Черноземцева Инга Валерьевна

МБДОУ 137 Детский сад «Алиса»

г. Курган

**«Физическая культура и здоровый образ жизни дошкольника»**

В общей системе воспитания и образования детей в дошкольном образовательном учреждении, мероприятиям по физическому воспитанию принадлежит одно из ведущих мест. Они направлены на разностороннее и гармоничное развитие ребенка, формирование необходимых свойств личности.

Проблема ухудшения здоровья населения страны и особенно детей становится национальной. Подписание В.В.Путиным Постановления «О повышении роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни населения» показывает беспокойство государства за будущее страны.

Известно, что физическая культура как часть общечеловеческой культуры является одним из эффективных средств развития моторной сферы и повышения тренированности организма, одновременно создает основу для нравственного, волевого развития ребенка, приобщает его к здоровому образу жизни.

Задача обеспечения здорового детства актуальна и требует внедрения в практику дошкольного учреждения новых технологий здоровья, которые позволят получить более полную информацию о детях и подобрать эффективные способы компенсации здоровья.

Вот поэтому, в нашем детском саду разработана программа «Здоровый ребенок» », она  ориентирована на педагогов-практиков, осуществляющих повседневную работу с дошкольниками и их родителями. Ни у кого не вызывает сомнения, что в одиночку педагогу добиться решения всех задач, направленных  на укрепление здоровья ребенка и его физическое воспитание, практически не возможно.

Однако физкультурные занятия, предусмотренные программой физического воспитания дошкольников, не могут восполнить дефицит двигательной активности. Поэтому возникает необходимость введения в учебно-воспитательный процесс различных форм физической деятельности.

С учетом задач данной программы, особенностей развития ребенка в каждом возрастном периоде, а так же возможностей дошкольного учреждения для реализации выбрано 5 спортивных направлений, разработаны тематические и перспективные планы.

|  |  |
| --- | --- |
| **Направления** | **Возрастные группы** |
| 1. Игротерапия | Первая младшая |
| 2. Стретчинг | Вторая младшая |
| 3. Фитбол-гимнастика | Средняя |
| 4. Детский фитнес | Старшая  подготовительная |
| 5. Логоритмика | Средняя, старшая, подготовительная |

Выбор направлений обусловлен, прежде всего, особенностями и возможностями физического развития детей. Так, в два-три года направление имеет игровой характер. Спортивные игры вводят первые силовые элементы в программу фитнеса для детей, которые способствуют укреплению мышечного корсета ребенка и концентрации внимания. С трех-четырех лет ребенка можно отдавать на занятия с фитболом, которые не только благотворно влияют на развитие опорно-двигательного аппарата, но и принесут ребенку массу удовольствия.

Начиная с 5-6 лет, физические способности ребенка значительно расширяются, поэтому начиная с этого возраста предусмотрены «взрослые» программы – аэробика и фитнес-танцы.

Подробнее остановимся на 4 направлениях:

**Игротерапия.**

Игра является не только одним из самых любимых занятий малышей, но и ведущей деятельностью детей. С помощью игры происходит развитие моторных функций и когнитивных способностей у ребенка. Также, она является главным методом обучения для ребенка. Для детей игра представляет собой возможность взаимодействия с окружением, вследствие чего она выполняет и функцию социализации. Все указанные причины легли в основы выбора игротерапии как средства приобщения к организованной физической культуре детей младшего возраста от 1,5 до 3 лет. С помощью игротерапии в этом возрасте можно научить детей в интересной для них форме ориентироваться в пространстве, правильно шагать, бегать, прыгать, и самое главное – взаимодействовать друг с другом, они способствуют снятию эмоционального и мышечного напряжения, снижению импульсивности и тревоги, развитию внимания, восприятия, речи, воображения, общей и мелкой моторики.

Каждому ребенку необходимо быть здоровым. Но время традиционных физкультурных зарядок под фортепиано прошла. Время диктует изменения во всем. Дети окружены современной музыкой, им нравится все новое. И самое главное для нас – развивать детей именно в их комфортном современном, им понятном поле.

**Зумба.**

**Зумба-фитнес** – это своеобразный набор движений, позаимствованных из самых известных в мире латиноамериканских танцев: бачаты, меренге, афро и самбы. Музыкальным сопровождением занятий зумба-фитнесом может стать также сальса, фламенко, хип-хоп, рок-н-ролл и джаз. Зумба – **наиболее эмоциональное направление фитнеса**. Положительная энергетика и всплеск эмоций – непременная составляющая каждого занятия. Зумба не терпит механического и однообразного повторения одних и тех же движений. Постоянная импровизация, положительные эмоции и танцы – вот в чем суть настоящей Зумбы.

Зумба у детей тренирует не только хорошую физическую форму и выносливость, но и имеет огромный положительный психологический аспект. Дети весело учатся «работать» в команде, учатся дисциплине и организованности, развивается их личный творческий потенциал, развивается память. Они лучше начинают понимать своё тело, развивается их координация движений и баланс,  улучшается пластика тела.  Это возможность хорошей психологической разрядки.

**Фитбол-гимнастика.**

Необходимо использовать такие приемы и методы, которые бы способствовали максимальной активности всех сенсорных каналов восприятия (зрение, слух, осязание, обоняние) и переработки информации. Именно этим требованиям отвечает методика работы с коррекционными мячами, или фитболами, высокая эффективность которой была высоко оценена на протяжении многих лет работы с дошкольниками.

Мячи позволяют индивидуализировать лечебно-воспитательный процесс. Занятия с мячом укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, создают хороший мышечный корсет, но главное – формируют сложно и длительно вырабатываемый в обычных условиях навык правильной осанки.

Гимнастикой с мячами можно заниматься индивидуально или в группе. Время проведения одного занятия с детьми 3-4 лет – 20-25 минут, с детьми 5-6 лет – 30-35 минут.

Необходимо помнить, что это занятие - сказка. Упражнения выполняются детьми по ходу рассказывания сказки воспитателем. Как правило, эти занятия не имеют большой мышечной нагрузки, в них преобладает множество упражнений на развитие мелкой моторики (хватание, бросание, поглаживание предметов разные виды ритмических хлопков), звукоподражание, а также различные игры с развернутым игровым содержанием.

Дети получают удовлетворение не от того, что научились выполнять то или иное движение, а от самого процесса игры. Упражнения на мячах могут проводиться в течение целого занятия, но с детьми младшего дошкольного возраста более целесообразно использовать упражнения на мячах в качестве фрагмента занятия. В целом использование мячей не должно превышать 40% общей длительности занятия, так как важно дать возможность детям не только упражняться на мячах, но и ходить, бегать, прыгать, лазать, танцевать.

Для детей с речевыми расстройствами автоматизацию движений необходимо проводить с речевым сопровождением, при проговаривании различных стихотворных текстов. Ритм стихов помогает подчинить движения тела определенному темпу, сила голоса определяет их амплитуду и выразительность.

Фитболы позволяют разнообразить всю воспитательно - образовательную, коррекционную, развивающую работу в дошкольном учреждении.

Стретчинг.

  Одна из методик, о которой я хочу вам рассказать это  игровой стретчинг.  Автором методики является, Е. В. Сулим.

 Методика игрового стретчинга  направлена на активизацию защитных сил организма, на овладение навыками совершенного управления своим телом и психоэнергетической саморегуляцией, на развитие и высвобождение скрытых творческих и оздоровительных возможностей подсознания.

  Игра-ведущий вид деятельности дошкольника. Упражнения стретчинга носят имитационный характер. Выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, состоящей из взаимосвязанных игровой ситуаций, заданий, упражнений, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и развивающих задач. С подражания образу начинается познание ребенком техники движений спортивных и танцевальных упражнений, игр, театрализованной деятельности и т.д. Образно-подражательные движения развивают творческую, двигательную деятельность, творческое мышление, двигательную память, быстроту реакции, ориентировку в движении и пространстве, внимание и т.д.

Методика предлагаемых упражнений основана на спокойно-динамичных и статичных растягиваниях мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывающих глубокое оздоровительное воздействие на весь организм. Она базируется на анализе известных систем физических упражнений, приемов мануальной терапии, ритмики, хореографии.

Упражнения на растягивание мышц широко применяются в системе массажа, самомассажа, в лечебной физкультуре, особенно для коррекции двигательных расстройств, нарушениях мышечного тонуса.

В ДОУ созданы необходимые условия для обеспечения физического развития детей. Оборудован физкультурный зал, оснащенный разнообразным оборудованием; имеется современная спортивная площадка. В группах организованы физкультурные уголки, оборудованные в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями детей.

Список литературы:

1. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду. Игровой стретчинг.-

Изд.- Сфера- 2012

2. Овчинникова Т.С.,Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для

дошкольников. – СПБ: Издательство «Речь»,2002

3.Безруких М.М «Здоровьеформирующее физическое развитие»– 2001г.

4. Веселовская, С.В. Фитбол тренинг [Текст] / С.В. Веселовская, О.Ю. Сверчкова, Т.В. Левчинкова // Пособие по фитбол-аэробике и фитбол-гимнастике. - М.: ННОУ Центр «Фитбол», 1998.

5.Борисова М.М-Организация занятий фитнесом в системе дошкольного образования: учеб. - метод. пособие/ Марина Борисова-Москва:Обруч,2014-256с.