

Чигирь Сергей Никитич

(г. Минск, Республика Беларусь),

кандидат медицинских наук, доцент, Белорусский государственный педагогический университет

Василькова Аlesia Дмитриевна

(г. Минск, Республика Беларусь),

студент, Белорусский государственный педагогический университет

Основная гимнастика в физическом воспитании дошкольника и её влияние на организм ребёнка

Аннотация

Эта статья описывает физические возможности детей данного возраста. Даёт рекомендации в занятии физическим воспитанием, наилучшем возрасте для развития определенных навыков.

Ключевые слова: дошкольники, бег, прыжки, метание, гимнастика, занятие

Chigir Sergei Nikitich

(Minsk, Belarus),

Candidate of Medical Sciences, assistant professor,

Belarusian State Pedagogical University

Vasilkova Alesia Dmitrievna

Student, Belarusian State Pedagogical

University

Basic gymnastics in physical education of preschool children and its impact on the child's body

Abstract

This article describes the physical capabilities of children of this age. Gives recommendations in physical education, the best age for the development of certain skills.

Keywords: preschoolers, running, jumping, throwing, gymnastics, occupation

В системе физического воспитания дошкольника широко применяется основная гимнастика. Она направлена на укрепление здоровья, общую физическую подготовленность, закаливание организма детей. Её содержание составляют основные движения, общеразвивающие и строевые упражнения.

Основные движения – это жизненно необходимые движения, которыми пользуется ребёнок: ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье. В дошкольном возрасте их развитие имеет свои особенности. [1, с. 84]

Общеразвивающие упражнения направлены на воздействие как на организм в целом, так и на отдельные группы мышц суставов. Они способствуют оздоровлению организма, формированию правильной осанки, укреплению опорно-двигательного аппарата, улучшению дыхания. С помощью таких упражнений развиваются двигательные способности, нервно-мышечный аппарат готовится к выполнению более сложных движений.[1, с.100]

Строевые упражнения являются средством формирования у детей правильной осанки, согласованности действий, умения ориентироваться в пространстве. Вместе с тем эти упражнения дают педагогу возможность лучше управлять детьми во время занятия, быстро размещать их для выполнения упражнений других видов, а также игр.

Подвижная игра – это эмоционально окрашенная, сознательная, активная деятельность детей, характеризующая решением двигательных задач и выполнением игровых правил.

Основу спортивных игр составляют естественные виды движений и их сочетание. Поэтому обучению спортивным играм, особенно таким популярным, как баскетбол, футбол, хоккей, бадминтон, настольный теннис, городки, в дошкольном учреждении уделяется большое внимание.[1, с. 112]

Спортивные упражнения занимают значительное место в практике физического воспитания дошкольников. Хотя заниматься спортом с целью

достижения высоких спортивных результатов детям не рекомендуется, элементарная подготовка к выполнению спортивных упражнений возможна и необходима. Спортивные упражнения содействуют развитию основных групп мышц, костной, дыхательной систем организма, усиливают обмен веществ, повышают общую физическую подготовленность, степень закаливания организма. Выполнение спортивных упражнений связано с проявлением волевых усилий, яркими эмоциональными переживаниями. Всё это способствует не только физическому, но и личностному развитию детей.[1, с. 121]

У ребенка 6-7 лет можно выделить такие особенности:

- Тело пропорционально увеличивается.
- Рост колеблется в основном в пределах 113-122 см.
- Вес составляет 21-25 кг.
- Развиваются все нервные процессы в организме.
- Подвижность нервных процессов слабая. Например, девочка 7 лет еще не может быстро ответить мальчику, который оскорбил ее в садике, она, как правило, обижается и уходит или начинает плакать.
- Дыхательная система развита слабо, присутствует сильная потребность в кислороде.
- Сердечная мышца становится значительно толще. Также учащается сердцебиение, но оно не совсем ритмичное.
- Мышцы ребенка становятся больше и плотнее. Малыш становится сильнее. Однако мышечная система, как правило, развита неравномерно, поэтому в жизни ребенка должны присутствовать физические нагрузки.
- Работа органов чувств развивается стремительно, этому способствует постоянное обучение. Развитие навыка бега начинается у детей с 3-го года жизни. Бег в этом возрасте ещё не совершенен и похож на быструю ходьбу мелким шагом, без наличия фазы «полёта». Постепенно увеличивается скорость, вырабатывается умение быстро менять направление, учатся

делать остановку по команде и учатся бегать по прямой на довольно большое расстояние (до 20-30 м). У детей 6 лет появляется лёгкость, ритмичность бега исчезают боковые раскачивания. Они могут прыгать в высоту, в длину и на одной ноге. Развивается глазомер, осваивается метание на дальность и в цель.

Метание требует тонкой координации движений, глазомера, способности удерживать равновесие. Полезны упражнения в катании по полу шариков, мячей в заданном направлении, отталкивании, бросании и ловле больших мячей. С 4 – 5-летнего возраста доступны различные виды бросания малого мяча, метания мелких предметов (шишек, камешков) в горизонтальную и вертикальную цель. С 5 – 6 лет можно развивать силу броска (бросание мяча вдаль), учить правильной стойке и движению рук при броске. Полезно бросать мяч в цель попеременно правой и левой рукой.

Прыжки дошкольного возраста осваивают медленнее, поскольку их выполнение требует определённой силы и координации. Необходимо учить ребят элементам приземления после прыжков. Для этого в занятия включают подскоки и невысокие прыжки на одной и на обеих ногах (подражание движениям птиц и зверей).

У детей 6 лет мускулатура развита более пропорционально, чем у детей младшего возраста, движения уже более согласованы. Ходьба и бег у них уже стали более автоматизированы. Им под силу упражнения на равновесие, а также метание, прыжки, бег с элементами ловли и увёртывания. С 6 лет свойственна высокая активность, улучшается выносливость. Для 5 – 7-летних полезны специальные упражнения в беге: широкими шагами, с препятствиями, с горки, на скорость и др.[3, с. 217]

Физкультурные занятия – это ведущая форма организационного, систематического обучения детей двигательным умениям и навыкам и основная форма систематического обучения детей физическим упражнениям. Начиная со второй младшей группы, физкультурные занятия проводятся 3 раза в неделю (1 раз на воздухе летом). Физкультурное

занятие состоит из 3 частей: во вводной части применяются упражнения в ходьбе, беге, танцевальные и порядковые упражнения. В основной части используются общеразвивающие упражнения, основные движения и подвижные игры. В заключительной части проводятся малоподвижные игры или спокойная ходьба. Продолжительность каждого занятия зависит от возрастного контингента группы. Так, в младших группах – 15 – 20 минут, в средних – 20 - 25 минут, в старших – 30 – 35 минут. Цели и задачи физкультурного занятия как формы для дошкольного возраста: формирование двигательных умений и навыков; развитие физических качеств; удовлетворение естественных биологических потребностей ребёнка в движении; обеспечение оптимальных для данного возраста физических нагрузок; тренировка всех систем и функций организма ребёнка, создание условий для разностороннего развития детей и возможностей продемонстрировать свои двигательные умения и навыки, свои спортивные достижения своим сверстникам, родителям, окружающим.[2, с. 197]

В тёплое время года лучше всего заниматься на улице, в холодное – в хорошо проветренном помещении, при открытой форточке. Нельзя требовать от них абсолютно правильного выполнения упражнений. Важно, чтобы были усвоены основные элементы движений. При выполнении упражнений нужно постараться разнообразить исходные положения (стоя, сидя, лёжа и т.п.), а также использовать мячи, флажки, палки, верёвки и т.д. Ответственно относиться к разминочной части занятия, чтобы избежать травм. Родители нередко интересуются, когда можно начинать заниматься спортом, не могут ли физические усилия, неизбежные в спорте, повредить детскому организму. Прежде всего необходимо соблюдение возрастных норм для начала занятий различными видами спорта и для начала каждого этапа многолетней спортивной подготовки. Раньше других можно начинать занятия видами спорта, требующими совершенной координации техники движений (акробатика, гимнастика, плавание и т.д.). К занятиям видами

спорта, в которых на первом плане развитие силы и выносливости или единоборство с соперником, можно приступать позже (баскетбол, борьба, коньки, лёгкая атлетика и др.).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. *Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста учеб. Пособие / В.Н. Шебеко. Минск: Выш. шк., 2010. – 288 с. ил.*

2. *Физическое воспитание и развитие ребёнка : учеб.-метод. пособие / Л.Д. Глазырина. – Минск : БГПУ, 2009. – 292 с.*

3. *Энциклопедия молодой семьи / Беларусь. Энцикл.; Редкол.: Г. И. Герасимович и др. – 7-е изд. – Мн.: Бел Эн. – МФЦП, 1994. – 700 с.: ил.*

Сучасні тенденції розвитку освітньої науки: Проблеми та перспективи. Зб. наук. праць / [упорядник Ю.І. Колісник-Гуменюк]. - Київ-Львів-Бережани-Гомель, 15 листопада 2018. - Вип. 3. - 451 с. С. 367-371

Репозиторий БГПУ