

СПОРТИВНЫЙ ДОСУГ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Ефимова Ирина Андреевна

студент

ПИ ИГУ, г.Иркутск

В настоящее время в системе физического развития человека, физическое воспитание ребенка занимает важную роль. Именно в дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств.

По определению отечественных психологов Л. С. Выготского (1994), А. В. Запорожца (1986), А. Н. Леонтьева (1959), Д. Б. Эльконина (1978) игра есть ведущая деятельность в дошкольном возрасте, благодаря которой в психике ребенка происходят значительные изменения. Спортивный досуг представляет собой первую доступную для дошкольников форму деятельности, которая предполагает сознательное воспроизведение навыка движений (А. В. Запорожец 1986). Многие исследователи: В. Г. Барабаш (1999), О. И. Кокорева (1997), Т. И. Осокина; Е. А. Тимофеева (1966), Н. В. Полтавцева (1997), Е. А. Сагайдачная (1988), Э.Я.Степаненкова (2007), Н.Н. Кожухова(2002), В.Т. Кудрявцев(2000) констатируют тот факт, что спортивный досуг является средством гармонического развития ребенка, школой управления собственным поведением, формирования положительных взаимоотношений, благополучного эмоционального состояния.

Спортивный досуг — одна из наиболее эффективных форм активного отдыха. Его содержание составляют физические упражнения, которые проводятся в форме веселых игр, забав, развлечений. Упражнения, выполняемые с эмоциональным подъемом, оказывают благоприятное воздействие на организм ребенка.

Выносливость — способность организма к продолжительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности. Уровень выносливости определяется временем, в течение которого человек может выполнять заданное физическое упражнение (разновидность двигательной деятельности).

Спортивный досуг в дошкольном учреждении проводится 1-2 раза в месяц, начиная со 2-й младшей группы. Рекомендовано осуществлять его в вечернее время (16-17 часов), в дни, когда нет физкультурных уроков. В каникулярное время (январь) и в летний период досуг может проходить в первую половину дня (9-11 часов). Спортивные досуги ведутся как на воздухе, так и в помещении. Продолжительность досуга колеблется от 20 до 40 минут в зависимости от возраста ребенка. Не нужно затягивать досуги, так как физическое и

эмоциональное переутомление негативно сказываются на состоянии здоровья ребенка. В старшем дошкольном возрасте допустимо объединение двух параллельных возрастных групп.

В начале учебного года составляется перспективный план дошкольного учреждения, в какой включают и спортивные досуги. [1] Планируется тематика физкультурных досугов, сроки, место выполнения, участники, ответственные.

Приняв за основу программный материал по воспитанию и обучению ребенка дошкольного возраста, при планировании досугов руководитель физического воспитания обязан отталкиваться из обстоятельств своего дошкольного учреждения, возрастных и индивидуальных отличительных черт ребенка, их опыта, подготовленности.

В связи с тем, что спортивные досуги основываются на знакомых детям физических упражнениях, играх, разучиваемых на физкультурных занятиях, прогулках, то при планировании досуга ставятся уже задачи не обучения, а укрепления и совершенствования. И на первый план выходят задачи оздоровительные и в особенности воспитательные. В отличие от физкультурного занятия, не требуется сложная технологическая цепочка подготовительных и подводящих упражнений. Но при данном необходимо стремиться, чтобы движения, введенные в досуг, были ориентированы на слаженное развитие различных физических качеств и происходило чередование работы различных групп мышц, регулировалась нагрузка.

Физические упражнения, введенные в досуг, обязаны быть хорошо освоены абсолютно всеми детьми. С детьми, у которых выполнение этого либо другого упражнения вызывает затруднение, необходимо провести индивидуальные дополнительные занятия. Досуги отличаются от физкультурного обучения различными сюрпризными факторами (введением персонажа, получение письма от кого-либо с заданием, вручением небольших подарков, призов). При проведении досуга ребенок осуществляет разнообразные двигательные задачи. Он ведет себя более непосредственно, нежели на физкультурных занятиях. Раскрепощенность и натуральность использования двигательных умений и навыков гарантирует эффективность, артистичность, эстетичность его движений. Физические нагрузки - наилучший метод развития раскованности и красоты движений. Небольшая мышечная работа улучшает самочувствие и поднимает настроение.

Спортивный досуг формирует мышление, воображение, целеустремленность, культуру эмоций (к примеру, приучают детей сдерживать свои ощущения и желания, выражать уверенность). Он формирует в детях умение двигаться под музыку, музыкальный слух, память.

Старший дошкольный возраст (от 5 до 7 лет) - очень важный этап в развитии ребенка, так как в этот период происходит качественное и функциональное совершенствование головного мозга, органов и систем организма.

Рост детей на 4-м и 5-м году жизни несколько замедляется по сравнению с ростом детей раннего возраста и равен в среднем 4-6 см в год; на 6-м и 7-м году жизни прибавка в росте значительно возрастает - до 8-10 см. Это первый период вытягивания. Увеличение роста во второй половине дошкольного возраста связано с функциональными изменениями в эндокринной системе (в частности, с усилением функции гипофиза).

С ростом ребенка изменяются и пропорции тела. Так, к 7-му году жизни длина ног увеличивается более чем втрое, рук - в 2,5 раза, а туловища - в 2 раза по сравнению с их длиной у новорожденного ребенка. В этом возрасте в основном заканчивается формирование структуры костной ткани детского организма.

Под физическими качествами и способностями мы понимаем такие качества и способности, которые характеризуют его физическое состояние, это — прежде всего состояние его морфофункционального развития: конституция его организма и физиологические функции последнего. К числу признаков, характеризующих конституцию организма, относятся, в частности, такие показатели его телосложения, как рост, вес, окружность тела и др. Среди разнообразных физиологических функций человеческого организма особо следует отметить двигательную функцию, которая характеризуется способностью человека выполнять определенный круг движений и уровнем развития двигательных (физических) качеств.[3]

Обнаружено, что в проявлениях общей выносливости, силы, в сохранении равновесия и некоторых других способностях периоды наиболее интенсивного развития у мальчиков и девочек не совпадают. Это свидетельствует о половых различиях в темпах развития физических качеств. [4]

Нервная система детей дошкольного возраста отличается большой пластичностью, на основе чего у ребенка легко образуются новые условные связи. Это свойство необходимо использовать для формирования в раннем возрасте различных двигательных навыков, а также навыков самообслуживания. Однако организм дошкольника еще мало сопротивляется неблагоприятным условиям среды: у детей легко возникает желудочно-кишечные, простудные и другие заболевания.[5]

Список литературы:

1. Гужаловский А.А. Основы методики и теории физической культуры: учебник для техникумов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 2016. – 352с.
2. Ермак А.А. Организация физкультурного досуга. М.: "Просвещение". 2005 – 130 с., ил.
3. Кенеман А.В. Семинарские, лабораторные и практические занятия по курсу «Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста». – М: Просвещение, 2005.- 144с.

4. Кожухова Н.Н., Рыжкова Л.А., Самодурова М.М. Воспитатель по физической культуре в ДОУ. - М.: Академия, 2009. - 320 с.
5. Кольцова М.М. Двигательная активность и развитие функций мозга. – М.: Педагогика, 2006. - 143 с.