совершенствовать, чтоб вырастить здоровых, крепких, физически развитых детей.

Список литературы

1. Гаврюченко Л.В. «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ» Москва. Сфера, 2008г.
2. Кузнецова, М. Н. Панфилова М.А. «Формирование нравственного здоровья дошкольников» Москва, 2002г.
3. Кочеткова Л. В. «Оздоровление детей в условиях детского сада» Москва, 2005г.
4. Алямовская, В.Г. Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении //В.Г. Алямовская //Дошкольное образование. - 2004. - №17-24.