

Розділ 3. Педагогічні технології навчання фізичної культури

УДК 37.037

Елена Бондарь

Использование физкультурных праздников в системе физического воспитания детей старшего дошкольного возраста

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины (г. Киев)

Постановка научной проблемы и её значение. Анализ последних исследований. В настоящее время состояние здоровья детей в Украине вызывает серьёзную озабоченность общества. По данным специальной литературы, около 80 % детей в возрасте от трёх до семи лет имеют функциональные отклонения в состоянии здоровья и только 10 % детей приходят в школу абсолютно здоровыми [1, 4].

По мнению многих специалистов [1, 4, 6], причин роста отклонений в здоровье множество. Это и плохая экология, и несбалансированное питание, и информационные и нейропсихические перегрузки, и гиподинамия. В образовательном учреждении и дома дети большую часть времени проводят в статическом положении (за столом, у телевизора, компьютера). Это увеличивает статичную нагрузку на определённые группы мышц и вызывает их утомление. Снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушения осанки, искривление позвоночника и плоскостопие.

Исходя из вышеперечисленного, возникает необходимость поиска новых подходов в вопросах формирования здоровья, в организации процесса физического воспитания, в преемственности семьи и детского сада – тех социальных структур, которые в основном и определяют уровень здоровья подрастающего поколения.

В детском саду ребёнок получает всестороннее воспитание. В процессе разнообразной деятельности он развивается умственно, воспитывается эстетически, физически, нравственно. При этом очень важно, чтобы всё, что ребёнок узнает, всё, чем он овладевает, было эмоционально окрашено [2, 7].

Этому в значительной мере способствуют различные формы досугов: музыкальные, физкультурные и т. д. Особое место при этом занимают физкультурные праздники и досуги [5].

Физкультурные праздники и досуги при правильном подборе входящих в них элементов могут стать эффективным средством воздействия на личность ребёнка. Они способствуют развитию мышления, воображения, целеустремленности, а также формированию чувства ответственности, приучают сдерживать свои желания, проявлять решительность. Физкультурные праздники и досуги позволяют педагогу, не снижая общего эмоционального состояния, стимулировать активность каждого ребёнка, с учётом его индивидуальных особенностей, дифференцированно подходить к оценке результатов его действий, не разочаровывать излишними замечаниями и критикой, а дать возможность испытать приятное ощущение радости от выполняемых им и другими детьми движений; радоваться успехам другого [3, 5, 7].

Принимая во внимание тот факт, что число детей, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья, и, в частности, нарушения осанки и плоскостопие, неуклонно растёт, становится очевидной актуальность разработки физкультурных праздников для детей дошкольного возраста, которые будут использоваться в процессе физического воспитания для профилактики данных нарушений.

Работа выполнена в соответствии со Сводным планом НИР в области физической культуры и спорта на 2011–2015 гг. по теме 3.7 «Совершенствование биомеханических технологий в физическом воспитании и реабилитации с учётом индивидуальных особенностей моторики человека».

Задача исследования – разработать физкультурный праздник для детей старшего дошкольного возраста с целью профилактики нарушений осанки и плоскостопия.

Методы исследования – анализ научно-методической литературы, педагогические методы исследования.

Изложение основного материала и обоснование полученных результатов исследования. В результате анализа специальной научно-методической литературы и собственных исследований для закрепления навыка правильной статодинамической осанки предлагается проведение физкультурного праздника «Грациозная осанка».

Проведение физкультурных праздников положительно влияет на совершенствование двигательных навыков, воспитание физических и морально-волевых качеств детей, повышает их интерес к занятиям физическими упражнениями.

Праздник «Грациозная осанка» направлен на укрепление физического и психического здоровья ребёнка, развитие творческих способностей, формирование физической культуры, органично связанной с другими элементами культуры личности – нравственной, эстетической.

Целью праздника «Грациозная осанка» является привлечение детей в игровой форме к физкультурно-оздоровительным занятиям.

На протяжении праздника у детей формируются знания о правильной осанке, детям дают практические навыки самоконтроля за своей осанкой, знакомят с основными правилами по профилактике нарушений осанки.

Основные направления праздника «Грациозная осанка»:

- организация и проведение на сюжетной основе;
- обязательное сочетание соревновательных игр с несоревновательными, в которых нет победителей и побеждённых, поощряется сотрудничество;
- главный акцент в системе поощрения детей – на превышении ими своих прежних результатов;
- включение в программу спортивных соревнований, при проведении которых учитываются достижения не отдельных участников, соревнующихся друг с другом, а всех участников, объединённых в единую команду;
- отсутствие существенного различия в материальной ценности призов, вручаемых победителям и тем, кто занял последующие места в соревнованиях.

По нашему мнению, такие мероприятия оказывают благотворное влияние на психическое здоровье детей, повышает самооценку, учат коммуникабельности, развивают творческие способности, а главное – сближают родителей и детей.

Физкультурный праздник проводится в конце года и имеет тематическую направленность «Грациозная осанка». Детям даются дифференцированные задания с учётом возрастных и индивидуальных особенностей. Физкультурный праздник сопровождается подвижными играми и эстафетами.

При проведении праздника все дети приобщаются к участию в различных состязаниях. При этом дети ведут себя более непосредственно, чем на физкультурных занятиях, что позволяет им двигаться без особого напряжения и более естественно использовать те двигательные умения и навыки, которыми они уже овладели.

В начале физкультурного праздника детям рассказывают о том, что необходимо выполнять простые физические упражнения, которые помогут не только сохранить, но и укрепить здоровье, что причина многих болезней – недостаток движения и для полноценного развития организма нужно активно двигаться.

Теоретическая часть праздника «Грациозная осанка» состоит из двух этапов:

1. «Здоровая стопа»;
2. «Красивая осанка».

«Здоровая стопа»

Благополучная, здоровая и правильно развитая стопа – это залог вашего здоровья в будущем. Плоскостопие является довольно неприятной вещью. Это уплощение одной или обеих стоп. Плоскостопие чаще всего развивается в детстве, когда нагрузка на стопу слишком большая, а мышцы еще не развиты, слабые и не могут выдержать нагрузки. Ранними признаками плоскостопия являются ноющая боль в стопе, мышцах голени, бедре, в пояснице, иногда даже отек стопы, исчезающий за ночь. В дальнейшем стопа расширяется в средней части, походка становится скованной, неуклюжей.

Плоскостопие – серьёзная и коварная патология, способная повлиять практически на весь опорно-двигательный аппарат. Поэтому так важно выполнять упражнения для профилактики плоскостопия.

Давайте мы с вами попробуем разучить несколько упражнений против плоскостопия:

1. Сидя на стуле, приподнимаем пятки вместе и попеременно;
2. Поднимаем пятку одной ноги и носок другой;
3. Разводим и сводим пятки, не отрывая носков от пола;
4. Сгибаем пальцами ног кусок ткани;
5. Стоя, делаем круговые движения стоп;
6. Скользим стопой по голени другой ноги;
6. Ходим по гимнастической палке;
7. Ходим на носках по наклонной плоскости.

«Красивая осанка»

Правильная осанка – это такое положение тела, когда спина остаётся прямой, а плечи расправлены.

Если вы будете регулярно выполнять физические упражнения, то у вас будет гармонично развиваться опорно-двигательный аппарат, сформируется навык правильной осанки.

При нарушении осанки человек ходит сутулившись, опустив голову и плечи. Это не красиво и вредно, так как нарушения осанки создают условия для заболевания не только позвоночного столба, но и внутренних органов.

Чтобы избежать нарушений осанки нельзя носить тяжести в одной руке. Неправильная осанка также часто формируется и от пользования мебелью, не соответствующей росту. Часто плохая осанка возникает у ослабленных, болезненных ребят, которые не занимаются физкультурой. Они быстро утомляются и во время работы принимают неправильную позу. Эта поза становится привычной и приводит к искривлению позвоночного столба.

Давайте проверим свою осанку. Встаньте спиной к стене так, чтобы затылок, лопатки, ягодицы, икроножные мышцы и пятки касались стены. В таком положении вы должны стоять и ходить. Чтобы у вас была правильная осанка, не меньше двух раз в день вы должны вставать к стене и проверять свою осанку.

Давайте сейчас встанем и подержим на голове несколько минут книгу. Такое упражнение способствует «вытяжению» позвоночного столба и профилактике нарушений осанки. Это упражнение вы должны делать каждый день дома – и тогда у вас не будет проблем с осанкой.

Давайте разучим несколько упражнений, направленных на исправление нарушений осанки.

1. Стоя, тянемся вверх всем телом, от головы до пяток (на носки не приподнимаемся), опустить плечи, вытягиваем весь позвоночный столб (выдох), расслабиться (вдох).
2. Лёжа на спине, руки вдоль туловища, приподнимаем прямые ноги, разводим их в стороны, соединяем, опускаем (выдох), расслабляем мышцы (вдох).
3. Сидя, ноги прямые перед собой. Поднимаем руки вверх, тянемся головой вверх (вдох), наклоняемся к ногам, тянемся кистями к стопам (выдох).

Также праздник «Грациозная осанка» включает в себя музыкальную разминку, основанную на имитационных движениях животных, подвижные игры и эстафеты, в которых дети награждаются медалями «Красивая осанка».

В конце праздника проводится сюжетно-ролевая игра «В гостях у зверей», которая способствует закреплению навыка правильной осанки [281].

Праздник «Грациозная осанка» позволяет стимулировать активность каждого ребёнка с учётом его индивидуальных возможностей, дифференцированно подходить к оценке результатов его действий, не разочаровывать замечаниями и критикой, а дать возможность испытать приятное ощущение радости от выполненных им движений, радоваться успехам других.

Выводы и перспективы дальнейших исследований. Анализ современной научно-педагогической литературы, а также результаты собственных педагогических наблюдений свидетельствуют о том, что в настоящее время возникает необходимость поиска путей повышения эффективности физического воспитания детей дошкольного возраста.

В системе физического воспитания дошкольников особое место занимают физкультурные праздники, которые являются наиболее эффективной формой активного отдыха детей. Физкультурные

праздники оказывают положительное влияние на воспитание у детей интереса к активной двигательной деятельности, а также повышают роль семьи и детского образовательного учреждения в решении задач физического воспитания.

Проведение физкультурного праздника «Грациозная осанка» способствуют активному применению дошкольниками приобретенных ранее двигательных умений и навыков, знакомству детей с правилами профилактики нарушений осанки и с практическими навыками самоконтроля за осанкой.

Перспективы дальнейших исследований состоят в разработке коррекционно-профилактических программ для старших дошкольников с учётом пространственной организации их тела.

Список использованной литературы

1. Бондарь Е. М. Коррекция функциональных нарушений опорно-двигательного аппарата у детей 5–6 лет с учётом пространственной организации их тела : автореф. дис. на соискание учёной степени канд. наук по физическому воспитанию и спорту : спец. 24.00.02 «Физическая культура, физическое воспитание разных групп населения» / Е. М. Бондарь. – Киев, 2009. – 22 с.
2. Бурова А. П. Організація ігрової діяльності дітей дошкільного віку / А. П. Бурова. – Тернопіль : Мандрівець, 2010. – 256 с.
3. Куаншкалиева А. Р. Физкультурные праздники для дошкольников / А. Р. Куаншкалиева. – М. : Владос, 2008. – 104 с.
4. Повзун В. Д. Оздоровительная работа средствами физической культуры в детских дошкольных учреждениях / В. Д. Повзун, А. А. Повзун, В. В. Апокин // Теория и практика физической культуры. – 2012. – № 8. – С. 83–86.
5. Фізичне виховання. Сценарії спортивних свят. – Х. : Вид. група «Основа», 2008. – 223 с. : ілюстр.
6. Швайка Л. А. Організація оздоровчої роботи в дитячому навчальному закладі / Л. А. Швайка. – Х. : Вид. група «Основа», 2011. – 320 с.
7. Якуш Е. М. Средства, методы и принципы физического воспитания : пособие / Е. М. Якуш ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – 2-е изд., стер. – Минск : БГУФК, 2012. – 87 с.

Аннотации

Изучается использование физкультурных праздников в детских дошкольных учреждениях и их влияние на детей старшего дошкольного возраста. На основании анализа научно-методической литературы и собственных исследований разработан физкультурный праздник для детей старшего дошкольного возраста с целью профилактики нарушений осанки. Разработанный физкультурный праздник «Грациозная осанка» способствует как укреплению здоровья дошкольников, так и развитию творческих способностей. Физкультурный праздник включает в себя теоретическую часть, где рассказывается о важности физических упражнений для укрепления здоровья, и практическую, в которой дети участвуют в конкурсах и играх, способствующих профилактике нарушений осанки.

Ключевые слова: дети старшего дошкольного возраста, физкультурный праздник, нарушения осанки.

Олена Бондар. Використання фізкультурних свят у системі фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку. Вивчено використання фізкультурних свят у дитячих дошкільних установах і їх вплив на дітей старшого дошкільного віку. На підставі аналізу науково-методичної літератури та власних досліджень розроблено фізкультурне свято для дітей старшого дошкільного віку для профілактики порушень постави. Розроблене фізкультурне свято «Граціозна постава» сприяє як зміцненню здоров'я дошкільнят, так і розвитку творчих здібностей. Фізкультурне свято включає в себе теоретичну частину, де розповідається про важливість фізичних вправ для зміцнення здоров'я, і практичну, у якій діти беруть участь у конкурсах та іграх, що сприяють профілактиці порушень постави.

Ключові слова: діти старшого дошкільного віку, фізкультурне свято, порушення постави.

Olena Bondar. The use of Physical Festivals in the System of Senior Preschool age Children Physical Education. It was learned the use of physical festivals in preschools and their effects on the senior preschool age children. On the grounds of analysis of the scientific-methodical literature and personal examinations the physical festival for the senior preschool age children was developed in order to prevent violations of posture. That physical festival «Graceful posture» helps both to improve preschoolers' health and to develop the creative abilities. Physical festival includes a theoretical part about the importance of exercises for the health promotion and a practical part in which children participate in contests and games that help to prevent the violations of posture.

Key words: children of the senior preschool age, physical festival, violations of posture.