

Развитие силы и силовой выносливости мышц у детей старших и подготовительных групп в дошкольном учреждении – как компонент здоровья

Основная цель дошкольного образовательного учреждения – осуществление воспитательно-образовательного процесса путем преемственности между дошкольным и начальным школьным образованием, через охрану и укрепление здоровья детей.

С началом школьного обучения резко возрастает нагрузка на организм ребенка, изменение привычного распорядка дня пребывания в большом школьном коллективе требуют значительного напряжения сил ребенка.

Возможности детского организма велики, а реализовать их, эффективно использовать не всегда удается, в этом нас убеждают постоянные поиски более эффективных путей укрепления здоровья детей.

В 6 – 7 летнем возрасте идет активное развитие скелета и, в частности, его позвоночного отдела, который в свою очередь защищает спинной мозг, для этого в дошкольном возрасте необходимо обеспечить нормальное и правильное развитие скелета, а особенно позвоночника. В этом возрасте у детей хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но мелкие же мышцы спины, обеспечивающие удержание правильной позы при письме и чтении, развиты еще недостаточно. Неправильная посадка, длительная работа за столом, продолжительные графические упражнения – все это может привести к нарушениям осанки и искривлению позвоночника.

Нарушение осанки нередко приводит к деформации грудной клетки и расстройствам деятельности внутренних органов, сердечно – сосудистой и дыхательной систем, что приводит к снижению физиологических ресурсов детского организма. Весьма важно и психологическое значение осанки. Хорошая осанка прекрасно выражает сознание своего человеческого достоинства, бодрость, прямодушие, жизнерадостность. Профессор Е.А. Аркин отмечает, что «выпрямляя свою спину, ребенок в известной мере выпрямляет свою душу».

Дети 6 – 7 лет отличаются слабостью мышц, недостаточной регуляцией нервной системы, преобладанием тонуса мышц – сгибателей. Целесообразно говорить о стремлении к достижению гармоничного развития силы разных мышечных групп. Заслуживает внимания мышцы, удерживающие позвоночник в правильном положении: мышцы брюшного пресса, спины и шеи.

Для расширения диапазона силовой выносливости мышц у детей необходима специальная и целенаправленная работа.

Медицинское обследование детей посещающих дошкольное образовательное учреждение показало, что 70% имеют диагноз нарушение осанки и опорно-двигательного аппарата.

Исходя из возрастных возможностей дошкольника по развитию силы и силовых возможностей мышц, можно выделить две задачи:

- Гармоничное укрепление всех мышечных групп двигательного аппарата ребенка;
- Развивать способности рационального проявления мышечных усилий с учетом разнообразных условий деятельности.

Придерживаясь точки зрения, что наиболее действенным средством профилактики нарушений осанки являются физические упражнения, мы составили

планы физкультурно-оздоровительной работы с целью решения задачи по формированию навыка правильной осанки.

Для этого мы разработали комплексную программу по профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата. Она включает в себя медицинский и педагогический блок. Медицинский блок состоит из следующих разделов: питание, закаливание, массаж, витаминизация, занятия лечебной физкультурой, физиопроцедуры, медицинские осмотры. Педагогический блок предусматривает организацию двигательной активности детей в режиме дня, работу с родителями и педагогическими работниками. Он представлен комплексом планирования физкультурно-оздоровительных мероприятий, семинаров, консультаций и бесед.

Для решения поставленной проблемы мы, пересмотрели проведение физкультурных занятий (блочное планирование, тренирующий режим и т.д.), утренней гимнастики (составлен комплекс гимнастик в игровой форме с включением в них специальных упражнений направленных на формирование навыка правильной осанки и профилактике плоскостопия), гимнастики после сна. В физкультурные занятия в основной части вводились специальные упражнения на развитие силы и силовой выносливости мышц, а в заключительной части включались упражнения для развития мышц плечевого пояса и релаксационные упражнения. Один раз в месяц проводятся специальные занятия на тренажерах. В группах воспитателям предлагалось проводить физкультминутки с обновленными комплексами. Занятия плавания (ДОО имеет плавательный бассейн) тоже претерпели изменение согласно, поставленной проблеме.

Проводим большую работу с родителями, убеждая их, что достаточная мышечная готовность ребенка будет способствовать школьному благополучию.

Для этого в ДОО имеются разработанные картотеки, которые используем в своей работе

Вот так выглядит один из игровых комплексов утренней гимнастики для детей старшей и подготовительной группы.

В основе – подвижная игра «Бездомный заяц».

Построение, приветствие.

Ходьба по залу, детям раздаются обручи.

Детям предлагается положить свои обручи «дома» на пол и начинается игра.

- «Зайцы» побежали в лес на полянку. Детям предлагаются прыжки с ноги на ногу, выпрыгивание вверх, ползание на четвереньках, простой бег, снова прыжки на одной ноге, внезапно раздается сигнал об опасности «Волк». «Зайцы» стараются занять первый попавшийся домик. «Заяц» последним занявший дом отмечается как попавшийся в лапы «волка».

Выполнение упражнений

1. Упражнение на дыхание. – 3-4 раза.
 2. Упражнение на верхний плечевой пояс повторяется 6-8 раз
 3. Упражнение, сидя на полу, руки в упоре сзади – для силы мышц рук и брюшного пресса – 6-8 раз.
- «Зайцы» бегут на речку купаться. Им предлагается сделать движения руками как при плавании «кроль на спине», «кроль на груди». По сигналу опасности «Собака» пришла купаться. Дети занимают места в домиках.

Выполнение упражнений.

1. При ходьбе по обручу приставным шагом восстанавливается дыхание.
 2. Упражнение, лежа на животе для мышц спины – 6 - 8 раз
 3. Упражнение, лежа на спине, для мышц брюшного пресса – 6-8 раз.
 4. Упражнение, стоя на коленях – для мышц передней поверхности бедер- 6-8 раз.
- «Зайцы» бегут за морковкой на огород. Во время пробежки, они наклоняются и имитируют сбор морковки. По сигналу опасности «Сторож». «Зайцы занимаю «домики».

Выполнение упражнений

1. Упражнение на дыхание.
2. Упражнение на равновесие с закрытыми глазами – 30-60сек.
3. Отжимания от пола – 10 раз

Выход из зала.

В своей работе, для развития силы и силовой выносливости мышц у детей, мы используем: общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов (из различных и.п.), упражнения в равновесии, упражнения динамического характера (связанные с толканием и бросанием отягощенных предметов), упражнения с поднятием собственного веса (прыжки, приседания, лазание, ползание), упражнения на тренажерах. При выполнении упражнений большое внимание уделяем количеству повторений, так как малая дозировка не содействует тренировке мышечной системы а, чрезмерная может привести к утомлению и перегрузке. Следим за темпом выполнения упражнений, чем он выше, тем меньше число повторений и продолжительнее пауза для отдыха. Упражнения с большим напряжением мышц чередуем с упражнениями на расслабление.

Результативность комплекса мероприятий по формированию навыка правильной осанки мы отслеживаем по диагностированию силы и силовой выносливости мышц спины и мышц брюшного пресса, в сравнении с началом и концом учебного года, а также по изменению или снятию поставленного ранее диагноза нарушения осанки.

Только 5% детей 6 – 7 лет (подготовительная группа), выпускников ДОУ имеют ниже среднего уровень развития силовой выносливости мышц спины и брюшного пресса, а все остальные имеют стойкий навык и хорошую тренированность этих групп мышц.

И это позволяет нам надеяться на то, что будущие первоклассники смогут хорошо адаптироваться к школьной жизни, у них будет устойчивое и сосредоточенное внимание, а значит, они смогут сохранить свое психическое, социальное и физическое здоровье.

Фундамент здоровья – физического, психического и социального закладывается именно в детском возрасте. Достаточно ли прочным будет этот фундамент, зависит от того, как мы будем воспитывать детей, и какие полезные привычки они приобретут.

Инструктор по физической культуре МБДОУ № 25 Сибирякова Т.В.
Февраль 2019г.