

## ФОРМИРОВАНИЕ ЗНАНИЙ О ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЯХ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА – КАК СРЕДСТВО ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

Физическая культура должна содействовать укреплению здоровья. Ему соответствует определение, принятое Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ): «Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов».

Доказано, что здоровье человека на 10 – 15% зависит от деятельности учреждений здравоохранения, на 15 – 20% – от генетических факторов, на 20 – 25% – от состояния окружающей среды и на 50 – 55% – от условий и образа жизни.

В современных условиях развития нашего общества наблюдается резкое снижение состояния здоровья населения и продолжительности жизни.

Тесная связь состояния здоровья и физической работоспособности с образом жизни, объемом и характером повседневной двигательной активности доказана многочисленными исследованиями (Н.А.Агаджанян, Н.М.Амосов, Г.Л.Апонасенко и многие другие), они убедительно свидетельствуют о том, что оптимальная физическая нагрузка в сочетании с рациональным питанием и образом жизни является наиболее эффективной в развитии детей, предупреждении многих заболеваний и увеличении продолжительности жизни.

В настоящее время появились новые направления оздоровительной физической культуры, дающие несомненный оздоровительный эффект. К ним можно причислить оздоровительную аэробику и ее разновидности: степ, слайд, джаз, аква- или гидроаэробику, танцевальную аэробику (фанк-аэробику, сити-джем, хип-хоп и др.), велоаэробику, аэробику с нагрузкой (небольшой штангой), акваджогинг, шейпинг, стретчинг и т.д.

Оздоровительный эффект физических упражнений наблюдается только в тех случаях, когда они рационально сбалансированы по направленности, мощности и объему в соответствии с индивидуальными возможностями занимающихся. Занятия физическими упражнениями активизируют и совершенствуют обмен веществ, улучшают деятельность центральной нервной системы, обеспечивают адаптацию сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем к условиям мышечной деятельности, ускоряют процесс вхождения в работу и функционирования систем кровообращения и дыхания.

Положительное влияние регулярные занятия физическими упражнениями (и процедуры лечебной физической культуры) оказывают на деятельность органов пищеварения и выделения: улучшается перистальтика желудка и кишечника, повышается их секреторная функция, укрепляется мускулатура передней стенки живота, играющая большую роль в работе кишечника; более совершенными становятся функции органов выделения, а также желез внутренней секреции.

Кроме оздоровительного эффекта физические упражнения оказывают тренирующее воздействие на человека (повышается умственная и физическая работоспособность), позволяют повысить уровень физических качеств, содействуют формированию и дальнейшему совершенствованию жизненно важных двигательных умений и навыков (плавание, ходьба на лыжах и др.).

Оздоровительное, лечебное и тренирующее влияние физических упражнений на организм становится более эффективным, если они правильно сочетаются с закаливающими средствами в виде водных процедур, солнечных и воздушных ванн, а также массажа. Они повышают жизненный тонус организма детей, его естественный иммунитет, улучшает функции вегетативных систем, работоспособность.

В системе оздоровительной физической культуры выделяют следующие основные направления: оздоровительно-рекреативное, оздоровительно-реабилитационное, спортивно-реабилитационное, гигиеническое.

**Оздоровительно-рекреативная физическая культура** – это отдых, восстановление сил с помощью средств физического воспитания (занятия физическими упражнениями, подвижные и спортивные игры, туризм, пеший, водный, велосипедный, пешие и лыжные прогулки, купание, всевозможные массовые игры: волейбол, теннис, городки, бадминтон, рыбная ловля, охота, физкультурно-спортивные развлечения).

**Оздоровительно-реабилитационная физическая культура** – это специально направленное использование физических упражнений в качестве средств лечения заболеваний и

восстановления функций организма (лечебная физическая культура). Общее представление о лечении с помощью физических упражнений основывается на факте оздоровления организма, обусловленного улучшением циркуляции крови и снабжением кислородом как больных, так и здоровых тканей, повышением мышечного тонуса, сокращением жировых запасов и т.д. В рамках ЛФК широко используются лечебная гимнастика, дозированные ходьба, бег, прогулки на лыжах и т.п. Определены двигательные режимы (щадящий, тонизирующий, тренирующий).

**Спортивно-реабилитационная физическая культура** направлена на восстановление функциональных и приспособительных возможностей организма после длительных периодов напряженных тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно при перетренировке и ликвидации последствий спортивных травм.

**Гигиеническая физическая культура** – это различные формы физической культуры, включенные в рамки повседневного быта (утренняя гимнастика, прогулки, физические упражнения в режиме дня, не связанные со значительными нагрузками). Эффективность физических упражнений оздоровительной направленности определяется периодичностью и длительностью занятий, интенсивностью и характером используемых средств, режимом работы и отдыха.

#### **Эффективность и оздоровительная направленность физических упражнений:**

1. Постепенность наращивания интенсивности и длительности нагрузок. При низкой исходной тренированности добавления должны составлять 3 – 5% в день по отношению к достигнутому уровню, а после достижения высоких показателей – меньше.
2. Следующими способами: увеличение частоты занятий, увеличение продолжительности занятий, увеличение плотности занятий, увеличение интенсивности занятий, темпа, в котором выполняются физические упражнения, постепенное расширение средств, используемых на занятиях, увеличение сложности и амплитуды движений, правильное построение занятий.
3. Для качественного разнообразия физических нагрузок достаточно всего 7 – 12 упражнений, но зато существенно отличающихся друг от друга. Эффективными средствами разносторонних занятий, являются бег, ходьба на лыжах, плавание, ритмическая гимнастика и др.
4. В содержание оздоровительных занятий должны входить упражнения на выносливость (бег в медленном и среднем темпе), силовые упражнения для крупных мышечных групп (приседания, поднятие ног в висе на перекладине или гимнастической стенке, переход из положения лежа в положение сидя и т.д.), упражнения для суставов позвоночника, рук и ног, а также упражнения в перемене положения тела (наклоны туловища вниз, в стороны и др.).
5. Систематические занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние почти на все органы и системы организма.

В оздоровительных целях рекомендуется следующий недельный объем двигательной активности для людей разного возраста (ВНИИФК, 1984): дошкольники – 21 – 28 ч; школьники – 14 – 21 ч.

Физические упражнения благоприятно воздействует на рецептивные, мнемические и интеллектуальные процессы. Дети дошкольники, имеющие большой объем движений (2 - 2,5 часа) в течение дня, характеризуются средним и высоким уровнем физического развития, адекватными показателями функционального состояния центральной нервной системы, экономичной работой сердечно - сосудистой и дыхательной систем, более высокими адаптационными возможностями организма, низкой подверженностью простудным заболеваниям.

Занятия физическими упражнениями необходимо дозировать с учетом индивидуальной чувствительности организма к ней, суточной и сезонной ритмики, возрастных особенностей, а также климатогеографических и социальных факторов. Следует иметь ввиду, что диапазон оптимальности нагрузок в значительной мере индивидуален. Ответная реакция организма на одни и те же нагрузки у разных людей может быть различны в зависимости от уровня физической подготовленности, возраста, пола и др.

Во время выполнения физических упражнений значительно повышается уровень возбуждения двигательных зон центральной нервной системы. Возникшие в них очаги возбуждения способствуют угасанию тех механизмов, которые являются причиной патологического процесса. Иначе говоря, болезненный очаг, как бы блокируется, и нарушенные функции в результате нормализуются. Работа мышц способствует улучшению обменных

процессов, деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем, повышению защитных реакций

### ***ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В ДОУ***

Вместе с обновлением всего дошкольного образования активно происходит обновление содержания физкультурно-оздоровительной работы дошкольных учреждений.

Проблемой работников по физической культуре современного дошкольного учреждения стало появление огромного числа технологий, большинство из которых можно применять в работе с детьми дошкольного возраста очень осторожно. Кроме того, зачастую и сами авторы, и их последователи не различают понятий "технология" и "методика" и пытаются выдать первое за второе. Вследствие этого в дошкольном учреждении появляются "стретчинги", "аэробики" и "ритмопластики" не рядом с физкультурными занятиями, а вместо них.

Изменения в содержании занятий физическими упражнениями с детьми дошкольного возраста происходят в нескольких направлениях: в традиционные занятия включаются новые педагогические технологии, используется новое, нестандартное оборудование, а процесс физического совершенствования детей становится личностно ориентированным.

При разработке методики их использования, пути усложнения и системы контроля конечного результата педагогические технологии, как правило, становятся программами дополнительного образования, которые способствуют обогащению двигательного опыта ребенка, но тем не менее не могут заменить традиционных физкультурных занятий, обеспечивающих гармоничное физическое развитие дошкольников.

Сегодня наиболее актуальным и наименее разработанным является вопрос учета пола ребенка на физкультурных занятиях.

Одна из насущных проблем физической культуры дошкольников - диагностика их физического состояния.

Подавляющее большинство программ образования дошкольников предусматривает необходимость контроля физического состояния детей для разработки их индивидуального образовательного маршрута. Подбор тестов для диагностики дошкольников требует учета психофизических особенностей детей этого возраста.

Семья и детский сад в хронологическом ряду связаны формой преемственности, что обеспечивает непрерывность воспитания и обучения детей. Передача ребенка из семьи в дошкольное учреждение обусловлена не принципом параллельности, а принципом взаимопроникновения двух социальных институтов. Ни семья, ни детский сад не могут заменить друг друга.

Одним из возможных решений может быть организация совместных занятий физическими упражнениями детей и родителей. Эффективность подобных занятий:

- ребенок имеет реальную возможность реализовать свой двигательный потенциал в ситуации эмоционального комфорта, так как его родитель находится рядом с ним, создавая чувство защищенности и уверенности в себе;
- на таких занятиях в полной мере реализуется принцип учета индивидуальных особенностей детей. Родители, занимающиеся со своими детьми, исполняют роль ассистентов и руководителей физического воспитания. Такие помощники очень хорошо знают индивидуальные особенности своего ребенка, к тому же в максимальной степени пользуются его доверием;
- ребенок развивается, познавая окружающий мир. Форма организации занятий такова, что создает оптимальные условия для этого, обеспечивая малыша заботой и вниманием со стороны родителей, которым предоставляются профессиональная помощь и консультации специалиста по физической культуре.

В настоящее время в дошкольных учреждениях в подавляющем большинстве случаев можно наблюдать занятия по физической культуре, доминантно связанные только с реализацией двигательной активности детей.

Однако вся система физического воспитания должна быть направлена на то, чтобы наряду с решением оздоровительных задач решать и чрезвычайно важные задачи формирования знаний дошкольников в области физической культуры и ЗОЖ

Дети старшего дошкольного возраста могут усвоить необходимые знания о физической культуре, понимать значение физических упражнений, знать гигиенические правила занятий и уметь их применять. Усвоение данных теоретических сведений помогает сознательному отношению детей к физкультурным занятиям и самостоятельному использованию физических упражнений.

Вся система физического воспитания в дошкольном учреждении должна быть прежде всего ориентирована на развитие и совершенствование сердечно-сосудистой, дыхательной и иммунной систем организма. Основным же средством этого развития являются движения.

Нагружая скелетно-мышечную систему, мы не только делаем ребенка сильным и ловким, но тем самым развиваем и укрепляем его сердце, легкие, все внутренние органы. Бег, например, сразу заставляет интенсивнее работать сердце, и объем крови, перекачиваемой им, увеличивается в несколько раз. Естественно, что с гораздо большим напряжением в это время работают легкие, печень, почки, так как усиливаются обменные процессы. Даже пищеварительная система, отмечают исследователи, при регулярной и оптимальной двигательной нагрузке работает, если можно так выразиться, с лучшим КПД: пища усваивается гораздо рациональнее и полнее, поэтому большое количество ее становится просто излишним. Таким образом, предупреждается и такое грозное и распространенное теперь заболевание, как ожирение.

Включение в интенсивную работу скелетно-мышечной системы ведет к совершенствованию всех органов и систем – к созданию резервов мощности и прочности организма, которые, в свою очередь, и определяют меру крепости здоровья. Не зря природа позаботилась о движении плода уже с одиннадцатинедельного возраста, а новорожденному дала столько возможностей двигаться со значительным напряжением сил.

В наше время в силу разных причин увеличивается количество физиологически незрелых к моменту рождения детей. Именно они растут слабыми и болезненными. Но при стимуляции двигательной активности и расширении диапазона условий, в которых находится ребенок, при четко выраженной оздоровительной направленности физкультурной деятельности его организм способен достаточно быстро «компенсировать то, что упущено в материнском организме», говорил профессор И.А. Аршавский. Но важно, указывал он, начать действовать как можно раньше, иначе может быть поздно.

Стимулируют развитие и совершенствование сердечно-сосудистой системы циклические движения: ходьба, бег, плавание, езда на велосипеде, прыжки и т.п. На это указывали Ю.Ф. Змановский, Н.М. Амосов и другие ученые. Детские годы необычайно важны не только для развития основных органов и систем организма, но также и для формирования физического склада человека. Организм ребенка в отличие от взрослого очень пластичен и легче поддается воздействию, нежели организм взрослого человека.

Развитие дыхательной системы, сущность деятельности которой заключается в усвоении организмом кислорода из воздуха, также напрямую связано с движениями. Аэробная производительность тем больше, чем лучше тренирован ребенок.

Система иммунобиологической защиты достаточно сложная, но и она связана с движениями. Это движения особого рода. Они происходят благодаря деятельности терморегуляционного аппарата. Другими словами, деятельность терморегуляционного аппарата — это движение внутри организма, движение на клеточном уровне. Но, как показали исследования, включение терморегуляционного аппарата автоматически приводит к включению системы иммунной защиты. И чем чаще он включается, тем интенсивнее «тренируется» система иммунной защиты, совершенствуя свои качества.

Суть оздоровительных физических упражнений заключается в наращивании резервных мощностей организма. Поэтому крайне важно правильно планировать физические нагрузки, как в течение недели, так и в течение месяца. В основе этого планирования лежат физиологические закономерности восстановительных процессов.

Резюмируя вышеизложенное, мы можем сделать следующие педагогические выводы:

Система физического воспитания должна быть ориентирована на:

- Повышение резервов сердечно-сосудистой системы. Оно происходит при условии, что не менее 60% движений, составляющих содержание физкультурного занятия, являются циклическими.

- Повышение резервов дыхательной системы за счет регулярных занятий на свежем воздухе.
- Органическое сочетание физкультурных занятий с закаливающими процедурами, что способствует совершенствованию терморегуляционного аппарата и системы иммунной защиты.

Регулярность физических нагрузок, способствующих нарастанию резервных мощностей организма ребенка.

1. Двигательные нагрузки на физкультурном занятии должны быть строго дозированы по частоте сердечных сокращений (ЧСС).

2. После интенсивных или длительных движений (например, комплекс общеразвивающих упражнений) в занятии должны быть предусмотрены паузы для возвращения пульса детей к исходному состоянию

3. Две трети движений, составляющих содержание оздоровительного физкультурного занятия, должны быть циклического характера, поскольку именно они «тренируют» сердечно-сосудистую систему. Предпочтительнее всего такие движения, как ходьба и бег, так как для их организации особых условий не требуется. При наличии в дошкольном учреждении бассейна, велотрека, лыжни его возможности в укреплении здоровья детей существенно обогащаются.

4. Органичной частью содержания оздоровительного физкультурного занятия должны стать закаливающие процедуры. В любом случае физкультурные занятия должны заканчиваться водными процедурами. Дети могут обтереться влажным полотенцем, обмыть под краном лицо, верхнюю часть груди, конечности, принять душ. Не имеет значения, теплая будет вода или холодная. Важно смыть испарину, которая при правильно подобранных нагрузках обязательно выступит на теле. Дело в том, что во время активных движений через кожные поры выбрасывается наружу большое количество вредных для организма веществ. Организм как бы выталкивает их наружу. Но через несколько минут начинается процесс обратного всасывания.

5. В содержание оздоровительного физкультурного занятия включаются специальные упражнения, обучающие детей правильно дышать или рекомендованные врачом комплексы лечебных дыхательных упражнений. Не следует увлекаться гимнастикой Стрельниковой, Бутейко и т.д. Важно научить детей основным способам дыхания. Учить детей правильному дыханию следует исподволь и весело. С этой целью можно использовать различные вспомогательные приспособления: шарики, пушинки, свистки и т.п. В этом случае дети быстрее приобретают требуемые навыки.

6. Упражнения, развивающие координационные механизмы нервной системы, способствующие психомоторному развитию детей, являются обязательным компонентом оздоровительного физкультурного занятия. К ним относятся упражнения на координацию движений, упражнения в метании, равновесии, прыжки по воображаемой прямой и др.

7. В определенный момент занятия дети должны получить эмоциональную разрядку. Для этого нужно рассмешить их, поднять им настроение. Дети всегда ведут себя шумно во время подвижных игр, кричат, радуются свободе движений. Но при этом они эмоционально заряжаются, а следовательно, испытывают (иногда большое) напряжение. Такую эмоциональную разрядку дети могут получить, например, во время свободной двигательной деятельности детей на физкультурном занятии. Отличной эмоциональной разрядкой являются специальные оздоровительные игры. Эмоциональная разрядка позволяет детям сбросить накопившееся физическое и психическое напряжение. Исследованиями установлено, что во время эмоциональной разрядки повышается способность организма к усвоению кислорода.

Только при соблюдении всех вышеуказанных условий физкультурное занятие является оздоровительным.

1. Занятия обычного типа, так называемый «классический вариант». Чтобы придать этим занятиям четко выраженную оздоровительную направленность, следует вспомнить об основных требованиях, при которых занятие, несомненно, даст оздоровительный эффект. Заниматься в удобной для занятий форме в содержании занятий должны найти место дыхательные упражнения и упражнения, совершенствующие координационные механизмы нервной системы.

2. Игровые занятия, построенные на основе подвижных игр (в том числе и народных), оздоровительных игр, игр-эстафет, игр-аттракционов. Не забыть о том, что большая часть игр должна включать бег, как универсальное циклическое движение.

3. Прогулки-походы. Это ходьба на определенное расстояние. Она может быть обычной, а также переходом на определенном отрезке пути в спортивную ходьбу и даже кросс.
4. Сюжетно-игровые занятия. Они хорошо вписываются в прогулку. Они имеют условное название: «Письмо позвало в дорогу».
5. Занятия на спортивных комплексах и тренажерах. Такие занятия дают оздоровительный эффект за относительно небольшой период времени. Оздоровительное спортивное оборудование помогает решить проблему дефицита пространства, а кроме того, позволяет выполнять детям их любимые движения: вис, качание, вращение, лазание.
6. Занятия, построенные на танцевальном материале. В их содержание включаются музыкально-ритмическая разминка, танцы по степени увеличения нагрузки, хороводы, элементы аутогенной тренировки.
7. Самостоятельные физкультурные занятия. Модификации этих занятий могут быть самыми разнообразными, здесь нет предела творчеству. Смысл этих занятий заключается в том, чтобы научить детей осознанному выполнению движений в правильной последовательности и в нужном темпе. Эти занятия учат страховке и подстраховке, умению замечать свои ошибки и ошибки товарищей. В оздоровительном же плане – это прямой выход к воспитанию потребности в здоровом образе жизни.

**Подготовила инструктор по физической культуре МБДОУ № 25  
Сибирякова Т.В.  
Ноябрь 2018 г.**