

Консультация по организации физического воспитания дошкольников с ослабленным здоровьем

Инструктор по Ф: Егозарьянц В.М.



Забота о детях, их благополучии, счастье и здоровье всегда была и будет главной заботой нации. Прочное место в режиме дня детей должна занять физическая культура. Здоровье малыша, развитие его интеллекта, формирование характера, воспитание у него полезных навыков и умений - вот важнейшие задачи, стоящие перед обществом.

Фундамент здоровья, физического и психического, закладывается именно в детстве. Достаточно ли прочным будет

этот фундамент, зависит целиком от взрослых, от того, как вы будете воспитывать детей, какие полезные привычки они приобретут. Важно привить детям дошкольного возраста вкус к регулярным занятиям физкультурой, потребность в таких занятиях.

Всем родителям хочется, чтобы их ребенок рос здоровым, сильным и крепким. Однако не все знают, как этого добиться. И в результате дети, особенно дошкольники, часто болеют, растут слабыми, физически плохо развитыми. К этому, к сожалению, привыкли как к своеобразной норме. Маленький - значит слабый, - считают родители, - его надо охранять, защищать, оберегать, но защищают и оберегают малыша часто совсем не от того, от чего следует. Родители внимательно следят, чтобы ребенок не бегал слишком много и слишком быстро (вдруг вспотеет!), не прыгал (как бы не ушибся!), не лазал (а если упадет?!), и, к сожалению, не очень задумываются о том, что их чрезмерная заботливость не делает ребенка здоровее. Они часто забывают, что ключ к успеху в укреплении здоровья детей - в разумном физическом воспитании.

Принципы

- Дифференциация — дозированная нагрузка с учётом индивидуальных особенностей ребёнка. Например, для детей с заболеваниями верхних дыхательных путей акцент делается на упражнениях, направленных на развитие и укрепление дыхательной мускулатуры и опорно-двигательного аппарата.
- Постепенное увеличение нагрузки — интенсивность нагрузок повышается постепенно, переходы к нагрузке и обратно к покою должны быть пассивными. Упражнения на расслабление — в конце занятия обязательны простые упражнения на расслабление и дыхательные упражнения.

- Создание положительного эмоционального настроения — занятия проводятся в доброжелательной обстановке, детям необходимо точно выполнять все движения и приёмы.

Формы занятий

- Подвижные игры низкой интенсивности — позволяют развивать двигательные навыки без чрезмерных нагрузок. Например, игры на воздухе, которые способствуют тренировке носового дыхания.
- Общеразвивающие упражнения — активизируют разные группы мышц и улучшают кровоснабжение внутренних органов.
- Упражнения для профилактики нарушения осанки — ходьба с высоко поднятыми руками, поочерёдное выбрасывание рук вперёд, наклоны корпуса вправо–влево.
- Упражнения, улучшающие местное крово- и лимфообращение — приседания, ходьба на согнутых ногах, бег на месте, бег по пересечённой местности.

Нагрузки

- Ограничения на упражнения, связанные с интенсивной мышечной деятельностью — бег, прыжки, подвижные игры с высокой интенсивностью движений, игры-соревнования (игры-эстафеты).
- Умеренные темп и частота повторений — при выполнении обычных упражнений, не требующих большого напряжения сил.
- Для детей с функциональными изменениями в сердце нагрузка ограничивается, любые её изменения согласовываются с врачом — для них неприемлемы упражнения статического характера.