

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Мельникова Анастасия Александровна

инструктор по физической культуре

МБДОУ № 40 «Аленушка»

г. Астрахань, Астраханская область

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ. УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА

Аннотация: в статье рассматриваются вопросы правильно организованного физического воспитания, выделяются упражнения из комплекса утренней гимнастики, оказывающие всестороннее воздействие на организм.

Физическое воспитание для детей то же, что фундамент для здания. Чем прочнее заложен фундамент, тем выше может быть возведена постройка; чем больше забот о физическом воспитании ребенка, тем больших успехов он достигнет в общем развитии, в науках, в умении работать и быть полезным для общества человеком.

Ни в каком другом возрасте физическое воспитание не связано так тесно с общим воспитанием, как в первые семь лет. В период дошкольного детства (от рождения до семи лет) у ребенка закладываются основы здоровья, долголетия, всесторонней двигательной подготовленности и гармоничного физического развития.

Не секрет, что в наше время не редко встречаются дети с ослабленным организмом, патологиями и просто с проблемами здоровья. Растить детей здоровыми, сильными, жизнерадостными – задача не только родителей, но и каждого дошкольного учреждения, так как в них дети проводят большую часть дня. С этой целью предусмотрены занятия по физической культуре, которые следует строить в соответствии с психологическими особенностями конкретного возраста, доступности и целесообразности упражнений. Комплексы упражнений

должны быть увлекательными, а также предусматривать физиологически и педагогически необходимую и оправданную нагрузку, удовлетворяющую потребность ребенка в движении.

Болезненный, физически плохо развитый ребенок обычно отстает от здоровых детей в учебе. У него хуже память, его внимание быстрее утомляется, и поэтому он не может хорошо учиться, а родители и даже педагоги нередко ошибаются, считая ребенка лентяем. Эта слабость вызывает также и самые различные расстройства в деятельности организма, ведет не только к понижению способностей, но и расшатывает волю ребенка.

Правильно организованное физическое воспитание способствует формированию хорошего телосложения, профилактике заболеваний, улучшению деятельности внутренних органов и систем детского организма.

Положительные эмоции, эмоциональная насыщенность занятий являются основными условиями при обучении детей. И это всё начинается с утренней гимнастики, как начнёшь день так его и проведёшь. А для детей это очень важно! Поэтому крайне важно правильно поставить физическое воспитание именно в этом возрасте, что позволит организму малыша накопить силы и обеспечит в будущем не только полноценное физическое, но и умственное развитие. В процессе физического воспитания дошкольников используются разнообразные организационные формы физической культуры.

Каждый день ребенок должен делать утреннюю гимнастику. Специально подобранные упражнения благотворно влияют на все физиологические процессы организма.

Утренняя гимнастика является хорошим средством в профилактике нарушений осанки: ежедневное выполнение общеразвивающих упражнений укрепляет мышцы спины, брюшного пресса.

Для детей подбирают такие упражнения, которые оказывают всестороннее воздействие на организм. При этом следует учитывать, что упражнения должны быть простыми и доступными, соответствовать строению и функциям двигатель-

ного аппарата детей и не вызывать большой затраты нервной и мышечной энергии (сложные движения детям даются с трудом, вызывая у них отрицательные реакции). Важно, чтобы упражнения были разнообразными по видам движений и воздействовали на разные группы крупных мышц (плечевого пояса, спины, живота, ног). Движения для укрепления мелких групп мышц (пальцев, кистей рук) нецелесообразно давать отдельно в связи с их незначительным физиологическим эффектом, поэтому их объединяют с упражнениями для развития больших мышечных групп.

Используются упражнения *неимитационные* и *имитационные* (образные), в которых дети как бы повторяют движения животных, птиц, машин. Они интересны дошкольникам и вызывают у них эмоциональный подъем.

Утреннюю гимнастику следует разнообразить упражнениями с предметами: флажками, мячами, обручами, скакалками и др. Это помогает правильно и целенаправленно выполнять движения, повышает интерес к гимнастике.

Комплексы утренней гимнастики для детей трех – пяти лет состоят из 4–6 упражнений, для детей шести–семи лет – из 6–8 упражнений. Младшие дошкольники повторяют их 4–6 раз (прыжки – 8–12 раз), а старшие – 8–10 раз (прыжки 18–24 раза). Количество повторений зависит от сложности упражнений и степени их физиологической нагрузки на организм ребенка. Например, приседание дети трех–четырех лет повторяют 4 раза, а упражнения, требующие меньшей затраты мышечных усилий (повороты и наклоны туловища) – 6 раз.

Для проведения утренней гимнастики необходимы соответствующие условия. Выполнять ее лучше в хорошо проветренном помещении, летом – при открытых окнах или на балконе, на улице.

Утреннюю гимнастику начинают с кратковременной энергичной ходьбы. Во время ходьбы следят, чтобы ребенок держал туловище прямым, не напрягался, не опускал голову и выполнял свободный мах руками. Ходьбу целесообразно сопровождать счетом – «раз, два, три, четыре» или ударами в бубен (барабан). Это вырабатывает четкий ритм шагов во время ходьбы, что также способствует формированию навыка в этом движении.

Во время ходьбы и бега взрослый становится впереди и выполняет все движения вместе с малышом. Каждое упражнение объясняет четко и выразительно. Показывает его свободно, без напряжения, правильно и красиво, так как дети очень точно копируют взрослых.

Во время показа используют «зеркальный» способ. При этом взрослый становится лицом к ребенку, направление его движений определяет направление движений ребенка. Например, ему предлагают наклон в левую сторону, а взрослый наклоняется вправо.

Дошкольникам трех–четырёх лет не рекомендуется часто давать стойку ноги врозь, так как это отрицательно сказывается на формировании свода стопы (может привести к ее уплощению). Наилучшей будет стойка с параллельными ступнями (на ширине 4–5 см), тогда ее свод испытывает наименьшее давление.

Подбирая упражнения для комплексов утренней гимнастики, соблюдают определенную последовательность: вначале выполняют упражнения, которые требуют от ребенка меньшей затраты усилий (для развития мышц плечевого пояса, рук и спины), затем с большей нагрузкой (для укрепления мышц ног и туловища – сгибание ног, наклоны и повороты туловища). Далее дают упражнения для укрепления мышц туловища и последними – для мышц ног (приседания или прыжки).

Заканчивают гимнастику кратковременным бегом в среднем темпе, который сменяется медленной ходьбой. Во время ходьбы следует давать упражнения на дыхание с движением рук (например, поднять руки через стороны вверх и медленно опустить их вниз). Эти упражнения способствуют более быстрому приведению организма ребенка в спокойное состояние.

Во время выполнения упражнений детей приучают правильно дышать. Глубокое дыхание регулирует процессы кровообращения, содействует увеличению жизненной емкости легких, подвижности реберных дуг, укреплению межреберных мышц и мышечных групп, которые удерживают позвоночник в вертикальном положении и создают необходимые предпосылки для правильной осанки.

Комплексы утренней гимнастики меняют через две недели, однако этот срок может колебаться в зависимости от их усвоения и интереса детей. Если ребенок выполняет упражнение четко и интерес к нему уменьшается, его заменяют более сложным.

При повторении упражнения можно вносить некоторые изменения: усложнять выполнение или изменять исходные положения туловища, рук и ног. Например, наклоны туловища вперед дети трех–четырёх лет выполняют, касаясь пальцами колен, а старшие – носков ног.

При проведении гимнастических упражнений следует учитывать физиологические особенности дошкольников. Девочкам присуща естественная потребность в плавных и ритмичных движениях, а мальчикам – более резких и четких.

Утреннюю гимнастику желательно выполнять под музыкальное сопровождение. Музыка способствует более четкому и выразительному выполнению упражнений, обуславливает их темп, вызывает жизнерадостное и бодрое настроение.

Если ребенок перенес какое–нибудь респираторное, инфекционное заболевание, ему временно могут быть противопоказаны физические упражнения. В этом случае следует проконсультироваться у врача в отношении возможности выполнения ребенком комплекса утренней гимнастики.

Список литературы

1. И.В. Захаренко. Особенности детского организма и физическое воспитание дошкольника. Режим доступа: <http://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2012/11/22/osobennosti-detskogo-organizma-i-fizicheskoe>.