

## **Формирование физической культуры у дошкольников.**

И.Н. Завьялова

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение компенсирующего вида II № 40 «Снегурочка», г. Сургут, Россия

В России число детей дошкольного возраста с недостатками физического развития составляет почти 240 тыс., тогда как еще десять лет тому назад количество таких детей равнялось приблизительно 100 тыс. В частности, в г. Сургуте на протяжении 2002-2008 годов их число выросло с 395 до 2352 человек. В то же время при разработке новейших концепций образования и воспитания подрастающего поколения фактор здоровья, его влияние на развитие ребенка, учитывается чрезвычайно слабо (С.И. Логинов).

Как считают (Е.Б. Мякинченко, В.Н. Селуянов), правильно организованная физическая тренировка на занятиях физической культуры является единственным, эффективным и надежным средством компенсации возникающих в организме ребенка нарушений и поддержания его высоких резервных возможностей.

Придать физкультурным занятиям тренировочный эффект можно, используя дополнительное оборудование: степ-платформы, фитболы и различные утяжелители. Их использование обеспечивает разумную нагрузку на нужные группы мышц и, значительно повышает интерес детей к физическим упражнениям. Поэтому, использование в дошкольном учреждении на физкультурных занятиях детьми в возрасте от 2 до 7 лет нового нетрадиционного оборудования (степ-платформы и фитболы) помогает привлекать их внимание к физической культуре, к своему здоровью.

Упражнения со степ-платформами вызывают активную деятельность органов кровообращения и дыхания, которые усиливают обменные процессы. Простые по своей двигательной структуре и доступные детям упражнения обеспечивают тренировку мышц сердца, легких, нервов повышая тем самым устойчивость детского организма к действиям внешней среды и вредных факторов. Упражнения со степ-платформами имеют преимущественно циклический характер.

Упражнения с использованием гимнастических мячей не только улучшают координацию движений, но и содействуют укреплению различных мышечных групп, способствуют тренировке сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Уникальность оздоровительного эффекта упражнений на гимнастических мячах обуславливается физиологическим механизмом действия на позвоночный столб. Упражнения, выполняются при уменьшенной площади опоры. Перемещение центра тяжести при этом (поднимание рук, отведение ноги,

повороты туловища и т.д.) заставляет дифференцированно работать мышцы всего опорно-двигательного аппарата.

Для развития мышечной силы, выносливости широко использую различные утяжелители. Это игрушечные гантели, заполненные песком, пластмассовые бутылочки, утяжеленные различными крупами, покрашенными в яркие цвета. Большой интерес вызывают у детей манжеты- утяжелители, изготовленные самостоятельно. Вес каждого вида утяжелителя составляет от 200 до 350 гр. (в соответствии с Методическими рекомендациями). Это позволяет дифференцировать нагрузку для каждого ребенка.

Использование нового физкультурного оборудования повышает интерес детей к выполнению различных движений и, следовательно, ведет к увеличению объема и интенсивности двигательной активности, что благоприятно сказывается на физическом состоянии детей.

Тренировочные занятия имеют как традиционную организационную структуру, так и измененную. Это отличие определяется тем, в какой части предполагается использовать новое оборудование. Структуру занятия по типу фитнес-аэробики отличает статичность организации детей, когда они все занятие работают у степа или фитбола. В основной части физкультурного занятия степ-платформа может использоваться как оборудование для основных видов движения. А манжеты-утяжелители, могут быть использованы на протяжении всего занятия.

Показателями эффективности тренировочных занятий являются:

- Улучшение показателей развития костно-мышечной системы детей - изменение количества детей с плоскостопием и с нарушением осанки; уровень развития мышц стопы и позвоночника.
- Повышение физической подготовленности детей - показатели силы, гибкости, координации.

Наработанный опыт и база данных позволяет сделать нам вывод: система комплексного использования тренировочных упражнений и занятий влияет на укрепление всех физиологических систем организма и обеспечивает прирост показателей физической подготовленности детей дошкольного возраста