**СЕКЦИЯ: «ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ»**

**ОПЫТ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ОБРАЗНО-ИГРОВОЙ СУСТАВНОЙ ГИМНАСТИКИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДОШКОЛЬНИКОВ**

**Сергей Владимирович МИХАЙЛОВ, Алена Дмитриевна МИХАЙЛОВА, Ирина Геннадиевна МИХАЙЛОВА**

**Муниципальное образовательное учреждение «Гимназия №5», дошкольное отделение, г.Люберцы, Московской области**

**Введение**. На современном этапе наблюдается прогрессивное снижение уровня состояния здоровья детей. Растёт количество детей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, проявлениями нарушения осанки, речи, координации движения, деятельности органов дыхания, а также с наличием избыточного веса. Одна из важнейших причин ухудшения здоровья – это снижение двигательной активности подрастающего поколения. Государство пытается прикладывать много усилий для борьбы с подобными проявлениями. Так, для укрепления здоровья дошкольников во всех группах в ДОУ должна вестись организованная образовательная физкультурная деятельность не менее 3 раз в неделю. Именно этих требований придерживается администрация и коллектив инструкторов по физической культуре дошкольного отделения МОУ «Гимназия №5» г.Люберцы Московской области, опыт работы которых и представлен в данной статье.

**Основная часть**. Образовательная Программа МДОУ разрабатывалась в соответствии с требованиями основных нормативных документов: Федеральным законом «Об образовании в РФ; "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций; Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования; Образовательной программой МДОУ и **«**Методикой физического воспитания» Э.Я. Степаненковой.

Целью работы коллектива квалифицированных специалистов по физической культуре и спорту (Мастера спорта и кандидата в мастера спорта по спортивной гимнастике и Мастера спорта по греко-римской борьбе), работающих в дошкольном отделении является воспитание здорово­го, жизнерадостного, жизнестойкого, физически совершенного, гармонически и творчески развитого ребенка. Перед собой в процессе работы коллектив инструкторов по физической культуре ставит ряд задач:

Оздоровительные:

- Укрепление и охрана жизни и здоровья ребенка (укрепление опорно–двигательного аппарата);

- разностороннее физическое совершенствование функций организма (в нашем случае дыхательной и двигательной);

- Повышение работоспособности организма;

- Закаливание.

Воспитательные:

- формирование интереса к активной деятельности и потребности в ней;

- разностороннее гармоничное развитие воспитанников;

- приобщение к физической культуре (грациозности, выразительности движений, двигательного творчества).

Образовательные:

- формирование жизненно необходимых видов двигательных действий;

- овладение ребенком знаний о своем организме, о роле физических упражнений в жизни человека и способов укрепления собственного здоровья.

Кроме традиционных, широко известных разделов физического воспитания детей, в своей авторы пользуются также элементами нетрадиционных методик Бубновского С.М., Норбекова М.С., Епишина Н.Д. и китайской методики «цигун». Планирование образовательной деятельности опирается на труды и комплекс суставной гимнастики С.М. Бубновского, которым впервые в мире были созданы программы по восстановлению всех крупных суставов человека, при этом не теряется качество его жизни. Также им разработаны эффективные программы физических упражнений для детей и подростков, спортсменов высших достижений и людей пожилого возраста с присутствием у них сопутствующих болезней. Предложенная доктором Бубновским система – это комплексный и целостный метод безопасного и надежного влияния персонально ориентированный на каждого, кто этим занимается.

Любое двигательное действие, физическое упражнение – это сокращение мышц с одной стороны, расслабление с другой, которые и приводят сустав в движение. Суставная гимнастика - это совокупность упражнений, способствующих разработке мышц и суставов. Мышечно-суставной гимнастикой могут заниматься как дети, так и взрослые. Выполнение упражнений данной гимнастики отличаются высокой эффективностью и требуют не очень много времени. Этот вид упражнений дает необходимую дневную мышечную нагрузку, укрепляет мышцы спины и живота, благотворно влияет на костную систему и суставы, делает гибким позвоночник. Кроме того, гимнастика дает и положительный психологический эффект: повышает активность, дает прилив бодрости, улучшает настроение.

Суставная гимнастика представляет собой систему специально подобранных упражнений для основных суставов нашего тела. Особо важно помнить, что во время выполнения упражнений детьми, инструкторы должны строго соблюдать ряд требований:

1. Делать акцент на образное выполнение упражнений, проводить занятия в игровой форме.

2. Если дети недостаточно подготовлены физически, то необходимо уменьшать время выполнения упражнений и составлять комплексы, посильные для них.

3. Нагрузку в упражнениях можно дозировать как числом повторений, так и поэтапным усложнением некоторых упражнений по мере усвоения комплекса.

4. Создавать положительный эмоциональный настрой, упражнения можно проводить только с удовольствием!

В занятиях используются метод строго регламентированного упражнения, игровой и наглядный методы.

Образно-игровые упражнения представляют собой сочетание основных движений с имитацией разнообразных действий: поведения птиц, зверей, сказочных героев и т.д. Использование приемов имитации и подражания, образных сравнений соответствует психологическим особенностям дошкольников, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения, творческих способностей, познавательной активности.

Элементы суставной гимнастики используются в физкультурном занятии в качестве разминки перед основой частью занятия, или в утренней гимнастике, проводимой непосредственно педагогами и вовремя организованной образовательной деятельности в группе в виде физкультминуток в малоподвижных и подвижных играх, а так же в физкультуре на улице и вовремя прогулок.

В качестве примера короткого образно-игрового комплекса суставной гимнастики приведем полюбившийся детям комплекс «Грибочки».

Исходное положение: упор присев. Из упора присев на 16 счетов ребенок постепенно «вырастает», имитируя рост гриба после дождя, учитывая методические указания:

На счет «1-2» напрягает икроножные мышцы и 4х-главые мышцы бедра;

На «3-4» - напрягает ягодичные мышцы;

На «5-6» - мышцы живота и спины;

На «7-8» - мышцы рук;

На 9-16 – постепенно расслабляя указанные мышцы, возвращается в исходное положение. Конечно, группы мышц озвучиваются на доступном детям языке, но и правильно анатомически называются тоже.

Для того чтобы выпрямиться, ребенку необходимо выполнить движение во всех суставах - так называемая «волна напряжения» (поочередное напряжение больших групп мышц начиная с ног). Итогом этого упражнения является разгибание всех суставов.

Комплекс упражнений построен таким образом, что в начале упражнения направлен на работу локального напряжения мышц (т.е. напряжения отдельных групп мышц и разгибание-сгибание в определенном суставе). А в конце переходит к общему напряжению мышц и также разгибанию и сгибанию всех суставов.

Также используются комплексы «Крокодилы», «Ёжики», «Лимончики», «Вагончики», «Незнайка» и многие другие.

Комплексы образно-игровой суставной гимнастики проводятся под музыкальное сопровождение, которое помогает детям понять сюжет, координировать свои движения с ритмом музыки, концентрироваться на выполнении, улучшают эмоциональный фон, а также педагогам – дозировать нагрузку. Выполнение упражнений в образно-игровой форме создает позитивный настрой, что способствует лучшему усвоению материала.

Ежегодно в дошкольном отделении МОУ «Гимназия №5» проводится мониторинг динамики показателей физической подготовленности его воспитанников. Статистический анализ результатов выполнения нормативных контрольных упражнений, принятых в физическом воспитании дошкольников, свидетельствует о достоверном (p<0,05) более высоком уровне физической подготовленности детей, в процессе физического воспитания которых использовались комплексы образно-игровой суставной гимнастики, по сравнению со стандартной программой. Кроме того, в группе, занимающейся по предложенной методике, значительно снизились пропуски занятий по болезням (p<0,05).

Использование образно-игровых комплексов суставной гимнастики помогло детям стать более пластичными и гибкими, что положительно отразилось в музыкальных занятиях.

Команды дошкольного отделения МОУ «Гимназия №5» «Совенок» трижды становились победителями в конкурсе «Веселые старты» муниципального уровня в номинации «Физкультурно-музыкальная композиция». А также команда «Совенок» успешно приняла участие в фестивале детского творчества «Радуга» Люберецкого района, а в региональном фестивале «Спортивные ритмы» г.Раменское стали призерами в двух номинациях.

**Заключение.** Таким образом, можно утверждать, что применение элементов образно-игровой суставной гимнастики оказывает положительное воздействие на физическое развитие дошкольников. Кроме этого, суставная гимнастика является хорошим профилактическим средством от различных заболеваний.

**Список используемых источников.**

1. Бубновский, С.М. Секреты суставов или 20 незаменимых упражнений / Бубновский С.М. – М., 2004. – 80 с.
2. Кузьменко М.В. Образно-игровая ритмическая гимнастика для детей дошкольного и младшего школьного возраста. М.: ЗАО «Книга и бизнес», 2007. - 116 с.
3. Ласкович, Е.С. Развитие гибкости у гимнасток 6-7 лет / Ласкович Е.С., Епишин Н.Д. // Материалы 40-ой научно-методической конйеренции профессорско-преподавательского и научного составов, аспирантов и прикрепленных лиц ФГБОУ ВО МГАФК. – 2019. – С.135-139.
4. Янкина, Е.А. Методика проведения занятий по художественной гимнастике в детском фитнесе / Ценности, традиции и новации современного спорта : материалы II Междунар. науч. конгр., Минск, 13–15 окт. 2022 г. : в 3 ч. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; редкол.: С. Б. Репкин (гл. ред.), Т. А. Морозевич-Шилюк (зам. гл. ред.) [и др.]. – Минск : БГУФК, 2022. – Ч. 1. – С.461-464.