

# **Проектная деятельность: «Особенности оздоровительной гимнастики детей от 6 до 10 лет».**

## **Задачи:**

1. Формирование и потребность в каждодневной двигательной активности.
2. Развитие и умение сохранять правильную осанку.
3. Закреплять умение соблюдать правильный темп.
4. Закреплять умение сохранять силу, быстроту, выносливость.
5. Развивать интерес к играм и упражнениям.
6. Налаживать взаимоотношение родителей и детей в совместной деятельности.

## **Цель:**

Повышение уровня развития физической подготовленности детей от 6 до 10 лет посредством оздоровительной гимнастики.

Педагог и психологи пришли к мнению, что маленький ребенок – деятель. И деятельность его выражается, прежде всего, в движениях. Развитость движений – один из показателей правильного нервно-психического развития в раннем возрасте.

Двигаясь, ребенок познает мир, учится любить его и целенаправленно действовать в нем. Двигательная активность подчинена основному закону здоровья: приобретаем расходуя. Оздоровительная гимнастика содержит неограниченные возможности всестороннего развития ребенка. Благодаря физическим упражнениям, воздействующим на мозг, эндокринную, дыхательную системы, значительно укрепляется и оздоравливается организм в целом. Таким образом, забота о здоровье ребенка направлена, прежде всего, на полное раскрытие

индивидуальных физических и духовных сил, на гармоничное развитие и познание радости в движениях.

Я работаю педагогом дополнительного образования МКУ ДО РДДТ – это объединение, где ведется совместная работа педагогов с семьей в вопросах укрепления здоровья и физического воспитания дошкольников в возрасте от 6-ти до 10 лет по дополнительной общеобразовательной программе .

В объединении оздоровительной гимнастики, на сегодняшний момент две возрастные группы:

- первая группа – возраст учащихся 6-10 лет;
- вторая группа – возраст учащихся 6-10 лет.

Занятия проходят в специально оборудованном зале структурного подразделения ,на территории дома культуры. Класс оснащён музыкальной колонкой, гимнастическими скамейками, физкультурными пособиями и спортивно-игровым оборудованием (мячи, скакалки, обручи,)гимнастические коврики.Все это повышает интерес детей к оздоровительной гимнастике, развивает жизненно важные физические качества (ловкость, гибкость, выносливость, силу, координационные способности.)

Физические упражнения по оздоровительной гимнастике подбираются с учетом резервных возможностей организма. Всё это содействует укреплению и повышению сопротивляемости организма к рецидивам болезни, а также к последующим заболеваниям и их осложнениям. Методика составления комплексов по оздоровительной гимнастике состоит из трех частей. В подготовительную часть включаю несложные общеразвивающие и корректирующие упражнения, соответствующие возрастным особенностям ребенка. Темп выполнения – медленный, умеренный и средний, дозировка – 6-8 повторений. В основную часть входят упражнения из положения лежа на спине, на боку и животе. В этих положениях легче следить за выпрямлением тела, мышцы не испытывают длительной статической нагрузки, как при держании тела в положении стоя и сидя. Дозировка упражнений зависит от самочувствия ребенка, в среднем – 8-16 раз. Все упражнения исполняются в обе стороны. Заключительная часть строится из упражнений на расслабление

(релаксация), выполняемых в исходных положениях лежа на спине, дыхательных и специальных упражнениях на ощущение правильной осанки и, конечно же, эмоциональной разгрузки – игры.

**Формы организации** двигательной деятельности учеников разная, она зависит от возрастной категории группы, от вида деятельности, тематики, сложности, способности усвоения материала каждым ребенком. В работе с детьми школы раннего развития в основном используются:

– *занятия, состоящие из набора подвижных игр* большой, средней и малой интенсивности;

– *занятия-зачеты*, во время которых дети сдают физические нормы по выполнению движений на время, скорость и расстояние;

– *самостоятельные занятия*, когда ребенку предлагаю вид движений, даю определенное время, и он самостоятельно тренируется, после чего проверяю выполнение задания;

– *занятия из серии «Здоровье»*, где детям даю представления о строении собственного тела, назначении органов, о том, что полезно и вредно для человеческого организма, а также прививаю элементарные навыки по уходу за собой и оказанию первой помощи;

– *занятие по оздоровительной гимнастике является основной формой организации образовательного процесса.*

**I. Оздоровительная гимнастика** для детей от 6-10 лет, которая включает пять основных разделов:

1. *Обучение технике выполнения движений, совершенствование двигательных умений.*

Упражнения для рук плечевого пояса, упражнения для ног, для туловища: без предметов, с предметами (гимнастические палки, мячи разного диаметра, обручи) Упражнения для укрепления мышц спины. Мышц брюшного пресса. Укрепления мышц боковой поверхности туловища. Упражнения для укрепления мышечно-связочного аппарата плечевого пояса, нижних и верхних конечностей.

## *2. Обучение и формирование правильной осанки.*

Фиксация тела в правильном положении у стены, подтягивание, выпрямление, приседания, наклоны, повороты в упражнениях с палкой, балансирование с грузом на голове и др.; упражнения, связанные с разгрузкой и вытяжением позвоночника в положении лежа, стоя в упоре на коленях. Во время ползания.

## *3. Развитие координационных способностей, функций равновесия, мелкой моторики.*

Ходьба прямо, боком, на носках, перешагивая через предметы (шнуры, кубики, мяч). Ходьба по шнуру, приставляя пятку одной ноги к носку другой (прямо, по кругу, зигзагообразно). Сохранение равновесия после бега и прыжков, приседая на носках, стоя на одной ноге. Для совершенствования координационных движений – использую сложные комбинации различных движений, спортивного инвентаря.

## *4. Укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем.*

Частота и глубина дыхания связаны с интенсивностью и характером физической и эмоциональной нагрузки. Все дыхательные упражнения делятся на динамические и статические. Динамические сочетаются с движением рук, плечевого пояса, туловища. Статические осуществляются только при участии диафрагмы и межреберных мышц. Общие дыхательные упражнения улучшают легочную вентиляцию, укрепляют дыхательную мускулатуру. Это достигается динамическими и статическими упражнениями. Использую различные методики и игровые упражнения: Обучение правильному вдоху и выдоху (через нос, через рот), упражнения на дыхание с использованием речи, фонетическая гимнастика и др.

## *5. Формирование и укрепление свода стопы ног.*

Использую специальные физические упражнения, способствующие укреплению мышц нижних конечностей, выравниванию тонуса мышц, которые поддерживают стопу в нормальном положении, укреплению связок и суставов, участвующих в нормальной деятельности свода стопы.

**II. Активный отдых** – физкультурные досуги, праздники, игры-забавы ориентированы не только на двигательное, но и на общее развитие детей; формирование речи, эмоций, воли, интеллекта и выработку саморегуляции поведения. Проведенный мною спортивный праздник ко Дню Защитника Отечества «Слава Армии родной в день ее Рождения!» был наполнен веселыми занимательными упражнениями, интересными спортивными эстафетами, неожиданными сюрпризами. Все это вызвало у детей повышенный интерес к двигательному материалу, что дало возможность реализовать свой двигательный опыт. Проявленное творчество и старание совместно с родителями окупились хорошим настроением детей и укреплением взаимоотношений с детьми и родителями. А в мае 2021 года запланировано провести совместно с другими педагогами открытое комплексное занятие: , где дети должны будут успешно справиться со всеми заданиями, проявляя смелость, находчивость и смекалку, и освобождаясь от чувств тревожности, зажатости и страха.

Вопросы воспитания здорового ребенка решаются в тесном контакте с семьей через родительские собрания и в индивидуальной беседе, где родители имеют возможность высказать свое мнение, поделиться опытом, получить исчерпывающий ответ от преподавателей школы. Главная задача родителей и педагогов «МКУ ДО РДДТ» – научить ребенка вести здоровый образ жизни, выработать у него разумное отношение к собственному организму. Все это повышает уровень физической подготовленности, воспитывает у детей интерес к различным формам двигательной деятельности, содействует гармоничному физическому и психическому развитию детского организма.

Считаю, что умение контролировать развитие ребенка – необходимое профессиональное качество педагога. Работая с детьми, чрезвычайно важно владеть элементарными приемами (тестами), позволяющими судить об уровне развития и состоянии здоровья воспитанников. Тестирование позволяет мне выявить реальный уровень развития ребенка и степень его соответствия возрастным нормам, а также определить отклонения и недостатки физического развития. В моей работе результаты диагностики

являются точкой отчета для прогнозирования особенностей развития ребенка и подбора оптимального содержания обучения и воспитания. Подобранные мной контрольные упражнения и задания в игровой и соревновательной форме для оценки уровня развития и состояния здоровья ребенка показали, что физкультурно-оздоровительная работа способствует укреплению психического здоровья, нормализации их социально-адаптивной сферы.

**ПДО И.В.Черкесова.**