

Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного возраста

Движение — это жизнь! Движение — это огромная радость, которая появляется от удовлетворения естественной потребности ребенка в двигательной активности, от познания им окружающего мира, от сознания, что тело подчинено разуму и воле.

И. И. Мечников

На фоне экологической и социальной напряжённости в стране, на фоне небывалого роста болезней цивилизации, чтобы быть здоровым, нужно овладеть искусством его сохранения и укрепления. И овладеть этим искусством необходимо с дошкольного возраста. Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. В этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой.

Формирование представлений о здоровье, ответственного отношения к его сохранению, овладения правилами здорового поведения в период дошкольного детства подчеркивается в Федеральных государственных образовательных стандартах. Содержание образовательной области «Физическое развитие» включает приобретение опыта в двигательной деятельности детей, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; развитию равновесия, становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни.

От степени развития естественной потребности ребенка в движении зависят его двигательный статус: развитие двигательных навыков, памяти, восприятия, эмоции, мышления.

Для повышения двигательного статуса детей необходимо методически грамотно организовать двигательный режим. Вся физкультурно-оздоровительная работа в детском саду строится с учётом структуры усовершенствованного двигательного режима для детей дошкольного возраста.

Тогда передо мной встала педагогическая проблема: как спланировать непосредственно образовательную деятельность по физическому развитию дошкольников, чтобы наиболее полно удовлетворить их потребность в двигательной активности, повысить интерес к физкультуре, решить проблему повышения двигательного статуса детей? Следуя педагогической заповеди «Играя - оздоравливать, играя - воспитывать, играя - развивать, играя - обучать» я пришла к идеи проведения физкультурных занятий в форме физического театра.

Театр – игровая по форме система физического оздоровления, коррекции, профилактики и творческого самовыражения детей.

Игровой, сказочный сценарий театрального действия вызывает у ребенка восприятие физических упражнений как чего-то интересного, необычного, привлекательного, при этом легкого, мягкого и ненавязчивого. Кроме того, театр это мощное средство воздействия, позволяющее успешно решать задачи как, психического развития эмоционально-волевой сферы так и двигательной сферы ребенка, способствует формированию здоровьесберегающего поведения ребенка в образовательном процессе дошкольной организации. Кроме того, театр способствует формированию положительных эмоций в процессе занятия двигательной деятельностью, созданию мотивации к ней, выработке правильных эмоциональных реакций на двигательные игровые ситуации.

Все это определяет актуальность выбранной темы «Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного возраста».

Новизна применения нетрадиционного подхода к формированию двигательного статуса обусловлена методической формой подачи материала для повышения интереса у детей к занятиям физической культурой. Эта форма работы превращает традиционные занятия по физкультуре в увлекательные спектакли, дарящие детям радость движения и приносящие пользу и оздоровление не только их физическому воспитанию, но и интеллектуальному развитию, формированию межличностных отношений, творческому самовыражению детей. Определив направление работы, мы вместе с детьми решили дать веселое название нашему театру - «Стрекоза».

Целью нашей работы является формирование двигательного статуса детей через театр физического воспитания и оздоровления дошкольников.

Исходя из поставленной цели, решались следующие задачи:

- Развивать естественную потребность детей в двигательной активности.
- Научить воспитанников управлять своим телом, обогащать состав движений и содержание двигательной деятельности в целом, развивать творческое самовыражение.
- Воспитывать умение действовать коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях.
- Привлечь родителей к тесному сотрудничеству, с целью сохранения и укрепления здоровья детей и создания в семье здорового психологического климата.

Для создания целостной системы здоровьесбережения детей очень важным является организация двигательной среды в дошкольном учреждении. Развивающую предметно - пространственную среду в физкультурном зале выстроили так, что она дает возможность эффективно

развивать индивидуальность каждого ребенка с учетом его склонностей, интересов, уровня активности, стимулирует познавательную, эмоциональную, двигательную деятельность детей, и отвечает всем нормам безопасности и жизнедеятельности детей.

Изготовленное мной нестандартное оборудование позволило разнообразить и варьировать упражнения, что вызвало у детей эмоциональный отклик и желание действовать с ним.



Знакомство с театром «Стрекоза» мы начали с детьми среднего возраста. Игровое пространство, наполненное атрибутикой, сюжетом и соответствующей музыкой заряжает детей положительной светлой энергией радости и удовольствия. Вместе с выполнением двигательных задач дети получали не только знания о животных, временах года, профессиях и т.д., но и получали представление о разнообразном мире движений, которые, особенно на первых порах, являются для них новым и необычным.

В рамках театра «Стрекоза», мы используем и такой новый стиль работы с детьми, как «Пластик-шоу». Этот стиль оказывает на детей колоссальное положительное физическое, психическое и эмоциональное воздействие. "Пластик-шоу" это горизонтальный пластический балет, где все упражнения выполняются из положения лежа. Выполняя упражнения

«Пластик-шоу», малыши погружаются в особый мир движений, музыки, образов, ассоциаций и вызванных ими эмоций.

Все упражнения «Пластик-шоу» направлены на правильное развитие функциональных систем организма, красивую осанку, лёгкую походку, является профилактикой нарушения осанки.

Принцип организации проведения занятий, основан на восьми «золотых формулах» двигательного режима ребенка: «лежачий», ползательный, «сидячий», стоячий, ходьбовый, лазательный, беговой и прыжковый.

Все упражнения проводятся с дозированной физической нагрузкой, с учетом индивидуально-личностным развитием:

- Выполняемые в горизонтальной плоскости упражнения позволяют биологически естественно переходить от одного вида нагрузок к другому.
- Положение позвоночника оптимально с точки зрения распределения нагрузок, коррекции, расслабления.
- Горизонтальное положение тела во время выполнения упражнений позволяет избежать значительных кардионагрузок.



Голосовое сопровождение упражнений, позволяет ребенку, не только войти в образ, тренируя тело, но и через полное самовыражение развивать интеллект, формировать необходимые духовные качества, а при помощи движений, их рисунка, показать окружающий нас мир.

Для получения эффективного результата занятиями "Пластик-шоу" был обустроен настенный "зеркальный уголок". В положении лежа на животе, дети имеют возможность из любых положений корректировать свои позы и движения, свободно наблюдать и согласовывать свои движения с движениями других детей.



Интересные возможности позволяет реализовать в "пластик-шоу" разные виды соревнований. Их правила очень демократичные и гибкие. Детям предлагается собрать, двигаясь под музыку, разложенные на полу предметы и сложить их в указанном месте, в определенном порядке или за определенное время.

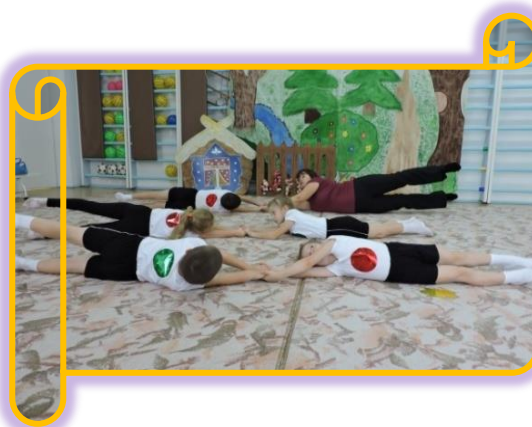
Все физические упражнения выполняются под красивую классическую, современную или инструментальную музыку. В начале занятия звучит тихая, спокойная мелодия; для повышения внимания детей - с постепенным увеличением громкости; во время «финального пика» - громкая по звучанию, а в конце занятия - снова тихая. Музыка организует движения, вызывает положительные эмоции, усиливает воздействие физических упражнений на организм, способствует повышению работоспособности, бодрости здоровья, тонуса нервной системы.

Учитывая особенности развития мальчиков и девочек, на отдельных этапах занятия подбираю такие двигательно-игровые ситуации, которые способствуют формированию у детей жизненно-важных качеств: гибкость,

грациозность, женственность - у девочек; выносливость, быстроту у мальчиков. Поддерживаю инициативу и самостоятельность, поощряю положительное, доброжелательное отношение детей друг к другу. В ходе овладения детьми сложных упражнений, преодоления собственных телесных зажимов, дети получают особые значки, отражающие их личные достижения. Для поощрения всех детей, я изготовила призы за достигнутые успехи.

Упражнения "Пластик-шоу" использую не только я в своей физкультурно-оздоровительной деятельности, но и воспитатели всех возрастных групп используют их в качестве динамических пауз для восстановления работоспособности дошкольников между занятиями, а также для пробуждения детей после дневного сна.

Результатом деятельности театра «Стрекоза» является создание отчетных увлекательных мини-спектаклей, совместных досуговых мероприятий с родителями, где дети раскрывают свои индивидуальные и личностные качества: выразительность движений, чувство ритма и пластики, творческие способности.



Праздники и развлечения являются источником новых впечатлений для ребенка. В проводимых физкультурных мероприятиях дети реализовывают уже имеющиеся умения и навыки, показывают свои достижения, открывая в себе новые способности и таланты.



По окончании учебного года театр «Стрекоза» не закрывается. Летние каникулы – удачное время для продолжения театральной деятельности «Стрекоза». Свобода двигательной активности, игры, положительные эмоции - все это на фоне природы. Играя и развлекаясь, обучая друг друга, дети закрепляют усвоенные за год двигательный статус.

Ну и конечно, ни одна, даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная деятельность не сможет дать стабильную динамику, если она не реализуется в содружестве с семьёй. Проведя анкетирование родителей (приложение 1), мы обозначили круг вопросов, наиболее интересующие их. На все вопросы родители получали информацию в родительских уголках, в папке-передвижке "Движение - основа здоровья".

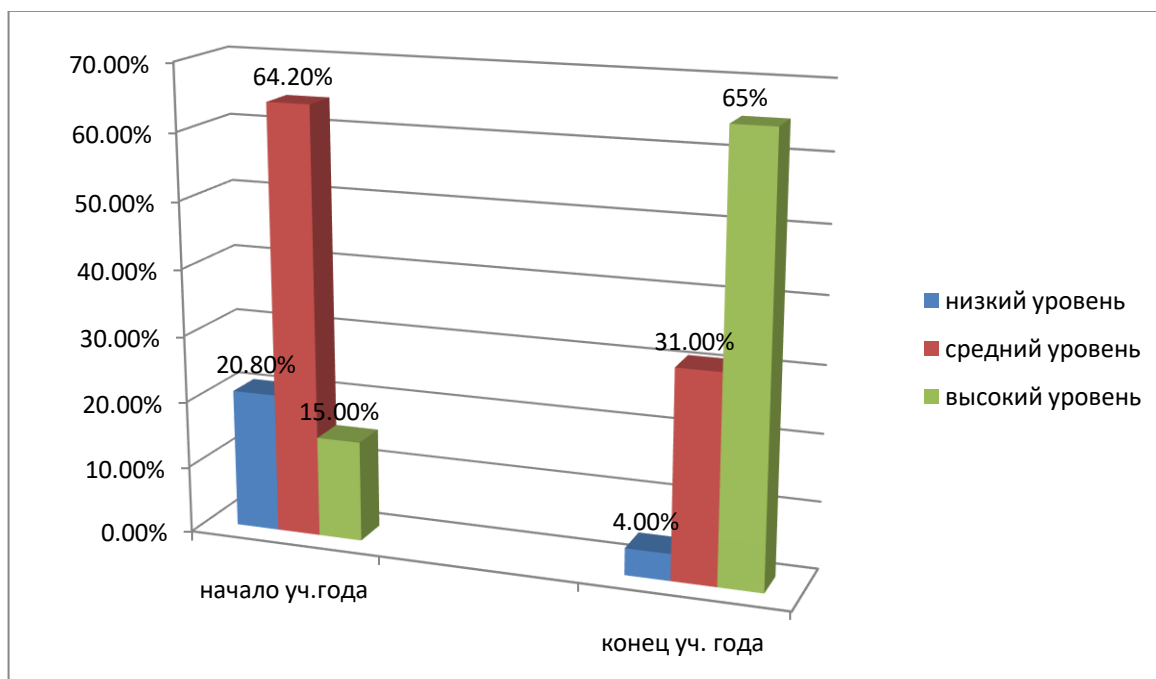
Использование эффективных нетрадиционных форм работы с родителями, обучение конкретным приемам оздоровления детей, позволили не только улучшить их здоровье, но и сформировать интерес к физической культуре и здоровому образу жизни.

Деятельность Театра физического воспитания и оздоровления детей дошкольного возраста позволила нам получить положительную динамику в укреплении и сохранении здоровья детей (таблица 1). Дети стали лучше ориентироваться в окружающем пространстве, у детей повысилась естественная активность, движения стали более точными, динамичными, появилось чувство собственного тела. Так же результатами работы

является: снижение роста числа заболеваний у детей; повышение работоспособности выносливости; положительное воздействие на эмоциональное развитие.

Таблица 1

Динамика физического развития детей



Таким образом, деятельность Театра «Стрекоза» содействовала укреплению, сохранению здоровья, обогащению двигательной активности дошкольников. В физкультурно-оздоровительной работе необходимо использовать нетрадиционные формы и средства, которые позволяют не только стимулировать улучшение здоровья детей, но и сформировать интерес к физической культуре и здоровому образу жизни.

Я стремлюсь к тому, чтобы работа инструктора по физической культуре в нашем детском саду не сводилась к набору неких показателей физического развития детей, а чтобы они полюбили спорт и движения на всю жизнь, так же, как я. Дружба с физкультурой должна быть полезной и приятной привычкой, а здоровый образ жизни - насущной потребностью.

Важным показателем моей работы вижу в подготовке детей к обучению в школе. Анализ успеваемости выпускников детского сада (75%

детей учатся на "4" и "5") и беседы с учителями подтверждают большой интерес детей к урокам физкультуры, сформированность двигательного статуса.

Результативность работы по здоровьесбережению детей подтверждают полученные грамоты и дипломы за 1,2,3 место в городских спортивных мероприятиях: традиционные спортивные соревнования, посвященные Всероссийскому Дню Здоровья «Дружные старты», муниципальная Спартакиада ГТО среди дошкольников, городские соревнования «Чемпионат веселых неожиданностей». Принимают участие в Международном Чемпионате дошкольников по физической культуре.

В перспективе развития работы по укреплению и сохранению здоровья детей: разнообразить развивающую предметно-пространственную среду атрибутами, декорациями. Вовлекать в работу детей с особыми образовательными потребностями.