Цыпкина Тамара Валентиновна

ГБДОУ Детский сад №-53

Красносельского района Санкт-Петербурга

Методическая разработка

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА КАК СРЕДСТВО ЗАКРЕПЛЕНИЯ НАВЫКОВ ХОДЬБЫ И БЕГА У МЛАДШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА КАК СРЕДСТВО ЗАКРЕПЛЕНИЯ НАВЫКОВ ХОДЬБЫ И БЕГА У МЛАДШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ Аннотация: в статье рассматриваются проблемы ухудшения здоровья детей, определяется значение утренней гимнастики в обеспечении высокого качества жизни младших дошкольников Ключевые слова: утренняя гимнастика, здоровье детей, ходьба и бег Беседы о здоровье человека актуальны с незапамятных времен и собирают огромное количество участников. Только здоровый человек с хорошим самочувствием, оптимизмом, высокой умственной и физической работоспособностью и полный сил будет стремиться осуществить самые смелые замыслы, взгляд его будет устремлен в будущее и, невзирая на профессиональные и бытовые трудности, осуществит намеченное и достигнет поставленных целей. Человеческое общество достигло высочайших вершин во многих областях науки и техники, медицины и в освоении космоса, но эти темпы его развития требуют не только высоких интеллектуальных, но физических качеств человека, а именно крепкого здоровья. Здоровье – это важнейшая характеристика человеческого и трудового потенциала, человеческого капитала. Экспертами ВОЗ доказано, что улучшение качества и увеличение продолжительности жизни населения ведет к ускорению экономического развития государства, росту его валового национального продукта [3]. Современное Государство приложило гигантские усилия, направленные на оздоровление нации и окружающей среды. Одной из актуальнейших проблем и предметом первоочередной важности не только в нашей стране, но и в мире в целом остается здоровье детей, так как оно определяет будущее страны, генофонд нации, научный и экономический потенциал общества и наряду с другими демографическими показателями является чутким барометром социально-экономического развития страны. Исследования, проведенные НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков НЦЗД РАМН, показали, что за последние 10 лет количество детей с хронической патологией увеличилось в 2 раза, а не имеющих отклонении в здоровье — снизилось в 3 раза, лишь 5-7% дошкольников здоровы, до 25% страдают хроническими заболеваниями, свыше 60% имеют функциональные отклонения. Также проведен анализ результатов профилактических медицинских осмотров детей (383 чел., в т.ч. 200 мальчиков и 183 девочек), посещавших старшие и подготовительные группы 6 ДОУ (руководители исследований д.м.н. П.И. Храмцов и д.м.н. профессор Е.Н. Сотникова) [9]. Осмотры проводились врачами специалистами детских поликлиник, к которым прикреплены ДОУ, выполнялись антропометрические измерения и анализы. В результате установлено, что 17,3% детей являются абсолютно здоровыми (I группа здоровья), 29,4% имеют лишь функциональные

отклонения (II группа здоровья), 52,8% детей страдают хроническими болезнями в стадии компенсации (III группа) и 0,5% – хроническими болезнями в стадии субкомпенсации (IV группа здоровья). Распространенность функциональных отклонений среди детей дошкольного возраста составляет 1425,6‰, в т.ч. среди мальчиков – 1545‰, среди девочек – 1295,1‰. Немаловажную роль в воспитании здорового члена общества отводится ДОУ, вошедшим в историю России более 150 лет назад и на протяжении всего этого времени приоритетным направлением их деятельности является укрепление здоровья дошкольников. Детские дошкольные учреждения, согласно новому Закону «Об образовании в Российской Федерации», являются уровнем общего образования, и это значит, что они теперь должны работать в соответствии со стандартами. ДОО, которые является первой ступенью образования, призваны совместно с семьей создавать благоприятные условия для воспитания здорового образа жизни у ребенка-дошкольника. ДОУ разрабатывает, апробирует, конструируют и реализует современные здоровьесберегающие программы и методики, и поэтому ДОО поставлены перед решением совершенно новой задачи: необходимо не просто проводить цикл занятий по здоровьесберегающей деятельности, а организовать единый интегративный процесс взаимодействия взрослого и ребёнка, в котором будут гармонично объединены различные образовательные области для целостного восприятия окружающего мира. Конечным результатом такого процесса должно стать формирование у ребёнка представления о здоровье человека как ценности, являющейся необходимой предпосылкой для полноценной жизни, удовлетворения его материальных и духовных потребностей, активного участия в трудовой и социальной жизни общества, во всех видах человеческой деятельности. О качестве дошкольного образования можно говорить только тогда, когда в нем присутствует здоровьесберегающая составляющая. Когда речь идет о здоровьесбережении в условиях детского сада, гигиенисты имеют в виду, прежде всего, рационально организованный учебно-воспитательный процесс, который организован с соблюдением условий, гарантирующих гармоничное физическое развитие ребенка, укрепление его здоровья. Чтобы вышеперечисленное не осталось просто декларацией, нужно преодолеть негативные тенденции в состоянии здоровья детей, уйти от единообразия и унифицированности образования, создать условия для вариативной и личностно-ориентированной педагогики. Принципиально важно обеспечить возможность реализации только таких образовательных программ, которые удовлетворяют требованиям укрепления и физического и психического здоровья детей. В современных программах одной из главных задач физического воспитания является развитие у детей основных движений и, в первую очередь, ходьбы и бега, как основных способов передвижения человека. Они помогают ребенку знакомиться с окружающим миром, активно воспринимать его, обогащать свои представления о нем. Движения оказывают благоприятное воздействие на физиологическое и всестороннее развитие детей. Академик К.М. Быков говорит: «Действительно, без мышечных движений невозможно ни познание природы, ни тем более, переделка ее в процессе труда, ни совершенствование самого человека в процессе воспитания» [3]. Забота государства о здоровье населения, большой процент больных детей, несовершенство законодательных актов, - все это подтолкнуло к созданию ФГОС - нового стандарта, направленного на развитие дошкольного образования в Российской Федерации [1]. Основная задача детских садов – создавать условия, при которых дети развиваются, им интересно, а в итоге ребенок полноценно проживает дошкольный возраст, развит и мотивированным переходит на следующий уровень образования. Одной из пяти образовательных областей является «Физическое развитие», где перечислены виды двигательного поведения ребенка. Одним из целевых ориентиров

ФГОС и задачей приоритетной образовательной области является, то что у ребёнка не только развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, а в частности ходьбой и бегом, но и правильно может их выполнять, может контролировать свои движения и управлять ими. Также многое зависит от воспитателя, от его умения в соответствии с ФГОС так сформировать предметно-развивающую среду, чтобы создать условия для формирования у ребенка жизненной позиции в образовательной деятельности, развивать инициативность и обеспечить самореализацию через различные виды деятельности. «Нет такой стороны воспитания, на которую обстановка не оказывала бы влияние, нет способности, которая находилась бы в прямой зависимости от непосредственно окружающей ребёнка конкретного мира…. Тот, кому удастся создать такую обстановку, облегчит свой труд в высшей степени. Среди неё ребёнок будет жить – развиваться собственно самодовлеющей жизнью, его духовный рост будет совершенствоваться из самого себя, от природы….» Е. И. Тихеева [7]. Требования к развивающей предметно-пространственной среде в соответствии ФГОС: развивающая предметно-пространственная среда должна обеспечивать возможность общения и совместной деятельности детей и взрослых (в том числе детей разного возраста), во всей группе и в малых группах, двигательной активности детей, двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях; Для детей младенческого и раннего возраста образовательное пространство должно предоставлять необходимые и достаточные возможности для движения и т.д. Однако не все дошкольные учреждения в достаточной степени укомплектованы квалифицированными кадрами, отсутствие у большинства населения приоритета высших ценностей, позиционируемых во ФГОС второго поколения в качестве ключевых результатов обучения и воспитания, таких как труд, здоровье, физическая культура и др. Слабая включённость родителей в образовательный процесс, невладение формами взаимодействия и проектной деятельностью в дошкольном образовании, навыками коллективного планирования, отсутствие навыков разработки целевых программ, программ. Недостаточно оснащены группы, изношенный материал, воспитатели консервативны, - не многие способны быстро перестроится под новые требования. В педагогическом процессе не отработаны приемы при серьезных изменениях, больших количествах детей, загроможденности групп. Все эти противоречия препятствуют освоению и реализации ФГОС. В тоже время ребенок ведет малоподвижный образ жизни, практически не играет на дворе, в спортивные игры, проводит все свое свободное время у экрана телевизора или компьютера. Мышечная нагрузка уменьшается в силу объективных причин. К такому мнению приходят многие ученые, в частности Мелехов, Калмыков, Быков. По их мнению, одной из задач воспитания является развитие основных движений, в частности, ходьбы и бега, закрепление этих навыков, хорошая координированность при их исполнении, уверенность при ходьбе, комфортность при выполнении. Ходьба и бег составляют важную жизненную необходимость, основу для развития ребенка, они помогают ему знакомиться с окружающим миром, активно воспринимать его, обогащать свое представление о нем. Развитие движений ребенка зависит от окружающих его условий и прежде всего, от соответствующего воспитания и обучения. Наше исследование посвящается формированию и закреплению навыков ходьбы и бега, различных упражнений, выполняемых на утренней гимнастике. Утренняя гимнастика является компонентом любой программы. Формирование основных движений – одна из важнейших проблем теории и практики физической культуры. Основные движения естественны и содействуют оздоровлению организма, а так же всестороннему совершенствованию личности ребенка.

Чем быстрее у ребенка будут сформированы основные движения - ходьба и бег, тем уверенней ребенок будет чувствовать себя в обществе, быстрее социализируется, разовьет наблюдательность, овладеет анализом и синтезом. Э.Я. Степаненкова в книге «Теория и методика физического воспитания и развития ребенка» пишет, что формирование навыка - это длительный и сложный процесс, и проходит в три стадии [6]. Для того чтобы эти стадии осуществились, нужно использовать различные средства. С.О. Филлипова советует использовать физкультурные развлечения, а Демчишин А.А. считает основой всего спортивные и подвижные игры, Глазырина Л.Д. рекомендует использовать строевые упражнения и спортивные праздники [8][5][4]. Для того чтобы движения у детей правильно развивались и совершенствовались, требуется большая работа воспитателя. Известно, что в процессе образования навыков лежит механизм выработки условных рефлексов. В дальнейшем воспитатель стремится к тому, чтобы навыки ходьбы и бега детей становились все более согласованными, ловкими, свободными, чтобы дети без усилий могли целесообразно применять их в разнообразных условиях. Ключиком к выработке данного умения является утренняя гимнастика. А учитывая, что у нас дети младшего дошкольного возраста, мы вносим поправку в утреннюю гимнастику и она носит сюжетный характер. Сюжеты подбираются с учетом возраста детей и строятся по мотивам русских народных сказок, фольклорного жанра, а также могут отражать времена года. В основе каждого комплекса - занимательный сюжет, что позволяет не только сделать занятия утренней гимнастикой интересными для детей, но и закрепить навыки ходьбы и бега младших дошкольников. Наше исследование проходит в Государственном бюджетном дошкольном образовательном учреждение детский сад № 114 Центрального района Санкт-Петербурга, в младшей группе. Наше ДОО имеет летнюю загородную дачу в поселке Комарово и неоднократно награждалось Комитетом по образованию за лучшую организацию отдыха и оздоровления воспитанников дошкольных учреждений. ДОО нацелена на здоровьезберегающие технологии в соответствии с ФГОС и поэтому администрация сада заинтересована в результатах нашего исследования. Мы предполагаем, что к концу нашего исследования у нас сформируется серия конспектов сюжетных утренних гимнастик с рекомендациями для родителей и воспитателей. Список литературы 1. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. N 1155 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования". 2. Suhrcke M., McKee M., Rocco L. Инвестиции в здоровье: ключевое условие успешного экономического развития стран Восточной Европы и Центральной Азии. – Копенгаген: Всемирная организация здравоохранения, 2008. – 274 с. 3. Быков К.М. Развитие идей И. П. Павлова // Научная сессия, посвященная проблемам физиологического учения акад. И. П. Павлова, 28 июня —4 июля 1950 г.»/. —М.—Л. — 14 с. 4. Глазырина Л. Д. Физическая культура – дошкольникам. Младший возраст: пособие для педагогов дошк. учерждений /. – М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. – 271 с. 5. Демчишин А.А. Спортивные и подвижные игры в физическом воспитании детей и подростков /. – К.: Здоровье, 1998. – 168 с. 6. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений /. — 2-е изд., испр. — М.: Издательский центр «Академия», 2006. — 368 с. 7. Тихеева Е.И. «Игры и занятия малых детей» — М., 1965г. —118 с. 8. Филиппова С. О., Волосникова Т. В., Каминский О. А. и др. Физическое воспитание и развитие дошкольников: Учеб. пособ. для студ. сред. пед. учеб. заведений /.— М. : Издательский центр «Академия», 2007. — 224 с. 9. Храмцов П. И., Молдованов В. В., Сотникова Е. Н. Здоровье, обучение, воспитание детей и молодежи в XXI веке. — М., 2004. — Ч. 3. — С. 281—282.