

В работе с детьми проводили ритмическую гимнастику. Начинали обучение с наиболее простых упражнений локального воздействия. Это, в частности, движения в суставах конечностей, движения головой, плечами, тазом («Наклоны головы в стороны», «Наклоны головы вперед и назад», «Поднимание плеч»).

Постепенно усложняя комплекс ритмической гимнастики, переходили к разучиванию более трудных упражнений регионального воздействия. К ним относятся упражнения «Поднимаем плечи», «Спрятались и показались», вовлекающие в движение несколько суставов и частей тела. Дальнейшее усложнение комплекса ритмической гимнастики предполагало освоение упражнений (наклоны, выпады, махи ногами с движением рук и т. д.), направленных на работу мышц всего тела. В последнюю очередь разучивались упражнения для одной или нескольких частей тела в сочетании с элементами танца, бегом и прыжками. Частота смены комплексов зависела от быстроты их освоения и интереса к ним со стороны детей.

Проведение занятия по ритмической гимнастике имело свои особенности. Начинали занятия по ритмической гимнастике всегда с небольшой дозировки нагрузки, выполнение упражнений в среднем темпе, с увеличенной амплитудой. При проведении работы на физкультурных занятиях с использованием упражнений по ритмической гимнастике активные движения чередовали с ходьбой или движениями, успокаивающими дыхание, не перегружали детей бегом или подскоками, учитывали индивидуальные особенности детей.

Большое внимание уделяли индивидуальной работе.

Так, в упражнение «Поднимание стопы на носок» у детей не получалось поднятие ног на носок в сочетании с плавным движением рук. Работа проводилась поэтапно. Сначала обучали детей перекату с пятки на носок, затем отработывали плавные движения руками перед собой. После этого соединяли движения.

Упражнение на координацию движения под музыкальное сопровождение включали в гимнастику после дневного сна, которая имела игровой характер и состояла из 3–6 имитационных упражнений («Кошечка», «Ветерок», «Лягушка»).

Для музыкальных «подъемов» подбирались преимущественно классические произведения (Э. Григ «Утро», П. Мориа «Голубая вода», К. Сен-Санс «Лебедь», И. С. Бах «Воздух»).

Утреннюю гимнастику проводили с детьми ежедневно, в течение 10–12 минут.

В двигательной деятельности на прогулке большое внимание уделяли развитию физических качеств и координации движения, равновесию, умению ориентироваться в пространстве. Давали детям задания на создание образа в движении, например «Скакалки».

На физкультурных занятиях, на прогулку проводили бессюжетные подвижные игры («Круг», «Прыжки на одной ноге»), цель которых развитие координации движений, развитие мускулатуры ног, повышение активности.

Составляя музыкальную фонограмму для комплекса ритмической гимнастики, обращали внимание на стилевое единство и общность содержания музыки. Не смешивали в одном комплексе музыку различных направлений.

Итогом работы были физкультурные досуги, которые проводили во вторую половину дня длительно-стью 30 минут.

Итак, организация занятий ритмической гимнастикой совершенствует не только двигательные умения и навыки, но и развивает координацию движений у дошкольников.

1. Колодницкий, Г. А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей: учеб.-метод. пособие для педагогов. – М.: Гном-Пресс, 2000. – 64 с.

2. Кузьменко, М. В. Воздействие комплексов ритмической гимнастики на физическую подготовленность дошкольников: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Малаховка, 2002. – 24 с.

3. Михайлова, С. Н. Развитие координации движений у детей 6–7 лет как основа повышения их физической подготовленности: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Л., 1990. – 26 с.

4. Фирилева, Ж. Е. «СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально-игровая гимнастика для детей / Ж. Е. Фирилева, Е. Г. Сайкина. – СПб.: Детство-Пресс, 2000. – 352 с.

## **ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ КАК ВАЛЕОЛОГИЧЕСКИЙ КОМПОНЕНТ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ДОМИНАНТЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

*Бухвальтер Ю.О., Большакова М.В., Почобыт И.Н.,*

Институт повышения квалификации и переподготовки руководящих работников и специалистов физической культуры, спорта и туризма,

Белорусский государственный университет физической культуры,

Республика Беларусь

Основой здоровья взрослого человека является здоровье, заложенное в детстве. В современном обществе к дошкольникам предъявляются весьма высокие требования, соответствовать которым могут только здоровые дети. А здоровье являет собой не только отсутствие каких-либо заболеваний, но и наличие гармонично-го нервно-психологического развития, высокой умственной и физической работоспособности.

Верховным Советом и Кабинетом Министров Республики Беларусь принимался ряд законов и постановлений, обеспечивающих законодательную базу охраны здоровья подрастающего поколения. Согласно законам «О здравоохранении», «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», «О правах ребенка», Государственной программе «Здоровье народа», межведомственная программа «Охрана материнства и детства в условиях воздействия последствий катастрофы на Чернобыльской АЭС» и другие правовые акты наметили основные направления охраны здоровья детей и подростков.

Одними из основных направлений государственной политики, обозначенных в Кодексе Республики Беларусь об образовании 2010 г., являются обеспечение деятельности учреждений образования по осуществлению воспитания, в том числе по формированию у граждан духовно-нравственных ценностей, здорового образа жизни; обеспечение доступности образования в соответствии с состоянием здоровья обучающихся и познавательными возможностями, на всех уровнях основного образования. Данное положение подчеркивает особую значимость здоровья для человека, его социального и личностного развития и определяет ведущую роль образовательных учреждений в этом процессе.

Значение занятий физической культурой для укрепления здоровья людей общеизвестно. Валеологическая ценность физической культуры – в возможности для формирования мотивации, интереса, потребности в бережном отношении человека к своему здоровью, а также в накоплении теорией и методикой знаний об использовании физических упражнений для эффективного физического развития человека, формирования его телосложения, закаливания, повышения работоспособности, психоэмоциональной устойчивости.

Вследствие вышесказанного одной из основных групп задач, решаемых в процессе физкультурного образования детей, являются оздоровительные, в частности, профилактика различных заболеваний.

В условиях социально-экономических и экологических изменений в стране дети становятся одной из наиболее социально уязвимых групп. «Напряженное» состояние довольно быстро приводит к изменениям, опасным для здоровья населения детского возраста.

Становятся привычными тревожные данные о системном ухудшении состояния здоровья, снижении уровня физической и двигательной подготовленности детей дошкольного возраста, в связи с чем растет численность детей с хронической патологией и морфофункциональными отклонениями, остается высоким уровень их заболеваемости. Ухудшение здоровья детей обусловлено еще и нарастающими масштабами загрязнения окружающей среды, широким распространением вредных социальных привычек и болезней, недостаточным внедрением здорового образа жизни и рядом других причин. Это, несомненно, отразится и на здоровье последующих поколений в виде генетических предрасположенностей к тем или иным заболеваниям.

Для оценки уровня здоровья дошкольников и разработки мер первичной профилактики чрезвычайно важное значение имеет выявление факторов риска с известной неблагоприятной для организма направленностью, где наряду с биологическими (генетическими) немаловажную роль играют социальные и экологические факторы.

В связи с тем, что физическое развитие по праву считается одним из важнейших показателей состояния здоровья детского населения, индивидуальные показатели морфо-функционального состояния используются как объективный критерий первичного выявления детей, относящихся к группе риска возможности развития заболеваний и патологических отклонений (Стромская Е.П., Кардашенко В.Н., Вишневецкая Т.Ю., 1982; Сердюковская Г.Н., 1995; Антропова М.В., Бродкина Г.В., 1995; Ямпольская Ю.А., 1996; Кучма В.Р., Вишневецкая Т.Ю., 1998; Кучма В.Р., Суханова Н.Н., Кардашенко В.Н., 1999; Баранов А.А., 1999, 2000) [6].

В последние десятилетия четко прослеживается замедление темпов роста и развития организма ребенка. Снижение длины и массы тела в детской популяции сопровождаются снижением функциональных возможностей [6].

Основными задачами детского сада по физическому воспитанию дошкольников являются: охрана и укрепление здоровья детей, формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств, создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности, воспитание потребности в здоровом образе жизни, обеспечение физического и психического благополучия.

Однако необходимо отметить, что успешное решение поставленных задач возможно лишь при условии комплексного использования всех средств физического воспитания: рациональный режим, питание, закаливание и движение (утренняя гимнастика, развивающие упражнения, спортивные игры, физкультурные занятия).

Физические упражнения в учреждении дошкольного образования, являющиеся основным составным элементом физического воспитания, должны компоноваться педагогом с учетом приоритета необходимости профилактики основных заболеваний (плоскостопие, сколиоз, ОРЗ). Так, разнообразные упражнения (ходьба на разных сторонах стоп, приседания, бег, прыжки и т. п.) помогают укрепить нижние конечности; плавание, ходьба на лыжах, упражнения с отягощением, упражнения на поддержание равновесия, упражнения на прогибание помогают в профилактике сколиоза. Утренняя гимнастика в облегченной одежде и закаливающие мероприятия – отличные средства для укрепления организма и борьбы с простудными заболеваниями.

Учреждение дошкольного образования должно постоянно осваивать комплекс мер, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития. Чтобы обеспечить воспитание здорового ребенка, работа в детском дошкольном учреждении должна строиться по нескольким направлениям: создание условий для физического развития и снижения заболеваемости детей, повышение педагогического мастерства

и квалификации воспитателей детского сада, комплексное решение физкультурно-оздоровительных задач в контакте с медицинскими работниками, воспитание ребенка совместными усилиями детского сада и семьи.

Для того чтобы оздоровительная работа была наиболее полной и имела ощутимые результаты, профилактические мероприятия непременно должны проводиться и в домашних условиях, необходимо вовлечение всех участников образовательного процесса в разнообразные формы деятельности по сохранению и укреплению здоровья.

Положительный пример воспитывающих взрослых позитивно отражается на физическом, психическом и социальном здоровье ребенка. Взаимодействие родителей и педагогов в воспитании дошкольников рассматривается как совместная деятельность взрослых, направленная на введение детей в сферу культуры, в том числе, физической, постижение ее ценностей и смысла. Плодотворное сотрудничество педагогов и родителей позволяет выявлять, осознавать и решать проблемы воспитания детей, а также обеспечивает необходимые глубинные связи между воспитывающими взрослыми в контексте развития личности ребенка [5].

Особого внимания заслуживает проблема освоения педагогами новейших достижений науки и передового опыта. В связи с этим, создание системы информационного обеспечения процесса физического воспитания детей и молодежи становится важнейшей предпосылкой развития инновационных процессов в этой сфере образования и культуры [3].

Выбор здоровьесберегающих педагогических технологий зависит от программы, по которой работают педагоги, конкретных условий образовательного учреждения, профессиональной компетентности педагогов, а также показаний заболеваемости у детей. Однако любая из выбранных технологий должна иметь оздоровительную направленность, чтобы используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге сформировала бы у ребенка полноценное развитие стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

Повышение эффективности профилактических мероприятий в дошкольном учреждении возможно лишь при условии, если данный процесс приобретет характер педагогической системы, построенной на основе интеграции современных знаний в области оздоровительной и лечебной физической культуры в образовательный процесс [2].

Применение в работе дошкольного образовательного учреждения здоровьесберегающих педагогических технологий повысит результативность воспитательно-образовательного процесса, сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, если будут созданы условия для возможности корректировки технологий, в зависимости от конкретных условий и специализации дошкольного образовательного учреждения; если, опираясь на статистический мониторинг здоровья детей и благодаря дифференцированному подходу, будут внесены необходимые поправки в интенсивность технологических воздействий, обеспечен индивидуальный подход к каждому ребенку; будут сформированы положительные мотивации у педагогов учреждения дошкольного образования, родителей и детей.

1. Ахутина, Т. В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход / Т. В. Ахутина // Школа здоровья. – 2000. – Т. 7. – № 2. – С. 21–28.

2. Короткова, Е. А. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата детей в образовательном процессе по физической культуре / Е. А. Короткова, И. В. Пенькова // Физическая культура. – 2005. – № 4.

3. Кузин, В. В. Физическая культура детей и молодежи: актуальные проблемы воспитания / В. В. Кузин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996. – № 1. – С. 3–4.

4. Лубышева, Л. И. Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью / Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 6.

5. Чусовитина, Н. И. Взаимодействие детского сада и семьи: из опыта работы / Н. И. Чусовитина // Школа педагогических взаимодействий: вчера, сегодня, завтра: сборник материалов Всероссийской конференции с элементами научной школы для молодых учителей / под ред. Э. Ф. Зеера; Урал. гос. пед. ун-т. – Екатеринбург, 2010. – С. 295.

6. Швец, А. А. Гигиеническая оценка состояния здоровья детей, посещающих дошкольные образовательные учреждения: автореф. дис. ... канд. мед. наук. – Ростов н/Дону, 2007.

## **ЭТАПЫ ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ЭЛЕМЕНТАМ ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКИ**

*Власенко Н.Э.,*

Институт повышения квалификации и переподготовки руководящих работников и специалистов физической культуры, спорта и туризма,

Белорусский государственный университет физической культуры,  
Республика Беларусь

Физическое воспитание в учреждении дошкольного образования направлено на реализацию стратегической задачи сохранения и укрепления здоровья детей. Ее успешное решение во многом зависит от внедрения современных средств оздоровления в систему физического воспитания детей дошкольного возраста: физкультурного оборудования нового поколения, тренажеров, спортивно-игровых комплексов и др. К числу таких средств относится фитбол-гимнастика, популярность и востребованность которой становится все более очевидной. В связи с этим особую актуальность приобретает знание специалистами основ методики фитбол-гимнастики и умение их целенаправленно применять в процессе физкультурно-оздоровительной работы с детьми.