

Библиографический список

1. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 29.08.2014 г. № 739 «Об утверждении Порядка организации и проведения тестирования населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».
2. Совет при Президенте Российской Федерации по развитию физической культуры и спорта. Рабочая группа: Доклад о развитии массового спорта и физ. воспитания нас. март 2014/М.; 2014. - 176 с.
3. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 7 августа 2009 года №1101-р.

Кошкарлова Т.В.

МБДОУ - детский сад
компенсирующего вида № 572г,
Екатеринбург, Россия

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОМПЛЕКСА «ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА И ИГРОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ С ФИТБОЛАМИ» ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ И КОРРЕКЦИИ НАРУШЕНИЙ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ

Аннотация. Развитие детей и улучшение их здоровья в дошкольных образовательных учреждениях, особенно в логопедических группах, - одна из актуальных задач современной педагогики.

Исследования показывают, что дети с ТНР отличаются низким уровнем ловкости и быстроты, низкой степенью сформированности двигательных навыков, низкой моторной обучаемостью. Эти особенности часто сопряжены с недостаточным развитием восприятия, внимания и памяти.

Диспропорциональность развития, незрелость движений определяют различия во всех психомоторных актах и предопределяют уровень качества их выполнения. В последние годы при проведении обследования, в процессе обучения и воспитания, педагоги нашего коррекционного детского сада обратили внимание, что количество детей с проблемами в обучении и адаптации резко увеличилось.

Одним из методов укрепления здоровья детей, применяемых на занятиях, является комплекс «Дыхательной гимнастики и игровых упражнений с фитболами». Который был разработан мною на основе дыхательной гимнастики по методу А.Н. Стрельниковой, А.А. Потапчук, Т.С. Овчинникова «Двигательный игротренинг для дошкольников» Потапчук А.А., Лукина Г.Г. Фитбол-гимнастика в дошкольном возрасте, Потапчук А.А., Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей, Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Фитбол-аэробика для детей «Танцы на мячах».

Обучение строится на основе интеграции физкультурно-речевых задач. Ведётся работа по развитию речевого дыхания с использованием элементов кинезиологии и просодики.

Для детей с речевыми нарушениями упражнения на развитие дыхания имеют особое значение, так как наряду с работой над физиологическим дыханием осуществляется коррекция речевого дыхания, то есть работа над коротким вдохом и длительным речевым выдохом. Необходимо помнить, что дыхательная гимнастика выполняется в медленном темпе, спокойно, без напряжения, с паузами для отдыха, не вызывая дыхательного дискомфорта. Выполняя динамические дыхательные упражнения, следует помнить, что темп и амплитуду упражнений необходимо согласовывать с глубиной и ритмом дыхания. Вдоху способствуют упражнения, связанные с выпрямлением туловища, разведением рук в стороны и подъёмом их вверх; выдоху – упражнения в сгибании туловища вперёд, приседания, сведение и опускание рук. Упражнения с произнесением звуков на выдохе рефлекторно уменьшают спазм гладкой мускулатуры бронхов и бронхиол. Вибрация их стенок при звуковой гимнастике действует подобно вибромассажу, расслабляя тем самым мышцы гортани, что очень важно для детей с речевой патологией, не умеющих расслаблять мускулатуру лица, шеи, гортани. При произнесении звуков вибрация голосовых связок передаётся на лёгкие, трахею, бронхи и от них на грудную клетку, что имеет большое значение как для коррекции логопедических проблем, так и для профилактики бронхо-лёгочных заболеваний. Основным является полное дыхание, т.е. сочетание грудного и брюшного дыхания; выполнять его нужно сначала лёжа, потом сидя и наконец, стоя. Пока ребёнок не научится дышать правильно, рекомендуется положить одну его руку на грудь, другую на живот (сверху зафиксировать их руками взрослого) для контроля за полнотой дыхательных движений.

Детям с речевыми расстройствами особенно эффективно сочетать дыхательную и звукоречевую гимнастику с упражнениями на мячах. Мяч по своим свойствам многофункционален и может использоваться в комплексах упражнений как предмет, снаряд или опора. Фитболы уникальны по своему воздействию на организм дошкольника. Мяч имеет определённые свойства – размер, цвет, запах, особая упругость. Совместная работа двигательного, вестибулярного, зрительного и тактильного анализаторов усиливает положительный эффект упражнений с фитболом. Систематическое применение фитбол гармонично тренирует основные группы мышц, что способствует профилактике и коррекции нарушений осанки. Упражнения без устойчивой опоры тренируют вестибулярный аппарат, развивают координацию движений, функцию (А.А.Потапчук, Г.Г.Лукина, 1999).

Комплекс «Дыхательной гимнастики и игровых упражнений с фитболами» я использую в подготовительной части занятия, а также основой целого занятия.

Данный метод работы с детьми по физическому воспитанию, способствовал качественным результатам:

- диагностики уровня предметной компетентности выросла с 3,8 бала (уровень ниже среднего) до 6,1 (уровень выше среднего);
- снижение уровня заболеваемости на 2,5%;
- повысился интерес детей к занятиям, увеличилась активность ребёнка на занятии, что подтверждается результатами педагогического наблюдения за группой детей в целом;

- анализ анкетирования и беседы с родителями показывают:
- удовлетворённость состоянием здоровья детей: их физическим и психо-эмоциональным здоровьем.

В результате работы с дошкольниками, могу отметить результативность данного комплекса «Дыхательной гимнастики и игровых упражнений с фитболами». В настоящее время планирую разработать кинезиологический комплекс упражнения и применять его на занятиях.

Библиографический список

1. Н.М. Соломенникова, Т.Н. Машина «Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет. Фитбол-гимнастика» Изд-во «Учитель» Волгоград 2011
2. О.Н. Моргунова «Физкультурно – оздоровительная работа в ДОУ» Воронеж 2007
3. А. Л. Сиротюк «Психофизиологическая диагностика и коррекция готовности дошкольников к обучению без стресса» Педагогика ДОУ № 5, 2002
4. А.А. Потапчук, Т.С. Овчинникова «Двигательный игротренинг для дошкольников» Спб.: Речь; М., Сфера, 2009

Кравцова Т.В.

МБОУ ДОД «ДЮЦ»

г. Екатеринбург, Россия

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ХОРЕОГРАФИИ В КЛУБЕ ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА

Аннотация. Изменения в системе дополнительного образования ставят вопросы о сохранении здоровья обучающихся. В статье раскрыты возможности клуба по месту жительства при решении вопросов здоровьесформирования детей, подростков, молодежи.

По статистике не более 10-12% детей являются абсолютно здоровыми. В современном мире дети подвержены не меньшим нагрузкам, чем взрослые: тяжёлые экологические условия жизни в мегаполисе, плотный учебный режим, длительное пребывание за компьютером и телевизором, неполноценное, несбалансированное питание. Малоподвижный образ жизни ведёт к нарушению опорно-двигательного аппарата, к психическим расстройствам, пагубно влияет на функциональное состояние и здоровье детей. Все эти факторы, как правило, приводят не только к ослаблению детского организма, но и к серьёзным функциональным заболеваниям. Поэтому особую актуальность приобретают педагогические технологии, направленные на сохранение и укрепление здоровья, формирование здорового образа жизни учащихся, так называемые здоровьесберегающие технологии.

По определению Н.К. Смирнова, здоровьесберегающими являются те педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и