

КОМПЛЕКСНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

Л. П. Конакова¹, О. В. Очередын², С. В. Корзилова²

¹Томский государственный педагогический университет, Томск, Россия

²Детский сад общеразвивающего вида № 61 г. Томска, Томск, Россия

Проработаны вопросы комплексного использования оздоровительной гимнастики в физическом воспитании дошкольников с учётом их физического развития, физической подготовленности и состояния здоровья. Систематизированы виды оздоровительной гимнастики, рассмотрены средства и методические приёмы, используемые в физическом воспитании детей, описаны цели и предполагаемые результаты.

Ключевые слова: *виды оздоровительной гимнастики, физическое воспитание дошкольников, содержание физкультурных занятий, методика физического воспитания.*

Актуальность. Дошкольный возраст — важный период совершенствования основных функций организма, становления жизненно необходимых двигательных умений, навыков и развития физических качеств. От качества организации работы с детьми по физической культуре зависит, будут ли дети физически готовы к обучению в школе, и, самое главное — их здоровье.

В существующих программах образования дошкольников в области физической культуры (комплексных и специализированных) для дошкольных образовательных учреждений приоритетными являются мероприятия, связанные с охраной здоровья ребёнка, повышением уровня его функциональных возможностей, физического и психического развития и подготовленности.

В настоящее время оздоровительная физическая культура предлагает большое количество оздоровительных методик, технологий, оздоровительных систем, научно обоснованных и проверенных практикой для детей дошкольного возраста.

В содержание физкультурных занятий с детьми дошкольного возраста активно внедряются методики восточных систем оздоровления. Наиболее распространёнными видами оздоровительной гимнастики у дошкольников являются хатха-йога, гимнастика ушу, тай-чи, а также широко применяемые танцевально-ритмическая под музыку, дыхательная, пальчиковая, релаксационная гимнастика, гимнастика для глаз и др.

Целью исследования являлась разработка методики комплексного применения средств оздоровительной гимнастики с детьми 6–7 лет.

Исследование проводилось с детьми 6–7 лет на базе детского сада № 61 г. Томска. Занятия проходили 3 раза в неделю по 30 мин и состояли из трёх частей: вводной (5–7 мин), основной (20 мин) и заключительной (3–5 мин).

В начале исследования оценивалось состояние здоровья дошкольников. Данные о состоянии здоровья представлены медиками и дают возможность констатировать, что у более 50 % детей 6–7-летнего возраста выявлены заболевания опорно-двигательного аппарата — 27 %, эндокринной системы — 3 %, сердечно-сосудистой системы — 2,3 %, желудочно-кишечного тракта — 13,6 %; 5,7 % детей отнесены к группе ЧБД (часто болеющие дети); 5,9 % детей имеют нарушения в нервно-психической сфере.

Регулярное применение элементов оздоровительных видов гимнастики в процессе физкультурных занятий прогулок будет способствовать развитию организма ребёнка, прививать потребность заботиться о своём здоровье, развивать и укреплять опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы, укреплять органы зрения, повышать физическую, умственную работоспособность, формировать правильную осанку и своды стопы, развивать инициативу, творчество и трудолюбие.

С учётом состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности детей определялись средства видов оздоровительной гимнастики.

Для профилактики заболеваний респираторными инфекциями применялся массаж биологически

активных зон (А. А. Уманская, 2007); массаж пальцев (К. К. Утробина, 2007); «йога для пальцев»; закаливание водой, воздухом и солнцем.

Для укрепления органов дыхания использовалась дыхательная гимнастика (Б. С. Толкачёва, 2008) и дыхательные упражнения по системе тай-чи.

С целью повышения двигательной активности и формирования культуры движений в программу занятий включалась ритмическая гимнастика.

Профилактика опорно-двигательного аппарата и плоскостопия осуществлялась с помощью упражнений специальной гимнастики, стопотерапии и босохождения, элементов хатха-йоги, тай-чи.

С целью развития речевого аппарата детей применялась логоритмика.

Для укрепления глазодвигательного аппарата использовались специальные упражнения для глаз по системе йоги, а также метод цветотерапии с применением технических средств.

Для повышения работоспособности детей применялись динамические паузы и физкультминутки, пальчиковые игры, приёмы релаксации.

Коррекция психического состояния проводилась с помощью психогимнастических этюдов

(М. И. Чистякова, 1995), коммуникативных игр (К. Орфу, Е. В. Рыбак, 2007) и музыкотерапии.

Комплексное применение оздоровительных видов гимнастик осуществлялось в виде сюжетно-игровой совместной деятельности.

Освоение упражнений оздоровительной гимнастики осуществлялось с использованием игрового метода и музыкального сопровождения. Игровой метод облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, творческих способностей ребёнка (табл. 1).

Особенность взаимосвязи методик в структуре занятий представляет собой объединение всех средств на основе дыхательной гимнастики и звуковых упражнений, благодаря которым происходит формирование навыков рационального дыхания.

В вводной части применяется стопотерапия и босохождение, упражнения игростретчинга. В основной части — упражнения на профилактику опорно-двигательного аппарата; массаж биологически активных точек, пальцев; «йога для пальцев». Затем проводится психогимнастика или коммуникативные игры; в заключительной

Таблица 1

Распределение средств видов оздоровительной гимнастики в занятиях со старшими дошкольниками

Виды гимнастики	Номер занятия															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Дыхательная гимнастика	+	+		+		+	+		+	+		+	+	+	+	+
Стопотерапия					+	+					+	+	+	+	+	+
Игростретчинг		+	+				+	+			+					
Самомассаж	+			+		+		+	+	+	+	+	+	+	+	+
Гимнастика на осанку		+	+	+		+	+		+			+				
Глазодвигательная гимнастика			+	+				+	+		+	+	+	+	+	+
Элементы хатха-йоги					+				+	+		+	+	+	+	+
Элементы тай-чи							+		+		+	+	+	+	+	+
Психокорректирующая гимнастика				+	+				+	+	+		+	+	+	+
Логоритмика		+		+		+	+			+			+			+
Ритмическая гимнастика					+	+			+		+					
Приёмы релаксации			+				+	+		+	+	+	+	+	+	+
Пальчиковые игры	+		+		+	+			+	+	+		+		+	

части — релаксация или игра малой подвижности.

Использование элементов хатха-йоги и тай-чи с детьми 5–7 лет решает вопросы комплексного развития органов восприятия, двигательных навыков и психоэмоциональной сферы.

Для достижения более эффективного воздействия на развивающийся организм ребёнка осуществлялось планирование физкультурно-оздоровительной работы в режиме дня (табл. 2). Элементы оздоровительных гимнастик применялись в первой и второй половине дня с учётом

биологической работоспособности организма ребёнка.

Эффективность комплексного применения средств оздоровительной гимнастики подтвердилась тем, что отмечено выраженное снижение заболеваемости — количество заболеваний ОРЗ снизилось до 20 % и длительность заболеваний уменьшилось. Психоэмоциональное состояние у 53 % детей улучшилось. Повысились показатели физической подготовленности, гибкости, координационных способностей (равновесие) и силовой выносливости ($p < 0,01$).

Таблица 2

Планирование физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении для детей 6–7 лет

День недели	Первая половина дня	Вторая половина дня
Пн	● ≡ ○	☺ ≈ ○ ▲
Вт	○ ☼ ▲ ≡	☺ ≈ ○ ▒
Ср	● ≈ ≡	☺ ≈ ○ ▲
Чт	▲ ▒ ▒ ≡	☺ ≈ ○ ▲
Пт	● ☼ ○ ≡	☺ ● ≈ ○

Условные обозначения: ☺ — гимнастика в постели; ≈ — водное закаливание; ≡ — стопотерапия; ○ — упражнения дыхательно-звуковой гимнастики; ☼ — специальная гимнастика; ☼ — элементы восточной гимнастики; ▲ — упражнения на развитие мелкой моторики; ● — точечный массаж; ▒ — ритмика; ▒ — глаздвигательная гимнастика.

Список литературы

1. Абдульманова, Л. В. Научно-методические подходы к реализации содержания образовательной области «Здоровье» / Л. В. Абдульманова // Инструктор по физкультуре. — 2012. — № 3. — С. 6–15.
2. Борисова, Е. Н. Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками / Е. Н. Борисова. — М., 2009.
3. Гаврючина, Л. В. Здоровье сберегающие технологии в ДОУ. Обеспечение психологического благополучия / Л. В. Гаврючина. — М., 2007.
4. Манжиева, А. Я. Инновационные технологии в физическом воспитании детей дошкольного возраста / А. Я. Манжиева // Фундаментал. исслед. — 2007. — № 12, ч. 1. — С. 130–132.
5. Попков, А. В. Антистрессовая пластическая гимнастика / А. В. Попков. — М. : Современ. спорт, 2005.

6. Сорокина, Л. Н. Весёлая йога для дошкольников / Л. Н. Сорокина // Инструктор по физкультуре. — 2011. — № 5.

7. Чернышенко, Ю. К. Инновационные направления развития системы физического воспитания детей дошкольного возраста / Ю. К. Чернышенко. — Краснодар, 1999.

8. Эрденко, Д. В. Методика коррекции нарушений осанки с использованием нетрадиционной гимнастики тайцзицюань и мячей большого диаметра / Д. В. Эрденко, С. Н. Попов, О. В. Козырева // Физ. культура: воспитание, образование, тренировка. — 2008. — № 1. — С. 21–23.

9. Ясюкова, Л. А. Прогноз и профилактика проблем обучения в начальной школе / Л. А. Ясюкова // Методика определения готовности к шк. — Томск, 2003. — С. 46–50.

Поступила в редакцию 2 апреля 2016 г.

Для цитирования: Конакова, Л. П. Комплексное применение средств различных видов оздоровительной гимнастики в процессе физического воспитания дошкольников / Л. П. Конакова, О. В. Очередыко, С. В. Корзилова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2016. – Т. 1, № 3. – С. 102–105.

Сведения об авторах

Конакова Любовь Петровна — кандидат педагогических наук, доцент, Томский государственный педагогический университет. Томск, Россия. korziksv43@sibmail.com

Очередыко Ольга Вениаминовна — инструктор по физической культуре, детский сад общеразвивающего вида № 61 г. Томска. Томск, Россия. korziksv43@sibmail.com

Корзилова Светлана Витальевна — инструктор по физической культуре, детский сад общеразвивающего вида № 61 г. Томска. Томск, Россия. korziksv43@sibmail.com

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2016, vol. 1, no. 3, pp. 102–105.

The Complex Application of Various Types of Health Gymnastics in Physical Education of Preschool Children

L. P. Kanakova¹, O. V. Ocheredko², S. V. Kornilova²

¹Tomsk State Pedagogical University; ²The nursery school of general education № 61, Tomsk, Russia
korziksv43@sibmail.com

The article discusses methods of complex use of facilities of health gymnastics with children 5–7 years. Comprehensive application of health exercises presented in the form of role-playing joint activities. Describes the complex application of several types of organizational activities: haritika, evroplastik, agrogenetic, games self-massage, stretching exercises games, games-travel.

Keywords: *physical education of preschool children, relaxation exercises, role-playing joint activities.*

References

1. Abdulmanova L.V. Nauchno-metodicheskiye podhody k realizatsii soderzhaniya obrazovatel'noy oblasti «Zdorov'ye» [Scientific-methodical Approaches to the Implementation of the Content of the Educational Area "Health"]. *Instruktor po fizkul'ture* [Physical Education Instructor], 2012, no. 3, pp. 6–15. (In Russ.).
2. Borisova E.N. *Sistema organizatsii fizkul'turno-ozdorovitel'noy raboty s doshkol'nikami* [The System of Organization of Sports and Recreation Activities with Preschoolers]. Moscow, 2009. (In Russ.).
3. Gavryuchina L.V. *Zdorovyeberegayuschiye tehnologii v DOU. Obespecheniye psihologicheskogo blagopoluchiya* [Health Saving Technologies in Preschool Educational Institution. Ensuring the Psychological Well-being]. Moscow, 2007. (In Russ.).
4. Manzhuyeva A.Ya. Innovatsionnyye tehnologii v fizicheskom vospitanii detey doshkol'nogo vozrasta [Fun Yoga for Preschoolers]. *Fundamental'nyye issledovaniya* [Fundamental Research], 2007, no. 12, part 1, pp. 130–132. (In Russ.).
5. Popkov A.V. *Antistressovaya plasticheskaya gimnastika* [Anti-stress Plastic Gymnastics]. Moscow, 2005. (In Russ.).
6. Sorokina L.N. Vesyolaya yoga dlya doshkol'nikov [Fun Yoga for Preschoolers]. *Instruktor po fizkul'ture* [Physical Education Instructor], 2011, no. 5. (In Russ.).
7. Chernyishenko Yu.K. *Innovatsionnyye napravleniya razvitiya sistemy fizicheskogo vospitaniya detey doshkol'nogo vozrasta* [Innovative Directions of Development of System of Physical Education of Preschool Children]. Krasnodar, 1999. (In Russ.).
8. Erdenko D.V., Popov S.N., Kozyireva O.V. Metodika korrektsii narusheniy osanki s ispol'zovaniyem netraditsionnoy gimnastiki taytszitsyuan' i myachey bol'shogo diametra [Method of Correction of Violations of Posture with the Use of Non-traditional Tai Chi and Balls of Large Diameter]. *Fizicheskaya kultura: vospitaniye, obrazovaniye, trenirovka* [Physical Culture: Upbringing, Education, Training], 2008, no. 1, pp. 21–23. (In Russ.).
9. Yasyukova L.A. Prognoz i profilaktika problem obucheniya v nachal'noy shkole [Prediction and Prevention of Learning Problems in Elementary School]. *Metodika opredeleniya gotovnosti k shkole* [The Method of Determining School Readiness]. Tomsk, 2003. Pp. 46–50. (In Russ.).