

Выполнила инструктор по ФК: Григорян Маквала

Консультация для родителей «Применение различных видов гимнастики в физическом развитии детей дошкольного возраста»

В настоящее время одной из наиболее важных и глобальных проблем является состояние здоровья детей. Вырастить здорового ребенка – вот самое главное, что необходимо сделать нам, педагогам дошкольных учреждений. Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка – это основа формирования личности.

Физическое здоровье детей неразрывно связано с их психическим здоровьем, эмоциональным благополучием. Исходя из принципа “здоровый ребенок – успешный ребенок”, считаю невозможным решение проблемы воспитания социально адаптированной личности без осуществления системы мероприятий по оздоровительной работе и физическому воспитанию детей. Поэтому в настоящее время в качестве одного из приоритетных направлений педагогической деятельности выделяется применение в условиях детского сада здоровьесберегающих технологий.

Применение в работе ДОО здоровьесберегающих педагогических технологий повысит результативность воспитательно-образовательного процесса, сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, если будут созданы условия для возможности корректировки технологий, в зависимости от конкретных условий и специализации ДОО; если, опираясь на статистический мониторинг здоровья детей, будут внесены необходимые поправки в интенсивность технологических воздействий, обеспечен индивидуальный подход к каждому ребенку; будут сформированы положительные мотивации у педагогов ДОО и родителей детей.

Используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии в итоге формируют у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

Только здоровый ребенок с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами. Это залог успешного развития всех сфер личности, всех ее свойств и качеств.

Гимнастика (от греч. "гимнос" - обнаженный) - система специально подобранных физических упражнений и научно разработанных методических положений, направленных на решение задач всестороннего физического развития и оздоровления ребенка.

В системе физического воспитания ребенка дошкольного возраста выделяются различные виды гимнастики: общеразвивающая (к ней относятся - основная гимнастика, гигиеническая и др.), гимнастика со спортивной направленностью, включающая в себя элементы, доступные детям и направленные на повышение их общей физической подготовленности (к ней относятся художественная гимнастика, атлетическая и др.), прикладная, или

лечебная. Гимнастика позволяет подобрать упражнения, избирательно влияющие на развитие любых групп мышц, суставов, органов и их систем. Занятия гимнастикой содействуют образованию навыков различной сложности и тем самым предъявляют высокие требования к нервной системе и функциям анализаторов. Для гимнастики характерна точная, дозированная нагрузка, определяемая характером упражнений, темпом их выполнения, анализом и числом движений, особенностями исходных положений.

Гимнастические упражнения могут быть:

а) динамичными (направленными на более полное использование всех движущих сил при выполнении физических упражнений и одновременное уменьшение сил тормозящих);

б) статическими (они связаны с неподвижным сохранением какого-либо положения тела и его позы).

Основная гимнастика. Основная гимнастика направлена на укрепление здоровья, общей физической подготовленности, закаливание организма, воспитание правильной осанки, укрепление внутренних органов и их систем (сердечно-сосудистой, дыхательной, эндокринной). В содержание основной гимнастики входят строевые (упражнения в построении и перестроении), общеразвивающие и основные движения. Выполнение физических упражнений проводится на гимнастических снарядах и с использованием физкультурного инвентаря. Под влиянием основной гимнастики улучшается деятельность внутренних органов, усиливается обмен веществ, укрепляется нервно-мышечный аппарат. Отечественные ученые считают гимнастику важным фактором повышения работоспособности, лучшим средством отдыха. Гимнастические упражнения могут носить анаэробный и аэробный характер (т.е. упражнения, выполняемые при минимальном или максимальном потреблении кислорода).

Гигиеническая гимнастика направлена на укрепление здоровья ребенка, воспитание правильной осанки, совершенствование функциональных систем организма. Средствами гигиенической гимнастики являются общеразвивающие упражнения в сочетании с закаливающими: водными, воздушными и солнечными процедурами; массажем и самомассажем. Гигиеническая гимнастика рекомендуется для всех возрастных групп детей.

Гимнастика со спортивной направленностью имеет целью повышение общей физической подготовленности человека. В работе с детьми дошкольного возраста можно применять только ее элементы.

Художественная гимнастика включает в себя упражнения со спортивной направленностью. Это могут быть упражнения без предметов или с предметами, а также упражнения с неопорными прыжками. Отличительной особенностью художественной гимнастики является связь с музыкой и элементами танца, эмоциональная выразительность движений, их красота и грациозность, что в значительной мере способствует эстетическому воспитанию. Задача педагога состоит в том, чтобы упражнения художественной гимнастики стали доступными детям, а их движения

гармоничными, естественными и грациозными. Сочетание движения и музыки, танцевальный характер упражнений придают им яркую динамическую структуру.

К спортивным видам гимнастики относится акробатика (от греч. - "подымающийся вверх"). В дошкольных учреждениях используются отдельные элементы акробатики, в основном это подводящие к акробатическим упражнениям движения, которые подготавливают ребенка к выполнению упражнений в школьном возрасте. В раннем возрасте акробатические движения выполняются вместе со взрослыми (мамой, папой, воспитателем).

Ритмическая гимнастика представляет собой систему физических упражнений, выполняемых под музыку. Ритмическая гимнастика способствует развитию у детей мышечной свободы, выразительности, красоты, грациозности, ритмичности движений. Она развивает музыкальность, формирует чувство ритма.

Ритмическая гимнастика в дошкольных учреждениях включается в разные формы двигательной деятельности: в утреннюю гимнастику, в вводную часть физкультурных занятий или как ритмические блоки в основную их часть и другие виды деятельности.

Прикладная гимнастика. К прикладной гимнастике относится лечебная гимнастика, или лечебная физкультура, направленная на восстановление здоровья. Она используется для улучшения состояния нервной системы, повышения тонуса организма, снятия отрицательных эмоций, улучшения телосложения, исправления осанки.