

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ЗАНЯТИЙ ОСНОВНОЙ ГИМНАСТИКОЙ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Н.С. Кичина

*Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и
туризма*

В современных условиях жизни общество должно обеспечить себе максимально возможный уровень здоровья. За рубежом было проведено большое количество исследований, по результатам которых можно говорить о незаменимом вкладе целенаправленного физического воспитания в процесс умственного и эмоционального развития детей дошкольного возраста. Важнейшим параметром их здоровья является состояние физического развития, правильное формирование которого невозможно без выполнения определенных физических упражнений. Многие из них сосредоточены в основной гимнастике. Она развивает гибкость, ловкость, выносливость, координационные и скоростно-силовые способности [1]. А также способствует укреплению иммунитета и организма вообще.

С раннего возраста для достижения высоких показателей двигательной активности с детьми необходимо заниматься гимнастикой, иначе недостаток движения снизит общий уровень жизнедеятельности всего организма. Основная гимнастика является одним из главных средств совершенствования двигательной активности [2]. Одна из основных целей данной гимнастики – укрепление здоровья, повышение сопротивляемости детского организма к болезням, его рациональное развитие, а также повышение уровня общей выносливости. Стоит отметить, что сердечно-сосудистая система работает эффективнее при выполнении физических упражнений, организм значительно больше получает питательных веществ, а это очень важно для молодого организма. К тому же она гармонично развивает все органы и

системы, благоприятно влияет на развитие суставов, формирует и укрепляет мышечный каркас. П. Ф. Лесгафт отмечает, что для развития физических сил необходимо упражнять мышцы [4]. Например, укрепление мышц брюшного пресса способствует хорошей работе органов пищеварения. Питательные вещества быстрее усваиваются и всасываются в кровь. Из чего следует, что гимнастические упражнения способствуют быстрому обмену веществ.

Таким образом, основная гимнастика является эффективнейшим средством для всестороннего развития ребёнка, а главное она повышает устойчивость организма к стрессам и негативным воздействиям внешней среды, физически совершенствует ребёнка, плодотворно влияет на показатели здоровья. В дополнении стоит отметить, что упражнения из основной гимнастики в сочетании с грамотным руководством тренера и музыкальным сопровождением являются действенным средством воспитания дисциплинированности и методом подготовки дошкольников к занятиям в школе [3].

Список литературы.

1. Глазырина, Л.Д. Физическая культура – дошкольникам: учебник / Л.Д. Глазырина. – М.: Владос, 2001. – 289 с.
2. Журавин, М.Л. Реализация системного подхода в решении проблемы сохранения и поддержания здоровья детей / М.Л. Журавин, Н.К. Меньшиков. – М.: Академия, 2001. – 213 с.
3. Змановский Ю.Ф. Воспитательно-оздоровительная работа в дошкольных учреждениях. Концептуальные положения / Ю.Ф. Змановский // Дошкольное воспитание, 2003, N 9. С.41-47.
4. Лесгафт П.Ф. Собрание педагогических сочинений / П.Ф. Лесгафт. – М.: ФиС, 1954. – 287 с.