Каменская Ирина Алексеевна

инструктор по физической культуре МБДОУ №2

Художественная гимнастика как средство профилактики нарушений осанки и плоскостопия



Цель работы – совершенствовать двигательную деятельность детей дошкольного возраста и укреплять их здоровье средствами художественной гимнастики.

художественнои гимнастики.

Достигнуть этого можно при помощи решения следующих задач:

Задачи:

- повысить эффективность физического воспитания через введение средств художественной гимнастики;
- формировать и совершенствовать двигательные умения и навыки, развивать творческие способности и потребность в здоровом образе жизни;
- Повысить компетентность родителей в вопросах здорового образа жизни и тем самым вовлечь их в совместную деятельность.

По результатам медицинского обследования в сентябре 2013 года у детей посещающих ДОУ были выявлены отклонения в здоровье:

- Плоскостопие 18 %
- Нарушение осанки 15 %

Для исправления данных видов отклонений здоровья в работу с детьми были включены элементы художественной гимнастики

- Упражнения основной гимнастики (строевые, общеразвивающи е, прикладные);
- Упражнения без предметов (волны, взмахи, равновесия,

повороты, прыжки);

- Элементы акробатики, хореографии;
- Ритмика
 (упражнения на согласование движений с музыкой)
- Упражнения с предметами

(мячом, обручем, лентой. Процесс обучения элементам художественной гимнастики разделяется на три этапа:

- Создание представления об упражнении;
- Разучивание упражнения;
- Закрепление и совершенствован ие двигательного навыка.



Здоровье во многом зависит от гибкости и эластичности позвоночника, подвижности суставов, мышечного тонуса. Введение в комплексы ОРУ элементов художественной гимнастики помогает сохранить природную гибкость.

Дети обучаются разным способам удержания мяча, обруча, ленты, гимнастической палки.

При выполнении упражнения внимание обращается на четкость исходного положения и направление отдельных частей тела.





На занятиях с девочками в большей степени используются обручи, ленты, мячи. В комплексы включаются упражнения на развитие пластики, гибкости, грации и женственности.





Для мальчиков более интересны акробатические упражнения, действия с гимнастическими палками, кеглями, гантелями, что помогает формировать у них мужественность, силу, ловкость и повышает их физические возможности.





Упражнения с элементами художественной гимнастики способствуют активной работе пальцев рук, что имеет большое значение для речевой функции.





Художественная гимнастика является одним из видов спорта близким к искусству танца и способствующим эстетическому воспитанию дошкольников.

Что позволяет участвовать в праздниках и районных конкурсах.



Знакомство родителей с аспектами физического воспитания детей дошкольного возраста повысило их педагогическую компетентность и интерес к спортивным мероприятиям ДОУ.





Включение средств и элементов художественной гимнастики в работу с детьми способствует укреплению здоровья, всестороннему физическому развитию, воспитанию жизненно необходимых навыков, повышению работоспособности.

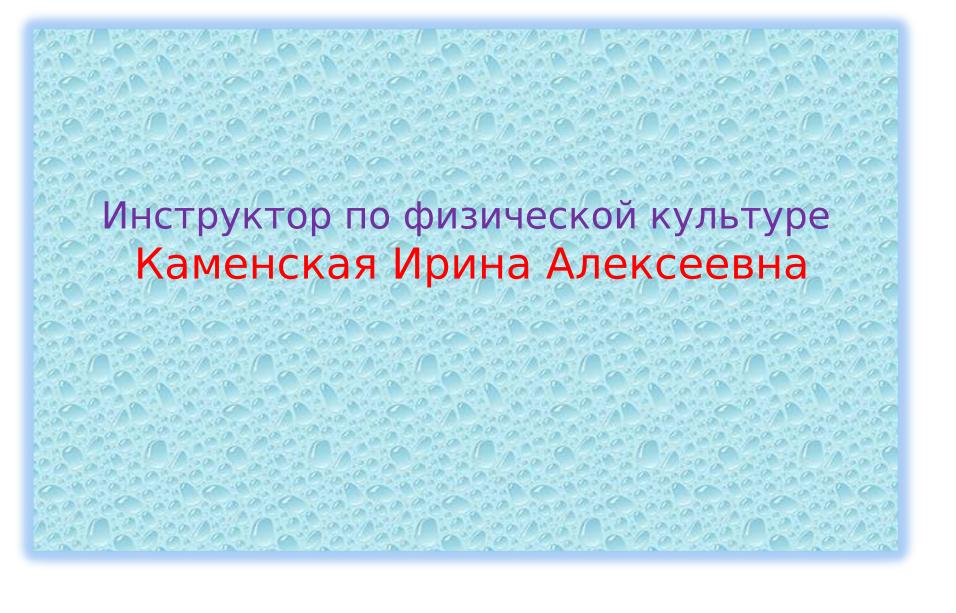
Что выражено в положительной динамики профилактики плоскостопия и нарушения осанки.

По результатам медицинского обследования в сентябре 2014 года у детей было выявлено:

- -Плоскостопие 11 %
- -Нарушение осанки 9 %

Художественная гимнастика помогает стать здоровыми!





СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

