

ФОРМИРОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ КАК УСЛОВИЕ СТАНОВЛЕНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА



РУДАКОВА Елена Владимировна, инструктор по физической культуре первой квалификационной категории, МБДОУ «Детский сад № 2 «Колосок», г. Нефтеюганск, Тюменская область, ХМАО – Югра

ПАКУЛЕВА Лидия Николаевна, заместитель заведующего по воспитательной и методической работе, МБДОУ «Детский сад № 2 «Колосок», г. Нефтеюганск, Тюменская область, ХМАО – Югра



Охрана и укрепление здоровья, совершенствование функций организма ребенка и его полноценное физическое развитие, становление ценностей здорового образа жизни являются приоритетными направлениями педагогической работы государственной политики в области образования.

Дошкольный возраст в развитии ребёнка – это период, когда закладывается фундамент его здоровья, физического и психического развития. От того, как организовано воспитание и обучение ребёнка, какие условия созданы для его взросления, для развития его физических и духовных сил, зависит развитие и здоровье в последующие годы жизни. Известно, что современные дети, особенно проживающие в суровых условиях Севера, в большинстве своем испытывают двигательный дефицит, что приводит к серьезным функциональным нарушениям различных органов и систем организма. В этой связи сохранение здоровья детей, проживающих в условиях Севера, является одной из актуальных проблем современной медицины и педагогики. Экстремальные климатические условия влияют не только на состояние здоровья, но и способствуют созданию иной модели, образа жизни с собственным ритмом, привычками и особенностями. Эти особенности необходимо учитывать при организации жизни детей в дошкольном учреждении. Прежде всего, к ним относятся: трудности двойной адаптации (к климатическим особенностям региона после отпуска и к условиям детского сада одновременно); негативное влияние природных факторов на организм ребенка;

существенное снижение общей работоспособности в критические периоды года (активированные дни, низкая температура воздуха С -40 и более); короткий день, нехватка кислорода; длительное пребывание в закрытом помещении и непродолжительные прогулки на воздухе. Данные проблемы наше дошкольное учреждение решает совместно с родителями, используя разные формы работы.

Одной из таких форм является кружок «Крепыш».

Цель: создать условия укрепления физического здоровья детей, способствовать формированию потребности в двигательной активности, используя здоровьесберегающие технологии в игровой форме.

Задачи:

- совершенствовать функции организма детей, повышать его защитные свойства и устойчивость к заболеваниям с помощью фитболов;
- развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку;
- создать условия для выполнения основных двигательных действий;
- совершенствовать координации движений и равновесия;
- развивать двигательную сферу ребенка и его физические качества: выносливость, ловкость, быстроту, гибкость.

Основные формы работы – непосредственно образовательная деятельность, развлечения, досуги.

В рамках кружка дети распределены на две основные подгруппы с учётом таких критериев

как уровень двигательной активности, состояние здоровья детей, их уровень физической подготовленности.

К первой группе относятся дети с высоким и средним уровнем двигательной активности и хорошей физической подготовкой – это практически здоровые дети.

Ко второй группе относят детей со II и III группой здоровья, имеющих низкий уровень двигательной активности и слабую физическую подготовку – это часто болеющие дети и дети, имеющие хронические заболевания.

Установление двух подгрупп даёт возможность осуществлять индивидуально-дифференцированный подход и проводить непосредственно образовательную деятельность, с учетом состояния здоровья, индивидуального уровня физической подготовленности и функциональных возможностей детей, различающиеся по содержанию, объёму физической нагрузки, методам и приёмам в зависимости от подгруппы.

Упражнения и подвижные игры с фитболами, в которых участвуют дети, направлены на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, а так же формированию представлений о некоторых видах спорта, становлению целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.

Фитбол-гимнастика, элементы стретчинга, ОРУ и ОВД с разными видами мячей привлекают детей к систематическим занятиям физкультурой и спортом.



Инновационной направленностью проводимых занятий является использование здоровьесберегающих технологий в игровой форме в интеграции с другими областями: обучение и

оздоровление происходит с лёгкостью, упражнения и оздоровительные игры остаются в памяти ребёнка надолго.

В основе игр с фитболами лежат общеразвивающие упражнения. Каждое упражнение необходимо повторять сначала 3-4 раза, постепенно увеличивая до 6-7 раз.

Непосредственно образовательная деятельность проводится с подгруппой – 10 - 12 детей. Продолжительность их постепенно увеличивается от 15-20 минут до 25- 30 минут в зависимости от физической подготовленности и состояния здоровья детей. Темп выполнения упражнений медленный и средний.

Структура непосредственно образовательной деятельности:

Подготовительная часть - разогревание организма и создание положительного эмоционального настроения. Включает ходьбу с фитболом в руках, ходьбу и бег вокруг мячей «змейкой», ходьбу с прокатом мяча перед собой. С целью поддержания интереса к ним используются массажные дорожки, гимнастические палки, спортивные мячи, мешочки с песком;

Основная часть - физическая нагрузка чередуется с отдыхом и расслаблением. Включает упражнения, сидя на мяче и прыжки на мяче с продвижением вперед, упражнения, лежа на мяче. Упражнения, выполняемые из разных исходных положений, позволяют развивать и постепенно увеличивать силовую выносливость мышц, укреплять координацию движений; повышать неспецифические защитные силы организма. Игры и игровые движения придают непосредственно образовательной деятельности эмоциональную окраску;

Заключительная часть - расслабление и рефлексия. Проводится в исходном положении - сидя на мяче - это дыхательные упражнения на релаксацию в сопровождении медленной музыки, ходьба и бег вокруг мячей, упражнения на дыхание, релаксация на мяче.

Таким образом, формирование двигательной активности детей дошкольного возраста, организованное не только в рамках основной воспитательной, но кружковой работы будет способствовать становлению и обеспечению их здорового образа жизни.