

Исследовательская работа в детской организации.

Тема: «Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями».

Автор: Ли Клава Ши-Дек - инструктор по физической культуре.

Цель: осваивать самостоятельное выполнение дыхательные упражнения в развитии физического воспитания.

Задачи: развивать дыхательную мускулатуру, укреплять мышцы опорно-двигательного аппарата, восстанавливать дыхание после физической нагрузки.

План работы:

1. Введение:
 - Воспитание гуманистических ценностей.
2. Основная часть:
 - обоснование выбора образовательной работы;
 - материалы и методы, применяемые в работе воспитателя ДОО;
3. Заключение.

В современном дошкольном образовательной организации происходит не мало изменений в воспитательной и образовательной системе. Практически каждое дошкольное образовательное организации сегодня имеет собственную концепцию гуманистического воспитания, где понятие личность, «гуманистическое воспитание», «субъект воспитания» понимаются по привычной схеме, только воздействуя на ученика можно сформулировать его как гуманную личность.

Поэтому в организации воспитательной работы возникает двойственность: новые средства и формы наполняются традиционным содержанием. Это приводит к возникновению парадоксов и противоречий, которые не продвигают воспитательную деятельность к гуманистическим ценностям, а возвращают ее к традиции формирования правильных качеств личности. Происходит это из – за не понимания воспитателями, различий между двумя основными подходами к воспитанию – формирующим и развивающим различий между смыслами, заложенными в каждом из них.

Согласно последним решениям Государственных органов, позиции министра, прокламациям, которые выдаются с самых высоких трибун – дошкольное образование отвечает за здоровье каждого ребенка.

А знакома ли она с состоянием этого здоровья? По сути нет. Единственный человек в ДО, который действительно знает, что такое здоровье ребенка – инструктор по физической культуре, потому что он сталкивается со здоровьем ребенка на каждом занятии. Видит его во время его выполнения физических упражнений. Ведь - это единственная форма активности, в которую вовлекаются все органы и системы организма, это уникальный показатель состояний здоровья ребенка.

Основа эффективности занятий – это сознательная дисциплина и самостоятельное выполнение физических упражнений. Слабая занятость детьми на занятиях, отсутствие учебно-познавательного интереса, низкая моторная плотность, т.е. безделье, приводит к снижению внимания, к ухудшению дисциплины.

Если на занятиях нет заинтересованности, нет положительных эмоций, не создана ситуация успеха, то нет и повода для стимулирования ребенка – это одобрения, поддержки и похвалы. А ведь известно, одна похвала может поднять настроение на весь день.

Поэтому, к чему необходимо стремиться в дошкольном образовании – это создание атмосферы интереса к занятиям.

ПРИЕМОМОВ В ЭТОМ ДЕЛЕ НЕ МАЛО:

1. Объяснить значение знаний для укрепления здоровья, необходимость активных и самостоятельных занятий;
2. Объяснить значение каждого общеукрепляющего упражнения при дальнейшем овладении полезным навыкам;
3. Обеспечивать достаточное количество мелкого раздаточного инвентаря, что помогает увеличить занятость детей;
4. Регулярно использовать игровые и спортивные методы, создающие положительные эмоции на занятиях;
5. Вводить самостоятельное занятие, как средство активной познавательной деятельности.

Воспитывать здоровое поколение нашего общества, сохраняя уникальность каждого ребенка, конечно, это задача очень сложная. Тем не менее в нашем детском саду такие условия есть, что каждый ребенок развивал и закреплял свою индивидуальность, не походясь на других. В процессе воспитания ребенок должен обязательно заниматься самостоятельной деятельностью, ибо только в деятельности человек образовывается.

Именно деятельность, так же, как и образование в целом, ставит определенные задачи: требует от него знаний, навыки и определенные качественные свойства. Ребенок анализирует подбор физических упражнений, высказывает свои мнения, говорят ошибки.

В основу воспитания положена идея неразрывности понятия культуры духа и физической культуры человека как базиса гармоничного развития. Быть здоровым – это естественное стремление человека.

Здоровье ребенка зависит от условий, в которых он прибывает, от отношений, которые складываются между ним и людьми которых его окружают. Образовательный процесс физической культуры в детском саду №37 проводится два раза в неделю, и одно занятие по плаванию.

Практические занятия имеют оздоровительную и физическую направленность, где развиваются такие качества как – выносливость, силу, быстроту, прыгучесть, дружбу, уважение.

Физическая культура должна обязательно основываться на реализации принципа осознанности, целесообразности физической активности.

Итог физического воспитания основана систематическими, последовательными требованиями к детям на каждом образовательном мероприятии (без скидок, но с учетом индивидуальных особенностей) не унижая личного достоинства, подбадривая и помогая слабым, сдерживая ретивых, опираясь на актив группы, можно добиться желаемого результата.

Не так давно специалисты определили, сколько времени нужно отводить физическим упражнениям, чтобы достичь защитного эффекта. Эти требования были выработаны в результате многолетней исследовательской работы. Оказывается, не так уж много. Вот три главных принципа, которые легко запомнить:

1. Тренируйтесь через день или хотя бы, три раза в неделю.
2. Тренируйтесь непрерывно в течении 20 минут.
3. Тренируйтесь энергично, но следите за своим дыханием.

Министерство здравоохранения определил норму недельного объема двигательной активности ребенка – это шесть часов.

Надо помнить занятия физической культурой – не разовое мероприятие, не воскресник и не месячник, это целеустремленное, волевое, регулярное физическое занятие на протяжении всей жизни. Два часа недельной нагрузки физической культуры при недостаточной активности ребенка, необходимы самостоятельные систематические занятия физической культурой и спортом.

СУЩЕСТВУЮТ ТРИ ФОРМЫ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ:

1. Ежедневная утренняя гимнастика.
2. Ежедневная физкультурная пауза.
3. Самостоятельные занятия физкультурой и спортом (не реже, чем 2 -3раза в неделю).

В каждую форму самостоятельных занятий включала дыхательные упражнения и методы дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой. Во время выполнения комплекса утренней гимнастики большое значение придается правильному выполнению дыхания. Выполняя физические упражнения рекомендуется сочетать вдох и выдох с движениями.

Вдох рекомендуется сочетать с разведением рук в стороны или с подниманием их вверх, с потягиванием, выпрямлением туловища после наклонов, поворотов и приседаний.

Выдох производится при опускании рук вниз, во время наклонов, поворотов туловища, при приседаниях, поочередном поднимании ног вперед маховыми движениями. Дышать следует только через нос или одновременно через нос и рот.

Изучив литературу о здоровом образе жизни, методическую литературу по физической культуре и опираясь на опыт педагогической работы, я на занятиях по физической культуре в подготовительной и заключительной части, стала углубленно проводить дыхательные упражнения.

Также ознакомилась дыхательной гимнастикой йоги, ушу, методами дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой.

Из выше перечисленной дыхательной гимнастики для моей работы в дошкольной образовательной организации приемлемым стал метод Стрельниковой А.Н. Эта гимнастика – в которой, короткий и резкий вдох носом делается на движении, сжимающих грудную клетку. Упражнения активно включают в работу все части тела (руки, ноги, голову, бедренный пояс, брюшной пояс, плечевой пояс, и т.д.) и вызывают общую физиологическую реакцию всего организма, повышенную потребность в кислороде.

Все упражнения выполняются одновременно с коротким и резким вдохом через нос (при абсолютном выдохе), что усиливает внутреннее тканевое дыхание и повышает усвояемость кислорода тканями, а также раздражает ту обширную зону рецепторов на слизистой оболочке носа, которая обеспечивает рефлекторную связь полости носа почти всеми органами.

Вот почему эта дыхательная гимнастика имеет такой широкий спектр воздействия и помогает при массе различных заболеваний органов и систем. Она полезна всем и в любом возрасте, особенно детям при частых простудах и ОРЗ. Улучшая общие обменные процессы, эта гимнастика укрепляет весь организм ребенка, делает его здоровым.

Дыхательная гимнастика Стрельниковой А.Н. снимает усталость, бодрит, повышает жизненный тонус, улучшает настроение, память, выводит из стресса, обостряет слух, зрение. Гимнастика помогает избавиться от сутулости, формирует легкую пружинистую походку, делает тело более гибким и пластичным. Хороший эффект оказывает гимнастика при лечении заикании, бронхита, диатеза. Дыхательная гимнастика снимает у больных одышку, боли в сердце, нормализует артериальное давление, улучшает общие самочувствие.

Эта дыхательная гимнастика показана всем детям дошкольного возраста и подросткам, как метод лечения и метод профилактики.

1. Как метод лечения: Ее нужно делать два раза в день, утром и вечером по 1500 вдохов в движении до еды или через час – полтора после еды.
2. Как метод профилактики: Утром вместо общепринятой гимнастики или вечером, чтобы снять дневную усталость.

МЕТОДЫ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ СТРЕЛЬНИКОВОЙ А.Н.

Упражнения «ладошки» (разминочное).

Исходное положение: встать прямо, показать ладошки зрителю, при этом локти опустить, руки далеко от тела не уводить – «поза экстрасенса». Делаете короткий, шумный, активный вдох носом и одновременно сжимаете ладошки в кулачки. Руки не подвижны, сжимаются только ладошки. Сразу же после активного вдоха, выдох уходит свободно и легко через нос или рот. В это время кулачки разжимаем. Опять «шмыгнули» носом (звучно на всю комнату и одновременно сжали ладони в кулачки. И снова после шумного вдоха и сжатия ладони в кулачки выдох уходит свободно, пальцы рук разжимаем, кисти рук на мгновение расслабляем. Не следует растопыривать пальцы при вдохе, они также свободно расслабляются после сжатия, как и выдох ходит абсолютно свободно после каждого вдоха. В нашей дыхательной гимнастики очень важно научиться не думать о выдохе. Активен только вдох, выдох пассивен. Не задерживайте воздух в груди и не выталкивайте его. Не мешайте организму выпустить «отработанный воздух». Сделав 4 коротких шумных вдоха носом (и 4 пассивных выдоха), сделайте паузу, отдохните 3 – 5 секунд. В общей сложности нужно выполнить 24 раза по 4 коротких шумных вдоха – выдоха. Это гимнастика так называемая «сотня» Стрельниковой.

Норма:

- по 4 вдоха в движении – 24 раза
- по 8 вдохов – движений – 12 раз
- по 16 вдохов – движений – 6 раз
- или по 32 вдоха – движений – 3 раза.

Упражнение «насос» (накачивание шины).

Исходное положение: встать прямо, руки опущены. Слегка наклонитесь вниз к полу, спина круглая, голова и плечи опущена. Сделайте короткий шумный вдох при наклоне вперед, выполняя глубокий короткий вдох. Слегка приподнимитесь, но не выпрямляясь полностью – в этот момент пассивно выполнять выдох через нос и рот.

Снова наклонитесь одновременно с поклоном делайте короткий шумный вдох. Затем выдыхая слегка выпрямитесь, выпуская воздух через рот или нос. Подряд 8 наклонов – вдох, после чего отдых 3 – 5 секунд, и снова 8 наклонов – выдохов.

Норма:

- 12 раз по 8 вдохов, в общей сложности 96 вдохов – выдохов.

Упражнение «погончики».

Исходное положение: встать прямо, сжатые в кулаки кисти рук, прижать к поясу. В момент короткого шумного вдоха носом с силой толкайте кулаки к полу, как бы отжимаясь от него или сбрасывая с рук что-то. При этом во время толчка кулаки разжимаются. Плечи в момент вдоха напрягаются в струну, пальцы рук широко растопыриваются, на выдохе вернитесь в исходное положение, кисти рук снова на поясе, пальцы сжаты в кулаки – выдох ушел. Делая следующий шумный короткий вдох, снова с резкой силой толкните кулаки к полу, а затем вернитесь в исходное положение – выдох уходит самостоятельно через нос, или через рот. Если при выдохе вы выпускаете воздух через рот, то рот широко не открывайте. При выдохе губы слегка разжимаются и воздух уходит абсолютно пассивно. Подряд нужно сделать 8 выдохов – движений без остановки. Затем отдых (пауза) – 3 - 5 секунды, и снова 8 вдохов – в движении. Это упражнение можно делать сидя и даже лежа.

Норма:

- 12 раз по 8 вдохов – движений;
- или 6 раз по 16 вдохов – движений;
- или 3 раза по 32 вдоха – движений.

КОМПЛЕКСЫ: дыхательная гимнастика выполняемые в:

- подготовительной части
- заключительной части

В развитии физической культуры

Комплекс – I.

1. И. П. – основная стойка. На счет 1 – руки в стороны – вдох, на счет 2 – исходное положение выдох, на счет 3 – руки через стороны вверх – вдох, на счет 4 – исходное положение – выдох. Темп выполнения средний. Количество повторений упражнений 6 – 8 раз.

2. И.П. - стойка ноги врозь, руки внизу кисти в замок. На счет 1 - подняться на носки, руки через стороны вверх ладонями во внутрь, подняться на носки – вдох, на счет 2 - разъединяя кисть руки через стороны вниз вернуться в исходное положение – выдох. Темп выполнения средний. Количество повторений упражнений 6 – 8 раз.

3. И.П. - стойка ноги врозь, руки на поясе. На счет 1 – поворот туловища влево, руки в стороны ладони вверх - вдох, на счет 2 – исходное положение - выдох; на счет 3 – поворот туловища вправо руки в стороны – вдох, на счет 4 – исходное положение выдох. Темп выполнения медленный. Количество повторений упражнений 6 - 8 раз.

4. И.П. – ноги врозь руки за голову, на счет 1 – руки выпрямить, ноги – полу-присед – вдох, на счет 2 – исходное положение – выдох. Темп выполнения средний. Количество повторения упражнений 6 – 8 раз.

5. И.П. – ноги на ширине плеч руки на поясе; на счет 1 – наклон влево – вдох, 2 исходное положение – выдох, на счет – 3 наклон вправо – вдох, на счет 4 – исходное

положение – выдох. Темп выполнения средний. Количество повторений упражнения 6 – 8 раз.

6. И.П. - лежа на спине руки в стороны, на счет 1 – поднять левую ногу вверх – вдох, на счет 2 – исходное положение - выдох, на счет 3 – поднять правую ногу вверх – вдох, на счет 4 – выдох. Темп выполнения средний. Количество повторения упражнений 6 – 8 раз.

7. И.П. – лежа на спине, о. с. на счет 1 - руки вверх - вдох, на счет 2 - ноги согнуть руками обхватить голень ног – выдох, на счет 3 – руки вверх ноги прямые – вдох, на счет 4 - принять исходное положение – выдох. Темп выполнения средний. Количество повторения упражнений 6 - 8 раз.

8. И.П. – упор присев, руки на полу ладонями вниз, на счет – 1-2-3-4 выполнять «ходьбу» на руках до исходного положения упор лежа – вдох, на счет 5 – 6 – 7 – 8 выполнять «ходьбу» на руках назад до исходного положения в упор присев – выдох. Темп выполнения средний. Количество повторения упражнений 6 – 8 раз.

КОМПЛЕКС - № 2.

1. И.П. – ноги врозь, руки согнуты перед грудью; на счет 1 – движение рук назад – вдох, на счет 2 – выдох. Темп выполнения упражнений быстрый. Количество повторений упражнений 6 – 8 раз.

2. И.П. – основная стойка. На счет 1-2 – руки через стороны вверх – вдох, на счет 3-4 руки через стороны вниз – выдох. Темп выполнения медленный. Количество повторений 6 – 8 раз.

3. И.П. – основная стойка. На счет 1 – нога левая шаг вперед, руки за голову – вдох, на счет 2 – исходное положение – выдох. Темп выполнения средний. Количество повторений 6 – 8 раз.

4. И.П. – ноги на ширине плеч, руки в стороны. На счет 1 – руки за голову – вдох, на счет 2 – исходное положение – выдох. Темп выполнения средний. Количество повторений упражнения 6 – 8 раз.

5. И.П. – основная стойка ноги врозь. На счет 1 – левая нога шаг в сторону влево – вдох, на счет 2 – исходное положение - выдох, на счет 3 – правая нога шаг в сторону вправо – вдох, на счет 4 исходное положение – выдох. Темп выполнения средний. Количество повторений 6 – 8 раз.

6. И.П. – упор присед, руки на коленях. На счет 1 – выпрямлять ноги руки вверх – вдох, на счет 2 – исходное положение – выдох. Темп выполнения медленный. Количество повторений упражнений 6 – 8 раз.

7. И.П. – упор присед, руки на полу ладонями вниз. На счет 1 – прыжком ноги назад принять положение упор лежа – вдох, на счет 2 – исходное положение – выдох. Темп выполнения средний. Количество повторений упражнения 6 – 8 раз.

8. И.П. – основная стойка. На счет 1 – руки через стороны вверх – вдох, на счет 2 – исходное положение – выдох. Темп выполнения упражнений медленный. Количество повторений упражнения 6 – 8 раз.

КОМПЛЕКС № - 3. (тренировка носового дыхания).

УПРАЖНЕНИЕ № 1. Ноги в стороны, руки внизу. Вдыхая через нос, руки вперед прямые вверх, затем медленно опустить через стороны вниз (выдох через нос). Следить что бы при выполнении первой фазы движения хорошо прогибаться в грудном и поясничном отделе позвоночника.

УПРАЖНЕНИЕ № 2. Ноги в стороны, нос зажать пальцами, разжать пальцы руки за голову, свести лопатки, подняться на носки – вдох. Опускаясь на полную ступню, расслабленно опустить руки вниз наклониться вперед – выдох.

УПРАЖНЕНИЕ № 3. Подняться на носки, руки за голову, свести лопатки – вдох. Опускаясь на полную ступню, расслабленно опустить руки вниз, наклониться вперед – выдох.

УПРАЖНЕНИЕ № 4. Воздушный массаж слизистой оболочки носа. Ноги в стороны. Рот плотно закрыть. Медленно по – очереди вдыхать то правой, то левой стороной носа (поочередно пальцами прижимать противоположную ноздрю).

КОМПЛЕКС № 4. (упражнение развивающие подвижность суставах, мышцы туловища, а также дыхательную мускулатуру). Комплекс выполняется из положения – сидя и лежа на полу:

1. И.П. сидя ноги согнуты в коленях под тупым углом, руки сзади. На счет 1 – поднять туловище, ноги выпрямить – вдох, на счет 2 – исходное положение – выдох, расслабиться. Дыхание спокойное не глубокое. Темп выполнения медленный. Количество повторений 6 – 8 раз.
2. И.П. ноги согнуты в коленях, руки сзади. На счет 1 – выпрямить ноги в коленях не поднимать над полом – вдох, на счет 2 – исходное положение – выдох. Темп выполнения медленный. Количество повторений 6 – 8 раз.
3. И.П. ноги прямые, руки сзади. На счет 1 – поднять прямые ноги над полом не высоко – вдох, на счет – 2 исходное положение. Темп выполнения упражнений средний. Количество выполнений 6 – 8 раз.
4. И.П. ноги согнуты в коленях, руки выпрямить вперед. На счет 1 – перекаат назад принять положение лежа, руки вверх – вдох, на счет 2 – принять исходное положение. Темп выполнения медленный. Количество выполнения 6 – 8 раз.
5. И.П. ноги согнуты в коленях, руки в стороны ладонями вниз к полу. На счет 1 – опустить прижатые ноги в коленях к друг другу, влево – вдох, на счет 2 – исходное положение – выдох, на счет 3 – 4 выполнять тоже самое вправо. Темп выполнения упражнения средний. Количество повторений упражнения 6 – 8 раз.
6. И.П. лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки вдоль туловища. На счет 1 – поднять туловище голова, плечи и стопы при этом опираются о пол – вдох, на счет 2 – исходное положение. Темп выполнения медленный. Количество повторений упражнения 6 – 8 раз.
7. И.П. лежа на спине. Руки за голову, ноги прямые врозь. Упражнение называется «ножницы» на счет 1 – движение ног левая сверху, на счет 2 – исходное положение. 3 -4 тоже самое выполнять правой ногой. Темп выполнения средний. Количество повторений упражнений 6 – 8 раз.
8. И.П. лежа на спине. Основная стойка. Упражнение называется «березка». На счет 1 – поднять ноги и позвоночник, опираться на плечи – вдох, на счет 2 – исходное положение выдох. Темп выполнения медленный. Количество повторений упражнений 6 – 8 раз.

КОМПЛЕКС № 5. (упражнение на мышцы шеи и головы).

1. И.П. ноги врозь, руки на поясе. На счет 1 – наклон головы назад - вдох, на счет 2 – наклон головы вперед – выдох, на счет 3 – наклон головы назад – вдох, на счет 4 – исходное положение. Темп выполнения упражнений медленный. Количество повторений упражнения 6 – 8 раз.
2. И.П. ноги врозь, руки на поясе. На счет 1 – поворот головы влево – вдох, на счет 2 – исходное положение - выдох, на счет 3 – поворот головы вправо – вдох, на счет 4 –

исходное положение – выдох. Темп выполнения упражнений медленный.

Количество повторений упражнения 6 – 8 раз.

3. И.П. ноги врозь, руки на поясе. На счет 1 – наклон головы влево – вдох, на счет 2 – исходное положение – выдох, на счет 3 – наклон головы вправо – вдох, на счет 4 – выдох. Темп выполнения упражнений медленный. Количество повторений упражнения 6 – 8 раз.

Комплексы: дыхательной гимнастики выше перечисленные применяла в подготовительной в школу группе «Солнышко». Упражнения выполняли в подготовительной и заключительной части в развитии физической культуры. Наблюдая за детьми один год, комплексы упражнений дыхательной гимнастики положительно оказывали на общее состояние ребенка. Улучшилось внимание и память детей, стали меньше болеть. В дошкольных учреждениях, основной задачей стало оздоровление детей с использованием всего арсенала средств и методов традиционной и нетрадиционной физической культуры, при обязательном учете индивидуальных особенностей организма каждого ребенка. Растущий организм быстро реагирует на любые изменения происходящие во внешней среде. При правильном организованном, целенаправленном, образующем режиме и использовании положительного влияния природных факторов можно добиться высочайшего развития всех функций и систем детского организма.

Список использованной литературы:

1. Комплексный подход к воспитанию дошкольников. Москва. 1971г.
2. Книга для чтения по анатомии, физиологии и гигиене человека. Москва. «просвещение». 1983г.
3. ВАЛЕОЛОГИЯ: здоровый образ жизни. Москва. 1999г.
4. Укрепление здоровья ребенка. Минск. 1981г.