

Бадртдинова Роза Ринатовна

старший воспитатель

Шамсутдинова Альбина Шагитовна

инструктор по физической культуре

МАДОУ «Детский сад №403»

г. Казань, Республика Татарстан

ОСОБЕННОСТИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

***Аннотация:** в статье авторы раскрывают особенности физкультурно-оздоровительных мероприятий для детей дошкольного возраста. Это особенно актуально в современных условиях и тех перемен, которые происходят как, в современном мире, так и в Российской Федерации. Сегодня очень важно совершенствовать работу по сохранению и укреплению здоровья детей, закалять иммунитет. Этому способствуют различные технологии, которые применяются на практике в работе с дошкольниками. Одной из таких технологий является футбол, который включает в себя элементы игровой деятельности и вызывает живой интерес у детей, а также носит профилактический характер.*

***Ключевые слова:** футбол, технология физкультурно-оздоровительного мероприятия, здоровый образ жизни, игра, игровой стрейчинг.*

В современных условиях глобального изменения в мире, связанных с таким понятием, как COVID-19 важно понимать, что здоровье детей это одна из актуальных проблем для Российского государства. В дошкольном возрасте дети подвержены риску инфекционных заболеваний и взрослые должны понимать, что укреплять здоровье ребенка надо не с помощью искусственных медикаментов, а создания среды для здорового образа жизни.

Статистика показывает, что 50% детей в возрасте от 4 до 6 лет болеют простудными заболеваниями большое количество времени и организм ослабевает,

поэтому важна профилактика для детей в виде предлагаемых физкультурно-оздоровительных мероприятий [3].

Главной задачей для здорового образа жизни ребенка, на наш взгляд, является охрана жизни и профилактические меры защиты здоровья. Как инструктор по физической культуре мы считаем, что необходимо выработать у детей потребность и привычку в каждодневном занятии физической культуры. Умение заниматься упражнениями по физической культуре в детском дошкольном учреждении и дома это закаливание как физического, так и духовного состояния дошкольника.

Мы считаем, что особенностью физкультурно-оздоровительных мероприятий для детей дошкольного возраста является игра [1] Ценность игры как ведущей деятельности является добровольное действие или занятие, где устанавливаются границы места и времени по добровольно принятым правилам.

Сегодня ведущие специалисты предлагают большое количество технологий игры для физкультурно-оздоровительных мероприятий, мы же особенно хотели остановиться на фитбол – гимнастике. Она включает в себя наряду с профилактическими мерами коррекцию и реабилитацию.

Фитбол – это многофункциональное оборудование, которое способно обеспечить решение и общее развитие профилактических задач. Главным предметом фитбола является мяч, который обладает определенными свойствами, это, прежде всего размер, цвет, запах и упругость. Работая с этим инструментом, у дошкольника происходит совместная работа двигательного, вестибулярного, зрительного и тактильного аппаратов. В конечном итоге ребенок развивает свой кругозор, более того особенностью этой технологии становится развитие координации движения, активизации дыхательной системы и вырабатывается правильная осанка [2].

Наряду с фитболом применяют игровой стрейчинг, он способствует развитию мышечной ткани, улучшает настроение, поднимает самооценку, создает комфортную среду и спокойствия в целом.

Занятия, которые проводятся в виде игрового стрейчинга, включают сюжетно – ролевые игры с определенной тематикой. Содержание этой методики направлено на познание мира животных, их движение, ловкости, мягкости. Ребенок под сопровождаемую музыку может изобразить движение леопарда, тигра, льва. В зависимости каково звучание мелодии можно показать полет птицы или спокойное движение верблюда. Иными словами, инновационность таких технологий создает творческую среду и укрепляет здоровый образ жизни.

Инструктор по физической культуре так же может детям предложить сюжет из жизни животных с помощью прочитанной сказки, где главные герои животные, например всем знакомое произведение Редьярда Киплинга «Маугли». Написать небольшой сценарий, распределить роли, подобрать музыку и разыграть мини спектакль.

Таким образом, особенностью физкультурно-оздоровительных мероприятий для детей ДООУ становится умение управлять своим телом. Двигательные навыки позволяют дошкольникам чувствовать себя сильными, красивыми, это их избавляет от комплексов и дает свободу телу и духу.

Список литературы

1. Кузнецова Е.Н. Особенности организации физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном образовательном учреждении / Е.Н. Кузнецова [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://nsportal.ru/detskii-sad/vospitatelnaya-rabota/2016/03/25/osobennosti-organizatsii-fizkulturno-ozdorovitelnoy>

2. Романова Е.М. Современные технологии по физической культуре в ДООУ: методическая разработка / Е.М. Романова [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://www.maam.ru/detskij-sad/metodicheskaja-razrabotka-na-temu-sovremenytehnologi-po-fizicheskoi-kulture-v-dou.html>

3. Тараник Е.Н. Методика физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня детей дошкольного возраста / Е.Н. Тараник // Омский научный вестник. – 2009 [Электронный ресурс] – Режим доступа:

<https://cyberleninka.ru/article/n/metodika-fizkulturno-ozdorovitelnyh-meropriyatiy-v-rezhime-dnya-detey-doshkolnogo-vozrasta>