

ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ ПЛАСТИЧЕСКИЙ БАЛЕТ – ТЕХНОЛОГИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация. В работе представлен опыт профессиональной деятельности Борисовой Надежды Сергеевны, инструктора по физической культуре Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения – детского сада присмотра и оздоровления № 341. Описано влияние нетрадиционных форм оздоровления, в частности «Горизонтального пластического балета» на эмоциональное и физическое развитие воспитанников. Рассказывается о его благоприятном воздействии на воспитанников, имеющих низкий уровень физического развития, которые принимают противотуберкулезные лекарственные препараты.

Изучая новые формы физкультурно-оздоровительной работы, меня заинтересовала программа Н.Н. Ефименко «Театр физического развития и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста», а именно ее раздел «Горизонтальный пластический балет». «Горизонтальный пластический балет»... Звучит как-то непривычно и... странно. «Горизонтальный» – означает, что все или практически все движения выполняются лежа на полу. Слово «балет» предполагает связь с искусством и хореографией, приобщение к миру прекрасного. То, что балет пластический, то это описывает сам характер движений, они не должны быть резкими и отрывистыми. Это плавные взмахи руками, изящные повороты и мягкие изгибы. Все здесь напоминает грацию кошки. Это своеобразный танец на полу, соединяющий в себе определенную физическую нагрузку и философию самих движений. Во время танца ребенок переживает некую историю, превращается в какую-либо вещь или животное и раскрывает созданный образ. Можно вообразить себя листьями на ветру, животным, русалкой, снежинкой. Горизонтальный пластический балет – это уникальная эстетико-оздоровительная система, комплекс простых упражнений для любого возраста и физической подготовки, направленный на восстановление жизненной энергии.

В наш детский сад приходят дети с туберкулезной интоксикацией. Прием противотуберкулезных препаратов оказывает негативное побочное воздействие на их психическое и физическое состояние – дети заторможены, внимание рассеянное, уровень работоспособности и выносливости низкий. Многие отстают в физическом развитии. Все они нуждаются в оздоровлении организма. На детей с бронхо-легочной патологией благотворно влияет «Горизонтальный пластический балет», потому что при выполнении, деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем проходит в щадящем режиме. Он как нельзя лучше подходит для работы с ослабленными детьми, так как режим «горизонтальных поз» обеспечивает естественную последовательность движений: от положения «лежа на спине» – к положению «стоя на высоких коленях» и позвоночник при этом находится в расслабленном положении. Выпол-

няемые упражнения в «горизонтальных позах» позволяют естественно и плавно переходить от одного вида нагрузок к другому.

Такие занятия отличаются высоким эмоциональным фоном. Они сопутствуют развитию воображения, эмоционально-двигательной сферы, творческих способностей.

Реализуя программу «Горизонтальный пластический балет» я решаю следующие задачи:

- укрепление здоровья детей, повышение функциональных и адаптационных возможностей организма, умственной и физической работоспособности;
- эмоциональное развитие;
- гармоничное развитие всех звеньев опорно-двигательного аппарата;
- формирование правильной осанки;
- совершенствование двигательных навыков, воспитание двигательных качеств;
- воспитание интереса и потребности в систематических занятиях физическими упражнениями.

Задачи «Горизонтального пластического балета» соответствуют целевым ориентирам на этапе завершения дошкольного образования, о которых говорится в ФГОС ДО:

- ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности;
- у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ребенок способен к волевым усилиям;
- ребенок обладает установкой положительного отношения к миру.
- «Горизонтальный пластический балет» опирается на объективные законы человеческого организма. При реализации, необходимо придерживаться заповедей:
 - следуй логике природы (педагогика должна быть естественной);
 - физическое воспитание дошкольников должно происходить по развивающейся спирали;
 - играя – оздоравливать, воспитывать, развивать, обучать;
 - физическое воспитание должно заряжать детей положительными эмоциями;
 - через движение в игру – воспитание человека будущего.

Существует три ступени сложности программы: первая – я показываю на собственном примере, как должны выглядеть все движения, вторая – дети выполняют движения с помощью голоса педагога, третья – свобода мысли, когда ребенок в состоянии сам, без помощи взрослого создать свой образ, сюжет. Прекрасный способ для развития воображения.

Например, «Пробуждение природы» – организованная деятельность, в которой нет инвентаря. Она подходит для всех детей и взрослых, которые раньше не занимались спортом или для тех, кому противопоказаны сильные физические нагрузки. Детям предстоит представить себя различными животными, которые просыпаются, потягиваются и радуются новому дню. Создается сказка, все действие происходит под спокойную расслабляющую музыку.

Огромную роль в получении результатов в физкультурно-оздоровительной работе играет взаимодействие с родителями. Кроме совместной организации и проведения спортивных мероприятий, активно использую ИКТ-технологии: сетевое консультирование родителей «Нетрадиционная физкультура в семье», интернет-собрания «Танцуем лёжа» и т.д. Это очень важный рычаг для повышения родительской активности.

Подводя итоги, хочу сказать, что «Горизонтальный пластический балет» - это интересное и перспективное направление, сочетающее в себе и физическое и духовное развитие. Это возможность тренировать свое тело, не травмируя и не перенапрягая, способ самовыражаться и развивать воображение.

Библиографический список

1. Ефименко Н.Н., «Театр физического развития и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста», Москва «ЛИПКА-ПРЕСС», 1999г. 256 с.
2. Ефименко Н.Н., «Физкультурные сказки», УЦ «Перспектива», Москва, 2004г. 64 с.
3. Моргунова. О.Н., «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ», ТЦ «Учитель», 2005г. 127 с.

Брякотнин Н.А., Яловенко О.В.

ИрНИТУ

г. Иркутск, Россия

ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОСВЯЗИ РЕЗУЛЬТАТОВ СДАЧИ УЧАЩИМИСЯ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА НОРМАТИВОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И ГОСУДАРСТВЕННЫХ НОРМАТИВОВ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

В последнее время в России обострилась проблема здоровья населения. По мнению специалистов [1], уровень физической подготовленности современной молодежи не соответствует требованиям государственной программы. В системе физического воспитания уровень физической подготовленности студентов выявляется посредством сдачи учащимися учебных нормативов и мониторинга физической подготовленности. Такое положение повышает актуальность работы по реализации мониторинговых исследований физической подготовки молодежи с целью повышения эффективности проведения занятий по физической культуре [2].

Физическая подготовка - это один из важнейших составляющих состояния здоровья человека, они образуют тесную взаимосвязь, за которой уже давно наблюдают ученые. В число главных физических показателей, по которым осуществлялся мониторинг, попадают быстрота, выносливость, сила, гибкость и ловкость.

Результаты уровня физической подготовленности 70 студентов института кибернетики им. Е. И. Попова Иркутского национального исследовательского технического университета, обучающихся в 2010-2014 гг. и государственные тесты и нормативы оценки физической подготовки студентов-бакалавров технических вузов в России представлены ниже.