Рассказ – эссе педагогического опыта работы по теме:

 **«Использование элементов акробатики на занятиях по физической культуре, как средства формирования гармонично развитой личности дошкольника»**

Автор статьи: Слободчикова Елена Степановна, инструктор по физической культуре Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения центр развития ребенка детский сад № 4 «Солнышко» ГО Спасск – Дальний Приморского края.

Я очень люблю свою профессию, так как она связана с физической культурой и спортом. В своей профессиональной деятельности я придерживаюсь таких педагогических принципов как: «Заинтересуй, но не заставляй», « Каждому ребёнку - по его способностям», « Обучай играя». Люблю учить детей быстро бегать, далеко прыгать, метко метать и ловко лазать. А самым главным в своей работе, я считаю уважение взрослого к личности ребёнка, к его мнению, к его интересам. Вопросы занятия детей физической культурой были актуальны всегда, но в нынешнее время как никогда важны. За последние годы показатели здоровья детей характеризуются неблагоприятными тенденциями.

Малоподвижный образ жизни становится нормой существования в сегодняшнем мире и характеризуется минимальной и нерегулярной физической активностью, как взрослых, так и детей. Современному человеку требуется совершать всё меньше действий для выполнения повседневных задач. Ежедневно ребёнок проводит продолжительное время в малоподвижном состоянии как по дороге в детский сад, так и обратно в автомобиле или в автобусе, а вечером у телеэкрана или монитора компьютера. Кроме этого, в ряде случаев для детей отсутствует положительный пример по регулярной физической активности, систематическим занятиям спортом и соблюдению здорового образа жизни со стороны родителей и других окружающих его людей. Поэтому становится всё более очевидным, что существующие подходы к формированию здорового образа жизни не в состоянии решить задачу по позитивному изменению показателей здоровья. Гиподинамия современного общества создаёт предпосылки для физического нездоровья подрастающего поколения детей. Низкая двигательная активность ребёнка способствует различным нарушениям в формировании его организма. Отсюда возникает необходимость создания приемлемых моделей профилактики гиподинамии в современных условиях.

Наблюдая за здоровьем своих воспитанников, проводя мониторинг их физического здоровья, я пришла к выводу, что физических нагрузок в детском саду во время стандартных физкультурных занятий недостаточно для гармоничного физического развития ребёнка. Поэтому, я решила включить в занятия элементы спортивной гимнастики и акробатики, которые очень хорошо способствуют развитию крупной моторики организма ребёнка. Считаю, что овладение этими элементами, даёт ребёнку более качественное физическое развитие. Так как занятия акробатикой одновременно развивают силу, гибкость, координацию, ловкость движений и глазомер. В своей работе по физической культуре с детьми дошкольного возраста я применяю методические рекомендации авторов узкоспециализированной программы «Старт» Л.В. Яковлевой и Р.А. Юдиной. Программа помогает детям проявить собственные потенциальные возможности, данные им от рождения. Акробатика- это очень интересный, увлекательный вид спорта. К тому же для занятий акробатикой не требуется специальных условий или оборудования. Акробатика привлекает детей своей доступностью. Ею можно заниматься и в спортивном зале, и во дворе дома, и на пляже. А разве не интересно научиться ловко ходить на руках, или с разбега сделать кувырок через голову! А как увлекает умение выполнять упражнение «колесо», чувствовать своё тело в пространстве! Умение вращаться, переворачиваться, отрываться от земли в полёте! Это же просто восторг! Выполнение упражнения «шпагат», развивает амплитуду движений в тазобедренных суставах, делая мышцы и связки гибкими и эластичными. Занятия акробатикой имеют ещё и прикладное значение для жизни, так как умение вовремя сгруппироваться, поможет уберечь ребёнка от травм в случае нечаянного падения. Но для всех этих умений необходима физическая сила рук, ног, туловища, хорошая координация, ловкость и гибкость. Поэтому на занятиях акробатикой я активно применяю упражнения для развития всех этих качеств. Специально подобранными упражнениями укрепляется мышечный корсет, эластичными и сильными становятся связки, крепче опорно – двигательный аппарат ребёнка. Также хорошо развивается сердечно – сосудистая и дыхательная системы. Занятия акробатикой служат отличной профилактикой нарушений осанки и предупреждения плоскостопия. У детей формируются правильная осанка, грация, красота движений.

Одним из важнейших условий в занятиях с юными акробатами является правильное сочетание физической и технической подготовки. Следует учитывать, что физическая подготовка должна быть направлена главным образом на развитие скоростно – силовых качеств, укрепление основных групп мышц в сочетании с развитием гибкости. Для развития силы рук мои воспитанники выполняют упражнения в сгибании рук в упоре лёжа, в подтягивании туловища в висе на перекладине, в броске набивного мяча из – за головы. Для развития силы мышц ног применяю различные прыжковые упражнения: запрыгивания на разновысотные скамейки, кубы; спрыгивания с высоты, перепрыгивания через препятствия, прыжки через скакалку. Особое внимание я уделяю укреплению мышц спины и мышц брюшного пресса, так как эти упражнения помимо формирования красивой осанки, способствуют также и физиологически правильному положению внутренних органов, что в будущем будет гарантом хорошего соматического здоровья ребёнка.

Для развития гибкости способствуют упражнения в сгибании и разгибании туловища, поворотах и вращениях, различные складки, растягивания в шпагате. В процессе каждого занятия обязательно применяю упражнения дыхательной гимнастики, а также пальчиковые игры, игровые упражнения на внимание и скорость реакции. А для повышения интереса к занятиям акробатикой использую разнообразные подвижные и спортивные игры. Занимаясь акробатическими упражнениями, дети учатся быть увереннее в своих силах, у них воспитываются волевые качества, формируются навыки самоконтроля и самопознания. Повышение уровня физической подготовки способствует также отличной сдачи норм ГТО. На занятиях акробатикой я придерживаюсь основных дидактических принципов: систематичности, последовательности, наглядности и доступности. А ещё, очень радостно видеть, как юные гимнасты с удовольствием бегут в физкультурный зал на занятия. Они знают, что сегодня на занятии они будут изучать новый акробатический элемент, или совершенствовать ранее разученный. А потом с чувством гордости за самого себя можно и продемонстрировать перед сверстниками или родителямисвои спортивные достижения.

В детском саду я провожу соревнования по акробатике, которые называются: «Сила, красота, грация», для выявления лучших юных акробатов. Также команда воспитанников детского сада ежегодно принимает участие в городской детской спартакиаде по лёгкой атлетике, посвящённой «Дню зашиты детей», где побеждает и занимает призовые места. В дальнейшем мною наблюдается преемственность между детским дошкольным учреждением и школой. После окончания обучения в детском саду, ребята продолжают заниматься физической культурой в других спортивных кружках и секциях, танцевальных коллективах, показывая отличную спортивную подготовку.

**Выполнение элементов акробатики: «Коробочка» и «Шпагат»**







