

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 2 «Солнышко»

Доклад

«Влияние физической нагрузки на организм обучающегося в детском саду»



Подготовила инструктор
по физической культуре
Веселова Е.И.

2022 год

Слайд 1.

В общей системе всестороннего развития человека физическое воспитание ребенка дошкольного возраста занимает особенное место. Именно в дошкольном детстве закладываются основы крепкого здоровья, правильного физического развития, высокой работоспособности. В эти годы происходит становление двигательной деятельности, а также начальное воспитание физических качеств. Несмотря на быстрый рост и развитие органов и систем дошкольников, деятельность их ещё несовершенна, слабо выражены защитные свойства организма, маленькие дети легко подвергаются неблагоприятным влияниям внешней среды. Поэтому необходимо содействовать правильному и своевременному развитию костной системы и связочно-суставного аппарата, формированию физиологических изгибов позвоночника, развитию сводов стопы, укреплять все группы мышц, особенно мышцы-разгибатели, способствовать развитию сердечно-сосудистой системы, увеличивать возможности её приспособления к разным и быстро меняющимся нагрузкам, укреплять дыхательную мускулатуру, способствовать углублению и ритмичности дыхания, развитию умения согласовывать дыхание и движение, содействовать развитию нервной системы и органов чувств.

Физические нагрузки оказывают разностороннее влияние на организм человека, повышают его устойчивость к неблагоприятным воздействиям окружающей среды. Как это работает при выполнении разных видов физической деятельности?

Слайд 2.

Гимнастика строится главным образом на движениях, основанных на активной работе крупных мышечных групп (подскоки, прыжки, лазание, приседание, наклоны и т. п.).

От 3 до 7 лет дети владеют в основном движениями, которыми им приходится пользоваться в повседневной жизни (ходьба, бросание, приседание и т. п.). Но даже эти простые движения далеки от совершенства: они не точны, недостаточно координированы, скорость их незначительна. Для дошкольного возраста характерно постепенное количественное и качественное развитие движений ребенка.

Основные движения благоприятно влияют на всестороннее физическое развитие детей: укрепляют и развивают мышцы, связки, улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, внутренних органов и кожи. Особенно усиливается оздоровительное влияние основных движений, если они проводятся на свежем воздухе. Одним из этих видов является ходьба.

Слайд 3.

Во время ходьбы и бега в работе принимает участие большое количество крупных групп мышц. Работа мышц при этом динамична и совершается без особого напряжения, что создает благоприятные условия для улучшения дыхания, кровообращения, обмена веществ. Ходьба способствует развитию и укреплению главным образом мышц нижних конечностей. Мышцы туловища и рук принимают при ходьбе меньше участия. Спокойная ходьба служит средством успокоения деятельности органов дыхания и кровообращения после большой нагрузки (например, подвижной игры, бега).

Упражнения в ходьбе различными способами (на носках, на пятках и др.) очень важны, так как способствуют развитию и укреплению мускулатуры стопы, предупреждая плоскостопие у детей.

Бег - интенсивное движение. Он оказывает большую функциональную нагрузку на весь организм ребенка, является хорошим средством тренировки органов дыхания и кровообращения, воспитания быстроты, выносливости.

Слайд 4.

Прыжки оказывают положительное воздействие на весь организм занимающегося. При их выполнении усиливается кровообращение и дыхание, развиваются мышцы ног, живота и всего туловища, укрепляются связки и суставы нижних конечностей. Большое значение имеют прыжки для развития у детей прыгучести, подвижности, ловкости, смелости. Очень ценны прыжки со скакалкой. Они содействуют тренировке дыхания, развитию выносливости детей. Во время выполнения прыжков совершенствуются координационные способности детей, так как прыжки со скакалкой требуют точного согласования движений рук и ног, величины подпрыгивания, его темпа с направлением и скоростью крутящейся скакалки.

Слайд 5.

Ползание разносторонне развивает и укрепляет мускулатуру как крупных (плечевого пояса, спины, живота), так и более мелких мышечных групп (кисти рук, предплечья, стопы). При упражнениях в переползании напряжение чередуется с отдыхом, что способствует более длительному функционированию мышц. Как известно, такие упражнения оказывают благоприятное воздействие на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. А момент разгрузки позвоночника в горизонтальном положении чрезвычайно благоприятен для формирования правильной осанки. Во время переползания развиваются координационные способности.

Упражнения в лазании совершаются в вертикальном, наклонном или горизонтальном положении туловища. Все упражнения в лазании проводятся с опорой на руки, на ноги, в так называемом смешанном висе и упоре. При таком лазании в работе принимают участие как мышцы рук и плечевого пояса, так и мышцы туловища и ног. Напряжение мышц чередуется с расслаблением. Это создает благоприятные условия для дыхания. Не следует проводить с детьми дошкольного возраста лазание на одних руках.

Упражнения в лазании, перелезании, пролезании чрезвычайно благоприятны для гармонического физического развития ребенка и формирования осанки.

Слайд 6.

Равновесие является важнейшей функцией организма, обеспечивающей нормальную жизнедеятельность.

Сохранение равновесия зависит от сложного взаимодействия, главным образом, вестибулярного, кожно-мышечного и зрительного анализатора, регулируемых центральной нервной системой. Развитию равновесия способствуют физические упражнения и игры. Поддерживать равновесие помогают балансирование, добавочные, выравнивающие движения рук, ног, туловища, головы. Равновесие совершенствуется в спортивных упражнениях и во время игр. Все задания, связанные с тренировкой равновесия, требуют от ребенка большого внимания, собранности. Они способствуют развитию тонкой координации движений, решительности, уверенности в своих силах. Четкие и точные движения приучают ребенка следить за правильностью занятой позы, что важно для воспитания хорошей осанки.

Слайд 7.

Упражнения в ловле и метании воспитывают ловкость, глазомер, способствуют укреплению мышц ног, туловища и особенно рук, плечевого пояса. Они содействуют также совершенствованию координации движений. Для детей дошкольного возраста, у которых координация движений и глазомер развиты еще недостаточно, метание и ловля представляют довольно сложные физические упражнения. Они требуют от ребенка большого напряжения внимания, так как при метании необходимо придать предмету определенное направление, траекторию и скорость полета.

Слайд 8.

Игра служит основным рычагом физической культуры дошкольника. Спортивные игры положительно влияют на укрепление здоровья, закаливание и физическое развитие детей. Спортивные упражнения служат хорошей подготовкой к занятию спортом в будущем.

Слайд 9.

Лыжи.

Передвижение на лыжах - циклическое движение, благоприятно влияющее на развитие костного аппарата и всех групп мышц. Ходьба на лыжах укрепляет сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы.

Коньки.

Катание на коньках развивает основные группы мышц, особенно ног, укрепляет сердечно-сосудистую, дыхательную системы, закаливает организм, повышает обмен веществ, способствует воспитанию физических качеств (быстрота, ловкость, равновесие, выносливость), а также волевых качеств (смелость, решительность).

Санки.

Катание на санках включает различные движения: ходьба или бег с санками, катание других детей, бег с санками до лестницы (горки), поднимание по лестнице на горку и скатывание с нее и др. Эти движения способствуют укреплению основных групп мышц, развитию сердечно-сосудистой, дыхательной систем, усилению обмена веществ, закаливанию, воспитанию навыков правильной осанки. Кроме того, у детей развиваются физические и волевые качества и положительные эмоции.

Велосипед.

Езда на велосипеде относится к скоростно-силовым упражнениям. Это оказывает сильное воздействие на дыхательную систему, способствует укреплению мышц, особенно ног, стопы. При систематических занятиях ездой на велосипеде у детей развивается быстрота, ловкость, равновесие, глазомер, координация движений, ритмичность, сила, выносливость, повышается вестибулярная устойчивость.

Самокаты.

Катание на самокатах также способствует укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной системы. Кроме того, развивает мышцы, особенно ног, стопы и воспитывает быстроту, глазомер, ловкость, равновесие, выносливость. Подбирать самокаты следует по росту детей: в положении стоя на самокате ребенок должен держаться за ручки, не сгибая корпуса

Плавание.

Плавание - это способ передвижения в воде. Это циклическое движение, оказывающее всестороннее воздействие на организм ребенка. При систематических занятиях у детей развиваются все основные качества, мышцы, в том числе мышцы

стопы, кисти, пальцев, шеи, что способствует сохранению правильной осанки. При выполнении упражнений в горизонтальном положении, вес тела не давит на позвоночник и стопу, что позволяет предупреждать появления дефектов в осанке и стопе и лечить, если они у ребенка возникли. При плавании осуществляется закаливание организма, терморегуляция, улучшается обмен веществ, работа внутренних органов. Плавание способствует развитию ловкости, быстроты, равновесия, координации движений, силы, выносливости.

Все перечисленные формы работы связаны между собой и дополняют друг друга. В совокупности они создают определенный двигательный режим, являются составляющей физической нагрузки, влияющей на развитие организма дошкольников.

Описание подвижных игр направленных на развитие математических способностей

«Найди себе пару»

Дидактические задачи: закреплять знание геометрических фигур, развивать наблюдательность, действовать по сигналу.

Оборудование: парные фигуры по количеству детей.

Ход игры.

Дети выбирают геометрические фигуры.

Под музыку, дети выполняют движения, соответственно тексту.

-Как фигуры хороши!

(Свободные движения под музыку)

-Так и пляшут от души.

-Квадраты затопали,

(Дети топают ногами)

-А круги захлопали.

(Хлопки)

-Посмотрите, треугольник

Как углами завертел.

(Повороты туловища вправо, влево)

-Ну, а наш прямоугольник

Улыбнулся и присел

(Дети улыбаются и приседают.)

-Раз-два-три! Себе пару ищи!

(Дети находят пару своей фигуре.)