СОВРЕМЕННОЕ ПОНИМАНИЕ НАСЫЩЕННОСИ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Пасечная Вера Ивановна

МАДОУ "Центр развития ребенка - детский сад №2", Краснодарский край, г. Славянск-на-Кубани, Тел.(861-46)3-15-60 E-mail: zolotnichok доу

***Abstract***

*In article the material from experience of the instructor on physical culture the preschool institution, realizing importance early (till 6 years) formations of bases of physical culture – bases of healthy generation of information era is presented.*

Здоровье как категория является одним из главных элементов национального богатства любого государства. Условия жизни и поток информации меняются и с каждым месяцем увеличивается. Дети, рождённые в эпоху перемен отличаются неустойчивостью процессов внимание и как следствие гиперактивностью, часть детей проявляют признаки эмоциональных затруднений и снижением коммуникативности и часть детей, посещающих детский сад имеют задержки как психического, так и речевого развития лёгкой и средней степени выраженности. На этом фоне становится понятным творческий поиск специалистов и воспитателей детского сада в разработке технологий, отвечающих как актуальному уровню психо-моторного развития детей, так и высоким стандартам информационной эпохи.

В моей практике инструктора физкультуры стоит сложная задача: максимально способствовать формированию всех сторон психо-моторного развития детей, имеющих разный уровень развития на групповых физкультурных занятиях. И тогда каждое занятие становится оригинальным, отвечающим подрастающим психо-моторным способностям детей. Вот пример комплексной гимнастики, позволяющей занятие физкультуры сделать оригинальным:

Частично гимнастика основана на произношении гласных звуков. По утверждению древних индейцев, именно протяжное произношение гласных, с доброй усмешкой на лице, положительно отражается на формировании организма.

1. Сложная экологическая обстановка делает особенно необходимым проведение массажа щитовидной железы, который можно выполнить следующим образом.

* Сядьте удобно. Расслабьтесь, успокойтесь. Ровно, протяжно, на одной высоте произносите звук [а].
* Произношение звука [и] в таких же условиях активизирует работу мозга, нормализует функцию почек.
* Проговаривание звука [о] приводит в порядок среднюю часть грудной клетки.
* Чередование звуков [о], [и] массирует сердце.

2. К упражнениям второй группы можно отнести так называемый гигиенический массаж. Он улучшает крово- и лимфообращение, нормализует обмен веществ, помогает снимать мышечное напряжение на лице, шее, в руках. Массаж также носит профилактический характер против простудных заболеваний, ангин, катаракты верхних дыхательных путей.

* Подушечками указательных пальцев обеих рук проводим под глазами, слегка надавливая, от переносицы до ушей. Повторяем 5 раз.
* Тыльными сторонами правой и левой ладоней проведем 7 раз от подбородка в стороны.
* Откройте рот, сильно натяните на зубы одновременно верхнюю и нижнюю губу, а затем слегка их прикусите. Повторяем 5 раз.

3. Для правильной ориентации дыхания проводятся двигательные упражнения с названиями: «Задуть свечу», «Поймать комара», «Согреть руки», «Лилия» и др.

«Поймать комара»: Разведите руки в стороны. Представьте, что ловите комара. Медленно сводите руки, чтоб его не испугать. При этом беспрерывно произносите звук [з]. Прихлопните комара и быстро разведите руки – получится автоматический вздох.

4. Еще одну группу упражнений составляют приёмы, которые успокаивают нервную систему, снимают напряжение. В этом случае особенно важными являются голос воспитателя и его внутреннее спокойствие. При этом максимум внимания надо уделять окраске своего голоса и темпу произношения слов.

«После грозы»: Закройте глаза. Вы – в лесу. Отгремела гроза. Прошёл дождь, блестит мокрая листва на берёзах. На траве – серебряные капли. Как хорошо пахнет в лесу! Как легко дышится! Вот ландыши – вдохните их чудный запах. Вдыхайте медленно, ровно, глубоко.

Таким образом, эти упражнения позволяют активизировать работу внутренних органов, убрать эмоциональные блокировки в мышечном каркасе и улучшить циркуляцию крови, гармонизировать работу гуморальной, эндокринной и иммунной систем, создать хорошее и бодрое настроении, позволяющие детям расти и развиваться в радости бытия.

Для достижения максимального развития, согласно своей природы (генетической обусловленности) дети занимаются дыхательной гимнастикой, её вариантом – закаливающим дыханием, что позволяет укрепить весь дыхательный тракт. Суть же его заключается в выполнении комплекса игровых упражнений с носом. Рекомендуется для детей младшего возраста, но может быть использовано и в работе со старшими детьми. Проводится 2-3 раза в день.

#### Для стимуляции тройного обогревателя, повышающего иммунитет, снижающий аллергенное (стрессовое) напряжение в организме используем массаж волшебных точек ушек. Этот вид закаливания основан на стимуляции биологически активных точек, расположенных на ушной раковине и связанных рефлекторно почти со всеми органами тела. Массаж этих точек полезен, в частности, для улучшения работы органов дыхания и для защиты организма от простудных заболеваний. Является доступным для детей всех возрастов. Рекомендуется проводить в игровой форме 2-3 раза в день.

#### Хорошим дополнением и разогревом перед занятиями в группе по развитию речи выступает точечный массаж в сочетании с пальчиковой гимнастикой. Интенсивное воздействие на кончики пальцев стимулирует прилив крови к рукам. Это благоприятствует психо-эмоциональной устойчивости и физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.

#### К технологиям обучения здоровому образу жизни относятся упражнения для глаз. Если говорить о технологиях оздоровления детей в условиях ДОУ, то к ним относятся веселые старты – это подвижные игры, игры эстафеты, игровые упражнения в занимательной, соревновательной форме. Очень любимы детьми. Проводятся инструктором по физической культуре один раз в неделю во второй половине дня в физкультурном и музыкальном залах, на прогулке, начиная со второй младшей группы. ОПФ (общая физическая подготовка) – это упражнения сверх программы: упражнения на кольцах, канате, силовые гимнастические упражнения. Также проводятся один раз в неделю в физкультурном зале, в подгруппе одаренных детей старшего дошкольного возраста. Физкультурные досуги и праздники с привлечением фольклорного материала кубанского казачества – это эффективная форма активного отдыха. Развивает физические качества, формирует социально-эмоциональное развитие. Проводится инструктором по физической культуре, музыкальным руководителем и воспитателями один раз в квартал в физкультурном и музыкальном залах, в группе, на прогулке, начиная с младшего дошкольного возраста. И для формировании фундамента будущего умения работать в динамичных и виртуальных бизнес-командах проводятся СМИ (ситуативные малые игры) – ролевая командная подражательная имитационная игра.

Таким образом, развитие информационного возраста, его прогресс закладывается активно раннем детстве, в условиях детских коллективов – это формирование физической культуры, сочетающей в себе и здоровое тело, и здоровый дух. Древнегреческий эталон здоровья в современных условиях наполняется более широким и глубинным смыслом, что и определяет формирование человека новой формации.

**Список литературы**

1. Гаврючина Л. В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. – М.: Мысль, 2007. – 246 с.
2. Горьков Л. Г., Обухова Л. А..  Занятия физической культурой в ДОУ. Основные виды, сценарии занятий. – М.: Владос, 2007. – 312 с.
3. Ключи к детской душе. Как рассказывать и сочинять истории и сказки: Сборник./ Сост. А.С. Русаков. – СПб.: Речь, 2011. – 176 с.
4. Оздоровительная работа в ДОУ по программе "Остров здоровья". – М.: Речь,2006.–288 с.
5. Светлова М. Воспитание по-новому. / М. Светлова – М.: Глобус, 2008. – 271 с.