

Нетрадиционные подходы к развитию и образованию дошкольников средствами физической культуры

1. Феномен мышечной памяти в обучении дошкольников основам математики.

Для обучения и развития дошкольников можно использовать различные средства, в том числе нетрадиционные подходы к физкультурной и образовательной деятельности с дошкольниками.

Мышечная память – изменения в структуре мышечных волокон и нервных тканей. Она формируется вследствие выполнений физических упражнений. Образно говоря – мышцы ничего не забывают.

Данный феномен можно использовать и в обучении дошкольников основам математики.

Например: закрепление написания цифр, знаний геометрических форм, решение примеров, составление простейших задач с использованием феномена мышечной памяти. В увлекательной игре, основанной на эстафетах и подвижных играх, дети закрепляют знания, полученные ранее на занятиях по ФЭМП. Предлагаю Вам сейчас познакомиться с несколькими эстафетами.

Эстафета «Собери цифру»

Оборудование: гимнастические маты, обручи, палки.

Команды (по 5 участников в каждой) строятся в шеренгу. У противоположной стены напротив каждой команды расположены гимнастические маты, на которых в произвольном порядке лежат гимнастические палки и обручи.

По сигналу участники должны составить поочередно цифры от одного до пяти и от шести до десяти.

Аналогично можно провести эстафету «Собери фигуру», «Найди нужную форму».

2. Применение соревновательного метода при формировании у дошкольников навыков чтения.

В спортивной практике соревновательный метод обычно применяется на заключительном этапе подготовки к предстоящим соревнованиям. Цель его – провести тренировку в условиях, приближенных к тем, что ожидают спортсмена на соревнованиях. Как известно, во время соревнований у спортсмена повышается уровень адреналина в крови. Этот процесс способствует расширению сосудов головного мозга, улучшению

умственной деятельности, возникает прилив бодрости, повышается настроение. Эти факты являются ключевыми в применении соревновательного метода для формирования у дошкольников навыков чтения.

Приведем пример использования соревновательного метода при формировании у дошкольников навыков чтения.

Эстафеты «Назови букву», «Составь слово», «Прочти предложение»

Оборудование: поролоновые кубы с нарисованными на их сторонах буквами.

Вариации эстафет могут быть разнообразны – начиная от названий букв и заканчивая составлением слов и предложений на скорость.

3. Обучение приёмам самострахования

Предмет «Основы безопасности жизнедеятельности» (ОБЖД), изучаемый в школе с 1-го по 11-й класс, предназначен, в частности, для подготовки учеников к безопасному поведению в повседневной жизни и опасных ситуациях. В ДОО обучение ОБЖ на регламентированной основе не ведётся. Между тем дошкольники не застрахованы от получения различного рода травм, поскользнувшись, например, на мокрой или обледеневшей дорожке.

Их можно избежать или минимизировать последствия, обучив детей приёмам само страховки, умению безопасно падать.

Разучивание самострахования в ДОО отличается от того, как это делают в спортивных школах гимнастики или единоборств. Следует учитывать не достаточную физическую подготовленность воспитанников. Все упражнения выполняются после интенсивной разминки, на мягком покрытии и только из положения низкой стойки. Перед занятием детям разъясняют, что при любом падении необходимо снизить высоту, т.е. падая, успеть присесть. Разучивание безопасных падений начинается из конечного положения. Падение вперёд – из положения лёжа на груди, падение в сторону – лёжа на боку (правом или левом), падение назад – из положения на спине.

После того, как дети освоили конечное положение при падении, инструктор демонстрирует применение само страховки. Воспитанников младших и средних групп обучают падению вперед и в сторону из положения стоя на коленях, назад – из положения сидя. А дошкольников старших и подготовительных групп к школе – из полуприсяда.

Падение вперёд выполняется на полусогнутые в локтевых суставах руки, при этом голова отклоняется назад. Основное внимание обращается на пружинящее приземление. В момент прикосновения ладоней с покрытием

мышцы рук должны быть обязательно напряжены. При падении назад подбородок плотно прижимается к грудной клетке, прямые руки под углом сорок пять градусов к корпусу отводятся в стороны и немного за спину так, чтобы они соприкоснулись с поверхностью, на которую происходит падение, прежде спины. Следует приучать воспитанников делать хлопок руками по поверхности перед тем, как с нею соприкоснулась спина.

При падении на бок голова максимально прижата подбородком к грудной клетке, рука (правая, если падение происходит вправо или левая, если падение влево) согнута под углом сорок пять градусов к корпусу в сторону падения, развернёт тело так, чтобы приземление произошло не на плечевой сустав (что чревато серьёзной травмой), а на лопатку. Отведённая в сторону рука должна быть напряжена, только в этом случае она послужит амортизатором.

Отработка группировок при различном виде падений невозможна без подготовки всех групп мышц. Для этого на физкультурных занятиях рекомендуется кроме программных физических упражнений предлагать детям стретчинговые упражнения, способствующие растяжке и тренировке различных групп мышц (мышц шеи, спины, живота, рук, ног и т.д.).

Целенаправленные занятия по самострахованию можно проводить 1 раз в месяц – квартал, либо включать элементы обучения на занятиях по физической культуре или в другие режимные моменты.

