



Особенности физического воспитания дошкольников с ослабленным здоровьем



ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ - ЭТО ОРГАНИЗОВАННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ПРОЦЕСС, НАПРАВЛЕННЫЙ НА УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ, РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ, НА УКРЕПЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ, НА ВОСПИТАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ И МОРАЛЬНО-ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ С ПОМОЩЬЮ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ, ЕСТЕСТВЕННЫХ СИЛ ПРИРОДЫ И ГИГИЕНИЧЕСКИХ ФАКТОРОВ.





ОСНОВНОЙ ЦЕЛЮ
ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ ЯВЛЯЕТСЯ
ОПТИМИЗАЦИЯ
ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ
ЧЕЛОВЕКА,
ВСЕСТОРОННЕЕ
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ
ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И
СПОСОБНОСТЕЙ,
ВОСПИТАНИЕ ДУХОВНЫХ
И НРАВСТВЕННЫХ
КАЧЕСТВ,
ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ
ОБЩЕСТВЕННО
АКТИВНУЮ ЛИЧНОСТЬ.



Актуальность моей работы заключается в том, что с самого раннего детства физическое воспитание играет особую роль в развитии ребенка. Важно со всей серьезностью подходить к формированию программы физического воспитания дошкольников, особенно если у детей в данной группе есть проблемы со здоровьем.



Организуя занятия физической культурой с детьми, имеющими некоторые ограничения по состоянию здоровья, целесообразно, прежде всего, широкое использование различных общеразвивающих упражнений, активизирующих разные группы мышц и улучшающих кровоснабжение внутренних органов.

Особая роль в этом принадлежит упражнениям, направленным на развитие и укрепление дыхательной мускулатуры и опорно-двигательного аппарата. Для тренировки дыхания наиболее полезны доступные детям естественные движения - дозированная ходьба и бег умеренной и малой интенсивности.



НЕОБХОДИМО УЧИТЫВАТЬ ПРИ ВЫБОРЕ МЕТОДА ОБУЧЕНИЯ - ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД К ДОШКОЛЬНИКАМ. ЭТО ОДИН ИЗ ГЛАВНЫХ ПРИНЦИПОВ СОВРЕМЕННОГО ЗАНЯТИЯ. СУТЬ ЕГО - ИЗУЧЕНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ КАЖДОГО РЕБЕНКА И НАХОЖДЕНИЕ ОПТИМАЛЬНЫХ МЕТОДОВ И ПРИЕМОВ ОБУЧЕНИЯ.



ИНДИВИДУАЛЬНУЮ РАБОТУ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ С ОСЛАБЛЕННЫМИ ДЕТЬМИ ЛУЧШЕ ПРОВОДИТЬ В ИГРОВОЙ ФОРМЕ: ДЕТЯМ ПРЕДЛАГАЮТСЯ ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ, НАПРИМЕР, «КОСМОНАВТЫ ГОТОВЯТСЯ К ПОЛЕТУ», «ТУРИСТЫ В ПОХОДЕ»; ПРЕПОДАВАТЕЛЬ МОЖЕТ ВКЛЮЧИТЬ ИГРОВОЙ МОМЕНТ И ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ТРЕНАЖЕРА «КОЛИБРИ» И ДИСКА «ЗДОРОВЬЕ».



Игры на воздухе в большей мере, чем в помещении, способствуют тренировке носового дыхания, улучшению аэрации разных отделов легких, углублению выдоха, улучшению функции дыхания в целом. С этой же целью целесообразно предложить детям такие игры, как «Филин», «Подуй на шарик», «Лети, перышко» и др.

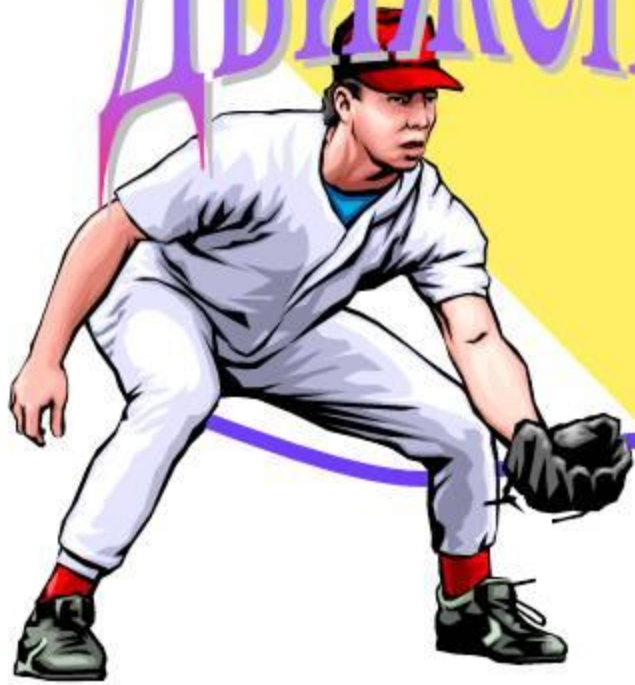


Для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата необходимы упражнения, тренирующие выносливость мышц спины (этот показатель по материалам обследования у детей данной группы значительно отстает от возрастного). Для тренировки мышц брюшного пресса и грудной клетки полезны упражнения, создающие мышечный корсет, а также упражнения для связочно-мышечного аппарата голени и стопы.

Для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата необходимы упражнения, тренирующие выносливость мышц спины (этот показатель по материалам обследования у детей данной группы значительно отстает от возрастного). Для тренировки мышц брюшного пресса и грудной клетки полезны упражнения, создающие мышечный корсет, а также упражнения для связочно-мышечного аппарата голени и стопы



Движение - это жизнь!



Спасибо за внимание!