

*Ли Клава Ши-Дек,
инструктор по физической культуре,
Д/с №37 «Звездочка» филиала АН ДОО «Алмазик»,
г. Удачный, Республика Саха (Якутия), Россия*

**Основные подходы к обеспечению оздоровительной
направленности физкультурных занятий с интеграцией
инновационных нетрадиционных технологий**

Аннотация. В статье изложены основные подходы к обеспечению оздоровительной направленности физкультурных занятий, а также в чем заключается сущность оздоровительных физических упражнений.

Ключевые слова: дошкольный возраст, укрепление здоровья, оздоровительные физкультурные занятия, развитие и совершенствование, движение.

Если мы спросим любого дошкольного работника, зачем в детском саду проводятся физкультурные занятия, спортивные праздники, развлечения, то наверняка услышим: для того, чтобы способствовать физическому развитию и укреплению здоровья воспитанников. С этим, разумеется, спорить не приходится. Но, вот в том, всегда ли и все ли физкультурные занятия действительно «работают» на здоровье ребенка, можно и усомниться. Что для здоровья и жизни человека является самым важным? Разумеется, важно многое: и здоровый образ жизни, и правильное полноценное питание, и состояние костно-мышечного аппарата и т.д. Но главные «киты», на которых держатся жизнь и здоровье человека, это состояние сердечно-сосудистой, дыхательной и иммунной систем организма.

Из вышесказанного следует вывод, что вся система физического воспитания в дошкольном учреждении и работа инструктора по физической культуре должна быть ориентирована на развитие и совершенствование

сердечно-сосудистой, дыхательной и иммунной систем организма. Основным же средством этого развития являются движения, т.е. физические упражнения.

Суть оздоровительных физических упражнений заключается в наращивании резервных мощностей организма. Поэтому считаю, крайне важно правильно планировать физические нагрузки, как в течение недели, так и в течение месяца. Основным принципом построения недельного цикла является чередование больших, средних и малых тренировочных нагрузок. Это обеспечивает лучший оздоровительный эффект и лучшее восстановление. Нагрузки чередуются не только по объему, но и по интенсивности. Следует помнить, что физическое воспитание – это не только нагрузка, но и отдых (релаксационные паузы).

Дети не терпят однообразия. Самое интересное занятие при постоянных повторях теряет для них привлекательность. Поэтому вариантов оздоровительных физкультурных занятий, считаю, должно быть несколько. В своей практической деятельности применяю следующие варианты оздоровительных физкультурных занятий:

- Занятия обычного типа – «классический вариант». Они представлены в многочисленных методических пособиях. Несомненно, дадут оздоровительный эффект занятия, проводимые на свежем воздухе, но если в физкультурном зале, то босиком, только в трусиках (без маечек). В их содержание входят дыхательные упражнения и упражнения, совершенствующие координационные механизмы нервной системы. Можно в течение 5-6 минут детям предоставить возможность позаниматься на любимом спортивном оборудовании или тренажерах.

- Игровые занятия, построенные на основе подвижных (в том числе и народных), оздоровительных игр, игр-эстафет, игр-аттракционов. Следует включать в их содержание разминку, оздоровительный бег, подвижные игры по нарастающей и убывающей степени нагрузки, дыхательные упражнения, расслабляющие паузы, водные и воздушные процедуры. И не стоит забывать о том, что большая часть игр должна включать бег, как универсальное движение.

- Фитбол-гимнастика, фитбол-ритмика, фитбол-сказки и игровой стретчинг. Уникальное сочетание физических упражнений с коррекционными мячами или фитболами, музыкой, проговариванием стихов в ритм движений или пением в такт любимой мелодии развивает координацию, речь, равновесие, осанку, а также вызывает эмоциональный подъем, чувство радости.

- Прогулка-походы – это ходьба на определенное расстояние. На определенном отрезке можно перейти в спортивную ходьбу или даже в кросс. Такие занятия очень нравятся детям. В содержание этих занятий включены: разминка, привал (большая пауза, приводящая пульс детей к норме), спокойные словесные игры, пение, чаепитие. Водные процедуры после такого занятия обязательны.

- Сюжетно-игровые занятия. Они хорошо вписываются в прогулку: «Найди клад», «Путешествие с картой», «По туристической тропе», «Компас» и т.п.

- Занятия на спортивных комплексах и тренажерах. Оздоровительное спортивное оборудование помогает решить проблему дефицита пространства, позволяет детям выполнять их любимые движения: вис, качание, вращение, лазание.

- Занятия, построенные на танцевальном материале. В их содержание включены музыкально-ритмическая разминка, танцы по степени увеличения нагрузки, хороводы, элементы аутогенной тренировки.

- Самостоятельные физкультурные занятия. Структура данных занятий может быть самой разнообразной. Здесь нет предела творчеству педагога. Смысл заключается в том, чтобы научить детей осознанному выполнению движений в правильной последовательности и в нужном темпе. Педагогическая и оздоровительная ценность этих занятий огромна – это прямой выход к воспитанию потребности в здоровом образе жизни.

- Занятия-тренировки, которые направлены на развитие выносливости сердечно-сосудистой системы. Основное их содержание – бег.

- Физкультурно-познавательные занятия, на которых дети знакомятся со строением своего тела, узнают правильные приемы подхода к здоровому образу жизни. Пример такого занятия – «Зачем нужны глаза». На таком занятии дети сначала выполняют физические упражнения (ходьба, бег), а затем гимнастику, массаж для глаз. В конце занятия дети играют в подвижные игры.

В результате использования таких видов занятий по физической культуре увеличились показатели развития скоростных и скоростно-силовых качеств у воспитанников. Отмечена положительная динамика развития ловкости и координации движений, силы и гибкости. У детей появился устойчивый интерес к спортивным упражнениям и играм. Они с удовольствием овладевают элементами техники всех видов жизненно важных движений. Умеют самостоятельно пользоваться приобретенными навыками в различных ситуациях. Таким образом, использование нетрадиционных здоровьесберегающих технологий и методов работы по физическому развитию и воспитанию положительно сказалось на содержании самостоятельной деятельности воспитанников, на их поведении и эмоциональном состоянии.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алямовская В.Г. Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении. – М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2005.

2. Антонов Ю.Е., Кузнецова М.М. и др. Социальная технология научно-практической школы им. Ю.Ф. Змановского. // Здоровый дошкольник. – М.:Аркти, 2001.

3. Потапчук. А.А., Овчинникова Т.С. Двигательный игротренинг для дошкольников. – СПб.: Речь, 2002. – 176 с.

4. Михеева. Е.В. Оздоровительная направленность физкультурных мероприятий в ДОУ. – 2009. – [Электронный ресурс]. URL: http://www.orenipk.ru/rmo_2009/rmo-dou-2008/dou_ozdorovitNaprFizkultMeropr.html (дата обращения: 12.07.2017).