

Современные подходы к физическому воспитанию дошкольников в условиях детского сада.

Оздоровление подрастающего поколения – одна из приоритетных задач современного образования.

В современных условиях развития нашего общества наблюдается ухудшение состояния здоровья детей. Поэтому оздоровление и развитие здоровья детей является одной из первоочередных задач, стоящих перед обществом.

Исследования свидетельствуют о том, что современные дети в большинстве своем испытывают «двигательный дефицит», то есть количество движений, производимых ими в течение дня ниже возрастной нормы. (Факт того, что уменьшается двигательная активность детей подтверждает ученый М.Н.Кузнецов – доктор медицинских наук в работе «Здоровье ищем в движениях»)

Хорошее здоровье, полученное в детстве, служит фундаментом общего развития человека. Поэтому правильное физическое воспитание детей – одна из ведущих задач дошкольного учреждения

Здоровье и движение два взаимосвязанных компонента жизни любого человека, а ребёнка в особенности.

В дошкольном возрасте в результате целенаправленного педагогического воздействия формируется здоровье, привычка к здоровому образу жизни, общая выносливость, работоспособность организма и другие качества, необходимые для полноценного развития личности.

Мы педагоги, в силу специфики своей работы должны стараться прививать навыки здорового образа жизни детям, учитывая их индивидуальные особенности, и в зависимости от этого выбирать оптимальные методы и формы работы. Если мы научим детей с раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то можно надеяться, что дети приобретут знания и умения по вопросам оздоровления. Всем хочется быть здоровыми и сильными, только дети не знают, что для этого надо делать. Первоначальная задача воспитателя - вызвать у детей интерес жить без вредных привычек, быть здоровым физически, психологически, социально и духовно, быть заинтересованным в этом.

Физическое здоровье детей неразрывно связано с их психическим здоровьем, эмоциональным благополучием. Исходя из принципа «здоровый ребенок – успешный ребенок».

Поэтому в качестве одного из приоритетных направлений в нашей работе выделяется применение в условиях детского сада здоровьесберегающих технологий.

Формы организации здоровьесберегающей работы:

физкультурные занятия

самостоятельная деятельность детей

подвижные игры

утренняя гимнастика (традиционная, дыхательная, звуковая)

двигательно-оздоровительные физкультминутки
физические упражнения после дневного сна
физические упражнения в сочетании с закаливающими процедурами
физкультурные прогулки
физкультурные досуги
спортивные праздники
оздоровительные процедуры в водной среде.

Основные принципы формирования навыков физической культуры:

- создавать в группе, условия для разнообразной двигательной активности;
- поощрять движения детей и принимать деятельное участие в организованных совместных формах физ. разминки (утренняя гимнастика, физ. паузы, бодрящая гимнастика и т.д.);
- обогащать представления детей о необходимости движений (чтобы расти, надо быть сильным, ловким);
- регулировать интенсивность двигательной активности, опираясь на их возможности, должны знать и уметь определять особенности физического развития каждого ребёнка

В настоящее время активно разрабатываются и вводятся новые формы работы с дошкольниками, так называемые - фитнес - помощники, тренажёры и физкультурное оборудование, которое позволяет повысить эффективность работы.

Все программы физического воспитания детей дошкольного возраста можно разделить на *комплексные* и *парциальные*.

Комплексные или общеразвивающие направлены на формирование у ребенка универсальных способностей. К ним отнесены:

- «Детство»(авторский коллектив РГПУ им. А.И.Герцена);
- «Радуга»(научный руководитель Т.Н.Доронова);
- «Истоки» (Центр «Дошкольное детство» им. А.В.Запорожца);
- «Преемственность» (под редакцией В.Ф. Кривошеева, И.А.Петровой).

Парциальные или специализированные включают одно или несколько направлений развития ребенка. Среди них выделены программы *физкультурно-оздоровительного* направления, валеологического направления узкоспециализированные.

К программе физкультурно- оздоровительного направления отнесены:

- «Физическая культура – дошкольникам»(Л.Д. Глазырина);
- «Программа развития двигательной активности и оздоровительной работы с детьми»(В.Т. Кудрявцев);
- «Здоровье»(В.Г. Алямовская);
- «Программа по физической культуре от 3 до 17 лет»(В.П.Щербаков);
- «Театр физического воспитания дошкольников»(Н.Н Ефименко);

К программа валеологического направления отнесены:

- «Здоровье с детства» (Т.С Казаковцева);
- «Здравствуй» (М.Л. Лазарев).

К узкоспециализированным программам отнесены:

- «Старт» (Л.В Яковлева, Р.А. Юдина);
- «СА-ФИ-ДАНСЕ» (Ж.Е.Фирилева, Е.Г.Сайкина)

В отличие от парциальных программ выделяются также *технологии* , в частности **«Здоровый дошкольник»**

Изучив проектный цикл оптимизации социально- оздоровительной технологии **«Здоровый- дошкольник»** автором которого является Ю.Ф.Змановский, нас заинтересовала программа двигательной активности **«Маленький дом большого здоровья»** автором которого является А.П. Щербак. (*преподаватель физического воспитания базового дошкольного учреждения Рыбинского педагогического колледжа, аспирант Ярославского государственного педагогического университета им. К.Д. Ушинского*).

В ходе выполнения этой программы при помощи физических упражнений и двигательного режима решаются следующие задачи:

1. Создать развивающую среду – пространство самореализации (*площадка под строительство дома*);
2. Помочь ребенку накопить необходимый опыт и знания для успешного выполнения главных задач воспитательно- оздоровительной работы по укреплению его физического и психического здоровья (*фундамент дома*)
3. . Использование здоровьесберегающих технологий, разнообразных форм, методов для организации оптимальной двигательной активности детей.;(*стены дома*)
4. Направленность совместной работы всех участников педагогического процесса и родителей на физическое развитие детей. *Скрепляющий материал (для прочности дома)*.
5. Определение критериев, необходимых для оценки и самооценки физического и двигательного развития детей. (*крыша дома*)

Фитбол- гимнастика

Фитбол – это особый мяч, изобретенный швейцарским врачом-физиотерапевтом Сюзан КляйнФогельбах . Фитбол в переводе с английского означает мяч для опоры.

Самая приятная особенность фитбола в том, что для занятий на нем не существует никаких противопоказаний.

Один из современных видов двигательной деятельности – это фитбол-гимнастика На сегодняшний день фитболы только начинают использоваться в практике детских дошкольных учреждений. Фитбол – это гимнастика с использованием мячей диаметром от 55 до 70 см. Эти мячи вносят игровой момент в занятие, а также создают неповторимый эмоциональный подъем.

Актуальность мячей фитболов подтверждается тем, что мяч по популярности занимает первое место в царстве детской игры. Он притягивает к себе, стимулирует фантазию и творчество. Мяч развивает руки ребенка, а развитие руки напрямую связано с развитием интеллекта. Фитбол – это уникальный оздоровительный тренажер, и в то же время, его можно использовать как обычный мяч в играх и эстафетах. Использование мячей-фитболов при непосредственной образовательной деятельности способствует совершенствованию физических качеств ребенка дошкольного возраста и укреплению его здоровья.

Последовательность в применении фитболгимнастики:

дать детям представление о форме и физических качествах мяча с помощью таких игровых упражнений как прокатывание, поглаживание, похлопывание, отбивание, передачи, броски мяча;

учить правильной посадке на мяче;

учить основным движениям с мячом;

учить основным исходным положениям (стоя с мячом, в приседе с мячом, сидя на мяче, сидя на полу, стоя на коленях, лежа на полу, лежа на животе, лежа на мяче);

учить играм с мячом, постепенно вводя коллективные игры.

Таким образом, использование в работе фитбол-мячей благотворно сказывается на физическом развитии и уровне физической подготовленности ребенка, на совершенствовании координации движений, функции равновесия, на развитии.

Ритмическая гимнастика

Одной из разновидностей оздоровительной гимнастики является ритмическая гимнастика. Ритмическая гимнастика включает общеразвивающие, силовые, акробатические упражнения, элементы художественной гимнастики, прыжки, бег, танцевальные движения с элементами современных и народных танцев.

Она укрепляет опорно-двигательный аппарат, дыхательную и сердечно-сосудистую системы, способствует формированию правильной осанки, развитию музыкальности. Вопросами касающиеся ритмической гимнастики занимались такие учёные как Т. П. Мануйлова, С. Б. Шарманова, Н. В. Денисенко, Ю. П. Денисенко и др.

В настоящее время ритмическая гимнастика — одна из самых популярных форм занятий массовой физической культурой. Положительное влияние занятий ритмической гимнастики на организм подтверждается рядом отечественных и зарубежных исследователей. Она способствует быстрому переходу организма от сна к бодрствованию, настраивает центральную нервную систему на рабочий ритм, подготавливает организм к предстоящей активной деятельности. Содержание ритмической гимнастики составляют общеразвивающие упражнения, поэтому допустимо ее проведение с детьми дошкольного возраста. Однако следует помнить о возрастных особенностях

детей, двигательном режиме, быстрой утомляемости от выполнения одних и тех же упражнений.

Все движения ритмической гимнастики условно можно классифицировать таким образом :

- упражнения для рук и плечевого пояса
- упражнения для мышц шеи и туловища
- упражнения для ног и мышц всего тела

С учетом этого в содержание занятий ритмической гимнастикой для дошкольников следует включать знакомые им упражнения: бег, прыжки, различные виды ходьбы; ритмические движения в сочетании с полуприседаниями, приставными шагами, выразительными движениями рук.

Небольшие волнообразные движения туловищем дополняют упражнения, превращая их в своеобразный спортивный танец. Общеразвивающие упражнения в ритмической гимнастике выполняются из разных исходных положений: стоя, сидя на полу, лежа на животе, спине, боку, в различных упорах.

В работе с детьми дошкольного возраста ритмическая гимнастика проводится в различных вариантах:

1. В форме физических занятий оздоровительно-тренирующего характера (комплекс ритмической гимнастики предлагается детям старшего дошкольного возраста, проводится 20-25 минут).
- 2 В виде “ритмических блоков”, используемых как часть физкультурных занятий (этот вариант возможен в среднем и старшем дошкольном возрасте, продолжается 10-30 минут).
- 3 При проведении утренней гимнастики, что усиливает ее оздоровительный и эмоциональный эффект.
- 4 В показательных выступлениях детей на спортивных праздниках .

Танцевально-игровая гимнастика для детей «СА-ФИ-ДАНСЕ»

Одна из инновационных технологий в области физического оздоровления детей – танцевально- ритмическая гимнастика для детей «СА-ФИ-ДАНСЕ . Оздоровительно развивающая гимнастика «Са-Фи-Дансе» направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста.

Гимнастика «Са-Фи-Дансе» представляет собой танцевально-ритмическую гимнастику, нетрадиционные виды упражнений и креативную гимнастику.

В танцевально-ритмическую гимнастику входят разделы: **игроритмика, игрогимнастика и игротанец**. Нетрадиционные виды упражнений представлены: игропластикой, пальчиковой гимнастикой, игровым самомассажем, музыкально-подвижными играми и играми-путешествиями. Креативная гимнастика включает: музыкально-творческие игры и специальные задания.

Игровой метод придает воспитательно-образовательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

Основной целью гимнастики «Са-Фи-Дансе» является содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами танцевально-игровой гимнастики.

Предполагается, что освоение гимнастики поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию его отдельных органов и систем.

Танцевально-ритмическая гимнастика

Представлены образно-танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность.

Игроритмика

Является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей занимающихся, позволяющих свободно, красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку, соответственно ее структурным особенностям, характеру, метру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры.

Игрогимнастика

Служит основой для усвоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков. В раздел входят строевые, общеразвивающие упражнения, акробатические, направленные на расслабление мышц, дыхательные и укрепление осанки.

Игротанец

Он направлен на формирование у воспитанников танцевальных движений, что способствует повышению общей культуры ребенка. Танцы имеют воспитательное значение и доставляют эстетическую радость детям. В этот раздел входят танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений, танцевальные формы (историко-бытовой, народный, современные ритмические танцы

Развивающие занятия «Театра физического воспитания»

«Театр физического воспитания дошкольников» — это новый подход к физическому воспитанию, предполагающий использование новой методики физического развития детей.

Театр – это игровая по форме, новая система физического оздоровления, коррекции, профилактики и творческого самовыражения детей.

Каждое учебное занятие, согласно программе «Театр физического воспитания дошкольников», представляет собой ситуационную мини – игру , в которой дети вступают в этап ролевой или «подражательной», имитационной игры, выступая то в ролях животных, то в роли птиц, насекомых или сказочных героев. Во время занятий регулярно используются картинки – схемы, музыка.

На таких занятиях дети не замечают, что это занятие по физической культуре, и являются полноправными участниками сказочного театрального действия

Использование всех этих программ и технологий позволяет повысить двигательную активность, сформировать у детей привычку и поведенческие навыки здорового образа жизни.