

IMPORTANT ASPECTS OF USING GYMNASTICS BY PRESCHOOLERS

Kamchiev Salimberdi Khudoyberdievich

Lecturer at the Department of Methods of Teaching Arts and Physical Education
Andijan State University, Pedagogical Institute

ABSTRACT

The article analyzes the important aspects of the use of gymnastics by preschoolers. An integral part of the methodology for teaching physical culture is the system of knowledge for conducting physical exercises.

Keywords: Physical education of preschool children, exercises, physical culture, load, methodology

INTRODUCTION

Физическая культура - неотъемлемая часть жизни человека. Она занимает достаточно важное место в учебе, работе людей. Занятием физическими упражнениями играет значительную роль в работоспособности членов общества, именно поэтому знания и умения по физической культуре должны закладываться в образовательных учреждениях различных уровней поэтапно.

Составной частью методики обучения физической культуре является система знаний по проведению занятий физическими упражнениями. Без знания методики занятий физкультурными упражнениями невозможно четко и правильно выполнять их, а следовательно эффект от выполнения этих упражнений уменьшится, если не совсем пропадет. Неправильное выполнение физкультурных занятий приводит лишь к потере лишней энергии, а следовательно, и жизненной активности, что могло бы быть направлено на более полезные занятия даже теми же физическими упражнениями, но в правильном исполнении, или другими полезными делами.

Разработка методики занятий физическими упражнениями должна производиться высокопрофессиональными специалистами в области физической культуры, так как неправильная методика выполнения может привести и к более серьезным последствиям, даже к травмам. Тем более в высших учебных заведениях, где нагрузка должна быть более усложненная - методика занятий физкультурными упражнениями должна быть более четко, правильно разработана и детализирована.

Закаливание организма — это формирование и совершенствование функциональных систем, направленных на повышение иммунитета организма, что в конечном итоге приводит к снижению «простудных» заболеваний.

Причем закаливание детей дает двойной положительный результат — снижение их заболеваемости и повышение полезной занятости родителей на производстве, что имеет не только социальное, но и существенное экономическое значение.

Можно без преувеличения сказать, что научно обоснованные методы закаливания являются неисчерпаемыми источниками приумножения здоровья детей различного возраста.

Физическое воспитание детей дошкольного возраста направлено на укрепление их здоровья, совершенствование физиологических и психических функций развивающегося организма, его закаливание, развитие двигательных умений, повышение физической и умственной работоспособности, необходимой для обучения детей. Задачи физического воспитания тесно связаны с задачами умственного, нравственного, эстетического, трудового воспитания.

Организм ребенка-дошкольника находится в периоде становления функций, их непрерывного совершенствования, поэтому весь комплекс средств физического воспитания (режим, гигиена, закаливание, активные движения, подвижные игры, спортивные упражнения) должен обеспечить решение главной задачи — воспитание здорового, гармонически развитого ребенка, способного легко адаптироваться в условиях школьного обучения.

Удовлетворение потребности дошкольника в движениях является важнейшим условием его жизнедеятельности и нормального развития — не только физического, о котором уже говорилось выше, но и интеллектуального. Достаточная по объему двигательная активность благоприятно сказывается на функциональном состоянии головного мозга, увеличении работоспособности, повышении произвольности в выполнении различных действий.

С возрастом в распорядке дня ребенка физические упражнения должны занимать все большее место. Они являются фактором, способствующим увеличению адаптации не только к мышечной активности, но и к холоду, гипоксии. Физическая активность способствует нормальному развитию центральной нервной системы, улучшению памяти, процессов обучения, нормализации эмоционально-мотивационной сферы, улучшению сна, возрастанию возможностей не только в физической, но и в умственной деятельности. Для повышения мышечной активности необходимы физические упражнения для совершенствования двигательных процессов и навыков, осанки, предупреждения развития плоскостопия.

В детских дошкольных учреждениях физические упражнения проводят в виде групповых гимнастических занятий и некоторых спортивных развлечений. Одежда ребенка должна быть свободной и не стеснять движения. Для придания разнообразия и увлекательности занятиям необходимо использовать различные предметы и оборудование: мячи, флажки, обручи, скамейки, лесенки. Важно, чтобы инвентарь соответствовал росту и возрасту ребенка.

Начиная с 3-летнего возраста необходимо ежедневно проводить утреннюю гимнастику, вначале с 5—6 мин (3 года) и до 10—12 мин (6 лет). Помимо этого, предусматривается проведение физкультурных досугов 1 раз в месяц длительностью 15—20 мин для детей 3 лет и до 40 мин для детей 6 лет.

Для занятий гимнастикой необходим коврик, который важно содержать в чистоте. Гимнастические упражнения лучше проводить не раньше, чем через 30 мин после завтрака или дневного сна. Весьма важно, чтобы у детей сформировалась привычка делать

утреннюю гимнастику систематически. В особенности важно проводить сеансы гимнастических упражнений после длительных малоподвижных занятий — рисования, лепки, рукоделия.

Воспитатель, медицинская сестра или родители должны освоить те упражнения, которые будут предложены детям. Рекомендуется давать задания детям четко и ясно, без длинных, пространных объяснений, поскольку в этом возрасте трудно сконцентрировать их внимание. Рационально упростить команды, называя упражнения обобщенным образом, например: «кошка», «птичка», «паровоз» и др.

Не следует требовать от детей абсолютно правильного выполнения задания, поскольку в этом возрасте еще несовершенна координация — она находится лишь в стадии становления. Дети дошкольного возраста быстро отвлекаются при однообразных упражнениях. Занятия необходимо построить таким образом, чтобы обязательная часть, связанная с выполнением упражнений, осуществлялась динамично и сконцентрированно, а далее, во второй части, необходимо перейти к упражнениям, где в большей степени имеется игровой элемент.

Организация физических упражнений при закаливании детей предусматривает прежде всего подбор упражнений с преимущественным развитием больших мышечных групп. Необходимо чередовать упражнения большой и малой интенсивности. Продолжительность занятий для детей 4-го года жизни должна быть 20—25 мин. Вводная и подготовительная части занятий составляют 5—6 мин, основная—12—14 мин, заключительная—3—4 мин. Длительность занятий с детьми 5-го года жизни составляет 25—30 мин. Вводная и подготовительная части занятий занимают 6—7 мин.

На 6-м и 7-м году жизни занятия проводят 30—35 мин.

Помимо специальных занятий, дети ежедневно выполняют утреннюю гигиеническую гимнастику, а во время прогулок осуществляют подвижные игры.

Особое место занимает утренняя гимнастика, которая должна быть введена как обязательная часть режима для ребенка с 5—6 лет. Комплексы утренней гимнастики должны включать имитационные движения, упражнения для развития мышц туловища, приседания, подтягивания, ходьбу, прыжки и бег.

У детей этого возраста упражнения и движения должны быть связаны с игрой или имитацией игры. Во время занятий необходимо чередовать упражнения для всех групп мышц. При этом происходит совершенствование ходьбы, бега, прыжков, лазания.

Эффективность занятий в особенности велика при положительном эмоциональном фоне ребенка.

Не менее важно, чтобы соблюдалась постепенность в нарастании сложности упражнений и величины нагрузки на скелетные мышцы.

На 4-м году жизни дети должны полностью овладеть навыками ходьбы. Для совершенствования ходьбы детям задают разный темп. На занятиях ходьба проводится во вводной и заключительной частях.

Начиная с 4-го года совершенствуют другие формы движений. Во время бега должны появиться короткая фаза полета, координация работы рук и ног, в беге применяют различные упражнения — изменение ритма бега (ускорение и замедление), бег с

препятствиями — ребенок на бегу должен перепрыгнуть через веревку. Во время упражнений для развития бега и ходьбы необходимо следить за положением головы и осанки.

Дети с 3—6 лет могут хорошо ездить на велосипеде, самокате, осваивать элементы спортивных игр — бадминтона, настольного тенниса, футбола и других. Важно правильно подбирать спортивный реквизит, спортивную одежду и обувь с таким расчетом, чтобы не было переохлаждения и перегревания во время занятий.

Принципиально важно то, чтобы в занятиях с 3—4-летними детьми постепенно нарастали сложность и трудоемкость. Также постепенно в занятия включают упражнения, которые должны выполняться с использованием различных предметов и технических средств при помощи взрослых. Дети особенно любят такие упражнения. Наиболее целесообразно проводить занятия физическими упражнениями на открытом воздухе с применением спортивных снарядов—турника, лесенки, бревна и другие.

М. Н. Алябьева предлагает повышенный двигательный режим для детей подготовительной группы детского сада с целью снижения у них простудных заболеваний. Повышенный двигательный режим состоит из недельных циклов ежедневных физических упражнений в специально выделенные 2 дня и из полуторачасовых прогулок в остальные 3 дня, когда занятия по физкультуре не запланированы, а также 2 дня отдыха в домашних условиях.

Рационализация обязательных занятий по физкультуре состоит в наиболее оптимальном варианте организации детей, повышении физической нагрузки, увеличении моторной плотности занятий, включении упражнений скоростно-силового характера.

При планировании прогулок 35 минут отводят подвижным играм, спортивным развлечениям и эстафетам.

Проведенные исследования показали, что допустимыми в функциональном отношении для часто болеющих детей являлись физические нагрузки, при которых частота сердечных сокращений (ЧСС) составляла от 150—170, при наличии у детей хронического очага инфекции (хронического тонзиллита, аденоидов и др.), до 130 (в начале цикла занятий). С учетом изложенного физиологическая кривая проводимых занятий имеет многовершинный характер с ЧСС в диапазоне 110—130с отдельными пиковыми нагрузками, соответствующими ЧСС 150 и 170. Иными словами, занятия физической культурой должны осуществляться так, как проявляется естественная двигательная активность в раннем постнатальном возрасте.

Анализ полученных данных свидетельствует о том, что одноразовое занятие физкультурой и однократная прогулка с повышенным объемом физической нагрузки оказывали более выраженный эффект по сравнению с проводившимся по общепринятой методике.

Период восстановления изучаемых показателей равнялся 5 мин, как и у детей, занимавшихся по обычной методике. Восстановление гемодинамических показателей не превышало 5 мин.

При систематических занятиях с повышенной физической нагрузкой в течение 5 мес. уменьшился минутный объем дыхания (МОД), увеличился кислородный запрос,

уменьшился кислородный долг. Период восстановления этих показателей не превышал 4 мин.

При двигательном режиме с повышенной физической нагрузкой состояние кардиогемодинамики детей характеризовалось более экономным уровнем функционирования. Отмечалось снижение ЧСС, систолического, диастолического и среднего артериального давления.

К концу курса занятий физическая работоспособность по тесту у обследованных детей существенно увеличилась по сравнению с контрольной группой. Дети обследованной группы в 4 раза меньше болели респираторными вирусными заболеваниями.

Таким образом, повышенный двигательный режим может быть фактором существенного снижения заболеваемости детей простудными заболеваниями.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Празников В.П. Закаливание детей дошкольного возраста.—Л.: Медицина, 1991г.
2. Абросимова Л. И., Юрко Г. П. Физическое воспитание детей.— М, 1989г.
3. В. И. Воробьев "Слагаемые здоровья" М., 1994г.
4. Поздняк Л.В., Бондаренко А.К. и др. Организация работы детского сада.—М.: Просвещение, 1995г.
5. Шеврыгин Б.В. Если малыш часто болеет....—М.: Просвещение, 1990г.
6. Л. А. Лещинский "Берегите здоровье" М.