

## ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

*Арепьева Лариса Владимировна*

инструктор по физической культуре

*Волобуева Елена Викторовна*

старший воспитатель

*Семенова Наталья Георгиевна*

воспитатель

МБДОУ Д/С №15 «Дюймовочка»

г. Старый Оскол, Белгородская область

### ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ ДОУ

*Аннотация:* статья посвящена физическому воспитанию детей дошкольного возраста. Чтобы занятия по физической культуре стали действительно развивающими, интересными и увлекательными, авторы включают в систему физического воспитания нетрадиционные занятия – различные по содержанию, структуре и методике проведения. К ним относятся занятия с элементами акробатики, занятия на спортивных комплексах и тренажерах. Активно внедряются в практику работы степ-аэробика и фитбол-гимнастика. Такие нетрадиционные технологии увлекают детей своим разнообразием и доступностью: они с удовольствием приходят в спортивный зал, активно участвуют в играх, проявляют большую фантазию в соответствии с сюжетами, раскрепощаются, освобождаются от напряжения. У детей формируется интерес, потребность и осознанное отношение к занятиям физической культурой.

*Ключевые слова:* двигательная активность, структура физкультурных занятий, степ-аэробика, фитбол-гимнастика.

В последние годы заметно возросло количество физически ослабленных детей. Кроме того, их мышечная нагрузка уменьшается в силу объективных причин: дети стали вести малоподвижный образ жизни, практически не играют во дворах в подвижные игры и спортивные игры, много времени проводят у телевизора и компьютера. Именно поэтому возрастает роль детского сада во всестороннем физическом развитии детей.

В нашем детском саду сохранение и укрепление здоровья детей являются приоритетными задачами, и мы постоянно ищем новые эффективные средства и методы повышения двигательной активности детей. Как сделать, чтобы занятия по физической культуре стали действительно развивающими, интересными, увлекательными, познавательными?

Традиционная система физкультурных занятий недостаточно совершенна как по своей структуре, так и по методике обучения. Это побуждает к поиску новых форм и методов нетрадиционного направления работы по физическому воспитанию в детском саду. Замечено, что далеко не все дети любят физкультурные занятия (в основном из-за их однообразия). Именно поэтому, а также ради того, чтобы все физкультурные занятия чаще других работали на укрепление здоровья ребенка, мы стали включать в систему физического воспитания нетрадиционные занятия – различные по содержанию, структуре и методике проведения. К ним относятся занятия с элементами акробатики, занятия на спортивных комплексах и тренажерах. Активно внедряются в практику работы степ-аэробика и фитбол-гимнастика. Детям очень нравятся такие нетрадиционные виды упражнений.

*Фитбол-гимнастика* – гимнастика на больших гимнастических мячах, она относится к современным средствам физического воспитания. Фитбол позволяет детям быстрее и эффективнее освоить разнообразные двигательные умения и комплексно развивать физические качества.

Упражнения на фитболах являются средством коррекции нарушений осанки. Лечебный эффект обусловлен биомеханическими факторами, т.е., прежде всего, воздействием колебаний мяча на позвоночник, межпозвоночные

диски, суставы и окружающие ткани. Поддержание равновесия на мяче требует координированной работы многочисленных мышечных групп, что способствует формированию мышечного корсета за счет укрепления мышц спины и брюшного пресса.

Предлагаем следующую структуру проведения НОД на гимнастических мячах. *Разминка* – проводится без мячей и включает различные виды ходьбы, бега, упражнений на дыхание. *Основная часть* – формирование навыков техники владения фитболом, упражнения на мячах под музыку, подвижные игры на мячах, эстафеты с использованием мячей. *Заключительная часть* – упражнения на расслабление с использованием мячей, визуальная коррекция осанки, различные виды ходьбы, элементы аутотренинга.

Занятия проводятся группами (7–10 человек), вначале включают мяч в коллективную игру. Продолжительность упражнений на мячах на первых занятиях не должна превышать 4–5 минут, что связано с большой нагрузкой на мышцы спины. Темп выполнения упражнений средний или медленный.

*Степ-аэробика* – это ритмичные движения вверх и вниз по специальной степ-платформе, высота которой меняется в зависимости от уровня сложности упражнений.

Степ-аэробика развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие, укрепляет мышечную систему, улучшает гибкость, пластику, восстанавливает тонус тела, нормализует деятельность сердечно-сосудистой системы, помогает выработать хорошую осанку, красивые, выразительные и точные движения, способствует гармоничному развитию детей.

Комплекс упражнений состоит из подготовительной и основной частей. Подготовительная часть обеспечивает разогревание организма, подготовку его к главной физической нагрузке. Все упражнения основной части выполняются на ступе в легком танцевальном ритме с небольшой амплитудой. Заканчивается комплекс аэробики упражнениями на дыхание и расслабление, выполняемыми в медленном темпе. Один комплекс степ-аэробики, как полное занятие, выполняется детьми в течение трех месяцев, некоторые упражнения по мере их усвоения

могут изменяться и усложняться. Степ-аэробика проводится под современную, ритмичную музыку, знакомую детям.

В детском саду мы используем следующие варианты степ-аэробики: в форме полных занятий оздоровительно-тренирующего характера с детьми старшего дошкольного возраста (25–35 минут); как часть занятия (10–15 минут) в виде ОРУ с предметами и без; в форме утренней гимнастики, что усиливает ее оздоровительный и эмоциональный эффект; в показательных выступлениях детей на праздниках; как степ-развлечение.

Нетрадиционные технологии на занятиях по физической культуре увлекают детей своим разнообразием и доступностью: они с удовольствием приходят в спортивный зал, активно участвуют в играх, перевоплощаются в героев, проявляют большую фантазию в соответствии с сюжетами, раскрепощаются, освобождаются от напряжения. У детей формируется интерес, потребность и осознанное отношение к занятиям физической культурой.

### ***Список литературы***

1. Гаврюшина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. Методическое пособие. – М., 2007.
2. Гимнастика для детей 5–7 лет: программа, планирование, конспекты занятий, рекомендации / авт. сост. Верхозина Л.Г., Заикина Л.А. – Волгоград: Учитель, 2012.
3. Мелехина Н.А., Колмыкова Л.А. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ. – С-Пб.: ООО «Издательство «Детство-Пресс», 2012.
4. Формирование двигательной сферы детей 3–7 лет: фитбол-гимнастика: конспекты занятий / авт. сост. Н.М. Соломенникова, Т.Н. Машина. – Волгоград: Учитель, 2013.