ВЛИЯНИЕ НЕТРАДИЦИОННЫХ УПРАЖНЕНИЙ И ИГР

НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДОШКОЛЬНИКА

…А дети мечтают

И даже их мамы и папы не знают

Кем станут, кем вырастут дети.

В. Берестов

Кем вырастут наши дети? О чем они мечтают? И смогут ли сбыться их детские мечты? Очень хочется, чтобы малыш рос уверенным в себе: это то качество, которое нужно, чтобы стать успешным и счастливым. Каким будет ребенок зависит от родителей и воспитателей, от их выдержанности, мудрости и любви к нему. Задача родителей и педагогов заключается в организации жизни ребенка таким образом, чтобы он мог ощущать свою принадлежность к обществу.

Физическое развитие является основой организации всей жизни детей в семье и в дошкольном учреждении. Включение родителей в совместную деятельность с педагогами предполагает поэтапное обучение родителей педагогическим технологиям для того, чтобы осуществлять единый подход родителей и педагогов к физическому развитию детей. Основная цель физического развития детей до- 17 Перспективные направления дошкольного образования: опыт, проблемы, пути развития Международный форум работников дошкольных образовательных организаций школьного возраста – это совершенствование функций растущего и формирующегося организма, развитие двигательных навыков, ручной моторики, зрительно-пространственной координации. Основная задача-это стимулировать положительные изменения в организме, формируя необходимые двигательные умения и навыки, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма. Помимо оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, решаются специальные коррекционные задачи: формировать пространственные и временные представления, получать знания в процессе предметной деятельности о различных свойствах материалов и назначении предметов, развивать речь посредством движения, познавать различные виды деятельности, управлять эмоциональным состоянием ребенка, приобретать морально-волевые качества личности.

К сожалению, не все дети любят физкультурные занятия, так как в процессе обучения необходимо соблюдать дисциплину, подчиняться общим правилам, требованиям, а если какое -либо движение получается хуже, чем у других детей, то уже с детских лет формируется комплекс неполноценности, а этого не должно быть, ребенок должен верить в свои силы и возможности. Поэтому главное условие эффективного воздействия на здоровье, психологическое благополучие и физическое развитие — ребенка-это доставить детям максимум удовольствия от движения. Целостность, гармония человеческой личности проявляется, прежде всего, во взаимосвязи и взаимодействии психических и физических сил организма, гармонии самовыражения в различных областях нашей жизни. Как увлечь ребенка занятиями физкультурой и спортом? Необходимо, в процессе физкультурных занятий, помочь детям ощутить: владение своим телом, чувство «мышечной радости» во время выполнения упражнений и игр, вызвать желание совершенствовать свои умения и навыки потому, что сегодня получилось лучше, чем вчера и заниматься физической культурой и спортом регулярно.

Проведение нетрадиционных упражнений в процессе физического развития дошкольника помогут развить интерес к выполнению движений, поверить в свои силы, укрепить здоровье. Все упражнения и игры проводятся в свободном темпе без принуждения. Дети, по каким-либо причинам не желающие выполнять упражнения, могут просто наблюдать или выполнять частично. Дозировка и темп зависят от возраста, количества детей, настроения на данный момент.

Одним из видов нетрадиционных упражнений является пальчиковая гимнастика. Существует множество комплексов **пальчиковой гимнастики** со стихотворным сопровождением, потешками, игровыми ситуациями и так далее. В 2-3 года можно выучить пальчиковую гимнастику «Детеныши диких животных» со словами

«Это зайчонок, это бельчонок, это лисенок, это волчонок»-дети сгибают пальцы в кулак, начиная с мизинца и далее под слова «А это кто ковыляет спросонок? Бурый, мохнатый, смешной медвежонок» – вращают большим пальцем.

Игровой самомассаж – это упражнения с поглаживанием и растиранием отдельных частей тела в игровой форме, дает детям знания о самомассаже, при выполнении самомассажа «Лепим красивое лицо» поглаживаем лоб, щеки, крылья носа, разглаживаем брови, похлопываем по щекам, подергиваем нос.

Психогимнастика дает детям возможность «плакать», смеяться, они могут в волю покричать и погримасничать, свободно выражая свои эмоции, дети полностью раскрепощены. В результате, кроме радостного настроения и хорошей мышечной нагрузки, дети обретают умиротворенность, внутреннюю свободу, открытость. Так при выполнении упражнения «Веселая пчелка» нужно свободно вдохнуть, на выдохе произносить звук «з». Представить, что пчелка села на нос, на руку, на ногу. Благодаря этому упражнению дети учатся направлять дыхание и внимание на определенный участок тела.

Игропластика помогает детям освоить элементы гимнастических движений. Например, выполняя веселый тренинг «Карусель», ребенок садиться на пол, поднимает прямые ноги вверх, опираясь руками о пол, начинает поворачиваться вокруг себя с помощью рук – «закружилась карусель». При выполнении упражнения ребенок воздействует на мышцы ног, рук, живота.

Использование спортивных тренажеров нравится детям. На велотренажере дети учатся распределять давление стоп на педали, чтобы они крутились, а тренажер «Щеты» помогает заниматься профилактикой плоскостопия.

Музыкально-подражательные игры – это подвижные и образные упражнения и игры. Игровое упражнение «Звееробика» – отличное средство для хорошего настроения и умения подражать движениям мышки, медведя, медвежонка, волка, зайчика, птиц и еще это прекрасное средство для физического развития детского организма.

Игры, которые лечат, направлены на улучшение и сохранение здоровья. Игра «Выдуй шарик из чашки» способствует развитию дыхательной системы. В игре дети по очереди делают глубокий вдох, наклоняются над чашкой и дуют так сильно, чтобы шарик вылетел из посуды.

Игра для детей дошкольного возраста – средство социальной и физиологической адаптации. Игра нормализует нервные процессы, развивает живой интерес, развивает смекалку и выразительность. Движения и эмоциональный подъем способствую значительному усилению деятельности костно-мышечной, сердечно сосудистой и дыхательных систем, благодаря этому улучшается обмен веществ в организме и происходит соответствующая тренировка функции различных систем и органов. Специальные коррекционные движения, используемые в них, имеют большое значение для носового дыхания, увеличения вентиляции легких, воспитания навыка хорошей осанки.

После разучивания упражнения или игры ребенок выполняет действия самостоятельно, под речевое сопровождение взрослого. Такой прием способствует развитию общей и двигательной памяти у ребенка. Детям нравится выполнять такие упражнения, они снимают усталость и напряжение, развлекают и поднимают малышу настроение. Некоторые игровые упражнения и игры можно использовать во время занятий в виде физкультминуток, другие в заключительной части занятия и в индивидуальной работе. Также их можно включать в физкультурные досуги, спортивные праздники и развлечения.

Чтобы вырастить детей здоровыми и счастливыми, необходимо делать все, чтобы их физическое и психическое здоровье максимально соответствовало возможностям ребенка.

Физическое развитие отражает формирование структурных и функциональных свойств организма под влиянием наследственной природы человека и окружающей среды. Степень влияния наследственных факторов, формирующих особенности физического развития, может значительно колебаться.

Итак, за счет проведения увлекательных нетрадиционных упражнений и игр, существенно повышается интерес детей к физкультурным занятиям и повышается двигательная активность без ущерба здоровью, воспитывается ответственность за свое здоровье.

Нетрадиционные игры и упражнения – наиболее доступный эффективный метод поддержания должной «физической формы» у детей и имеет важное значение в терапии ослабленных и часто болеющих детей.

Радость и эмоциональный подъем, сопровождающие игры и упражнения благотворно влияют на физическое развитие детей.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 5 до 7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2013. – 64 с.

2. Вераксы Н.Е., Комарова Т.С., Васильева М.А. От рождения до школы. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 368 с.

3. Кондратьева Н.Л. Физкультура-это весело! Для занятий с детьми 3-4 лет. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2015. – 96 с.

4. Нестерюк Т.В. Гимнастика маленьких волшебников. Нетрадиционные методы работы с детьми и профилактика заболеваний в детском саду, школе и семье. – М.: ДТД, 1993. – 32 с.

5. Счастливая М. Мой любимый малыш: Позитивная книга о роли взрослых в успехах ребенка / От рождения до трех. – М.: ТЦ Сфера, 2015. – 112 с.

6. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду. Для детей 3-5 лет. – М.: Издательство ГНОМ и Д, 2005. – 104 с.