

Семь принципов оздоровительной физкультуры

Чтобы обеспечить оздоровительную направленность физкультурных занятий, следует соблюдать несколько основных требований.

1. Две трети движений, составляющих содержание занятия, должны быть циклического характера. Мы отдаем предпочтение оздоровительному бегу и малому туризму, а зимой - катанию на лыжах и подвижным играм, основное содержание которых также составляет бег. Это объясняется главным образом спецификой условий нашего дошкольного учреждения, в котором нет ни бассейна, ни хорошей беговой дорожки, ни велотрека, ни достаточного количества батуты.

2. Двигательные нагрузки на физкультурном занятии должны быть строго дозированы. Это помогает воспитателям правильно регулировать темп и длительность упражнений. Кроме того, воспитатели обучены контролировать физическое состояние детей по внешним признакам: дышат носом или ртом, насколько координированы движения, не сбивчива ли речь и т.д.

3. После определенных двигательных нагрузок обязательно должны следовать расслабляющие паузы, чтобы привести пульс ребенка к исходному состоянию. Таких пауз в течение одного занятия бывает две или больше, в зависимости от характера двигательной деятельности. Расслабление проводится в разных положениях: сидя, стоя, лежа. При этом звучит специальный текст, сопровождаемый (когда это возможно) особой музыкой.

4. В какой-то момент занятия обязательно нужно дать детям мощный эмоциональный заряд, рассмешить их, поднять им настроение. Это может быть неожиданное появление каких-либо персонажей, например, скomoroxов, лешего или других любимых детьми героев. Но лучше всего для этой цели подходят специальные оздоровительные игры.

5. Закаливающие процедуры должны стать органичной составляющей физкультурных занятий. Воздушные ванны дети принимают у нас благодаря тому, что занимаются без маек. К тому же большая часть занятий организуется на свежем воздухе. Все занятия заканчиваются водными процедурами. Для каждого возраста детей они различны, а для персонала несложны по организации: обтирание, обширное умывание, ходьба по мокрым дорожкам и др. Главное условие их организации - они должны нравиться детям и проходить весело.

6. В каждое оздоровительное физкультурное занятие стоит включать специальную дыхательную гимнастику. Дети должны научиться разным способам дыхания: носовому поверхностному, свободному (без фиксации вдоха и выдоха), регулированному, дыханию `животом` и т.д. Но проводить такое обучение нужно исподволь и тоже весело, не напрягая излишне ребятишек. Неплохо использовать различные вспомогательные приспособления: воздушные шарики, пушинки и пр. В этом случае навыки приобретаются гораздо быстрее.

7. В каждом занятии должны быть специальные упражнения, способствующие развитию координационных механизмов нервной системы. Это прежде всего разнообразные упражнения на координацию движений, упражнения в метании, равновесии, прыжки по воображаемой прямой и многие другие.

Если все эти требования на занятии выполняются, то мы с полным правом можем называть его оздоровительным. И таких занятий в программе физического воспитания у нас от 60% до 70%. Поэтому система физического воспитания у нас носит четко выраженный оздоровительный характер.

*Инструктор по физической культуре
Киселева Татьяна Дмитриевна*