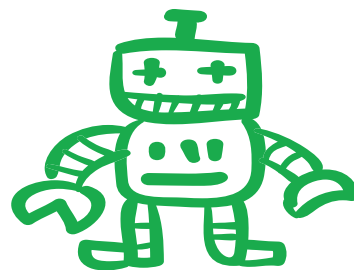


Здоровьесберегающие технологии как один из способов модернизации физкультурно-оздоровительной работы



Кафиева Л.Ф.,

МБДОУ «ДС №73», г. Челябинск

Физкультурные занятия являются основной формой физкультурно-оздоровительной работы с детьми, посещающими ДОУ, поэтому именно они должны стать основным средством оздоровления детей и профилактики различных заболеваний. В настоящее время появилось много новых методик, направленных на обновление содержания физкультурных занятий.

В данной статье я хочу отразить методики *«Игровой стретчинг»* С.В. Сулим и *«Фитбол-гимнастика»* А.А. Потапчук и Т.С. Овчинниковой.

Настоящего физического здоровья и душевного равновесия достигает лишь тот, кто с детства научился жить в гармонии с собой и с природой, научился управлять своим разумом, способен реализовать свои физические и духовные способности. Методика игрового стретчинга направлена на активизацию защитных сил организма детей, овладение навыками совершенного управления своим телом и психоэнергетической саморегуляции, на развитие и высвобождение творческих и оздоровительных возможностей подсознания.

Для чего же нужен игровой стретчинг и на что он направлен?

Игровой стретчинг – это творческая деятельность, при которой дети живут в мире образов, зачастую не менее реальных для них, чем окружающая действительность. Реализация игровых возможностей в целях оздоровления и развития ребенка и составляет суть стретчинга. Занятия проводятся в виде сюжетно-ролевой или тематической игры, состоящей из взаимосвязанных ситуаций, заданий и упражнений. Методика игрового стретчинга основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывающих глубокое оздоровительное воздействие на весь организм.

Упражнения выполняются без воздействия со стороны, так как человеческое тело само себе тренер. Самоманипулирование телом в медленном, а значит, в безопасном ритме наиболее эффективно. У детей исчезают комплексы, связанные с физическим несовершенством тела, неумением им управлять. Помимо этого дети приобретают запас двигательных навыков, которые позволяют им чувствовать себя сильными, красивыми, уверенными в себе, создают чувство внутренней свободы.

Занятия игровым стретчингом с детьми от 4-х лет показывают стабильно высокие результаты: дети гораздо

меньше болеют, становятся более открытыми для общения не только со взрослыми, но и между собой. А близкие и понятные детям образы животных и сказочных героев позволяют легко выполнять непростые физические упражнения, направленные на профилактику различных деформаций позвоночника, укрепление его связочного аппарата, формирование правильной осанки. Кроме этого развиваются эластичность мышц, координация движений, воспитываются выносливость и старательность.

Занятия проходят с разыгрыванием сказки под ритмическую музыку. На начальном этапе обучения упражнение сопровождается тематическим стихотворением.

Структура занятий:

Вводная часть. Разминка под веселую музыку или танцевально-ритмическая композиция. Задача вводной части — подготовить детский организм к дальнейшим нагрузкам. Основная часть: дети знакомятся с новыми движениями, учатся их выполнять, а также закрепляют ранее изученные. Именно на этом этапе идет включение упражнений стретчинга, направленных на укрепление физических данных детей. Последовательность всех упражнений распределяется таким образом, чтобы тело ребенка получало равномерную нагрузку. В конце основ-

ной части дети играют в подвижную игру. Заключительная часть: проводится пальчиковая или дыхательная гимнастика.

Одной из современных здоровьесберегающих технологий является фитбол-гимнастика, которая направлена на сохранение и стимулирование здоровья детей. Фитбол – это новый вид спорта в российской практике, но уже получивший широкое распространение среди взрослых и детей. Включает в себя как танцевальное: фитбол – аэробика, так и силовое направление: фитбол – гимнастика, когда тренируются практически все мышцы, фитбол- ритмика; фитбол- сказки и т.д.

На первый взгляд, довольно простые физические упражнения, когда дети и взрослые прыгают на больших мячах. На самом деле требуется определенная ловкость и сила, чтобы удержаться на мяче и сохранять правильную осанку.

Фитбол-гимнастика способствует улучшению координации движений, снижению нарушений опорно-двигательного аппарата, активизации дыхательной системы.

Фитбол в переводе с английского означает «*мяч для опоры*», упражнения на котором тренируют вестибулярный аппарат, развивают координацию движений и функцию равновесия, оказывают стимулирующее влияние на об-

мен веществ организма, активизируют моторно-висцеральные рефлексы. При выполнении упражнений и амортизационной функции мяча улучшаются обмен веществ, кровообращение и микроциркуляция в межпозвоночных дисках и внутренних органах, а вибрация способствует разгрузке позвоночного столба, мобилизации различных его отделов, коррекции лордозов и кифозов.

А.А. Потапчук и Т.С. Овчинниковой в программе «Двигательный игротренинг для дошкольников» обозначены сенсорные особенности фитболов. Мяч имеет форму шара, большая поверхность соприкосновения с ладонью дает полноту ощущения. Шар посылает оптимальную информацию всем анализаторам. Совместная работа двигательного, вестибулярного, зрительного и тактильного анализаторов, которые включаются при выполнении упражнений на мячах, влияет на развитие физических качеств и познавательных способностей дошкольников.

Структура занятий:

Водная часть. Отбивание мяча на месте и с разными видами ходьбы и бега, ходьба с мячом в руках на носочках, пятках, высоко поднимая колени, ходьба с прокатыванием мяча по полу, скамейке, змейкой между предметами. Основная часть: разучивание новых упражнений и повтор ранее изученных, танцевально-ритмические композиции

(фитбол-ритмика), в конце основной части дети играют в подвижную игру с фитболами или без. Заключительная часть: упражнения на релаксацию, упражнения на растяжку в партере, пальчиковая или дыхательная гимнастика.

Упражнения игрового стретчинга и фитбол-гимнастики можно включать:

— в любую часть НОД по физическому развитию в качестве игровых заданий или в виде сюжетно-игровых комплексов;

- утреннюю гимнастику;
- физкультминутки;
- физкультурные досуги и праздники.

Таким образом, применение инновационных здоровьесберегающих технологий игрового стретчинга и фитбол-гимнастики — это не только один из способов модернизации физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ, но и благотворное влияние на развитие физических качеств у дошкольников.

Литература

1. Мелехина Н.А. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ. — С.-Пб: Детство-Пресс, 2012.
2. Соломенникова Н.М., Машина Т.Н. Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет. Фитбол-гимнастика. Конспекты занятий. — Волгоград, 2011.

3. Горбатенко О.Ф., Кардаильская Т.А., Попова Г.П. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. — Волгоград, 2008.

4. Подольская Е.И. Комплексы лечебной гимнастики для детей 5-7 лет. — Волгоград, 2014.

5. Подольская Е.И. Формы оздоровления детей 4-7 лет. Кинезиологическая и дыхательная гимнастики, комплексы утренних зарядок. — Волгоград, 2014.

6. Анисимова Т.Г., Ульянова С.А. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников. — Волгоград, 2011.

7. Сочеванова Е.А. Подвижные игры с бегом для детей 4-7 лет. Методическое пособие для педагогов ДОУ. — С-Пб: Детство-Пресс, 2012.

8. Занкина В. Йога в кармане: детская практика. — Москва, 2012.

9. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет — М.: Мозаика-Синтез, 2013.

10. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников. — Москва, 2012.

11. Сулим С.В. Занятие по физкультуре в детском саду: игровой стретчинг. 2-е изд., дополн. и испр. — М.: ТЦ Сфера, 2012.