

Роль физической культуры в ДОО

Проблема подрастающего поколения в последнее время стала очень актуальной, т.к. обществу нужны творческие, гармонично развитые, активные личности. Негативное влияние на организм ребенка различных факторов окружающей среды приводит к ухудшению состояния его здоровья, снижению умственной и физической активности.

Кто же отвечает за формирование и здоровье детей?

В нашем обществе традиционно за здоровье ребенка несут ответственность родители, педагоги и медицинские работники, а по достижении совершеннолетия он сам заботится о нем. В результате, поданным Первого московского медицинского университета им. И.М. Сеченова, около 50% дошкольников имеют различные отклонения в состоянии здоровья, а более 20% - хронические заболевания. По распространенности у детей 4 – 10 лет первое место занимают болезни опорно-двигательного аппарата.

Современного ребенка, как правило, невозможно оторвать от телевизора, компьютера и игровой приставки. Еще 10 – 15 лет назад детей трудно было загнать домой с улицы, они играли в командные игры и общались с друзьями. С повсеместным распространением компьютеров и появлением Интернета все изменилось. Сегодня дошкольники редко занимаются спортом и играют в подвижные игры. Физическая нагрузка уменьшается и по другим причинам: некоторые родители чрезмерно увлекаются интеллектуальным развитием своих детей (занятия по обучающим компьютерным программам, посещение различных кружков) в ущерб их физическому развитию. Поэтому задача каждого неравнодушного педагога и родителя – сформировать у ребенка понимание важности физических упражнений, спорта, ведь это - залог здоровья. И главную роль в ее решении должны играть ДОО.

Основные цели их – охрана и укрепление здоровья детей. В соответствии с ними в детском саду осуществляются различные виды работы по обеспечению физического развития и психологического комфорта детей.

1. *Физкультурно-оздоровительная работа, направленная на сохранение и здоровье детей.* Включает выполнение упражнений на развитие и укрепление опорно-двигательного и мышечного аппаратов (ОРУ (общеразвивающие упражнения); стимулирование функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем (нетрадиционные методы оздоровления: точечный массаж, дыхательная, пальчиковая гимнастика); а также повышение физической и умственной активности и в итоге – создание основы для нормального роста и полноценного развития дошкольников.

2. *Формирование базовых двигательных умений и навыков, определяющих степень физической готовности ребенка к школе.* Двигательные умения развиваются в основных видах движений, к которым относятся ходьба, бег, прыжки, лазанье, метание и др. Двигательные навыки имеют большое значение не только для физической подготовки, но и для осуществления различных видов деятельности (лепка, танцы, занятия музыкой, математикой). Человек, двигательные навыки которого развиты недостаточно, вряд ли сумеет полностью реализовать свои желания и стремления.
3. *Развитие физических качеств и психических процессов.* Физические качества – быстрота, мышечная сила, координация движений, гибкость, ловкость и выносливость. К психическим процессам относятся слуховое и зрительное восприятие, внимание (объем, переключение, концентрация, распределение), понимание словесных инструкций. Физические качества, по мнению исследователей, тесно связаны с состоянием здоровья и показателями развития психических функций дошкольников. У детей с невысоким уровнем готовности к обучению в школе фиксируются более низкие значения показателей физических качеств. Успешное овладение разнообразной двигательной деятельностью во многом зависит от выносливости, т.е. способности выполнять какую-либо деятельность определенный отрезок времени без снижения ее эффективности. Это качество очень важно для умственной деятельности, поэтому физические игры и упражнения, развивающие его, должны включаться в различные виды деятельности детей. Физические качества и психические процессы взаимосвязаны и развиваются в процессе подвижных игр разной степени нагрузки (тренирующей, тонизирующей, умеренной, малой), игр коррекционной направленности с речевым сопровождением. Это способствует выработке стойкого динамического стереотипа, воспитанию волевого компонента, формированию умения осуществлять мышечный контроль.
4. *Развитие умственной сферы.* При выполнении двигательных действий ребенок усваивает элементарные знания об окружающем мире и способах взаимодействия с ним, познает свое тело и его возможности, развивает сенсорные функции. Физические упражнения не только совершенствуют двигательную сферу дошкольника, но и стимулируют его умственное развитие, способствуют накоплению эмоционального и волевого опыта, развивают чувство коллективизма, формируют умение действовать по правилам. Кроме того, специальные игры и упражнения развивают познавательные процессы и речь ребенка, осмысленное запоминание двигательных действий, умение самостоятельно принимать решения и активно действовать в меняющейся обстановке. Так как психофизические качества взаимосвязаны, через физическое воспитание достигается координация деятельности всех органов и систем организма.

Неоценима роль физического воспитания и в приобретении новых знаний благодаря развитию памяти, речи, техники чтения, интеллекта. Не случайно древнегреческие мудрецы говорили: «Хочешь быть здоровым – бегай! Хочешь быть красивым – бегай!» Хочешь быть умным – бегай!»

Как сделать, чтобы физкультурные занятия стали действительно развивающими, интересными, познавательными, увлекательными? Существуют различные способы реализации здоровьесбережения. Перечислим их.

1. *Распределение детей по степени физической подготовленности в группы с различными уровнями двигательной активности.*

Показатели ДА определяются индивидуально – типологическими особенностями ЦНС и физического развития ребенка, степенью самостоятельности, устойчивостью интересов к определенным играм, педагогическим воздействиям.

Условно можно выделить три группы детей: с большой, средней и малой подвижностью.

Дети большой подвижности всегда заметны, они отличаются неуравновешенностью, чаще других попадают в конфликтные ситуации. Для них характерны высокий уровень развития основных видов движений, большой двигательный опыт, позволяющий обогащать свою самостоятельную деятельность. В то же время у этих детей плохо развиты ловкость и координация движения. Им свойственна однообразная деятельность на прогулке, в основном игры с преобладанием бега и прыжков. Некоторые дети большой подвижности отличаются повышенной психомоторной возбудимостью, гиперактивностью. Основное внимание в развитии двигательной активности дошкольников этой группы следует уделять воспитанию целенаправленности, управляемости движений. Поэтому им чаще других нужно предлагать такие виды деятельности, как метание, упражнения на развитие статического равновесия, силовые упражнения, требующие точности и сдержанности.

Дети средней подвижности отличаются разнообразием двигательного поведения. Они всегда активны, подвижны, проявляют творчество в движениях, собраны, целеустремлены. Нужно заострять внимание этих детей на качестве выполнения заданий и технике движений.

Дети малой активности пассивны, быстро устают. У них отмечается отставание показателей развития основных видов движений и физических качеств от возрастных нормативов. Чаще всего они не уверены в себе, отказываются выполнять сложные задания и участвовать в играх-соревнованиях. У малоподвижных детей можно воспитывать интерес к

движениям, приобщая их к ведущим ролям в подвижных играх, а также давая им несложные задания, требующие проявления выносливости, скоростно-силовых качеств. Учитывая уровень двигательной активности, медлительным детям необходимо предоставлять возможность работать в индивидуальном темпе, так как спешка еще больше замедляет их реакции. Кроме того, ускорить выполнение заданий поможет поддержание позитивного эмоционального фона.

Однако на практике распределение детей по трем группам неудобно, поэтому лучше разделять дошкольников на две подгруппы. В первую включать детей со средним и высоким уровнями ДА и хорошей физической подготовленностью, а во вторую – детей с низким уровнем ДА и плохой физической подготовленностью. В каждой подгруппе используется свой набор игр и упражнений в основных видах движений.

Каждое занятие – своего рода «Оздоровительная процедура» и вместе с тем активный отдых, поскольку движение, физическая нагрузка приносит «мышечную радость». Разделение на две группы по степени физической подготовленности позволяет детям чувствовать себя социально комфортно по отношению к другим, а освоение двигательных умений дает возможность самовыражения.

2. Акцентирование внимания на качестве выполнения физических упражнений и осознание их значимости для здоровья.

Такая форма работы направлена на оттачивание техники упражнений, свободное и непринужденное их выполнение. Дети испытывают положительные эмоции от осознания значимости физических упражнений.

Для чего же нужно добиваться качественного выполнения упражнений?

Правильно выполняемые упражнения положительно влияют на работу органов и систем, тренируют организм, приучают к двигательной активности, обеспечивают безопасность при осуществлении двигательных действий.

3. Оптимизация двигательной деятельности детей как одно из условий, обеспечивающих развитие двигательной сферы.

Оптимизация двигательной деятельности может быть достигнута за счет: проведения дополнительных занятий по физической культуре: оздоровительный бег, гимнастика после дневного сна, упражнения для формирования правильной осанки, свода стопы, укрепления мышц брюшного пресса, развитие мелкой моторики, дыхательная гимнастика, физкультминутки и паузы между занятиями, походы;

Как дополнение к государственным программам в нашей ДОО организованы занятия фитнесом.

Детский фитнес – это хорошо продуманная детская физкультура, общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки и умения. Это занятия под специально подобранную музыку с использованием разнообразного спортивного инвентаря, которые укрепляют мышцы ребенка, повышают способность ориентироваться в пространстве, развивают координацию и ловкость движений, чувство ритма, гибкость и пластичность, внимание и быстроту реакции.

Задачи детского фитнеса:

- оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (профилактика плоскостопия, формирование правильной осанки);
- совершенствовать физические способности (развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скорость, координацию);
- развивать психические качества: внимание, память, воображение, умственные способности;
- развивать и функционально-совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистую и нервную систему организма;
- создавать условия для положительного и психоэмоционального состояния детей;
- воспитывать умение выражать эмоции, раскрепощенность и творчество в движении;
- повышать интерес к физкультурным занятиям.