

УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ ДОШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*Сборник материалов круглого стола
Института педагогики и психологии образования
ГАОУ ВО МГПУ*

17 января 2018 года



ЛИНКА-ПРЕСС
МОСКВА
2018

УДК [371.72:373.2.037.1](082)

ББК 74.100.55я43

У46

С о с т а в и т е л и :

Морозова Л.Д., к.п.н., доцент Института педагогики и психологии образования ГАОУ ВО МГПУ;

Борисова М.М., к.п.н., доцент Института педагогики и психологии образования ГАОУ ВО МГПУ.

У46 Укрепление здоровья дошкольников средства физической культуры : электрон. сб. материалов круглого стола Ин-та педагогики и психологии образования ГАОУ ВО МГПУ, 17 янв. 2018 г. ; [составители: Морозова Л. Д., Борисова М. М.]. — М. : Линка-Пресс, 2018. — 164 с.

И. Морозова, Л. Д., сост.

В сборник включены статьи преподавателей педагогических вузов и колледжей, педагогов общеобразовательных организаций, аспирантов, магистрантов, студентов высших и средних учебных заведений России и Беларуси.

Статьи охватывают актуальные вопросы сохранения и укрепления здоровья детей дошкольного возраста в условиях образовательных организаций, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья. Включены материалы по подготовке к здоровьесориентированной деятельности специалистов дошкольного образования и взаимодействия с родителями воспитанников.

Сборник адресован магистрантам и студентам, обучающимся по педагогическому и психолого-педагогическому направлениям, педагогам дошкольных образовательных организаций разных специальностей.

Содержание

Предисловие	6
Раздел 1. ОХРАНА И УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ В УСЛОВИЯХ ДОШКОЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ	
<i>Борисова М. М.</i> Вклад отечественных исследователей в проблему повышения двигательной активности детей дошкольного возраста	9
<i>Абрамова И. А., Мелкова А. С.</i> Сохранение физического и психического здоровья воспитанников как приоритетное направление деятельности дошкольного образования	14
<i>Губжиков З. Б.</i> Современные технологии оздоровления дошкольников	19
<i>Словягина Е. А.</i> Подвижные игры как средство и форма оптимизации двигательной активности дошкольника	24
<i>Степанова Л. Г.</i> Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе ДОО.....	29
<i>Мо Сяохэ</i> Туристская проблематика в организации досуговой деятельности детей старшего дошкольного возраста	34
<i>Пшеницына Л. А.</i> Задачи формирования гуманистических отношений у детей старшего дошкольного возраста в досуговой деятельности с элементами спортивных игр	38
<i>Власенко Н. Э.</i> Организация двигательной деятельности воспитанников первой младшей группы в дошкольном учреждении	42
<i>Морозова Л. Д.</i> Организация физической рекреации как средства приобщения дошкольников к здоровому образу жизни	47
<i>Шабалина Е. С., Маланьина Е. Б., Макарова М. А.</i> Приобщение дошкольников к здоровьесбережению средствами проектной деятельности	53
Раздел 2. СОЗДАНИЕ УСЛОВИЙ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДОШКОЛЬНИКОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ	
<i>Родионова Ю. Н.</i> Развитие мелкой моторики пальцев рук у дошкольников с нормальным ходом развития и ОВЗ	61
<i>Ефремова Т. И., Сапрунова Е. С., Сергушина Е. В.</i> Взаимосвязь двигательной активности и здоровья детей-инвалидов ...	66

<i>Сергушина Е. В., Сапрунова Е. С., Ефремова Т. И.</i> Взаимосвязь двигательной активности и здоровья детей с тяжелыми нарушениями речи	72
<i>Сухачева Н. А., Стреблянская В. А.</i> Дифференцированный подход при формировании дыхания как средства оздоровления детей с ограниченными возможностями здоровья: метод адаптивной ритмики	77
<i>Гудкова Л. З., Зубкова Н. А., Козлова М. В.</i> Подвижные игры как средство оптимизации двигательного режима детей с ограниченными возможностями здоровья	81
<i>Кондратьева Г. И., Ермакова Н. М.</i> Укрепление здоровья детей с ограниченными возможностями здоровья средствами физической культуры	86

Раздел 3. Подготовка педагогов дошкольного образования к здоровьеориентированной деятельности

<i>Борисова М. М.</i> Фитнес в системе повышения квалификации профессиональной подготовки специалистов по дошкольному образованию	95
<i>Власенко Н. Э.</i> Направления развития профессиональной компетентности руководителей физического воспитания учреждений дошкольного образования республики Беларусь	102
<i>Пешкова Е. Н.</i> Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Особенности проведения хореографии с детьми дошкольного возраста» в подготовке специалистов дошкольного образования	110
<i>Павлова Н. П.</i> Проблема формирования культуры здоровья будущих педагогов	115

Раздел 4. Проблемы физического воспитания и развития дошкольников в исследованиях студентов педагогического вуза

<i>Кириленко В. С., Флегонтова Н. П.</i> Формирование организаторских умений в подвижной игре у детей старшего дошкольного возраста.....	123
<i>Сохина Э. В.</i> Организация выполнения нормативов испытаний тестов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»	130

<i>Демидова А. П.</i> Формирование познавательного интереса детей старшего дошкольного возраста в процессе ознакомления с плаванием как видом спорта	137
<i>Сычева А. Р., Семенюк Н. М.</i> Развитие ритмичности движений средствами музыки у детей дошкольного возраста: традиции и современность	143
<i>Павлова Е. С., Родионова Ю. Н.</i> Формы физкультурно-оздоровительной работы для детей старшего дошкольного возраста	148
<i>Калачева Е. С.</i> Значение мелкой моторики рук для психофизического развития ребенка-дошкольника	154
<i>Гендель М. Ю.</i> Подходы к изучению проблемы формирования здоровьесберегающей компетентности детей старшего дошкольного возраста	159

Предисловие

Здоровье подрастающего поколения определяет здоровье нации в целом, будущее страны, ее научный, культурный и экономический потенциал.

Проблема охраны и укрепления здоровья детей, создания оптимальных условий для их роста и развития является актуальной в связи с тем, что прослеживается тенденция к его ухудшению. С каждым годом неуклонно растет частота нарушений развития, отклонений в состоянии психического и физического здоровья детей. Особое беспокойство вызывает неблагоприятная динамика снижения иммунитета и функциональных возможностей детского организма. Все меньший процент здоровых детей поступает в дошкольные образовательные организации. Нарастание патологических отклонений у детей наблюдается и к моменту поступления в школу.

Статья 41 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» содержит требования к охране здоровья обучающихся, которые включают:

- пропаганду и обучение навыкам здорового образа жизни;
- обеспечение безопасности обучающихся во время пребывания в организации, осуществляющей образовательную деятельность.

В этой же статье сказано, что организации, осуществляющие образовательную деятельность, при реализации образовательных программ создают условия для охраны здоровья обучающихся, в том числе обеспечивают:

- текущий контроль состояния здоровья обучающихся;
- проведение санитарно-гигиенических, профилактических и оздоровительных мероприятий, обучение и воспитание в сфере охраны здоровья граждан в Российской Федерации;
- соблюдение государственных санитарно-эпидемиологических правил и нормативов.

В соответствии с Федеральным законом охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия, является одной из основных задач ФГОС ДО.

РАЗДЕЛ 1

ОХРАНА И УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ В УСЛОВИЯХ ДОШКОЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

*Борисова Марина Михайловна,
кандидат педагогических наук,
доцент департамента педагогики
ГАОУ ВО МГПУ ИППО
г. Москва
E-mail: marinagrisha2005@mail.ru*

ВКЛАД ОТЕЧЕСТВЕННЫХ ИССЛЕДОВАТЕЛЕЙ В ПРОБЛЕМУ ПОВЫШЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Ключевые слова: *двигательная активность, двигательная деятельность, движения, оптимизация, субъектность.*

Аннотация: *В статье раскрываются основные взгляды отечественных исследователей на проблему повышения двигательной активности дошкольников.*

Проблема двигательной активности в современном мире на данном этапе стоит достаточно остро. Здоровье детей — одна из важных и главных ценностей общества. Поэтому решение ее является важной задачей. Движение — основа любой практической деятельности ребенка. Несмотря на это, в настоящее время наблюдается снижение активной двигательной деятельности детей, что влечет за собой снижение уровня здоровья дошкольника.

Двигательная активность представляет собой удовлетворенную потребность организма в движении. Она является важнейшим условием нормального развития ребенка, а также одной из важнейших форм жизнедеятельности растущего организма. От двигательной активности во многом зависит развитие моторики, физических качеств, состояние здоровья, работоспособность, успешное усвоение материала по различным предметам. Под влиянием значительной двигательной активности у дошкольников улучшается деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной систем, системы кровообращения, повышаются функциональные возможности организма.

Рассмотрим основные взгляды отечественных педагогов на проблему повышения двигательной активности в физическом воспитании дошкольников.

Д. М. Шептицким в работе «Исследование двигательной активности (основных локомоций) дошкольников 5—7 лет» [6] были измерены суточные объемы основных локомоций (ходьба, бег) дошкольников 5—6 и 6—7 лет. Им изучена динамика сезонных изменений основного ядра двигательной активности детей 5—7 лет. Автором в работе определены возрастные, половые и индивидуальные особенности двигательной активности дошкольников. В исследовании Д. М. Шептицким была дана сравнительная характеристика суточных объемов основных локомоций дошкольников в детском саду, детском доме и у детей с дневным пребыванием в детском саду.

В. А. Шишкина целью исследования ставила разработку методов и приемов педагогического руководства двигательной активностью дошкольников 2—3 лет на основе изучения закономерностей ее проявления в деятельности. В результате исследования автором впервые были получены сравнительные данные о возрастных и индивидуальных особенностях двигательной активности мальчиков и девочек 2; 2,5 и 3 лет в детском саду и семье в разное время года; осуществлено комплексное изучение основных параметров двигательной активности детей этого возраста; установлены наиболее рациональные соотношения объема, продолжительности и интенсивности двигательных действий, а также определены группы детей с высокой, средней и низкой степенью двигательной активности. Автором установлена зависимость двигательной активности от ее направленности и двигательного опыта младших дошкольников; доказано, что правильно организованная двигательная активность оказывает благоприятное влияние на развитие двигательных функций детей и способствует совершенствованию воспитательного процесса в группе.

Автором разработана методика дифференцированного регулирования двигательной активности детей разной степени подвижности в процессе педагогического руководства их деятельностью; сделаны конкретные рекомендации по отбору содержания двигательных действий для самостоятельных игр младших дошкольников; предложена целесообразная последовательность их применения и усложнения с использованием разнообразных игрушек и пособий.

В. А. Шишкиной в работе осуществлена систематизация приемов и методов педагогического руководства двигательной активностью младших дошкольников в разные периоды ее развития. В основу разработки метода руководства положен принцип учета индивидуальных возможностей проявления двигательной активности детей большой, средней и малой подвижности. Существенной методической особенностью регулирования двигательной активности детей 2—3 лет является стимуляция ее у малоподвижных детей и некоторое снижение интенсивности за счет увеличения продолжительности у детей большой подвижности. Ведущую роль в педагогическом руководстве двигательной активностью играет обогащение двигательного опыта детей и воспитание у детей устойчивого интереса и потребности к двигательным действиям в самостоятельных играх, особенно на открытом воздухе [5].

М. А. Рунова в исследовании «Педагогические условия оптимизации двигательной активности детей старшего дошкольного возраста на прогулке» впервые осуществила комплексное изучение основных параметров двигательной активности (ДА) детей 5—7 лет, которые рассмотрены во взаимосвязи. Ею установлены наиболее рациональные соотношения ее объема, продолжительности и интенсивности. Автором выявлены возрастные, половые и индивидуальные особенности ДА детей 5—7 лет на прогулке в разное время года. Она определила особенности ДА детей с разным ее уровнем; выявила зависимость показателя ДА от характера и содержания самостоятельной двигательной деятельности. Ею выявлена тесная взаимосвязь между основными параметрами ДА и поведением детей на прогулке [4].

М. А. Руновой разработаны и обоснованы педагогические условия оптимизации ДА старших дошкольников на прогулке. По мнению автора, рациональная организация двигательной деятельности детей 5—7 лет на прогулке в форме занятий, самостоятельных игр и упражнений, индивидуальной работы предполагает регулирование объема, продолжительности и интенсивности ДА, обеспечивающее целесообразное чередование физической нагрузки с отдыхом и наличие всех структурных компонентов прогулки. К педагогическим условиям

оптимизации ДА детей на прогулке относится также учет особенностей ее проявления в разное время года, соответствующий подбор содержания игр и упражнений, необходимых пособий и рациональной одежды [4].

В исследовании на тему «Оптимизация двигательной активности дошкольников в условиях семейного воспитания» О.В. Казак научно обоснованы организационно-методические условия, обеспечивающие процесс оптимизации двигательной активности дошкольников в условиях семейного воспитания: реализация программно-методического обеспечения физического развития и воспитания ребенка в семье, направленного на укрепление здоровья и всестороннее развитие физических и психических способностей дошкольника средствами физического воспитания; разработка оптимального двигательного режима, отражающего биологические, социальные и педагогические закономерности; использование системы контроля за физическими кондициями, соответствующей индивидуальным способностям ребенка [2].

С целью теоретически и практически обосновать эффективность педагогической технологии стимулирования двигательной активности на основе модели содержания и организации двигательной активности детей 3—6 лет Г. Ф. Агеевой проведено исследование по теме «Стимулирование двигательной активности детей дошкольного возраста средствами физического воспитания». В исследовании автором выявлен суммарный недельный объем двигательной активности детей дошкольного возраста. Автором разработана и научно обоснована теоретическая модель содержания и организации двигательной активности детей 3—6 лет в режиме дня дошкольного образовательного учреждения и семье [1]. Г. Ф. Агеевой в исследовании установлено, что внедрение педагогической технологии стимулирования организованной и самостоятельной двигательной активности детей 3—6 лет в режиме дня дошкольного образовательного учреждения и семье способствует увеличению объема их двигательной активности.

Исследование Г. П. Поздняковой направлено на изучение развития субъектности детей среднего и старшего дошкольного возраста посредством педагогического управления раз-

витиём их двигательной активности. Автором в проведенном исследовании получено подтверждение того, что развитие двигательной активности детей дошкольного возраста становится условием и фактором их общего психического развития в том случае, когда обучение двигательным навыкам ориентировано на развитие субъектности дошкольника как субъекта двигательных действий. В свою очередь, это требует такого обучения двигательным навыкам, которое ориентировано на формирование у обучающихся способности быть субъектами выполняемых движений (двигательных действий) [3].

Таким образом, анализ научных исследований показал, что двигательная деятельность дошкольников — естественная потребность, удовлетворение которой является важнейшим условием для формирования основных структур и функций организма, одним из способов познания мира и ориентировки в нем, а также условием всестороннего развития и воспитания детей.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Агеева Г. Ф.* Стимулирование двигательной активности детей дошкольного возраста средствами физического воспитания: автореф. дис. ... канд. пед. наук. [Текст] / Г. Ф. Агеева. — Набережные Челны, 2013. — 22 с.
2. *Казак О. В.* Оптимизация двигательной активности дошкольников в условиях семейного воспитания: автореф. дис. ... канд. пед. наук. [Текст] / О. В. Казак. — Красноярск, 2005. — 24 с.
3. *Позднякова Г. П.* Двигательная активность как условие и фактор развития субъектности детей дошкольного возраста: автореф. дис. ... канд. психол. наук. [Текст] / Г. П. Позднякова. — М., 2006. — 20 с.
4. *Рунова М. А.* Педагогические условия оптимизации двигательной активности детей старшего дошкольного возраста: автореф. дис. ... канд. пед. наук. [Текст] / М. А. Рунова. — М., 1988. — 22 с.
5. *Шишкина В. А.* Двигательная активность детей 2—3-летнего возраста и педагогическое руководство ею в процессе деятельности: автореф. дис. ... канд. пед. наук. [Текст] / В. А. Шишкина. — М., 1979. — 16 с.
6. *Шептицкий Д. М.* Исследование двигательной активности (основных локомоций) дошкольников 5—7 лет: автореф. дис. ... канд. пед. наук. [Текст] / Д. М. Шептицкий. — М., 1972. — 19 с.

*Абрамова Ирина Александровна,
старший методист ГБОУ «Школа города Москвы № 1161»*

*Мелкова Алла Сергеевна,
старший воспитатель ГБОУ «Школа города Москвы № 1161»
г. Москва*

E-mail: detsad2683@yandex.ru

СОХРАНЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО И ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ВОСПИТАННИКОВ КАК ПРИОРИТЕТНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Ключевые слова: дошкольник, комплекс мероприятий здоровьесбережения, физическое и психическое здоровье, компетентность педагога.

Аннотация: В дошкольных образовательных организациях возможно реализовать различные виды здоровьесформирующей деятельности, традиционно отличающие отечественную систему дошкольного образования.

Я не боюсь еще и еще раз повторять: забота о здоровье — это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы.

В. А. Сухомлинский

В настоящее время проблема охраны и укрепления здоровья подрастающего поколения является актуальной, так как прослеживается тенденция к его ухудшению. С каждым годом неуклонно растет частота встречаемости нарушений развития, отклонений в состоянии психического и физического здоровья. Особое беспокойство вызывает неблагоприятная динамика снижения функциональных возможностей детского организма. Уменьшаются как абсолютные значения, так и диапазоны изменений показателей роста и развития, выявляемые при популяционных обследованиях детского населения [3, с. 13].

Статистика свидетельствует, что на стадии дошкольного детства до 50% детей имеют различные отклонения в состоянии здоровья, а более 20% — хронические заболевания. В послед-

нее время первое место стали занимать болезни органов пищеварения, удельный вес которых увеличился вдвое. В 4,5 раза увеличилась доля хронических болезней нервной системы и психической сферы, по-прежнему третье место занимают болезни костно-мышечной системы. По данным психологического института РАО, в школу в настоящее время приходят 20% детей с различными нарушениями психического здоровья [2, с. 181]. Исследования медиков Э. С. Аветисова, Е. К. Глушковой, Ю. И. Курпана, Ю. З. Розенблюма и др. показали, что более четверти детей дошкольного возраста имеют нарушения осанки и зрения. Анализ состояния здоровья воспитанников показывает, что 32% детей входят в число часто болеющих, 30% приходят в сад уже со 2 группой здоровья. Поэтому задача дошкольного образования — обеспечить каждому воспитаннику охрану и укрепление физического и психического здоровья, т.е. создать благоприятные гигиенические, педагогические, эстетические условия, а также создать комфортную психологическую обстановку в коллективе.

П. И. Храмцов и М. М. Цапенко полагают, что в такой ситуации особые надежды возлагаются на дошкольные образовательные организации, в которых возможно реализовать различные виды здоровьесформирующей деятельности, традиционно отличающие отечественную систему дошкольного образования:

- оптимизация условий среды (предметно-пространственной, воздушной, визуальной);
- совершенствование и внедрение современных профилактических технологий;
- внедрение оздоровительно-развивающих двигательных режимов;
- обеспечение детей рациональным питанием;
- реализация образовательных программ по формированию культуры здоровья;
- психологическое сопровождение детей и социальное партнерство дошкольной образовательной организации и семьи [3, с. 14].

Дошкольное образование, как первая ступень непрерывного образования, ставит перед специалистами задачу постоянного поиска новых, более результативных методов воспитания

и обучения детей дошкольного возраста, при помощи которых происходит передача детям содержания образования. Организация организованной образовательной деятельности (ООД) по воспитанию, формированию, сохранению и укреплению здоровья воспитанников предусматривает активную практическую, интеллектуальную, самостоятельную и совместную деятельность педагогов и воспитанников.

В нашей дошкольной образовательной организации накоплен большой опыт использования разнообразных развивающих, профилактических и оздоровительных технологий.

Правильно организованная предметно-пространственная среда стимулирует физическую активность детей, побуждает их двигаться. Игровое пространство и в помещении, и на улице является трансформируемым, быстро меняется и предоставляет достаточно места для подвижных игр и другой двигательной активности. В нашем дошкольном отделении функционируют физкультурный зал, две спортивные площадки, беговая дорожка, прыжковая яма, в каждой групповой комнате имеется зона двигательной активности.

Физическое развитие непрерывно связано с психическим здоровьем. Психика современного человека испытывает мощные негативные воздействия социального, природного, бытового и многих других характеров, что требует специальных мер для охраны и укрепления психического здоровья. Психическое здоровье — важная составная часть здоровья человека. Способность управлять своей психикой — ведущий показатель психического здоровья. Для того чтобы быть психически здоровым человеком, надо научиться управлять своими эмоциями. Психика и эмоции взаимосвязаны и взаимозависимы. Эмоции играют очень большую роль в формировании личности, можно сказать, ведущую. Для оптимального развития личности необходим соответствующий баланс положительных и отрицательных эмоций. Показателем достижения психического здоровья является эмоциональное благополучие человека. Эмоциональное благополучие — психическая составляющая психического здоровья, главный фактор, определяющий качество жизни. Эмоции имеют большое значение в формировании поведения и составляют важную часть личности человека. Состояние

эмоций обуславливает базу психического здоровья. Поскольку эмоции влияют на функции организма, эмоциональное благополучие имеет прямое отношение и к физическому здоровью. Психическое здоровье — необходимое условие для полноценного развития и функционирования дошкольника в процессе его жизнедеятельности и является предпосылкой здоровья физического. Важнейшим условием для полноценного психического развития является создание для ребенка эмоционально комфортной и развивающей образовательной среды. Самым физиологическим и эффективным методом регуляции психики следует считать двигательную активность. С помощью определенного уровня двигательной активности можно снижать нервно-психическое напряжение на структуры головного мозга. Пребывание в дошкольной образовательной организации должно доставлять ребенку удовольствие и радость. Для достижения высокого уровня эмоционального благополучия и укрепления психического здоровья необходимы: хорошо развитое чувство индивидуальности, умение общаться, способность сближаться с другими людьми, систематические занятия физической культурой, рациональное питание и полноценный отдых, культивация положительных эмоций. Воспитательное и оздоровительное направление работы по сохранению физического и психического здоровья воспитанников в дошкольном отделении включает проведение комплекса следующих мероприятий:

- создание гигиенических условий;
- организация рационального режима дня;
- оптимизация двигательной активности дошкольников;
- профилактика нарушений осанки и зрения;
- зарядка и гимнастика пробуждения;
- закаливающие мероприятия;
- физкультурные минутки при организации ООД;
- прогулка (утром/вечером);
- проведение ООД по физической культуре (3 раза в неделю), спортивных досугов, праздников, недель здоровья;
- ООД в бассейне (2 раза в неделю);
- участие в комплексных, районных, окружных и городских праздниках, досугах и соревнованиях;

- музыкотерапия;
- сказкотерапия;
- психогимнастика;
- театральные постановки;
- работа с природным материалом (глина, песок, краски);

- взаимодействие дошкольной образовательной организации с родителями по проблеме сохранения и укрепления здоровья детей (консультирование, совместные досуги и родительские дни, издание буклетов, газет, плакатов, листовок, информационных стендов и пр.).

Профессиональный стандарт педагога предъявляет к персоналу дошкольного воспитания и образования требования соответствия необходимым трудовым действиям и умениям, а именно участие в создании безопасной и психологически комфортной образовательной среды образовательной организации через обеспечение безопасности жизни детей, поддержание эмоционального благополучия ребенка в период пребывания в образовательной организации [2, с. 182].

Воспитатель дошкольной образовательной организации вместе с коллегами должен уметь не только создавать благоприятные для развития детей санитарно-гигиенические условия (соблюдение чистоты, регулярное и правильное проведение уборок всех помещений, дезинфекции), но и устранять явные нарушения санитарно-гигиенических требований. Соответствие гигиеническим нормативам, определенным в СанПиНах, и контроль над ними лежит как на администрации дошкольной образовательной организации, медицинских работников, так и на воспитателях [1, с. 91].

Вслед за Л. Д. Морозовой компетентность педагога детей дошкольного возраста в здоровьеориентированной деятельности определяется нами как устойчивое интегративное личностное образование, характеризующееся осознанием необходимости охраны и укрепления здоровья воспитанников, наличием знаний теоретических основ и технологий для обеспечения безопасного для здоровья педагогического процесса [2, с. 185].

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Красношлык З. П.* Здоровьесберегающее направление воспитательно-образовательного процесса в дошкольной образовательной организации как условие сохранения здоровья детей [Текст] / З. П. Красношлык // Обучение и воспитание: методика и практика. — Владикавказ: СОГПИ, 2016. — № 16. — С. 91—95.

2. *Морозова Л. Д.* Подготовка бакалавров педагогики к здоровьесориентированной деятельности в дошкольной образовательной организации [Текст] / Л. Д. Морозова // Дошкольное образование в современном мире: опыт, проблемы, перспективы развития: Материалы межрегиональной научно-практической конференции. Департамент образования города Москвы, Государственное автономное образовательное учреждение высшего образования города Москвы «Московский городской педагогический университет». 2016. — С. 181—186.

3. *Храмцов П. И.* Здоровьесформирующие ресурсы современного детского сада [Текст] / П. И. Храмцов, М. М. Цапенко // Вопросы школьной и университетской медицины и здоровья. — 2012. — № 1. — С. 13—19.

Губжиков Заур Борисович,
инструктор по физической культуре
ГБОУ «Гимназия № 1619 им. М. И. Цветаевой»
г. Москва
E-mail: sitirakan@mail.ru

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

Ключевые слова: *здоровьесберегающие технологии, оздоровление, физкультурно-оздоровительные технологии, сухой бассейн, двигательная активность.*

Аннотация: *В статье раскрывается понятие «здоровьесберегающие технологии», рассматриваются физкультурно-оздоровительные технологии, дается описание одной из современных технологий, используемых в работе с детьми дошкольного возраста, — сухой бассейн.*

Дошкольный возраст является наиболее значимым периодом жизни человека для формирования физического здоровья и двигательных навыков, обеспечивающих его совершенствование, укрепление и сохранение в будущем. Именно в этом

возрасте закладывается и укрепляется фундамент здоровья и развития физических качеств, необходимых для эффективного участия в различных формах двигательной активности, что, в свою очередь, создает условия для активного и целенаправленного формирования и развития психических функций и интеллектуальных способностей ребенка [3].

В настоящее время дети большую часть времени проводят в статическом положении (за столами, у телевизора, за компьютером и т. д.). Это сокращает время пребывания детей на открытом воздухе, увеличивает статическую нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, плоскостопие, задержку возрастного развития, быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы [1].

Сегодня усилия работников образовательных организаций направлены на оздоровление ребенка-дошкольника, культивирование здорового образа жизни. С целью улучшения здоровья детей в системе дошкольного образования применяются различные технологии здоровьесбережения, формы и методы оздоровительной работы с детьми.

Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании (по В. А. Деркунской) — технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования — задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в ДОО: детей, педагогов и родителей [2]. В. А. Деркунская рассматривает цель здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании применительно к ребенку как обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитанника ДОО и воспитание валеологической культуры как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его, валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи [2].

Одним из видов здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании, по мнению автора, являются физкульт-

турно-оздоровительные технологии, направленные на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка: развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников, закаливание, дыхательная гимнастика, массаж и самомассаж, профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки, оздоровительные процедуры в водной среде (бассейн) и на тренажерах, воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье [2]. Одной из современных технологий, используемых в работе с детьми дошкольного возраста, является сухой бассейн.

Сухой бассейн (*англ. ballpit*) — это бассейн, но наполнен он не водой, а разноцветными пластиковыми шариками. Сухой бассейн является специфическим тренажером, позволяющим решать задачи соматического оздоровления детей. Он располагает широким спектром возможностей как для профилактики различных заболеваний, так и для лечения детей с различными двигательными и неврологическими нарушениями.

В сухом бассейне тренируются различные мышечные группы, в том числе формирующие осанку. Имея безопасную опору, ребенок в то же время может двигаться, ощущая постоянный контакт тела с наполняющими бассейн шариками. Таким образом, происходит постоянный массаж всего тела, осуществляется стимуляция проприоцептивной и тактильной чувствительности.

Сухие бассейны бывают различных форм (восьмигранные сухие бассейны; круглые сухие бассейны; полукруглые сухие бассейны; квадратные сухие бассейны; угловые сухие бассейны), размеров и цветов.

Ни один сухой бассейн не может обойтись без наполнителя — ярких, разноцветных шариков. Помимо разнообразия цветов, шарики для сухого бассейна различаются размером (6, 7, 8 см) и жесткостью. Внутри шариков, как правило, находится воздух, который придает им дополнительную упругость. Жесткость шариков для сухого бассейна различна и зависит от возраста детей, для которых предназначен бассейн. Количество шариков зависит от размеров сухого бассейна. Пластиковые шарики широко используются для игр и упражнений с шариками.

Методика занятий с использованием сухого бассейна предполагает поэтапное овладение двигательным умением: сначала дети учатся выполнять составные компоненты упражнения, осознавать их значимость и взаимосвязь в структуре движения. Эти умения постепенно соединяются в целостное движение в упрощенных условиях. Затем дети переходят к выполнению движений разными способами, что способствует усвоению общих положений, закономерностей, характерных для группы однородных движений. Процесс обучения идет как бы по спирали, на каждом витке которой предусматривается решение определенных задач: разучивание и закрепление одних движений и совершенствование уже усвоенных [1].

На каждом этапе занятий в сухом бассейне формируются предпосылки для решения следующей группы задач. Такая методика работы обеспечивает многократную повторяемость материала и его усложнение, способствует прочности его усвоения.

Методика занятий в сухом бассейне предусматривает постепенное увеличение физической нагрузки для расширения возможностей организма, увеличения работоспособности сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной, костной систем. В ходе проведения занятий особое внимание обращается на обучение специальным упражнениям, направленным на развитие физических качеств и способностей детей (быстроты, ловкости, выносливости, гибкости, силы, равновесия, координационных способностей). При проведении упражнений в сухом бассейне используются следующие исходные положения: стоя, сидя, лежа на спине, лежа на животе. Элементы упражнений в сухом бассейне можно использовать при проведении следующих видов физкультурно-оздоровительной работы с детьми: индивидуальных и коллективных занятий, физкультурных досугов и праздников, физкультурных пауз и утренней гимнастики. По усмотрению педагога упражнения в сухом бассейне могут быть включены в любую часть занятия.

Комплексные занятия в сухом бассейне предполагают следующие элементы: дыхательную гимнастику, хождение по сенсорной тропе, босохождение, самомассаж, бесконтактный массаж, упражнения на формирование правильной осанки,

общеразвивающие и специальные упражнения, упражнения в сопротивлении, упражнения в равновесии, упражнения с применением разнообразных дополнительных предметов (ручные мячи, мячи большого диаметра, утяжелители и др.), прикладные (ползание, ручные захваты, метание мячей), «плавание» в бассейне [1].

На первых занятиях нужно понаблюдать за тем, какие движения детям особенно нравятся, а какие их пугают. Испуг или другие негативные эмоции являются сигналом к прекращению игры в сухом бассейне. По прошествии определенного времени дети начинают самостоятельно играть в бассейне, осваивая технику движений на животе и на спине.

Для большего оздоровительного эффекта игры и упражнения в сухом бассейне необходимо проводить с детьми регулярно. Занятия в сухом бассейне показаны детям от трехлетнего возраста. Дошкольники занимаются в сменной хлопчатобумажной футболке, шортах и носках.

Таким образом, использование сухого бассейна является одной из современных и эффективных технологий оздоровления дошкольников.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Борисова М. М.* Теория и технология физического воспитания и развития ребенка: учебник [Текст] / М. М. Борисова. — М.: ИНФРА-М, 2016. — 295 с.
2. *Деркунская В. А.* Здоровьесберегающие технологии в педагогическом процессе ДОУ [Текст] / В. А. Деркунская // Управление ДОУ. — 2005. — № 3. — С. 119—122.
3. *Степаненкова Э. Я.* Теория и методика физического воспитания и развития ребенка [Текст] / Э. Я. Степаненкова. — М.: Академия, 2013. — 368 с.

*Словягина Елена Анатольевна,
воспитатель ГБОУ «Школа города Москвы № 1161»
г. Москва
E-mail: drazena_@mail.ru*

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО И ФОРМА ОПТИМИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДОШКОЛЬНИКА

Ключевые слова: дошкольник, двигательная активность, гипокинезия, гиподинамия, подвижные игры.

Аннотация: В образовательном процессе дошкольных образовательных организаций специфическое значение двигательной активности как фактора двигательного и психического развития детей учитывается недостаточно. Согласно современным данным за время пребывания в дошкольной образовательной организации воспитанники свободно двигаются и играют меньше половины возрастной нормы. Подвижные игры являются одной из форм организации двигательной деятельности. Наиболее эффективно проведение игр на свежем воздухе.

Физическое развитие ребенка — важная функция ДОО. Сегодня речь в программе ДОО уже не о физкультуре, как таковой, а о физическом развитии в целом, что предполагает развитие двигательной активности, физических качеств дошкольников, знание своего тела, его функций, назначения его основных частей, возможностей организма, развитие в рамках индивидуальных возможностей, собственного потенциала [4, с. 7].

Двигательная активность — это вид деятельности человека, при котором активация обменных процессов в скелетных мышцах обеспечивает их сокращение и перемещение человеческого тела или его частей в пространстве.

В связи с катастрофическим ростом заболеваемости детей в целом по стране, снижением уровня их физической подготовленности возникает необходимость в поиске новых эффективных подходов к организации в современных условиях воспитания и обучения, обеспечивающих сохранение физического и психического здоровья подрастающего поколения. Общеизвестно решающее значение двигательной активности в формировании растущего организма. Однако в образовательном процессе ее специфическое значение как фактора, стимулирующего повышение резервных возможностей физического, функционально-

го, двигательного и психического развития детей, учитывается недостаточно. Согласно современным данным за время пребывания в дошкольной образовательной организации воспитанники свободно двигаются и играют менее достаточного времени [3, с. 61]. При таких условиях дети по количеству движений реализуют меньше половины возрастной нормы.

Недостаток движения — гипокинезия — вызывает целый комплекс изменений в функционировании организма, который принято обозначать как гиподинамия. Последняя начинается сказываться в онтогенезе очень рано. Так, в дошкольных организациях двигательный компонент в режиме дня ребенка не превышает 30% времени бодрствования при нормируемой его продолжительности не менее 50% [2].

Двигательная активность принадлежит к числу основных факторов, определяющих уровень обменных процессов организма и состояние его костной, мышечной и сердечно-сосудистой системы. Она тесно связана с тремя аспектами здоровья: физическим, психическим и социальным и в течение жизни человека играет разную роль. Двигательная активность оказывает влияние на формирование психофизиологического статуса ребенка. Существует прямая зависимость между уровнем физической подготовленности и психическим развитием ребенка, двигательная активность стимулирует перцептивные, мнемические и интеллектуальные процессы, ритмические движения тренируют пирамидную и экстрапирамидную системы. Дети, имеющие большой объем двигательной активности в режиме дня, характеризуются средним и высоким уровнем физического развития, адекватными показателями состояния ЦНС, экономичной работой сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышенной иммунной устойчивостью к заболеваниям.

Причинами снижения двигательной активности среди взрослого населения являются привыкание к малоподвижному образу жизни, наличие сниженной двигательной инициативности, бытовой комфорт, пренебрежение физической культурой.

В детском возрасте это неправильная организация учебно-воспитательного процесса: перегрузка занятиями, недооценка физического воспитания, отсутствие свободного времени, искусственное ограничение детей в движениях и др.

Гиподинамические последствия вполне определены и выражаются в том, что все функциональные системы жизнеобеспечения, активность которых определяется именно этим фактором (дыхание, кровообращение, состав крови, пищеварение, терморегуляция, эндокринные железы и др.) и которые работают «на движение», все в меньшей степени востребуются в своих максимальных возможностях. Отсюда и те проблемы со здоровьем, которые связывают с гиподинамией [2].

В детском возрасте двигательная активность проявляется через естественную биологическую потребность растущего организма в движениях. Основной сюжетной линией поведения ребенка в этот период является игра, и он сам интуитивно, без вмешательства извне всегда безошибочно определяет для себя ее меру. Задача взрослых в этой ситуации предельно проста и заключается в том, чтобы не мешать ребенку, не сдерживать его естественного стремления к движениям (Б. Спок; Н. М. Амосов, И. В. Муравов и др.).

Подвижные игры являются одной из форм организации двигательной деятельности педагогами, а также возникают по инициативе самих детей. Обеспечивая быструю смену ситуаций, игра соответствует возрастным особенностям соотношения возбuditельно-тормозных процессов в ЦНС, что делает ее особенно привлекательной для ребенка. Вот почему ребенок в игре может проводить длительное время, а монотонная, хотя и гораздо менее интенсивная работа довольно быстро вызывает у него утомление. К преобладающему в игре режиму скоростно-силовой работы ребенок хорошо адаптируется, так как у него довольно активно идут процессы вработывания и восстановления. Наиболее выгодный режим для полноценной функции организма — приближение к его максимальной нагрузке. Именно в игре, испытывая себя в сравнении с другими играющими, ребенок проявляет свои максимальные физические возможности, а при специфическом повторении — тренирует их. Кроме того, игра позволяет ребенку реализовать себя в соответствии со своими возможностями, но, проводимая по определенным правилам, заставляет ребенка подчиняться этим правилам и, согласовывая свои действия с игрой других детей, чувствовать себя членом коллектива [2].

Подвижные игры на прогулке с разнообразным двигательным содержанием являются формой ежедневной работы дошкольной организации по физическому воспитанию детей. Они увеличивают двигательную активность дошкольников, вызывают положительные эмоции, способствуют радостному настроению. На утренней и вечерней прогулке длительность игр и упражнений составляет от 10 до 15 мин. Общее время двигательной активности детей на прогулке должно быть не менее 60—70 % от ее продолжительности. Организуя игры, воспитатель закрепляет и совершенствует у детей навыки основных видов движений, развивает их двигательные способности, нравственно-волевые качества. Игры в основном проводятся знакомые, но каждая из них имеет несколько вариантов. В дошкольном возрасте большое внимание уделяется народным играм [5, с. 98].

Во время игр у дошкольников формируются и совершенствуются разнообразные навыки в основных движениях (беге, прыжках, метании, лазании и др.). Для дошкольников полезны игры с мячом и различные виды метания. Они укрепляют мелкую мускулатуру руки и готовят пальцы к письму. Чем сильнее мышцы пальцев, тем продолжительнее и точнее они смогут выполнять написание букв и их элементов, легче выработать координацию движений. Следует развивать действия с мячом разного размера, фактуры и веса. В этом случае ребенок познает связь силы воздействия на предмет с его особенностями (весом, прыгучестью, величиной) и приучается регулировать напряжение мышц, напрягать и расслаблять их.

Наиболее эффективно проведение игр на свежем воздухе. При активной двигательной деятельности детей на свежем воздухе усиливается работа сердца и легких и, следовательно, увеличивается поступление кислорода в кровь. Это оказывает благотворное влияние на общее состояние детей: улучшается аппетит, укрепляется нервная система, повышается сопротивляемость организма к различным заболеваниям. Поэтому основная задача педагога — поддержание в игре достаточной активности всех детей, постепенное усложнение движений в соответствии с возрастными особенностями детей дошкольного возраста.

Таким образом, двигательная деятельность имеет исключительное значение для формирования у ребенка привычки и потребности в систематическом выполнении физических упражнений и влияет на всестороннее его развитие.

Наряду с закреплением и совершенствованием различных двигательных действий в подвижных играх у детей формируется чувство коллективизма, воспитывается общительность, доброжелательность к своим товарищам, уверенность в своих силах.

Воспитывая у детей потребность ежедневно двигаться, выполнять физические упражнения с ранних лет, можно заложить прочные основы хорошего здоровья и гармоничного развития.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Анисимова Т. Г.* Занятия, игры, упражнения по формированию правильной осанки у дошкольников [Текст] / Т. Г. Анисимова, С. А. Ульянова. — Волгоград: Учитель, 2009. — 203 с.

2. *Вайнер Э. Н.* Валеология: учебник для вузов / Э. В. Вайнер. — М.: Наука, 2001. [Электронный ресурс] <https://studfiles.net/preview/4171388/>.

3. *Глазырина Л. Д.* Физическая культура — дошкольникам [Текст] / Л. Д. Глазырина. — М.: Владос, 2008. — 189 с.

4. *Крылов Н. И.* Здоровьесберегающее пространство ДОУ [Текст] / Н. И. Крылов. — Волгоград: Учитель, 2009. — 218 с.

5. Методическое сопровождение физического воспитания и развития ребенка: учебное пособие [Текст] / [авт.-сост. Л. Д. Морозова]. — М.: «ОнтоПринт», 2015. — 194 с.

*Степанова Людмила Германовна,
воспитатель ГБОУ «Школа № 1161»
г. Москва
E-mail: lady.lysiia@yandex.ru*

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ДОО

Ключевые слова: классификация здоровьесберегающих технологий, традиционные технологии укрепления здоровья, мероприятия по укреплению здоровья дошкольников.

Аннотация: Здоровьесберегающие технологии являются одним из видов современных технологий, которые направлены на сохранение и улучшение здоровья всех участников образовательного процесса в дошкольных образовательных организациях.

Проблемы со снижением уровня здоровья современных дошкольников выдвигают на первый план организацию здоровьесберегающей деятельности в ДОО.

Единство физического, психического здоровья и эмоционального благополучия ребенка не сводится к узкопедагогическим средствам физического воспитания и медицинским мероприятиям, а предусматривает создание оптимальных условий, обеспечивающих полноценную жизнедеятельность детей в дошкольной организации.

Под здоровьесберегающими образовательными технологиями (ЗОТ) в расширенном смысле можно понимать все те технологии, использование которых в образовательном процессе идет на пользу здоровья воспитуемых. Если же ЗОТ связывать с решением более узкой здоровьесберегающей задачи, то к здоровьесберегающим будут относиться педагогические приемы, методы, технологии, которые не наносят прямого или косвенного вреда здоровью воспитуемых и педагогов, обеспечивают им безопасные условия пребывания, обучения и работы в образовательной организации [5, с. 57].

Цель здоровьесберегающих технологий — предоставить каждому воспитаннику высокий уровень условий для охраны и укрепления здоровья, дав ему необходимый багаж умений, знаний, навыков, необходимых для формирования привычек здорового образа жизни.

В настоящее время наиболее распространенной является классификация здоровьесберегающих технологий, предложенная В. А. Деркунской, которая интегрирует в себе все направления деятельности образовательного учреждения по охране и укреплению здоровья. В данной классификации здоровьесберегающие технологии разделяют на:

- медико-профилактические (организация мониторинга здоровья дошкольников; разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья; организация и контроль питания, физического развития и закаливания дошкольников; организация профилактических мероприятий в детском саду; организация контроля и помощь в обеспечении требований СанПиНов; организация здоровьесберегающей среды в ДОУ);

- физкультурно-оздоровительные (развитие физических качеств и становление физической культуры дошкольников; дыхательная гимнастика, массаж и самомассаж; профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки; воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье);

- обеспечение социально-психологического благополучия ребенка (психологическое или психолого-педагогическое сопровождение развития ребенка);

- здоровьесбережение педагогов дошкольного образования (развитие культуры здоровья педагогов, в том числе культуры профессионального здоровья, развитие потребности в здоровом образе жизни);

- валеологическое просвещение родителей (беседы, личный пример педагога, различные формы работы с родителями) [2, с. 120].

Сегодня все больше распространяются инновационные мероприятия по укреплению здоровья дошкольников.

Рассмотрим некоторые из них.

1. Аэротерапия — это вдыхание искусственного ионизированного воздуха, оказывающее стимулирующее воздействие на здоровье детей: улучшает функциональное состояние центральной нервной системы; способствует более быстрому приросту мышечной массы, вестибулярной устойчивости, разви-

тию выносливости; улучшает самочувствие, сон, аппетит; активизирует витаминный обмен.

2. Точечный массаж. Различают:

— СУ ДЖОК — потирание кончиков пальцев, успокаивающее нервную систему организма;

— рефлекторный массаж стоп — это упражнения (на индивидуальных массажерах), эффективно влияющие на повышение мышечного тонуса стопы и повышение работы иммунной системы через рефлекторные точки стопы, на которые воздействуют эти упражнения. Данные упражнения выполняют дети любого возраста, начиная с трех лет;

— массаж биологически активных точек — массаж особых зон на коже, которые связаны с основными регуляторными системами жизнедеятельности организма, один из самых простых и эффективных способов профилактики и лечения ОРВИ, активизирует адаптационные реакции организма на неблагоприятные факторы внешней среды. Пробежки по массажным дорожкам осуществляются под руководством воспитателей групп ежедневно в сочетании с контрастными воздушными ваннами по мере пробуждения детей после дневного сна [1, с. 68].

3. Дыхательная гимнастика используется для эффективного решения задач укрепления дыхательной мускулатуры детей с целью повышения сопротивляемости к простудным и другим заболеваниям. Различные виды дыхательных гимнастик используют на занятиях все специалисты ДОО.

4. Пальчиковая гимнастика оказывает огромное влияние на развитие мозга, на координацию движений, на развитие психических процессов (речь, память). Гимнастика после дневного сна носит вариативный характер, помогает поднять настроение и мышечный тонус у каждого ребенка, а также позаботиться о профилактике нарушений осанки и стопы. В течение года используются различные варианты гимнастики после сна.

5. Офтальмотренинг — это система упражнений в виде разнообразных движений глазами, способствующая активизации кровообращения в области глаз и мозга, расслаблению и укреплению окологлазных мышц, снимающая умственное утомление. В основе такого положительного эффекта — опре-

деленные функциональные связи между глазодвигательным нервом и нервными клетками сосудов мозга [1, с. 70].

Традиционные формы организации укрепления здоровья следующие:

1. Физкультурные паузы на занятиях используются с целью предупреждения и снятия усталости, повышения продуктивности умственной деятельности на занятиях по ФЭМП, развитию речи, ИЗО и др.

2. Прогулка — важное условие закрепления физических упражнений, основных движений на формирование осанки.

3. Физкультурно-оздоровительные мероприятия включают в себя: утреннюю гимнастику, оздоровительный бег, физкультурные занятия, плавание, лыжные прогулки, физкультурные досуги, праздники и развлечения на воде:

— утренняя гимнастика имеет огромное оздоровительное значение. Проводится утренняя гигиеническая гимнастика с включением специальных упражнений по профилактике простудных заболеваний (дыхательные упражнения), нарушения осанки (упражнения с сохранением правильной осанки), плоскостопия в старшем возрасте (разнообразные варианты ходьбы);

— оздоровительный бег — все виды бега, используемые в работе с детьми дошкольного возраста, требуют определенной техники выполнения. Бег должен выполняться естественно, ритмично, легко, с правильной координацией движений рук и ног, с хорошей осанкой, непринужденным положением туловища и головы. Беговые упражнения включаются и в занятия по физической культуре, и в утреннюю гимнастику, и в подвижные игры, и в самостоятельную деятельность детей. Особенно же полезна организация бега детей на улице, в естественных условиях.

4. Плавание. Основная цель обучения плаванию дошкольников заключается в содействии их оздоровлению, закаливанию, в обеспечении всесторонней физической подготовки. Вместе с тем обучение плаванию в дошкольном возрасте имеет большое значение и для более широкого вовлечения детей в массовые виды спорта. Оно является столь же необходимым умением, как и умение бегать, прыгать, ходить на лыжах, ездить на велосипеде и т. д.

5. Лыжные прогулки — передвижение на лыжах — это циклическое движение повышенной интенсивности, которое благотворно влияет на все группы мышц. Систематические занятия ходьбой на лыжах способствуют правильному развитию стопы, укрепляют сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы.

6. Физкультурные досуги. Двигательное творчество, не предусматривающее специального обучения, выполняет функцию опосредованного влияния на развитие и обучение дошкольников через интересные, занимательные, разноплановые формы, виды и приемы деятельности детей. Праздники и развлечения на воде являются неотъемлемой частью обучения плаванию, развивают активность и инициативу у детей, повышают у дошкольников интерес к дальнейшему совершенствованию плавательных умений [3, с. 31].

7. Закаливание. Основные принципы — постепенное расширение зоны воздействия и увеличение времени проведения процедуры с учетом индивидуальных особенностей ребенка. В ДОО широко используются все виды закаливания: воздушное (облегченная одежда, прогулки в любую погоду, босохождение в помещениях во время выполнения гимнастических упражнений); водное (ежедневное умывание холодной водой, полоскание зева минеральной водой, посещения бассейна, ходьба по солевым дорожкам, ходьба мокрыми ногами по дорожке до полного высыхания стоп); солнечное.

Полоскание зева минеральной водой является профилактикой болезней миндалин, когда щелочная среда минеральной воды нейтрализует болезнетворные микробы, снижает воспаление зева и способствует закаливанию.

Закаливающий массаж подошв как эффективный вид закаливания рекомендуется для детей среднего и старшего дошкольного возраста. Он основан на стимуляции активных точек, расположенных на подошвах ног. Массаж стоп делается ежедневно. Солевое топтание, ходьба босиком чрезвычайно полезны не только взрослым, но и детям. Они дают хорошую тренировку сосудам кожи стоп и рефлекторно улучшают деятельность сосудов верхних дыхательных путей. Такой вид закаливания обладает более энергичным воздействием на кожу стоп, а следовательно, и на весь организм.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Агаджинова С. Н. Оздоровительная работа в ДОУ [Текст] / С. Н. Агажинова, В. И. Орла. — СПб: Детство-пресс, 2008. — 170 с.
2. Деркунская В. А. Здоровьесберегающие технологии в педагогическом процессе ДОУ [Текст] / В. А. Деркунская // Управление ДОУ. — 2005. — № 3. — С. 119—122.
3. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду [Текст] / Л. И. Пензулаева. — М.: Мозаика-Синтез, 2012. — 125 с.
4. Подольская Е. И. Комплексы лечебной гимнастики для детей 5—7 лет [Текст] / Е. И. Подольская. — Волгоград: Учитель, 2010. — 143 с.
5. Методическое сопровождение физического воспитания и развития ребенка: учебное пособие [Текст] / [авт.-сост. Л. Д. Морозова]. — М.: «ОнтоПринт», 2015. — 194 с.

Мо Сяохэ,
*аспирант УО «Белорусский государственный
педагогический университет им. М. Танка»,
г. Минск, Республика Беларусь
E-mail: 254347210@qq.com*

ТУРИСТСКАЯ ПРОБЛЕМАТИКА В ОРГАНИЗАЦИИ ДОСУГОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Ключевые слова: туристская проблематика, досуговая деятельность детей старшего дошкольного возраста.

Аннотация: В статье рассматривается туристская проблематика в организации досуговой деятельности детей старшего дошкольного возраста, представлены задачи программы формирования туристических умений детей старшего дошкольного возраста.

Туристская проблематика в настоящий период (первая четверть XXI века) стала одной из важных проблем в системе образования детей старшего дошкольного возраста. Включение туристской тематики в сферу досуговой деятельности связано с современными задачами организации физкультурно-оздоровительной работы в учреждениях дошкольного образования: оздоровительными, образовательными и воспитательными.

Оздоровительные задачи направлены на расширение диапазона адаптационных возможностей функциональных систем организма ребенка; образовательные задачи направлены на целенаправленное развитие и формирование физических качеств (ловкости, быстроты, силы, гибкости, общей выносливости, координационных способностей и др.), освоение техники движений, совершенствование умений переносить накопленный двигательный опыт в самостоятельную двигательную и игровую деятельность; воспитательные задачи направлены на формирование качеств личности: бережного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих; развитие интереса к различным видам спортивных упражнений и спортивных игр [3, с. 258].

Актуальность рассмотрения туристской проблематики в системе образования детей старшего дошкольного возраста связана также с тем, что согласно постановлению Министерства образования Республики Беларусь от 30 ноября 2017 года № 156 «О внесении изменений и дополнений в постановление от 27 ноября 2012 года № 133» в учебную программу дошкольного образования внесены изменения, которые касаются содержания образовательных услуг сверх базового компонента, в частности представленного содержанием «Юные туристы» для воспитанников от 5 до 7 лет в образовательной области «Физическая культура» [2]. Указанная программа «Юные туристы» направлена на обеспечение высокого уровня здоровья детей, развитие навыков здорового образа жизни, воспитание физической культуры личности средствами детского туризма.

Задачами программы «Юные туристы» являются: создание условий для развития у детей 5—7 лет общей выносливости, скоростных, скоростно-силовых и общих координационных, ориентационных способностей, гибкости и др.; обучение ориентированию на местности, формирование умений и навыков, необходимых в пешеходных и лыжных прогулках-походах; формирование представлений о родном крае, правилах поведения в природе, природных явлениях, видах туризма.

Одной из важных задач является формирование представлений детей старшего дошкольного возраста о видах деятель-

ности человека в окружающей природной среде, где ребенок знакомится с занятиями человека на природе.

В этом случае необходимо познакомить ребенка старшего дошкольного возраста с видами деятельности человека в природных условиях, например:

- турист — человек, который занимается туризмом; туризм — вид путешествий, совершаемых для отдыха и с образовательными, оздоровительными, воспитательными целями;

- лесник — служащий лесничества, лесной сторож;

- грибник — человек, который любит собирать съедобные грибы;

- сборщик ягод — человек, который собирает лесные ягоды;

- собиратель трав — человек, который занимается сбором лекарственных трав;

- фотограф — человек, который создает фотографии дикой природы при помощи фотоаппарата;

- рыбак — человек, который занимается рыбной ловлей;

- охотник — человек, который занимается охотой на диких животных.

Основные формы реализации программы «Юные туристы» в досуговой деятельности представлены экскурсиями, прогулками, туристскими прогулками, активными видами отдыха. Экскурсии могут быть тематическими, например «В гости к зеленому другу», «В гостях у Красной шапочки», «В царстве грибов» и др. Прогулки — оздоровительного, например «За здоровьем на природу», «Нас встречает солнышко», и воспитательного, например «Поддай другу руку» и др., характера.

Туристские прогулки различаются спортивной направленностью, соответствующей физическому состоянию и уровню физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста. Данные туристские прогулки также имеют образовательную ценность, так как позволяют максимально использовать природное и социальное окружение, повышающее опыт пространственной ориентации и интерес к двигательной деятельности в ракурсе досуговой деятельности, где ребенок имеет право на свободный выбор движений и действий, способствующий желаемому результату ребенка в достижении цели.

Таким образом, туристская проблематика в организации досуговой деятельности детей старшего дошкольного возраста имеет весьма важное значение, дополняя образовательный процесс в учреждении дошкольного образования новыми формами и методами, соответствующими современным процессам, происходящим в обществе, связанными с интеграцией (различные предметно-тематические области знаний), интенсификацией (ускорение развития познавательных процессов в рамках ознакомления с новыми знаниями, касающимися поведения в природных условиях) и технологизацией, определяющими взаимодействие ребенка с современным ресурсным обеспечением.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Глазырина Л. Д. Туристическая деятельность детей старшего дошкольного возраста: основные направления [Текст] / Л. Д. Глазырина, Мо Сяохэ // Пралеска. — 2017. — № 10. — С. 22—24.
2. Постановление Министерства образования Республики Беларусь от 30 ноября 2017 года № 156. — [Электронный ресурс]. Режим доступа: Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь, 20.12.2017, 8/32592.
3. Учебная программа дошкольного образования [Текст] / Министерство образования Республики Беларусь. — Минск: Национальный институт образования, 2012. — 415 с.

*Пишеницына Лидия Александровна,
ГУО «Минский городской педагогический колледж»,
г. Минск, Республика Беларусь
E-mail: lidaopen@gmail.com*

ЗАДАЧИ ФОРМИРОВАНИЯ ГУМАНИСТИЧЕСКИХ ОТНОШЕНИЙ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ДОСУГОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР

Ключевые слова: гуманистические отношения, досуговая деятельность детей старшего дошкольного возраста, элементы спортивных игр.

Аннотация: В статье рассматривается проблема формирования гуманистических отношений у детей старшего дошкольного возраста в процессе организации досуговой деятельности, включающей элементы спортивных игр.

В современных условиях развития общества актуализируется проблема воспитания у детей старшего дошкольного возраста гуманистических отношений к окружающему миру, сверстникам и взрослым. Воспитание гуманности может осуществляться в разнообразных видах деятельности: игровой, трудовой, познавательной, музыкальной, изобразительной и т.д. В нашем исследовании задачи формирования гуманистических отношений детей старшего дошкольного возраста рассматриваются в досуговой деятельности на примере элементов спортивных игр.

Проблема формирования гуманистических отношений на разных уровнях образования нашла отражение в исследованиях Е. А. Башаркиной, К. В. Гавриловец, В. Т. Кабуша, Л. И. Неделя, С. В. Сидорова, А. П. Сманцера, А. В. Трацевской, В. В. Чечета и др. Гуманистические отношения авторами рассматриваются по-разному, как отношения, построенные на гуманных чувствах; основанные на принципах гуманности; совокупность гармоничных отношений субъекта с миром, другими людьми и с самим собой; непосредственные реакции на чужое неблагополучие; отношения, внутренне опосредствованные гуманными смысловыми установками, и др. [3].

Досуг в Концепции непрерывного воспитания детей и учащейся молодежи в Республике Беларусь (2015) определяется как совокупность различных видов деятельности, осуществляемых в свободное время, в результате чего происходит развитие личностных качеств, удовлетворяются интеллектуальные, духовные, физические и другие социально значимые потребности человека [2].

Л. Д. Глазырина рассматривает досуг как активный отдых, служащий для восстановления жизненных сил ребенка и включающий разнообразную, специально подобранную деятельность (двигательную, умственную, творческую) на основе развлечений с элементами различных творческих заданий, спортивных видов деятельности, обеспечивающих перенос навыков и умений, полученных в образовательном процессе, в практику досуговой деятельности и наоборот [1, с. 3].

Исследования по досуговой деятельности детей дошкольного возраста, проведенные авторами М. Б. Зацепиной, Т. С. Комаровой, М. В. Крулехт, М. В. Созиновой, касаются отдельных сторон взаимодействия детей дошкольного возраста в условиях досуговой деятельности, их свободного общения, добровольного выбора форм деятельности, творческого развития.

Анализ психолого-педагогической литературы показывает, что исследований, посвященных проблеме воспитания гуманистических отношений детей дошкольного возраста в процессе досуговой деятельности в общем и на примере элементов спортивных игр, не проводилось. Между тем именно в старшем дошкольном возрасте дети приобретают первый опыт межличностных отношений, который в дальнейшем является основой таких моральных качеств, как гуманность, человечность, отзывчивость, непримиримость к равнодушию, грубости, насилию.

В Учебной программе дошкольного образования (2012) уделено большое внимание спортивным подвижным играм [4, с. 263]. Так, в содержание образовательной области «Физическая культура» для детей старшего дошкольного возраста от 5 до 6 лет включены элементы спортивных игр из следующих видов спорта: баскетбол, футбол, хоккей, бадминтон, городки.

Для воспитанников от 6 до 7 лет — спортивные игры по упрощенным правилам: баскетбол, футбол, хоккей, бадминтон, настольный теннис, городки.

Игры с элементами спорта, по мнению белорусских ученых Н. Э. Власенко, Л. Д. Глазыриной, В. А. Овсянкина, В. И. Оляха, В. Н. Шебеко, В. А. Шишкиной и др., способствуют формированию психофизических качеств ребенка (силы, быстроты, ловкости, выносливости), повышению умственной активности, развитию ориентировки в пространстве, сообразительности, быстроты мышления, обогащению сенсомоторного опыта, воспитанию ответственности, воли, решительности. Важным является и то, что ребенок, играя, учится в спортивных играх осознавать собственные действия, согласовывая их с действиями сверстников.

На наш взгляд, в досуговой деятельности создаются условия для свободного выбора ребенком игровых атрибутов (например, мяч, клюшка, ракетка, бита и др.); самостоятельных действий с выбранным предметом; определения правил игры со сверстниками; осознания себя членом команды в игре. При этом в досуговой деятельности также могут решаться задачи формирования гуманистических отношений у воспитанников, например:

- к предметам деятельности — бережное отношение к спортивному инвентарю (использование предмета по назначению);

- к окружающей действительности — понимание границ использования предмета в различных ситуациях спортивных игр без нанесения морального и материального ущерба;

- к сверстникам — готовность к проявлению таких человеческих качеств, как взаимопомощь, взаимовыручка, эмпатия, способность сопереживать партнеру по игре, не говорить обидных слов, соблюдать личное пространство;

- к взрослым — позитивно относиться к замечаниям взрослого, реагировать на них;

- к самому себе — реально оценивать свои возможности в спортивных играх, стараться сдерживать свои эмоции; различать и понимать, что такое хорошо — плохо, добро — зло, справедливо — несправедливо.

Таким образом, все вышесказанное позволяет сделать следующие выводы:

— использование элементов спортивных игр позволяет решать задачи формирования гуманистических отношений воспитанника старшего дошкольного возраста. В этой связи от педагогов требуются значительные усилия и особое внимание к процессу организации досуговой деятельности, в которой ребенок получает базу знаний, умений и навыков по формированию своих гуманистических оснований на данном возрастном этапе;

— педагогу необходимо создавать примерные сценарии спортивных досугов, которые будут направлены не только на решение образовательных, оздоровительных задач, но и на решение воспитательных задач, в том числе на формирование гуманистических отношений воспитанников старшего дошкольного возраста;

— педагогу важно использовать каждый элемент спортивной игры в ситуации, связанной с проявлением таких качеств, как гуманность, взаимопомощь, взаимовыручка, развитием способности осознавать себя членом коллектива команды, сопереживать партнеру по игре.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Глазырина Л. Д. Досуг в воспитании и развитии детей дошкольного возраста [Текст] / Л. Д. Глазырина // Пралеска. — 2016. — № 2. — С. 3—9.

2. Концепция непрерывного воспитания детей и учащейся молодежи: утверждена постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 15 июля 2015 года № 82 [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://adu.by/ru/rukovoditelyam/organizatsiya-vospitaniya.html>.

3. Сманцер А. П. Гуманизация педагогического процесса в современной школе: история и современность: учебно-методическое пособие для студентов [Текст] / А. П. Сманцер, Л. В. Кондрашова. — Минск: Бестпринт, 2001. — 307 с.

4. Учебная программа дошкольного образования [Текст] / Министерство образования Республики Беларусь, [Национальный институт образования]. — Минск: Национальный институт образования, 2012. — 415 с.

Власенко Наталья Эдуардовна,
кандидат педагогических наук, доцент,
учреждение образования «Белорусский государственный
университет физической культуры», г. Минск
E-mail: kalatheia@rambler.ru

ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВОСПИТАННИКОВ ПЕРВОЙ МЛАДШЕЙ ГРУППЫ В ДОШКОЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

Ключевые слова: дети раннего возраста, организация двигательной деятельности, физкультурные занятия, организационно-методический аспект, формы проведения физкультурных занятий.

Аннотация: В статье раскрывается повышение эффективности физического воспитания в учреждении дошкольного образования, которому во многом способствует рациональное сочетание разнообразных форм проведения физкультурных занятий.

Забота о двигательном развитии детей раннего возраста (от 0 до 3 лет) является столь же важной для здоровья, как и рациональный режим, регулярное полноценное питание, достаточный сон и пребывание на свежем воздухе. По мнению В. А. Шишкиной, «с первой минуты после рождения ребенка необходимо постепенно развивать все системы и функции организма, умение управлять своим телом, укреплять здоровье, активизировать умственные способности, предупреждать вредные привычки» [3, с. 82]. Эти задачи успешно решаются только при наличии системы физкультурно-оздоровительной работы в учреждении дошкольного образования в тесном сотрудничестве с семьей.

В соответствии с требованиями учебной программы дошкольного образования основной формой организации двигательной деятельности воспитанников первой младшей группы (от 2 до 3 лет) являются физкультурные занятия. Они проводятся два раза в неделю и характеризуются особенностями использования средств, методов, методических приемов, способов организации двигательной деятельности воспитанников, обращенных на решение оздоровительных, образовательных и воспитательных задач [2]. Содержание физкультурного занятия включает:

— средства физического воспитания, а именно физические упражнения и подвижные игры, подобранные на основе комплекса задач занятия;

— методы и приемы обучения детей 2—3 лет физическим упражнениям, к которым относятся игровой метод и метод целостного разучивания двигательного действия.

— способы организации двигательной деятельности на занятии (фронтальный, поточный, посменный, индивидуальный).

Взаимосвязанное и последовательное распределение во времени всех элементов содержания физкультурного занятия отражается в его структуре, объединяющей вводную, основную и заключительную части.

Вводная часть физкультурного занятия направлена на повышение эмоционального состояния детей, активизацию их внимания, адаптацию организма воспитанников к увеличению физической нагрузки. В ее содержание включаются разновидности ходьбы, передвижений, бега или подвижные игры с элементами этих видов движений, упражнения корректирующего характера, например на укрепление мышц стопы и дыхательной мускулатуры. Увлечь детей первой младшей группы, позитивно настроить их предстоящую двигательную деятельность помогает творческое использование педагогом разнообразных игровых методов и приемов. Заканчивается вводная часть физкультурного занятия построением в круг или свободным построением по ориентирам для выполнения комплекса общеразвивающих упражнений.

В *основной части* комплексно решаются оздоровительные образовательные и воспитательные задачи физкультурного занятия: совершенствование физиологических функций, укрепление разных мышечных групп, обучение новым видам движений, закрепление и совершенствование разученных ранее физических упражнений, воспитание личности ребенка (формирование самосознания, положительных черт характера, гуманных взаимоотношений со сверстниками и др.).

В начале основной части выполняются общеразвивающие упражнения (ОРУ), которые следует связать организационно и методически с дальнейшим ходом занятия. Например, после

выполнения комплекса упражнений с малыми мячами или мешочками целесообразно обучать детей метаниям на дальность и в цель; после ОРУ с мячами среднего диаметра — прокатываниям и перебрасываниям мячей; после ОРУ на стульях, кубах — упражнениям в равновесии, перешагивании, ползании и др.

Освоение детьми основных видов движений (ходьбы, бега, прыжков, лазания, метаний) строится на базе накопления и обогащения их двигательного опыта. На занятии дети могут разучивать какой-либо вид движений, закреплять или совершенствовать усвоенные ранее двигательные действия. Регламентировать количество основных видов движений, например рекомендовать, чтобы на занятии в обязательном порядке один вид движений разучивался, а другой — закреплялся или совершенствовался, было бы неправильно.

Заканчивается основная часть физкультурного занятия, как правило, подвижной игрой высокой интенсивности. С целью качественного освоения разных видов физических упражнений и гармоничного развития всех мышечных групп рекомендуется не повторять в подвижной игре движения, которые дети выполняют в основной части занятия.

Заключительная часть занятия обеспечивает постепенное снижение эмоциональной и физической нагрузки. В ее содержание включаются ходьба в спокойном темпе, динамические дыхательные упражнения, подвижные игры малой интенсивности. Подведение итогов занятия с детьми первой младшей группы может проходить в рефлексивной форме. Например, педагог хвалит всех детей и задает им следующие вопросы: «Вспомните, дети, что мы сегодня делали на занятии?», «В какую игру играли с мячами?», «Что мы делали с флажками?» и др. Такие методические приемы не только нормализуют физическое состояние воспитанников, но и развивают их двигательную память, активизируют мыслительные процессы.

Повышению эффективности физического воспитания в учреждении дошкольного образования во многом способствует рациональное сочетание следующих форм проведения физкультурных занятий — *игровых, сюжетных, интегрированных, занятий с элементами спортивных упражнений*. Рассмотрим подробнее организационно-методические аспекты указанных

форм проведения физкультурных занятий с воспитанниками первой младшей группы [1].

Игровая форма проведения физкультурного занятия строится на основе подвижных игр высокой и малой интенсивности, игровых упражнений, направленных на обучение, закрепление и совершенствование основных видов движений (ходьбы, бега, прыжков, лазания, метаний). Разнообразие подвижных игр позволяет подбирать их с учетом времени года, условий проведения, подготовленности воспитанников, а также в соответствии с поставленными оздоровительными, образовательными и воспитательными задачами.

Сюжетная форма проведения физкультурного занятия охватывает разные виды движений, подвижных игр, игровых упражнений имитационного характера, объединенных в целостный сюжет («Прогулка в лес», «В гости к бабушке», «Зайки на лужайке», «Цирк» и т.д.). В содержательном плане это подбор упражнений, объединенных общим замыслом и последовательно раскрывающими его действиями. Смысловой основой сюжета может быть хорошо знакомое детям художественное произведение, которое адаптируется к динамике физкультурного занятия.

Темой сюжетного занятия может быть обыгрывание впечатлений от специально организованных наблюдений за животными («Собачки», «Лошадки», «Лесные звери» и др.), явлениями природы («Снежок — мой дружок», «Весеннее солнышко», «Зимушка-зима» и др.), а также на предмет познания свойств физкультурного оборудования («Веселый мяч», «Волшебный мешочек», «Разноцветные колечки» и др.). Очень нравятся детям занятия-путешествия («В гости к мишке-горопыжке», «На лужайку мы идем», «Летний лес» и др.), содержание которых можно бесконечно варьировать путем трансформации сюжета и постепенного наращивания сложности и разнообразия двигательных заданий.

Использование сюжетных занятий помогает закреплять у детей двигательные умения и навыки в наиболее привлекательной для них имитационно-игровой форме, воспитывать творческие способности, развивать воображение, активизировать мыслительные процессы, обогащать двигательный опыт.

Интегрированная форма проведения физкультурного занятия ориентирована на комплексное решение задач образовательной области «Физическая культура» и других образовательных областей учебной программы дошкольного образования. Например, занятие, интегрированное с образовательными областями «Ребенок и природа», «Ребенок и общество», начинается, как правило, с актуализации познавательных представлений воспитанников. Для этого проводится вводная беседа с использованием методов опосредованной наглядности: фотографий, картинок, плакатов, связанных с дальнейшим содержанием занятия. Далее, в процессе физкультурной деятельности дети закрепляют усвоенные представления.

Таким образом, рассмотренные формы проведения физкультурных занятий (игровая, сюжетная, интегрированная) являются наиболее распространенными при организации двигательной деятельности с воспитанниками первой младшей группы. Форму проведения конкретного физкультурного занятия педагог планирует по своему усмотрению в зависимости от решаемых задач, места проведения, материально-технического оснащения, собственных профессиональных умений.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Власенко Н. Э.* Реализация образовательной области «Физическая культура» в работе с детьми первой младшей группы [Текст] / Н. Э. Власенко // Пралеска. — 2015. — № 8. — С. 12—26.
2. Учебная программа дошкольного образования [Текст] / Министерство образования Республики Беларусь. — Минск: НИО; Аверсев, 2013. — 416 с.
3. *Шишкина В. А.* Вдетскийсад — за здоровьем [Текст] / В. А. Шишкина. — Минск: Зорны верасень, 2006. — 184 с.

*Морозова Людмила Дмитриевна,
кандидат педагогических наук,
доцент департамента педагогики
ГАОУ ВО МГПУ ИППО
г. Москва
E-mail: morozova_ld@mail.ru*

ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ КАК СРЕДСТВА ПРИОБЩЕНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Ключевые слова: физическая рекреация, отдых, формы физической рекреации, профилактика, здоровый образ жизни.

Аннотация: Чередование умственной деятельности с легкой двигательной деятельностью устраняет чувство усталости и является своеобразной формой отдыха. Режим отдыха должен строиться с учетом возраста и вида деятельности. Хороший отдых дают гимнастика, игры и динамические паузы.

Рекреация (отдых) (от *лат.* recreatio — восстановление, *польск.* rekreacja — отдых) — термин, употребляемый в значении «восстановление сил человека, израсходованных в процессе деятельности, повышение уровня здоровья и работоспособности».

Отдых — состояние покоя или деятельность, восстанавливающая работоспособность. В физиологическом смысле отдых — состояние особой деятельности, когда клетка, оставаясь свободной от работы, восстанавливает свой нормальный состав. Регулярное чередование периодов активной деятельности и отдыха способствует укреплению условно-рефлекторных связей, лежащих в основе поведения и трудовой деятельности человека. Исследованиями физиологов и гигиенистов установлено особое значение так называемого активного отдыха. Еще И. М. Сеченов доказал (Теория активного отдыха, 1903), что переключение с одного вида умственной работы на другой, чередование умственной деятельности с легкой двигательной деятельностью устраняют чувство усталости и являются своеобразной формой отдыха. Режим отдыха должен строиться с учетом возраста и вида деятельности. В зависимости от конкретных условий деятельности частый и короткий перерыв

для отдыха может оказаться более эффективным, чем редкие продолжительные перерывы. Человек, занятый умственной работой, нуждается не столько в пассивном отдыхе, сколько в переключении с одной формы работы на другую (например, на легкие физические нагрузки). Хороший отдых дают гимнастика, игры и динамические паузы. Важно сочетать отдых с закаливанием организма, физкультурой, спортом, туризмом.

Физическая рекреация — одна из форм рекреации, которая осуществляется посредством двигательной деятельности с использованием физических упражнений в качестве основных средств.

Физическая рекреация — это педагогически организованная двигательная активность, направленная на восстановление сниженной работоспособности с использованием технологий физической культуры. И. М. Сеченов доказал, что отдых — это не обязательно полный покой. Активный отдых, когда действуют попеременно различные рабочие органы тела, — прекрасное средство против утомления.

Теория активного отдыха (по Сеченову) лежит в основе требований к составлению режима дня, в том числе ребенка дошкольного возраста. Профилактике и отдалению умственного утомления способствует мобилизация тех сторон психической активности и двигательной деятельности, которые не связаны с теми сторонами, что привели к утомлению. Необходимо активно отдыхать, переключаться на другие виды деятельности, использовать арсенал средств восстановления.

Эффективность педагогического процесса в ДОО во многом зависит от правильной организации физкультурно-оздоровительной деятельности, при этом особенно важно рационально чередовать разные виды деятельности детей с активным отдыхом. Его специфика заключается в создании обстановки, побуждающей к творческому использованию имеющихся двигательных умений и навыков в процессе игрового общения со сверстниками.

Активный отдых, предусматривающий коллективные двигательные действия, открывает большие возможности для формирования социального поведения детей, поскольку обеспечивает высокую степень их взаимодействия. Наряду с этим

активный отдых, построенный на преимущественном использовании игровых упражнений и подвижных игр, является эффективным средством формирования интереса к физической активности.

Результаты экспериментальных исследований Г. Ленерта и И. Лахмана свидетельствуют: различные виды активного отдыха обеспечивают восстановление ряда физиологических функций, а также предупреждение невротических состояний, связанных с перенапряжением.

Содержание мероприятий активного отдыха обусловлено:

- возрастными особенностями, состоянием здоровья, физической подготовленностью детей;
- временем года, погодными и климатическими условиями;
- природными факторами;
- условиями проведения;
- национальными традициями (фольклор, народные подвижные игры и т. п.).

В системе физкультурно-оздоровительной деятельности ДОО реализуются традиционные формы активного отдыха / рекреации:

- физкультурные досуги;
- физкультурные праздники;
- дни здоровья.

К малым формам физической рекреации можно отнести физкультминутки, динамические паузы и подвижные игры.

Физкультурный досуг — одна из наиболее эффективных форм активного отдыха. Цель досуга — отдых и развлечение средствами движений, закрепление двигательных умений и навыков, развитие двигательных способностей, повышение интереса к двигательной деятельности, развитие двигательного творчества. Досуг оказывает благотворное воздействие на организм ребенка, способствует воспитанию чувства коллективизма, дружбы, развивает выдержку, внимание, смелость, упорство, организованность.

Физкультурный досуг не требует специальной подготовки, он строится на хорошо знакомом детям материале: подвижных играх и игровых упражнениях. Содержание игр и упражнений

можно обновить путем введения неожиданных условий, необычных пособий и способов организации. Досуг может включать музыкальное сопровождение, стихи, загадки, считалки, сюрпризные моменты и т. д.

Физкультурные досуги организуют во вторую половину дня или как часть утренней прогулки один-два раза в месяц, длительностью 20—30 минут в зависимости от возраста детей.

Содержание досуга может быть тематическим, например «Игры и упражнения с обручами», «На зимнем стадионе», «Веселые соревнования», «Путешествие в зоопарк», «Малые Олимпийские игры», «Смелые и быстрые», «Быть здоровыми хотим» и др. Современной формой физкультурного досуга в старших группах является квест (англ. quest), или приключенческая игра.

Физкультурно-спортивный праздник включает разнообразные виды физических упражнений (гимнастика, подвижные и спортивные игры, спортивные упражнения) преимущественно на открытом воздухе в сочетании с элементами драматизации, хореографии, пения, викторин, конкурсов и аттракционов.

Праздник — это всегда радость, веселье. Одно только его ожидание способно вызвать у ребенка положительные эмоции, отвлечь от «ухода» в болезнь (В.Л. Страковская). Подвижные игры, аттракционы, конкурсы, розыгрыши, шутки, сюрпризы, которыми насыщена программа любого праздника, часто сопровождаются спонтанными комичными ситуациями, вызывают искренний смех, удивление, восторг. Уже одно это обстоятельство делает праздник незаменимым средством профилактики и даже лечения различных нарушений в состоянии здоровья. Давно известно (В. В. Динейка), что хорошее настроение, настрой на жизнеутверждающий лад имеют высокую целительную силу.

При подготовке и проведении физкультурно-спортивных праздников дети получают возможность проявлять активность, инициативу, самостоятельность, творчество, что благотворно влияет на развитие их способностей и личностных качеств.

Педагогическое руководство воспитателя заключается в создании эмоционально-положительного настроения, орга-

низации подвижных игр, соревнований, викторин на спортивную тематику и пр. [1].

Дни здоровья призваны содействовать оздоровлению детей и предупреждению утомления. Проводятся во всех возрастных группах один раз в квартал. В эти дни отменяется непосредственная образовательная деятельность в форме занятий. Режим дня насыщается активной двигательной активностью детей, самостоятельными играми, музыкальными развлечениями. В холодное время года пребывание на открытом воздухе по возможности удлиняется. В теплое время года вся жизнь детей переносится на открытый воздух.

День здоровья начинается утренним приемом детей, который может проходить в занимательной, шуточной форме. Детям и родителям предлагается выполнить различные веселые задания, прежде чем они попадут в группу: это может быть полоса препятствий, загадывание загадок о спорте и т.д. На утреннюю гимнастику приглашаются родители, работники дошкольной образовательной организации.

Программа дня здоровья для каждой группы своя. В нее включаются подвижные игры и упражнения, соревнования, конкурсы и т.д. Целесообразно к этому приурочить внесение новых физкультурных пособий, двигательных игрушек. Красочное, необычное оформление территории дошкольной образовательной организации, групповых участков способствует подъему настроения, повышению активности детей в играх. Во второй половине дня может быть проведен физкультурный праздник или организован физкультурный досуг.

Во время активного отдыха используются приемы контроля и регулирования нагрузки.

В летний период физической рекреации уделяется особое внимание. Это обусловлено тем, что летом снижается непосредственная образовательная деятельность в форме занятий, режим дня насыщается активной двигательной деятельностью на открытом воздухе, появляется возможность более эффективно использовать оздоровительные силы природы. Поэтому летом мероприятия активного отдыха проводятся еженедельно, что обеспечивает реализацию оздоровительных, образовательных и воспитательных задач.

Различные физкультурные мероприятия способствуют формированию у детей выносливости, смелости, ловкости, умения жить в коллективе, усиливают интерес к физическим упражнениям, двигательной активности, приобщают к спорту и здоровому образу жизни. На досугах, праздниках дети, с одной стороны, закрепляют, совершенствуют умения и навыки, полученные на занятиях, а с другой — в интересной, увлекательной форме знакомятся с праздниками и связанными с ними традициями, расширяют кругозор в области спорта.

Физическая рекреация в комплексе с другими воспитательными средствами закладывает основы здорового образа жизни.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Бочарова Н. И.* Физкультурно-спортивные праздники в детском саду: новые подходы, методические рекомендации [Текст] / Н. И. Бочарова // Дошкольное воспитание. — 2004. — № 1. — С. 46—51.
2. *Коржова М. Е.* Здоровьесберегающая технология осуществления образовательного процесса в учреждениях среднего профессионального образования [Текст] / М. Е. Коржова: автореф. дис. ... канд. пед. наук. — Челябинск, 2007. — 21 с.
3. *Макеева В. С.* Теория и методика физической рекреации: учебное пособие для студентов высших учебных заведений [Текст] / В. С. Макеева, В. В. Бойко. — М.: Советский спорт, 2014. — 152 с.
4. *Торголова Е. В.* Особенности физической рекреации в детском дошкольном возрасте [Текст] / Е. В. Торголова // Образование и воспитание. Международный научный журнал. — 2016. — № 5 (10). — С. 67—68.
5. Методическое сопровождение физического воспитания и развития ребенка: учебное пособие [Текст] / [авт.-сост. Л. Д. Морозова]. — М. «ОнтоПринт», 2015. — 194 с.

Шабалина Евгения Соломоновна,
педагог-организатор ГБОУ «Школа № 1034
имени Героя Советского Союза В. В. Маркина» г. Москва
E-mail: evgenia.solomonovna@gmail.com

Маланьина Екатерина Борисовна,
педагог-психолог ГБОУ «Школа № 1034
имени Героя Советского Союза В. В. Маркина» г. Москва
E-mail: ekaterina-malani@mail.ru

Макарова Марина Александровна,
ст. методист ГБОУ «Школа № 1034
имени Героя Советского Союза В. В. Маркина» г. Москва
E-mail: gabi57@yandex.ru

ПРИБЛИЖЕНИЕ ДОШКОЛЬНИКОВ К ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЮ СРЕДСТВАМИ ПРОЕКТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Ключевые слова: проектная деятельность, комплексно-тематический принцип построения образовательного процесса, совершенствование здоровьесберегающей среды, принцип интеграции образовательных областей, совместная деятельность взрослых и детей, адекватные формы работы с дошкольниками, виды детской деятельности.

Аннотация: Статья о практике применения технологии проектирования для реализации здоровьесформирующих задач в условиях сотрудничества, сотворчества детей и взрослых.

Современным обществом осознается необходимость укрепления здоровья детей не только средствами медицины, но и средствами образования. Одной из главных задач любого педагогического коллектива является совершенствование здоровьесберегающей среды, укрепление физического, психического здоровья, эмоционального благополучия детей. Для решения этой задачи в образовательной организации используются разнообразные формы физкультурно-оздоровительной работы, которые позволяют дошкольникам заниматься физической культурой с удовольствием. Современные педагогические исследования показывают, что использование инновационных педагогических технологий открывает новые возможности воспитания и обучения дошкольников, и одной из наиболее эффективных в наши дни стал метод проектов (педагогический и детский).

Проектная деятельность охватывает разные стороны развития личности дошкольников, начиная с младшего возраста. Организация проектной деятельности детей позволяет осуществлять воспитателю интеграцию практически всех образовательных областей, поскольку предполагает взаимодействие детей друг с другом и воспитателем, их активное сотрудничество и творчество, познание и труд [1, с. 5].

Опыт показал, что работа по технологии проектирования не только дает положительный результат, но и помогает реализовать здоровьесберегающие и здоровьесформирующие задачи и является уникальным средством обеспечения сотрудничества, сотворчества детей и взрослых, способом реализации личностно-ориентированного подхода.

Планируя проектную деятельность, особенно важно определить реальные задачи, исходные требования к конечному продукту, процедуры и критерии оценки качества и фиксированные сроки исполнения проекта. При этом результаты проекта должны быть объективно оценены, а поиск ресурсов для его освоения следует проводить целенаправленно [2, с. 4].

Физическая культура в дошкольных образовательных организациях, по сути, была и остается базовой областью дошкольного образования. Традиционно ее цель — формирование здоровья, обеспечение нормального роста, физического развития и физического воспитания детей [3, с. 19]. Всем известно, что даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная программа не сможет дать полноценных результатов, если не реализуется совместно с семьей, если в дошкольной организации не создано детско-взрослое сообщество (дети — родители — педагоги), для которого характерно содействие друг другу, учет возможностей и интересов каждого, его прав и обязанностей. Так, проектирование, как комплексная деятельность, помогает объединить усилия педагогов, детей, родителей и направить их на качественное улучшение физического состояния воспитанников, формирование навыков здорового образа жизни, формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой. Лучший способ приобщить ребенка к здоровому образу жизни — это показать на собственном примере, как нужно относиться к физкультуре и спорту. Если ребенок видит, что окружающие его

взрослые испытывают удовольствие от здорового активного досуга, они обязательно будут им подражать.

В настоящее время основной проблемой дошкольного детства является слабое физическое развитие детей при поступлении в дошкольную образовательную организацию. Общая картина такова: дети испытывают «двигательный дефицит», задерживается возрастное развитие быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы. Дети имеют излишний вес, нарушения осанки, вследствие чего визуально у них наблюдается неуклюжесть, мешковатость, жестикуляция и мимика вялые, при ходьбе волочат за собой ноги, чувствуется скованность, неуверенность, голова опущена, нет гордости в осанке.

Анкетирование показало, что родители имеют недостаточные знания о том, как укрепить здоровье ребенка с помощью физических упражнений, закаливания, подвижных игр, туристических походов и др. Они зачастую оберегают своих малышей от физических усилий («не бегай», «не прыгай», «не лазай, а то упадешь», «посиди»), даже от здорового соперничества в подвижных играх.

Данные показатели обусловили актуальность проектной деятельности в работе по физическому развитию дошкольников и решению задач физического воспитания в комплексе и взаимосвязи с задачами умственного, нравственного, трудового и этического воспитания.

Работая в этом направлении, коллектив разработал ряд проектов, направленных на повышение эффективности физического развития дошкольников. Особо любимыми стали для детей и взрослых совместные проекты: «История мяча», «Наш любимый вид спорта», «Спортивные шаги к здоровью», «Любимое спортивное хобби нашей семьи» и др. Были созданы видеофильмы о проектах. Прошли презентации проектов на педагогическом совете и презентации проектов родителям.

Мы еще раз убедились, что совместная проектная деятельность взрослых и детей вовлекает дошкольников в опытно-исследовательскую работу, формирует готовность к совместной деятельности, развивает умение договариваться, воспитывает ответственность за выполнение порученной работы, формирует умение оценивать свои поступки и поступки сверстника,

обращаться за информацией и помощью взрослого, делиться знаниями, эмоционально откликаться на результат проведенного опыта (проект «Любимое спортивное хобби нашей семьи»).

Проект «Юный футболист» начинался с увлечения детьми старшей группы футболом. На прогулке во время игры у детей произошел спор о правилах. В поисках выхода из ситуации педагог предложил детям поближе познакомиться с футбольным миром. К этому проекту с удовольствием подключились родители. Было проведено много различных мероприятий по теме проекта. В результате и дети, и взрослые узнали много нового и интересного об игре. Многие ребята записались в футбольные секции и продолжают играть до сих пор.

Психологи предупреждают, что ребенок действует не ради чуждых и не всегда понятных ему интересов взрослого и не потому, что «так надо», а потому, что тем самым он удовлетворяет собственные побуждения, действует в силу внутренней необходимости, которая сформировалась раньше или возникла только сейчас, пусть даже под влиянием взрослого. Одной из таких внутренних потребностей является зарождающаяся в виде инстинкта радость движения. Своей задачей мы поставили поощрять и сохранять любовь к движению, физкультуре и спорту [4, с. 82].

Главное — любой проект должен работать на достижение цели: приобщение детей к здоровому образу жизни через организованную модель здоровьесбережения в ДОО. И решать задачи: расширить и закрепить знания детей о здоровом образе жизни; совершенствовать физические способности в совместной двигательной деятельности детей; повысить профессиональное мастерство педагогов дошкольной организации по теме «Здоровый образ жизни»; создать единое воспитательно-образовательное пространство на основе доверительных партнерских отношений сотрудников ДОО с родителями. В проектную группу должны входить заинтересованные люди, компетентные в данном виде деятельности. Практика показывает, что наиболее успешно работают группы, в которых все участники взаимно дополняют друг друга [2, с. 5].

Пути реализации проектов могут быть разнообразные: тематические интегрированные занятия, в том числе физ-

культурные; мониторинговые процедуры (анкетирование родителей, тесты для воспитателей); экскурсии; спортивные соревнования; беседы; игры, эстафеты, викторины, конкурсы; консультации для родителей; выставка детского творчества и др. А вот ожидаемый результат должен быть общий — устойчивый интерес дошкольников к занятиям физической культурой; низкий уровень заболеваемости; сформированные физические и интегративные качества.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Деркунская В. А.* Проектная деятельность дошкольников: учебно-методическое пособие [Текст] / В. А. Деркунская. — М.: Центр педагогического образования, 2013. — 144 с.
2. Проектная деятельность в детском саду: наука и педагогическая практика [Текст] / сост.: Т. В. Меркулова, Е. А. Дубинина, К. Ю. Белая. — М.: Школьная Пресса, 2010. — 64 с.
3. *Сагайдачная Е. А.* К вопросу о приоритетах физического воспитания дошкольников в детском саду [Текст] / Е. А. Сагайдачная // Лечебная физкультура для дошкольников и младших школьников. — 2004. — № 1.
4. Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология XXI века [Текст] / авт.-сост. Ю. Е. Антонов, М. Н. Кузнецова, Т. Ф. Саулина. — М.: АРКТИ, 2000. — 88 с.

РАЗДЕЛ 2

СОЗДАНИЕ УСЛОВИЙ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДОШКОЛЬНИКОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

*Родионова Юлия Николаевна,
кандидат педагогических наук,
доцент департамента педагогики
ГАОУ ВО МГПУ ИППО
г. Москва
E-mail: J.rodionova117@mail.ru*

РАЗВИТИЕ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ ПАЛЬЦЕВ РУК У ДОШКОЛЬНИКОВ С НОРМАЛЬНЫМ ХОДОМ РАЗВИТИЯ И ОВЗ

Ключевые слова: *мелкая моторика пальцев рук, пассивные, активно-пассивные упражнения, кинезиологические упражнения, пальчиковая гимнастика, сопряженная гимнастика.*

Аннотация: *В статье в логической последовательности описываются пальчиковые игры и упражнения, эффективно используемые в практической работе педагогов. При этом даются рекомендации по дифференцированному применению их к различным группам детей с ОВЗ.*

Ни у кого не вызывает сомнения справедливость утверждения: «Играем пальчиками — развиваем речь». Но при этом не все знают механизм, лежащий в основе такого воздействия. В данном случае уместно говорить о кинезиологии — науке о развитии умственных способностей через определенные двигательные упражнения. Эти упражнения позволяют создать новые нейронные сети в коре головного мозга и улучшить межполушарное взаимодействие, которое является основой развития интеллекта. Эта зависимость была выявлена целым рядом выдающихся отечественных физиологов, неврологов, нейролингвистов: П. Н. Анохиным, В. М. Бехтеревым, А. Н. Леонтьевым, А. Р. Лурией и др. Их исследования показали, что развивающая работа должна быть направлена снизу вверх, т.е. от движения к мышлению, а не наоборот.

В частности, выдающийся отечественный психофизиолог и физиолог, автор теории построения движений Н. А. Бернштейн [1] писал, что многие педагоги сначала не могли принять тот факт, что при любом двигательном тренинге упражняются не руки, а головной мозг человека.

М. М. Кольцова [2] показала, что существует тесная связь между координацией тонких движений пальцев рук и речью,

которая обусловлена тем, что двигательная речевая область, отвечающая за моторику артикуляционного аппарата, является частью общей двигательной зоны. При этом топография коры больших полушарий головного мозга такова, что на этапе раннего и дошкольного детства около трети всей площади двигательной проекции занимает проекция кисти руки, расположенная в максимальной близости от речевой моторной зоны. В результате выполнение пальчиковых упражнений и игр приводит не только к возбуждению клеток зон коры головного мозга, отвечающих за движения пальцев рук, но и индуктивно к возбуждению клеток речевых зон и резкому усилению согласованности их деятельности. Уровень развития речи ребенка всегда зависит от степени развития мелкой моторики пальцев рук.

Начинать проводить пальчиковый тренинг следует с пассивных и активно-пассивных упражнений. К ним относятся в первую очередь элементы массажа и самомассажа с помощью каких-либо предметов, постепенно переходя к активным движениям, сопровождаемым речью.

К активно-пассивным упражнениям могут быть отнесены упражнения с бельевыми прищепками. Предварительно педагогу нужно проверить силу раствора прищепки: сдавливание пальца должно быть чувствительным, но не болезненным. Прищепку поочередно «надеваем» на ногтевые фаланги от указательного пальца к мизинцу и в обратном порядке. Это упражнение можно сопровождать стихотворными текстами, регулируя тем самым темпо-ритм его выполнения. Прищепка «прыгает» с пальчика на пальчик на каждый ударный слог стихотворения.

Суть этого приема заключается в следующем: механическое сдавливание подушечек пальцев прищепками активизирует незрелые клетки коры головного мозга ребенка. Особенно это актуально для детей с церебральным параличом (ДЦП), глубокими задержками психоречевого развития, личностными нарушениями с чертами инфантилизма.

В этих случаях можно использовать также прием «Разноцветные прищепки», разработанный экспериментальной клинической лабораторией для детей-инвалидов в институте физкультуры г. Москвы. Эта работа проводится по такой схеме:

— в первые три дня прищепки «сажаются» на большие пальцы обеих рук, в первый день прищепки удерживаются 3—5 мин, во второй день — 5—7 мин, в третий день — 7—10 мин;

— в следующие три дня (4-й, 5-й, 6-й) прищепки «сажаются» на большой и указательный пальцы обеих рук;

— в следующие три дня (7-й, 8-й, 9-й) — на большой, указательный и средний пальцы.

Затем нагрузки снижаются до минимальных по той же схеме.

Такое постепенное увеличение и снижение нагрузки помогает адаптироваться детям со слабостью контролирующей функции коры и низким порогом включения охранительного торможения.

Если во время проведения процедуры у ребенка возникают негативные эмоциональные реакции или возбуждение, процедуру необходимо прекратить.

Также к упражнениям пассивно-активной гимнастики пальцев рук относятся упражнения с массажной щеткой «Ежик» (прием Г. В. Дедюхиной).

«Ежик» представляет собой игольчатую поверхность массажной щетки для головы, которая с помощью широкой резинки плотно прилегает к ладони ребенка. Сущность данного приема заключается в том, что с помощью многочисленных точечных раздражителей мышцы руки получают достаточно сильные и точные двигательные кинестезии (ощущения). Целью упражнений с «ежиком» является развитие тактильных и проприорецептивных ощущений.

Использование щетки возможно в двух положениях:

- 1) зубцами кнаружи, т. е. гладкой поверхностью к ладони;
- 2) зубцами к ладонной поверхностью.

Сначала щетка используется в положении 1 и надевается на руки поочередно. Вызывая положительные эмоции с помощью игровых приемов типа «Где ежик пробежал», «Поздоровайся» и т. д., ребенок щеткой прикасается к различным частям тела (руке, щеке, животу). Также применяются легкие массажные движения (похлопывающие, поглаживающие) с использованием эмоциональных восклицаний.

В положении 2 щетка может использоваться при проговаривании стихотворного текста и отстукивании ритма обеими руками по поверхности стола; выполнении упражнений с использованием звукоподражаний с одновременным движением рук (отхлопыванием, отстукиванием).

Все эти упражнения готовят ребенка к выполнению активных игровых упражнений, т.е. пальчикового тренинга, в котором можно выделить кинезиологические упражнения и упражнения пальчиковой гимнастики.

К кинезиологическим упражнениям относятся следующие.

1. «Кулак-ладонь»: обе руки лежат на коленях или на столе ладонями вниз, одна сжата в кулак. Одновременно кулак разжать, а другую ладонь сжать в кулак, поменять руки. Качественным усложнением выполнения упражнения будет являться ускорение движений.
2. «Оладушки»: правая рука лежит на колене ладонью вниз, левая — на другом колене ладонью вверх. Затем происходит одновременная смена рук. По мере усвоения упражнения скорость выполнения движений следует увеличивать.
3. «Перебор пальцев» — поочередное соединение всех пальцев с большим сначала на одной руке (ведущей), затем на другой, а после того, как ребенок овладеет динамикой упражнения, ему можно предложить выполнять его двумя руками одновременно.
4. «Лягушка» (кулак—ребро—ладонь). Три положения кистей рук попеременно сменяют друг друга. Причем, как и в предыдущем упражнении, сначала можно действовать руками поочередно, а уже потом одновременно.

Следующая группа упражнений — это упражнения пальчиковой гимнастики. К ним относятся хорошо известные всем упражнения, в которых стихотворный текст не только регулирует темп движений, но и служит их иллюстрацией. Прекрасные образцы таких упражнений описаны в работах Т. Ю. Бардышевой, Е. М. Косиновой, О. И. Крупенчук, М. С. Рузиной, Т. А. Ткаченко, В. В. Цвынтарного, Е. А. Янушко и др.

Относительно новой на сегодняшний день является техника проведения сопряженной гимнастики пальцев рук и язы-

ка [3]. Она представляет собой упражнения для одновременной работы пальцев и языка. Такой тренинг, кроме развития мелкой моторики рук, развивает артикуляционный аппарат, а в итоге совершенствует координацию движений, улучшает межполушарное взаимодействие, повышает общую работоспособность ребенка. Педагог читает стихотворный текст, а дети выполняют соответствующие движения артикуляционного аппарата и пальцев рук.

При проведении пальчиковых игр и упражнений необходимо соблюдать ряд правил.

1. Развивать мелкую моторику пальцев рук можно уже в младенческом возрасте — с первого месяца жизни.
2. В возрасте от 1 года до 3 лет с детьми рекомендуется проводить игры, выполняемые одной рукой.
3. В возрасте с 3 до 4 лет с детьми успешно проводятся игры с участием обеих рук.
4. С детьми старше 4 лет в играх можно использовать разнообразные мелкие предметы: кубики, детали конструктора, пластмассовые или деревянные шарики, большие пуговицы и, наконец, желуди, каштаны, грецкие орехи. При этом во время игр с мелкими предметами нельзя оставлять детей без присмотра.
5. Разучивание упражнений пассивно-активной и активной пальчиковой гимнастики происходит следующим образом: педагог читает стихотворение и выполняет соответствующие движения пальцами рук, а дети в это время слушают стихотворение и наблюдают за тем, что он делает, а после этого уже сами пытаются копировать положение пальцев. Пока дети стараются придать пальчикам нужную позу, взрослый еще раз читает стихотворение. Вскоре дошкольники будут не только выполнять упражнение, но и подсказывать запомнившиеся слова.
6. Сидеть нужно рядом с детьми, а не напротив них, так как они еще не понимают зеркального отображения в пространстве. Особенно это правило важно при выполнении упражнений кинезиологического комплекса.
7. Для большей эффективности в процессе выполнения упражнений должны быть задействованы все пальцы, а по своему характеру движения должны быть разнона-

правляемыми: напряжение — расслабление, сжатие — растяжение.

8. Ритм движений должен совпадать с ритмом стихотворения.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Бернштейн Н. А.* Физиология движений и активность [Текст] / под ред. О. Г. Газенко. — М.: Наука, 1990. — 495 с.
2. *Кольцова М. М., Рузина М. С.* Ребенок учится говорить. Пальчиковый игротренинг [Текст] / М. М. Кольцова. — М.: САГА, 2002. — 224 с.
3. *Лазаренко О. И.* Артикуляционно-пальчиковая гимнастика. Комплекс упражнений [Текст] / О. И. Лазаренко. — М.: Айрис-Пресс, 2014. — 32 с.

Ефремова Татьяна Ивановна,

учитель-дефектолог

«Школа № 1034 имени Героя Советского Союза В. В. Маркина»

г. Москва

E-mail: lekoteka-2356@mail.ru

Сапрунова Екатерина Сергеевна,

педагог-психолог ГКП «Особый ребенок»

«Школа № 1034 имени Героя Советского Союза В. В. Маркина»

г. Москва

E-mail: saprunova.katya@yandex.ru

Сергушина Евгения Викторовна,

учитель-логопед

«Школа № 1034 имени Героя Советского Союза В. В. Маркина»

г. Москва

E-mail: ix-83@mail.ru

ВЗАИМОСВЯЗЬ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ И ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ-ИНВАЛИДОВ

Ключевые слова: *ранний и дошкольный возраст, двигательное развитие, здоровье, компенсация, коррекция, игра, специальное оборудование, вода, адаптивная физкультура.*

***Аннотация:** Статья об особенностях коррекционно-педагогической, физкультурно-оздоровительной работы, направленной на развитие движений, улучшение общего состояния здоровья, повышение жизненного тонуса, улучшение физической и умственной работоспособности детей-инвалидов.*

Гимнастика есть целительная часть
медицины.

Платон

Если для здоровых детей двигательная активность — обычная потребность, то для инвалида физические упражнения являются эффективнейшим методом одновременно физической, психической и социальной адаптации.

Отставание умственного развития часто сопровождается отставанием двигательного развития и ограничением двигательных возможностей.

При детском церебральном параличе имеются самые разнообразные двигательные нарушения. Максимально могут оказаться повреждены мышечные структуры, в первую очередь выявляются нарушения координации движений вследствие поражения структур мозга, что, безусловно, влияет на развитие двигательных возможностей.

У детей с ДЦП задержано или нарушено формирование всех двигательных функций: удержание головы, навыки стояния, ходьбы, манипулятивной деятельности. Также отмечаются такие особенности, как апатичное отношение к ограниченности своих двигательных возможностей, отсутствие инициативы в овладении движением, активного стремления к общению с окружающими.

Большие вариации в сроках развития двигательных функций связаны с формой и тяжестью заболевания, состоянием интеллекта, с временем начала систематической лечебно-восстановительной, профилактической, коррекционно-педагогической и физкультурно-оздоровительной работы [1, с. 45].

Отсутствие адекватной коррекционной помощи детям с нарушениями в развитии в сензитивные периоды дошкольного возраста приводит к возникновению вторичных нарушений в развитии — «социальных нарушений» (Л. С. Выготский).

Все это указывает на необходимость раннего вмешательства, направленного на стимуляцию двигательного развития детей.

Физкультурно-оздоровительная работа в образовательной организации направлена на улучшение общего состояния здоровья, повышение жизненного тонуса, улучшение физической и умственной работоспособности, освоение основных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) и основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость), обучение рациональному дыханию, воспитание правильной осанки и походки.

Развитие движений у данной категории детей представляет большие сложности. Особенно в раннем и младшем дошкольном возрасте, когда ребенок еще не осознает своего дефекта и не стремится к его активному преодолению.

В коррекционной работе один из наиболее мощных механизмов компенсации — это мотивация к деятельности. Ребенка нужно заинтересовать так, чтобы он проявил личную активность в овладении моторикой. При этом важно учитывать ведущую для каждого возрастного периода деятельность, которая и является инструментом коррекции и компенсации нарушенных функций. Мы говорим про дошкольный возраст — это эмоциональное общение, предметно-манипуляторная и игровая деятельность. Поэтому большинство упражнений лучше предлагать в виде увлекательных для ребенка игр с использованием различных игрушек, побуждая его к подсознательному выполнению желаемых активных движений.

Известный врач и педагог Е. А. Аркин обращал внимание на то, что специально подобранные игры развивают аналитические системы, качества психофизические (силу, ловкость, гибкость, быстроту) и личностные (смелость, решительность, веру в свои силы), формируют двигательную культуру, навыки общения, обеспечивают психологический комфорт детей, являясь незаменимым источником радости [4, с. 87].

И здесь на помощь приходит специальное игровое оборудование, которое позволяет существенно повысить эффективность воздействия за счет включения дополнительных возможностей. Благодаря разнообразию оборудование всегда соответствует настроению и потребностям ребенка, а игрушки

позволяют создать интерес вокруг данного действия и мотивацию к игре.

Замечательное пособие «Рисуем ногами». Оно способствует развитию двигательной активности, ловкости, координации движений.

Ребенку-инвалиду часто трудно координированно и ловко действовать пальцами рук из-за того, что он не может правильно выполнять определенные крупные движения — правильно сидеть, стоять. Наша задача — следить за тем, чтобы у такого ребенка было устойчивое положение тела, надежная опора. Для реализации этой задачи мы используем мягкий валик, на котором сидит ребенок, и поддерживающий прием взрослого для сохранения правильной осанки.

Коррекционная работа пронизывает весь процесс физического воспитания детей с нарушениями развития. Физическое воспитание детей с церебральным параличом отличается своеобразием. Оно ставит перед собой те же цели и задачи, что и физическое воспитание здоровых детей, однако специфические особенности развития моторики детей с ДЦП требуют применения особых методов и приемов [2, с. 120].

Для повышения эффективности коррекционного воздействия в своей работе педагоги используют коррекционные приемы и специальные пособия.

Из-за плохой координации движений и неловкости рук и пальцев ребенку бывает трудно одновременно удерживать игрушку руками и передвигать ее. На помощь приходят игрушки с магнитами.

Ребенку с двигательными нарушениями легче освоить тонкие движения пальцев рук, держать предмет одной рукой и действовать другой, если, сидя за столом, он опирается на локти, а педагог помогает ему фиксировать эту позу.

У многих детей с проблемами развития отмечается недоразвитие мелкой моторики и зрительно-моторной координации. Движения бывают неловкими и несогласованными. В работе с детьми-инвалидами используем замечательное оборудование ящик «Пертера». Все детали сделаны из дерева, окрашены в основные цвета, удобны для захвата. Крупные деревянные бусы, а вместо нити — толстый шнур помогают ребенку ощутить радость от выполнения задания.

У детей-инвалидов плохо развито взаимодействие двух рук, им полезно отвинчивать, привинчивать, открывать, закрывать. Поможет в этом специальное оборудование «Винтовые цветочки»: — цветочки имеют очень удобную форму, окрашены в яркие цвета, все это вызывает положительные эмоции, и ребенок-инвалид с удовольствием играет.

В работе с детьми с ограниченными возможностями здоровья необходимо использовать пособия, игры, которые формируют положительные эмоции ребенка, так как они способствуют нормализации многих функций организма.

При развитии двигательных функций важное значение имеет использование афферентных стимулов:

- зрительных (проведение упражнений перед зеркалом);
- тактильных (применение различных приемов массажа, ходьба по дорожкам с разными наполнителями, по ребристой поверхности, восприятие предметов на ощупь и т. д.);
- звуковых (упражнения под музыку и речевые стимулы, выполнение упражнений в соответствии с текстом).

Коррекционные упражнения под музыку помогают развить у детей моторную функцию, правильную осанку, походку, подключают к различным видам деятельности абсолютно всех детей независимо от тяжести заболевания. С помощью музыки движения детей становятся ритмичными, четкими, упражнения приобретают яркость и выразительность [3, с. 7].

Чудесное средство для укрепления здоровья, развития движений — это вода. Упражнения в бассейне хорошо подходят как для лечения ДЦП, так и для коррекции опорно-двигательной системы у маленьких детей. Вода помогает расслабить тело, приводит мышцы в тонус, укрепляет здоровье. Такая терапия называется гидрокинезотерапия.

Хочется сказать еще об одном средстве, улучшающем психическое и физическое состояние детей-инвалидов, — это адаптивная физическая культура.

В адаптивную физкультуру входят такие науки, как медицина, психология, коррекционная педагогика и физическая культура. Она ставит своей целью улучшение здоровья ребенка с ограниченными возможностями, способствует социальной адаптации и стабилизирует психоэмоциональное состояние.

Комплексная коррекционно-развивающая педагогическая работа позволяет компенсировать имеющиеся двигательные нарушения и предупредить формирование патологических двигательных стереотипов.

Важной задачей физического воспитания детей с нарушениями развития является укрепление их здоровья. Здесь особая роль отводится семье. Только в семье ребенок может получить правильное сбалансированное питание, полноценный сон, а закаливание будет способствовать нормализации работы всех органов и систем организма. Без этого ребенок может оказаться не готов к физической нагрузке, влияние которой на человеческий организм поистине безгранично.

Тесное взаимодействие с родителями и всем окружением ребенка является залогом эффективности коррекционно-педагогической работы, которая способствует повышению физической, психической активности ребенка, а значит, улучшению его здоровья.

Двигательная активность является ведущим фактором оздоровления человека и повышения потенциала его здоровья.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Кононова Н. Г.* Коррекция нарушенных функций у детей с церебральным параличом средствами музыки: пособие для учителя-дефектолога [Текст] / Н. Г. Кононова. — М.: ВЛАДОС, 2008. — 319 с.
2. *Левченко И. Ю., Приходько О. Г.* Технологии обучения и воспитания детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата: учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений [Текст] / И. Ю. Левченко, О. Г. Приходько — М.: Академия, 2001. — 192 с.
3. *Шипицына Л. М., Мамайчук И. И.* Психология детей с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата: учебное пособие для студентов высших учебных заведений [Текст] / Л. М. Шипицына, И. И. Мамайчук. — М.: ВЛАДОС, 2004. — 368 с.
4. <http://docplayer.ru/49742926-Konceptualnye-osnovy-fizicheskogo-vospitaniya-doshkolnikov-v-trudah-e-a-arkina-i-ih-znachenie-na-sovremennom-etape.html>.

Сергушина Евгения Викторовна,
учитель-логопед
«Школа № 1034 имени Героя Советского Союза В. В. Маркина»
г. Москва
E-mail: ix-83@mail.ru

Сапрунова Екатерина Сергеевна,
педагог-психолог ГКП «Особый ребенок»
«Школа № 1034 имени Героя Советского Союза В. В. Маркина»
г. Москва
E-mail: saprunova.katya@yandex.ru

Ефремова Татьяна Ивановна,
учитель-дефектолог
«Школа № 1034 имени Героя Советского Союза В. В. Маркина»
г. Москва
E-mail: lekoteka-2356@mail.ru

ВЗАИМОСВЯЗЬ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ И ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ С ТЯЖЕЛЫМИ НАРУШЕНИЯМИ РЕЧИ

Ключевые слова: двигательная активность, тяжелые нарушения речи, коррекционные игры и упражнения, физическое здоровье, речевое и двигательное развитие, дошкольный возраст, моторика, координация движений.

Аннотация: Статья об особенностях развития двигательных качеств детей с тяжелыми нарушениями речи и методах развития двигательной активности с целью укрепления физического здоровья дошкольника.

Хорошее здоровье, ощущение полноты, неистощимости физических сил — важнейший источник жизнерадостного восприятия, оптимизма, готовности преодолеть любые трудности.

В. А. Сухомлинский

Дошкольный возраст является важнейшим периодом, когда формируется личность и закладываются основы физического здоровья.

Двигательная активность — это главный источник укрепления здоровья, который позволяет совершенствовать физические и интеллектуальные способности маленького ребенка.

При помощи именно движений дошкольник познает мир, осваивает речь, пространственно-временные связи предметов и явлений. Их развитие составляет основную задачу физического воспитания.

Чем выше развиты двигательные качества ребенка, тем лучше развита его речь. Взаимосвязь общей и речевой моторики изучена и подтверждена исследованиями многих крупнейших ученых, таких как И. П. Павлов, А. А. Леонтьев, А. Р. Лурия.

В процессе овладения двигательными умениями и навыками развивается координация движений. Формирование движений происходит при участии речи. Точное выполнение упражнений для ног, туловища, рук, головы подготавливает органы артикуляции (губы, язык, нижнюю челюсть и т. д.) к правильному воспроизведению речевых звуков.

Каждый логопед, работающий с детьми с тяжелыми нарушениями речи, прекрасно понимает, как важна для этих ребят работа по развитию их двигательных качеств. Ведь дети с общим недоразвитием речи имеют особенности речевого и психофизиологического развития.

Конечно же, им свойственно определенное отставание в развитии двигательной сферы. У многих детей с системным недоразвитием речи при обследовании выявляются изменения мышечного тонуса, нарушения равновесия и координации движений, у них недостаточно развита моторика пальцев рук, что ведет к моторной неловкости, неумению держать карандаши и ручки, выполнять манипуляции с мелкими предметами. Часто оказывается не сформирован общий и оральный праксис, что приводит к нарушению звукопроизношения, нечеткой, смазанной речи.

В связи с тем, что у детей с общим недоразвитием речи наблюдается отставание в развитии двигательных качеств в отличие от нормально развивающихся сверстников, необходимо проводить целенаправленную коррекционно-развивающую работу по совершенствованию моторных навыков. Мы — специалисты должны четко представлять реальность физических возможностей каждого ребенка и соответственно подбирать игры и задания.

Далее нам хотелось бы немного рассказать о том, как мы строим работу по развитию двигательных качеств в логопедических группах нашей дошкольной образовательной организации.

Тип двигатель- ной актив- ности	Формы двигательной активности	Примеры игр и упражнений	Как стимулируется психическое, речевое и двигательное развитие
Крупная моторика	Подвижные игры с прави- лами	«Лохматый пес», «Космо- навт», «Мы веселые ребя- та», «Горелки», «Прятки»	Формирование схемы тела; формирование сло- весных понятий, свя- занных с трехмерным пространством (и в пер- вую очередь с предло- гами) и описывающих параметры движения (слова-действия); по- полнение словаря эмо- циональных пережива- ний и социальных от- ношений (слова-описа- ния). Развитие произ- вольных движений
	Физкультура, физкультми- нутки, утрен- няя гимнас- тика, танцы, логоритмика	Комплексы утренней гимнастики. Логоритми- ческие упраж- нения	Формирование схемы тела; формирование словесных понятий, связанных с трехмер- ным пространством и описывающих пара- метры движения; по- следовательность, темп действий; пополнение словаря — части тела
	Сюжетно- ролевые и театрализо- ванные игры	Театр теней. Кукольный театр	Развитие связной опи- сательной речи; раз- витие социального ин- теллекта и словарного запаса, связанного с социальными отноше- ниями; развитие экс- прессивной стороны речи; развитие ассо- циативного мышления. Развитие произвольно- сти в движениях.

Тип двигательной активности	Формы двигательной активности	Примеры игр и упражнений	Как стимулируется психическое, речевое и двигательное развитие
	<p>Комплекс пальчиковой гимнастики</p> <p>Игры, направленные на развитие мелкой моторики</p> <p>Продуктивная деятельность (конструирование, рисование, лепка)</p>	<p>Пальчиковая гимнастика в соответствии с лексической темой. Пальчиковый театр.</p> <p>Игры с песком, водой и крупой. Действия с мелкими предметами и толстыми нитками. Мозаика. Оригами, пластилинография; разные техники и приемы рисования</p>	<p>Тонкая моторика. Пополнение словарного запаса по лексическим темам; обогащение речи понятиями, связанными с различными формами восприятия (например: яркий — бледный цвет, шершавая — гладкая поверхность); развитие ассоциативного мышления; формирование словесных понятий, связанных с трехмерным пространством и двухмерным пространством листа (и в первую очередь с предлогами). Развитие моторной ловкости</p>
Непосредственно речевая активность	<p>Заучивание скороговорок, стихов. Составление описательных рассказов и рассказов по серии сюжетных картин. Пересказы. Пение, настольные игры. Логоритмика</p>		<p>Совершенствование артикуляции, развитие различных видов восприятия, развитие экспрессивной стороны речи, пополнение словарного запаса по лексическим темам</p>

Многие наверняка не раз задавали себе вопрос: «Ну как же правильно развивать эту двигательную активность?» На самом деле все мы это делаем каждый день, порой уже не замечая.

Подвижные игры и физкультминутки, сюжетно-ролевые и театрализованные игры, манипуляции с песком и крупами, пальчиковый театр и артикуляционная гимнастика.

Все это как раз и направленно на развитие двигательной активности детей.

Безусловно, важное место занимает работа по развитию правильного речевого дыхания, которая способствует нормализации звукопроизношения, сохранению плавности и интонационной выразительности речи и позволяет проводить профилактику заболеваний лор-органов.

Таким образом, коррекционная работа, которую логопеды проводят с целью развития речи, безусловно, способствует стимулированию двигательной активности детей, а самое главное — укреплению их здоровья.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Мелехина Н. А.* Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ [Текст] / Н. А. Мелехина, Л. А. Колмыкова. — М.: Детство-Пресс, 2015. — 112 с.
2. Преодоление общего недоразвития речи дошкольников: учебно-метод. пособие [Текст] / под общ. ред. Т. В. Волосовец. — М.: Ин-т общегуманитарных исследований, 2002. — 256 с.
3. *Филичева Т. Б.* Устранение общего недоразвития речи у детей дошкольного возраста: практическое пособие [Текст] / Т. Б. Филичева, Г. В. Чиркина. — М.: Айрис-пресс, 2004. — 224 с.
4. *Якубович М. А.* Коррекция двигательных и речевых нарушений методами физического воспитания [Текст] / М. А. Якубович, О. В. Преснова. — М.: Владос, 2016. — 288 с.

*Сухачева Наталья Анатольевна,
учитель-логопед ГКП «Особый ребенок»
«Школа № 1034 имени Героя Советского Союза В. В. Маркина»
г. Москва
E-mail: 7498312@mail.ru*

*Стреблянская Вероника Артуровна,
учитель-дефектолог ГКП «Особый ребенок»
«Школа № 1034 имени Героя Советского Союза В. В. Маркина»
г. Москва
E-mail: Shinshilka85@mail.ru*

ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ПОДХОД ПРИ ФОРМИРОВАНИИ ДЫХАНИЯ КАК СРЕДСТВА ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ: МЕТОД АДАПТИВНОЙ РИТМИКИ

Ключевые слова: дети с ограниченными возможностями здоровья, речевое дыхание, специфика голосообразования, дыхательная гимнастика, грудная клетка, дыхательные упражнения, вокализы, речевой выдох, звукокомплексы, адаптивная ритмика.

Аннотация: Статья посвящена специфике формирования дифференцированного ротового и носового дыхания как средства оздоровления и развития детей с ограниченными возможностями здоровья, а также особенностям работы над длительным речевым выдохом в условиях группы кратковременного пребывания для детей с ОВЗ. Кроме того, в статье освещен вопрос применения метода адаптивной ритмики с целью формирования речевого дыхания на базе тренинга вокализов.

Здоровье современного человека во многом зависит от правильно поставленного, физиологически выстроенного дыхания. Еще более уязвимым является дыхательный процесс у детей ослабленных, а особенно у детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).

Как отмечала К. А. Семенова [5, с. 15], среди многих заболеваний центральной нервной системы у детей, влекущих за собой инвалидизацию больного, детский церебральный паралич (ДЦП) является одним из самых распространенных. Он приводит к нарушениям со стороны практически всех функциональных систем мозга — двигательной, речевой и психической. В значительном большинстве случаев результатом этого становится тяжелейшая дезадаптация ребенка.

Указанная дезадаптация отражается прежде всего в двигательной активности, и серьезная патология приводит к нарушению дыхательной функции и речедвигательных процессов.

В современной психолого-педагогической работе при наличии необходимости и определенных условий активно используются различные технологии для компенсационного формирования адаптационных функций, в том числе работа над физиологическим и фонационным дыханием, которая является важной частью комплексной реабилитации детей и взрослых с речевыми расстройствами, нарушениями голосообразования и дыхания.

В коррекционной работе с детьми-инвалидами хорошо зарекомендовала себя методика А. Н. Стрельниковой. 28 сентября 1973 года Всесоюзный научно-исследовательский институт государственной патентной экспертизы впервые зарегистрировал авторское право преподавательницы пения на «Способ лечения болезней, связанных с потерей голоса», установив его приоритет от 14 марта 1972 года. Специальные упражнения, описанные автором, укрепляют дыхательную мускулатуру, увеличивают подвижность грудной клетки и диафрагмы, способствуют растягиванию плевральных спаек, выведению мокроты, уменьшению застойных явлений в легких, совершенствуют механизм дыхания и координации дыхания и движений.

Следует отметить, что дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой названа парадоксальной, потому что во время вдохов грудная клетка не расширяется, как обычно, а сжимается (охватывается руками либо удерживается от расширения за счет наклонов и поворотов туловища). Энергетический выход такого частого дыхания на фоне физической нагрузки высок. При шумном коротком вдохе носом идет активное насыщение коры головного мозга кислородом: ликвидируется спазм сосудов, исчезают хронические головные боли, улучшается память. Восстанавливается энергетический баланс организма.

В логопедической практике методика применяется преимущественно в работе по формированию или восстановлению голоса у детей и взрослых при функциональных нарушениях голосообразования. В нашей организации мы используем указанную методику в очень ограниченном объеме, так как дети с ОВЗ требуют четкого отслеживания и ограничения физических и дыхательных нагрузок.

Следует подчеркнуть, что большую нагрузку на координацию всех циклов говорения дает речевое дыхание, которое в корне отличается от физиологического. У детей с ОВЗ подвижность грудной клетки недостаточна, эластичность грудной клетки резко снижена, пластичность легких сформирована крайне дефицитарно. Поскольку назначение речевого дыхания — обеспечить достаточно сильную, ровную струю воздуха, проходящую через голосовые складки, чтобы произвольный голос был достаточно ровным и звонким (не дрожал, не качался и не затухал бесконтрольно), детям с нарушениями речевого дыхания очень сложно скоординировать сумму дыхательных движений.

Кроме детей с ДЦП, в нашей организации есть много раноглохших детей, нейросенсорно слабослышащих детей и детей после кохлеарной имплантации.

Как отмечала И. В. Королева, различные нарушения интонационно-ритмической структуры речи и голосового контроля (тихий, высокий или фальцетный голос, носовой оттенок голоса, напряженная и монотонная речь, неправильные интонации и ударение) характерны практически для всех раноглохших говорящих пациентов [3, с. 582]. Именно это придает речи таких детей неприятное звучание.

Чтобы снизить проявление указанных патологических процессов, улучшить речевое дыхание и развить голосоподачу, насколько это будет возможно, приближающуюся к нормативной, мы применяем метод адаптивной ритмики.

Адаптивная ритмика (АР) в рамках ФГОС — комплекс координационно-музыкально-диафрагмально-моторных упражнений, адаптированных под очень ограниченные ритмовые возможности детей с ОВЗ. АР — воспитательно-образовательный и коррекционный комплекс. Он призван содействовать формированию сенсомоторной базы речи, которая полностью основывается на выработке устойчивых ритмов. Обучение проводится как с помощью известных методических приемов, так и с использованием разработанной нами методики, которая включает отдельные положения парадоксальной дыхательной гимнастики А. Н. Стрельниковой и других дыхательных техник.

Речевой вдох: лучше, когда человек для речи вдыхает воздух через нос, тогда воздух нагревается и фильтруется. Вдохи

детей с множественными нарушениями трудно регулируемы, их глубина должна контролироваться специальными упражнениями в небольшом объеме (вдыхание ароматов натуральных аромамасел: шумный вдох носом демонстрирует ребенку при этом педагог, а ребенок делает это подсознательно). Такой подсознательный более глубокий вдох мы тренируем на индивидуальных занятиях, а непосредственно на АР тренируем прежде всего поддержку дыхания. Для этого наши педагоги пропевают с детьми вокализы с шумным вдохом носом.

О выдохе: непосредственно физиологическим дыханием мы занимаемся на индивидуальных занятиях, а уже речевым — на адаптивной ритмике. Детям с ОВЗ трудно объяснить целесообразность продолжительности и плавности речевого выдоха, поэтому мы стимулируем их выдыхать более длительно и менее напряженно на подсознательном, так называемом продолговато-мозговом уровне. Именно это мы делаем с помощью вокализов.

Люди (даже в норме), которые в речи «задыхаются», как правило, делают преждевременный вдох, не освобождая легкие от излишков углекислого газа. Их речь часто звучит как захлебывающаяся, сдавленная. Такой дыхательный дефицит наблюдается и у наших подопечных. Поэтому после вокализов мы стимулируем детей хотя бы на произвольном уровне к расслабленному окончательному выдоху, чтобы освободить легкие от излишков углекислого газа. Происходит постепенное, усиленное координирование речевого дыхания, вокализационных возможностей и моторики речедвигательного аппарата.

Мы стараемся в нашей работе применять все указанные методы комплексно, строго дозируя нагрузку на детей. И мы, конечно же, всегда контролируем соматическое состояние наших детей, привнося обязательные изменения в план занятия по мере его непосредственного проведения.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бондарь Т. А., Захарова И. Ю., Константинова И. С. и др. Подготовка к школе детей с нарушениями эмоционально-волевой сферы: от индивидуальных занятий к обучению в классе [Текст] / Т. А. Бондарь [и др.]. — М., 2013. — 280 с.

2. *Вотчал Б. Е.* Патолофизиология дыхания и дыхательная недостаточность [Текст] / Б. Е. Вотчал. — М., 2003. — 189 с.

3. *Королева И. В.* Реабилитация глухих детей и взрослых после кохлеарной и стволовой имплантации [Текст] / И. В. Королева. — СПб., 2016. — 872 с.

4. *Семенова К. А.* Лечение двигательных расстройств при детских церебральных параличах [Текст] / К. А. Семенова. — М., 1976. — 185 с.

5. *Семенова К. А.* Восстановительное лечение детей с перинатальным поражением нервной системы и детским церебральным параличом [Текст] / К. А. Семенова. — М., 2007. — 616 с.

Гудкова Людмила Захаровна,

воспитатель

«Школа № 1034 имени Героя Советского Союза В. В. Маркина»

г. Москва

E-mail: gluda10@mail.ru

Зубкова Наталья Алексеевна,

учитель-дефектолог

«Школа № 1034 имени Героя Советского Союза В. В. Маркина»

г. Москва

E-mail: natalya-zubkov@mail.ru

Козлова Марина Викторовна,

воспитатель по физической культуре

ГБОУ «Школа № 1034 имени Героя Советского Союза В. В. Маркина»

г. Москва

E-mail: mdusha64@mail.ru

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО ОПТИМИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Ключевые слова: подвижные игры, двигательная активность, дети с ОВЗ, двигательный режим.

Аннотация: Наблюдения и практический опыт показывают, что дети с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) нуждаются в повышении двигательной активности. Исправление нарушений физического развития, моторики и расширение двигательных возможностей таких детей является главным условием подготовки их к жизни. Одним

из эффективнейших средств двигательного развития детей является правильная организация двигательного режима.

Игры занимают значительное место в жизни дошкольника, а подвижные игры, поскольку именно они являются универсальным средством физического воспитания, позволяют оптимизировать двигательную активность ребенка, одновременно решая всю совокупность задач физического воспитания: образовательных, оздоровительных и воспитательных, так как в подвижных играх физические качества развиваются в комплексе.

ФГОС дошкольного образования выдвигает задачи по физическому воспитанию: «обогащать двигательный опыт разнообразными видами физических упражнений и подвижных игр». Профессор психологии Е. П. Ильин отмечает, что в каждом ребенке заложена неумная потребность движения.

Но в наши дни двигательная активность у детей настолько низкая, что это стало глобальной проблемой на пути к здоровью детей. Современные дети в большинстве своем испытывают двигательный дефицит, т.е. количество движений, производимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы. Это связано с тем, что много времени ребенок проводит в статичном положении, особенно если это ребенок с ОВЗ. У таких детей малоподвижный образ жизни усугубляет уже имеющиеся у них функциональные изменения организма. «Этим объясняется необходимость привлечения детей к активным занятиям физической культурой, а чтобы заинтересовать детей, сделать эти занятия увлекательными и заманчивыми, надо строить их на использовании подвижных игр» [2, с. 5].

Все знают, что игры занимают значительное место в жизни любого ребенка. «Игра — это сама детская жизнь, инстинктивная, добровольная, спонтанная и естественная, связанная с исследованиями, общением и выражением себя, сочетающая действие и мысль, приносящая удовлетворение и ощущение успеха» (Из Декларации прав ребенка на игру, принятой Международной Ассоциацией игр на воздухе в 1977 году). «Подвижные игры являются прекрасным средством развития и совершенствования движений детей, укрепления их организма» [1, с. 12]. В пользу использования подвижных игр говорит и то обстоятельство, что их можно проводить фронтально, индивидуально и с подгруппами детей в различное время, на занятиях и в процессе проведения режимных моментов в дошкольной образовательной организа-

ции и дома с родителями. Поэтому мы решили обратить особое внимание на подвижные игры как средство оптимизации двигательного режима.

Подвижные игры используются не просто для укрепления здоровья и развития двигательных навыков, но и для восстановления умственной работоспособности, снятия нервно-эмоциональных нагрузок и благотворного воздействия на психическое развитие ребенка. «Большинство движений, используемых в играх, способствуют укреплению двигательного аппарата, улучшению общего обмена веществ, повышению деятельности всех органов и систем организма» [3, с. 607]. Хочется отметить, что для подвижной игры характерны сильные положительные переживания и неизменный азарт, ведущие к успеху.

По мнению наших специалистов, следует широко использовать подвижные игры для оптимизации двигательного режима и коррекции отклонений в состоянии здоровья детей. Но необходимо помнить, что дети с отклонениями в развитии (с патологией зрения, нарушением речи, опорно-двигательного аппарата и др.) имеют разные физические возможности, и эту особенность нужно учитывать при проведении подвижных игр.

«Для детей с нарушением зрения (слабовидящие с амблиопией и косоглазием, с различной остротой зрения, с нарушением глазодвигательных функций) при организации игровой деятельности необходимо учитывать состояние остроты зрения ребенка, особенности осязательно-слухового восприятия, наличие остаточного зрения» [4, с. 26]. В подвижных играх у детей с нарушением зрения не допускается встречный бег, резкие остановки во время бега, не разрешается держаться за руки во время движения. Еще нельзя ставить детей лицом к солнцу, так как яркий свет слепит их и внимание рассеивается. Начинать игру необходимо по звуковому сигналу: свисток, хлопок, команда, удар в бубен и др. Для детей со сходящимся косоглазием используются игры, требующие направления взгляда вверх и вдаль; с расходящимся косоглазием — игры с направлением взгляда недалеко от себя и вниз.

У детей с нарушением опорно-двигательного аппарата (плоскостопие, искривление позвоночника, косолапость, неправильная осанка) в подвижных играх решаются следующие задачи: тренировка силовой выносливости мышц туловища,

увеличение подвижности позвоночника, формирование навыка правильной осанки, самовытяжение, развитие координации, укрепление мышц стопы и голени ног.

У детей с нарушениями речи (общее недоразвитие речи, алалия, дизартрия и т.д.) нарушение в первую очередь касается компонентов языковой системы: фонетики, лексики, грамматики. Речь является одним из основных элементов в двигательно-пространственных упражнениях. Доказано, что чем выше двигательная активность ребенка, тем интенсивнее развивается его речь. Однако формирование движений происходит при участии речи. Ритм речи, особенно ритм стихов, поговорок, пословиц, скороговорок, потешек, способствует развитию координации, общей и тонкой моторики. Движения становятся плавными, выразительными, ритмичными. Установлено, что на формирование речи также влияет развитие моторики мелких мышц кисти, совершенствование функции дыхания. В подвижных играх создаются благоприятные условия для развития этих способностей.

Следовательно, для оптимизации двигательной деятельности детей при подборе подвижных игр необходимо обращать внимание:

- на индивидуально-дифференцированный подход, так как знание индивидуальных особенностей каждого ребенка позволяет правильно подобрать и организовать игры;

- на физическую нагрузку, которую необходимо регулировать в играх с изменением характера движений, использованием разнообразных пособий, количеством повторений, продолжительностью остановок и т.д.;

- на двигательный опыт детей (овладение основными движениями);

- на вариативность проведения игр, обеспечивая последовательность усложнения двигательных задач, что способствует совершенствованию физической подготовленности.

В подборе игр для детей с ОВЗ в нашей дошкольной организации принимают участие все специалисты:

- воспитатель по физической культуре разрабатывает комплекс движений для развития общей моторики и коррекции нарушений;

— воспитатель группы следит за правильностью выполнения задания и при необходимости помогает ребенку действием — направляет, поддерживает;

— учитель-логопед и учитель-дефектолог подбирают дыхательные, пальчиковые и логоритмические упражнения для развития мелкой моторики, артикуляционного аппарата и формирования правильного дыхания;

— педагог-психолог разрабатывает методики путем сочетания разных видов детской деятельности, активизирующей все системы восприятия: зрительную, тактильную, слуховую, двигательную;

— музыкальный руководитель готовит музыкальный материал для сопровождения игр.

Разработанная нашими специалистами система повышения двигательной активности с помощью применения подвижных игр в режиме дня детей с ОВЗ оказывает благоприятное влияние на общее состояние здоровья и физическое развитие. Целенаправленно подобранные подвижные игры (с эстафетами, с речитативами, имитационные игры и др.) оптимизируют двигательный режим детей с ограниченными возможностями здоровья, что, в свою очередь, стимулирует развитие физических, психомоторных и интеллектуальных способностей детей. Игра как средство и метод двигательной активности, применяемая в физическом воспитании дошкольников, синтезирует в себе те функции, которые сопутствуют социализации детей с ОВЗ, и является важнейшим фактором интеграции их в общество здоровых сверстников.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Доронина М. А.* Роль подвижных игр в развитии детей дошкольного возраста [Текст] / М. А. Доронина // Дошкольная педагогика. — 2007. — № 4. — С. 10—14.
2. *Страковская В. Л.* Подвижные игры в терапии больных и ослабленных детей [Текст] / В. Л. Страковская. — М., 2005.
3. *Чокотов Е. Н., Фадеев О. В.* Исследование подвижных игр как средство развития двигательной активности [Текст] / Е. Н. Чокотов, О. В. Фадеев // Молодой ученый. — 2012. — № 12. — С. 607—609.
4. *Шапкова Л. В.* Подвижные игры для детей с нарушениями в развитии [Текст] / Л. В. Шапкова. — СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2002.

Кондратьева Галина Ивановна,
воспитатель высшей категории
ГБОУ «Школа № 1034 имени Героя Советского Союза В. В. Маркина»
г. Москва
E-mail: 1034@edu.mos.ru

Ермакова Наталья Михайловна,
воспитатель высшей категории
ГБОУ «Школа № 1034 имени Героя Советского Союза В. В. Маркина»
г. Москва

УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Чтобы сделать ребенка умным и рас-
судительным, сделайте его крепким и
здоровым: пусть он работает, действует,
бегает, кричит, пусть он находится в по-
стоянном движении!

Жан-Жак Руссо

Ключевые слова: укрепление здоровья, дети с ограниченными воз-
можностями здоровья (ОВЗ), общее недоразвитие речи.

Аннотация: В настоящее время большой процент детей дошколь-
ного возраста, проживающих в Российской Федерации, относятся к ка-
тегории детей с ограниченными возможностями, вызванными различ-
ными отклонениями в состоянии здоровья, и нуждаются в специальном
образовании, отвечающем их особым образовательным потребностям.
В соответствии с Конституцией Российской Федерации и Федераль-
ным законом «Об образовании в Российской Федерации» эти дети име-
ют равные со всеми права на образование. Статистические данные по-
казывают, что наиболее распространенной проблемой у дошкольников
является недоразвитие речи.

Неполноценная речевая деятельность накладывает от-
печаток на формирование сенсорной, интеллектуальной и
эмоционально-волевой сферы детей. У них отмечается неус-
тойчивость внимания, снижение психической работоспособ-
ности, низкий уровень мимических функций, в особенности
вербальной памяти [3, с. 27; 4, с. 54; 5, с. 8].

Дети с общим недоразвитием речи отстают от нормально
развивающихся сверстников в выполнении двигательного за-

дания по пространственно-временным параметрам, нарушают последовательность элементов действия, опускают его составные части. Поэтому на занятиях по физической культуре в работе с детьми с ограниченными возможностями здоровья применяются следующие упражнения:

- перекатывание мяча с руки на руку;
- передача его с небольшого расстояния;
- удары об пол с попеременным чередованием;
- прыжки на правой и левой ноге;
- ритмические движения.

Отмечается недостаточная координация пальцев, кисти руки, недоразвитие мелкой моторики. Следовательно, необходимо уделять внимание развитию мелкой моторики пальцев рук. А для этого тоже существует ряд упражнений:

- сжимать резиновую грушу или теннисный мяч;
- разгибать и загибать поочередно пальцы из кулака в кулак;
- отхлопывать ритм ладонями по столу, затем чередовать положение руки ладонь — ребро (одной и двумя руками);
- поочередно каждым пальцем отстукивать ритм в заданном темпе по поверхности стола;
- воспроизводить различные движения правой и левой рук.

Основная коррекционно-развивающая и оздоровительная работа педагогов нашей дошкольной организации с детьми с ОВЗ решается в комплексе и направлена на социальную адаптацию, всестороннее развитие ребенка в соответствии с его возможностями. Для оказания медико-психолого-педагогической помощи детям с ОВЗ мы составляем индивидуальный образовательный маршрут на каждого ребенка, цель которого — обеспечение ребенку с ОВЗ индивидуального пути развития с учетом его психических особенностей и способностей.

Каждый педагог в непрерывной непосредственно образовательной и свободной деятельности учитывает особенности нарушения и решает коррекционно-развивающие задачи. У детей с общим недоразвитием речи изменен мышечный тонус, поэтому мы особое внимание уделяем упражнениям на осанку, активное расслабление и напряжение мышц. Разная амплитуда и скорость движений помогают регулировать мышечный тонус и частоту дыхания, а исполнение ребенком упражнений со сти-

хами стимулирует развитие речи, артикуляции и силы голоса. При выполнении физических упражнений организму требуется больше кислорода, однако дети с общим недоразвитием речи при выполнении даже сравнительно легких движений нередко задерживают дыхание. Для таких детей дыхательные упражнения особенно важны, так как наряду с работой над физиологическим дыханием происходит коррекция речевого дыхания: короткий вдох — длительный выдох. Слабое развитие мелкой моторики, пространственно-временной ориентировки и зрительно-моторной координации может стать причиной моторной и оптической дисграфии. Поэтому в дошкольном возрасте важно развивать механизмы овладения речью и письмом, создать условия для накопления ребенком двигательного и практического опыта [2, с. 34]. Соответственно, возникает необходимость проведения комплексной оздоровительно-коррекционной работы с данными детьми, которая включает в себя мышечную релаксацию, дыхательную гимнастику, пальчиковую гимнастику, логоритмику, упражнения на развитие высших психических функций (внимания, памяти, мышления).

Мы используем следующие коррекционно-развивающие и здоровьесберегающие образовательные технологии [1].

Виды	Время в режиме дня	Значимость проведения
Технологии сохранения и стимулирования здоровья		
Ритмо-пластика	В процессе непосредственно образовательной деятельности	В ритмические упражнения включается речь, движения со словом, жестом и музыкой
Пальчиковая гимнастика	В процессе непосредственно образовательной деятельности	Игры являются мощным средством повышения работоспособности коры головного мозга, влияют на центры развития речи, развивают умелость рук, помогают снять напряжение: <ul style="list-style-type: none"> — пальчиковые игры с мелкими предметами; — пальчиковые игры со стихами, потешками, скороговорками

Виды	Время в режиме дня	Значимость проведения
Дыхательная гимнастика	В процессе непосредственно образовательной деятельности	Дыхательные упражнения помогают выработать диафрагмальное дыхание, а также улучшить продолжительность, силу и правильное распределение выдоха. Ритмичные шумные вдохи и выдохи способствуют насыщению организма кислородом, улучшают обменные процессы, психо-эмоциональное состояние, выводят из стресса, повышают иммунитет
Корригирующая гимнастика	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Виды гимнастики зависят от поставленной задачи и особенностей здоровья ребенка
Релаксация	В процессе непосредственно образовательной деятельности	Релаксация, помогающая расслабить мышцы рук, ног, лица, туловища, успокоить детей и снять мышечное и эмоциональное напряжение
Технологии обучения здоровому образу жизни		
Непосредственно образовательная деятельность	2 раза в неделю в музыкальном, спортивном зале, 1 раз в неделю на спортивной площадке	Специально организованное, развивающееся во времени и в рамках образовательной системы взаимодействие детей и педагогов, направленное на достижение целей здоровьесбережения и здоровьесобогащения
Оздоровительные праздники и развлечения совместно с родителями	1 раз в квартал	Поддержание и обогащение здоровья субъектов педагогического процесса в дошкольной образовательной организации
Проектная деятельность	По мере планирования	Процесс направлен на обеспечение физического, психического и социального благополучия ребенка

Виды	Время в режиме дня	Значимость проведения
Коррекционные технологии		
Психо-гимнастика	В процессе непосредственно образовательной деятельности	Мимика тесно связана с артикуляцией. Стимулируя изображать на лице ребенка различные эмоции, способствует у него развитию не только мимической, но и артикуляционной моторики
Мнемотехника	В процессе непосредственно образовательной деятельности	Мнемотехника обеспечивает успешное усвоение детьми знаний об особенностях объектов природы, об окружающем мире, эффективное запоминание структуры рассказа, сохранение и воспроизведение информации и, конечно, развитие речи
Фонетическая ритмика	В процессе непосредственно образовательной деятельности	Соединение работы речедвигательного и слухового анализаторов. Формирование естественной речи с выраженной интонационной и ритмической стороной. Развитие слухового восприятия и использование его в ходе формирования и коррекции произносительных навыков

Работе с родителями детей с ОВЗ мы уделяем достаточно большое внимание. Разработали систему мероприятий, к которым относятся: физкультурные досуги, праздники, беседы, а также открытые просмотры, консультативные встречи. Такие формы работы позволяют детям с особыми возможностями здоровья и их родителям полноценно адаптироваться в обществе.

Работая с детьми с тяжелыми нарушениями речи, непосредственно образовательная деятельность по физическому воспитанию планируется с учетом физических индивидуальных особенностей детей, а также при тесном контакте меди-

цинской сестры и логопеда. Одним из звеньев неразрывной цепи коррекционно-образовательного процесса является взаимодействие логопеда и инструктора по физической культуре: адаптирование логопедом речевого материала для спортивных праздников, вечеров развлечений, досугов в зависимости от этапа коррекционной работы.

Применение в нашей работе здоровьесберегающих педагогических технологий повысило результативность воспитательно-образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, обеспечивает индивидуальный подход к каждому ребенку.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Алямовская В. Г.* Как воспитать здорового ребенка [Текст] / В. Г. Алямовская. — М.: Аркти, 1993. — 87 с.
2. *Воронова А. Е.* Логоритмика в речевых группах ДООУ для детей 5—7 лет [Текст] / А. Е. Воронова. — М., 2006. — 144 с.
3. *Гоголева М. Ю.* Логоритмика в детском саду [Текст] / М. Ю. Гоголева. — Ярославль: Академия Развития, 2006. — 120 с.
4. *Картушина М. Ю.* Логоритмические занятия в детском саду [Текст] / М. Ю. Картушина. — М.: ТЦ «Сфера», 2004. — 126 с.
5. *Узорова О. В., Нефедова Е. А.* Пальчиковая гимнастика. — М.: АСТ: Астрель, 2007 [Текст] / О. В. Узорова, Е. А. Нефедова. — 128 с.

РАЗДЕЛ 3

ПОДГОТОВКА ПЕДАГОГОВ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ К ЗДОРОВЬЕОРИЕНТИРОВАННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

*Борисова Марина Михайловна,
кандидат педагогических наук,
доцент департамента педагогики
ГАОУ ВО МГПУ ИППО
г. Москва
E-mail: marinagrisha2005@mail.ru*

ФИТНЕС В СИСТЕМЕ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ДОШКОЛЬНОМУ ОБРАЗОВАНИЮ

***Ключевые слова:** детский фитнес, фитнес-технологии, повышение квалификации, профессиональная подготовка, дошкольное образование.*

***Аннотация:** в статье раскрывается структура, цель, задачи, содержание дополнительной профессиональной программы повышения квалификации, рассматривается понятие «детский фитнес», фитнес-технологии и их значение в физическом развитии ребенка-дошкольника.*

Политические и социально-экономические изменения, происходящие в нашей стране, вызвали обновление системы образования. Поиск инновационных путей в системе образования детей связан с тем, что в российском обществе после некоторого спада значимости образования оно вновь становится безусловной ценностью. Спектр умений и навыков, которыми овладевает ребенок, современные родители начинают рассматривать как базу для его возможной успешной карьеры в будущем (М. М. Мусарский, Л. Н. Волошина).

Приобретает характер аксиомы то обстоятельство, что основы становления личности ребенка, его физической культуры, гармоничного развития, потребности к здоровому образу жизни, систематические занятия физкультурой и спортом закладываются в дошкольном возрасте (В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева, О. В. Козырева, Н. А. Фомина). От уровня сформированности этих составляющих во многом зависит здоровье ребенка.

Существенная роль в этом процессе принадлежит качеству подготовки и переподготовки педагогических кадров. С целью повышения общей и профессиональной компетенции работников дошкольной образовательной организации встает

необходимость в модернизации образовательного процесса в рамках системы курсов повышения квалификации специалистов дошкольного образования, направленной на оздоровление ребенка-дошкольника, культивирование здорового образа жизни, углубление, систематизацию, обновление профессиональных знаний, развитие практических умений в связи с повышением требований к уровню квалификации педагогов, а также в связи с необходимостью освоения современных методик, технологий, связанных с модернизацией системы образования [1].

В настоящее время приоритетным направлением является разработка и реализация новых педагогических методик, технологий, альтернативных подходов и направлений к совершенствованию физического воспитания и образования детей [3, 4].

На наш взгляд, одним из новых направлений в физическом воспитании детей дошкольного возраста для достижения поставленной цели является детский фитнес. Направление детского фитнеса появилось сравнительно недавно, но его популярность стремительно растет как за рубежом, так и у нас в стране. И несмотря на то, что он пока еще не имеет достаточно строгого научного обоснования, несомненно, представляет интерес для специалистов дошкольного образования.

Занятия детским фитнесом призваны удовлетворить потребность детей в физической активности, способствовать повышению интереса к занятиям физическими упражнениями, приобщению их к здоровому образу жизни. (Е. Г. Сайкина, С. О. Филиппова [3, 4], Н. Э. Власенко). Это достигается за счет использования разнообразных фитнес-технологий, современного инвентаря и оборудования, музыкального сопровождения и др., а также возможностей выбора тех или иных видов занятий.

В ходе занятий с детьми по физическому воспитанию в дошкольных образовательных организациях внедряются современные физкультурно-оздоровительные технологии (акваэробика, ритмическая гимнастика, упражнения на тренажерах, аэробика, степ-аэробика, игровой стретчинг, фитбол-гимнастика, боевые искусства), которые направлены на со-

хранение здоровья и повышение двигательной активности детей, развитие интереса к занятиям физическими упражнениями и могут использоваться в рамках непосредственно образовательной деятельности по физическому развитию или как дополнительные занятия [2].

Фитнес-технологии, по мнению Е. Г. Сайкиной, можно определить как совокупность научных способов, шагов, приемов, сформированных в определенный алгоритм действий, реализуемый определенным образом в интересах повышения эффективности оздоровительного процесса, обеспечивающий гарантированное достижение результата, на основе свободного, мотивированного выбора занятий физическими упражнениями с использованием инновационных средств, методов, организационных форм занятий, современного инвентаря и оборудования [4].

Фитнес-технологии в дошкольном образовании повышают уровень проведения традиционных занятий физической культурой, вносят положительные эмоции, удовлетворяют потребности ребенка в укреплении здоровья, формировании положительного и активного отношения к здоровому образу жизни, помогают развитию способностей занимающихся, их физическому развитию и физической подготовленности.

В связи со сложившейся ситуацией возникла настоятельная потребность в создании современной дополнительной профессиональной программы повышения квалификации «Детский фитнес», предназначенной для специалистов по физической культуре дошкольных организаций, в том числе молодых специалистов, начинающих свою профессиональную деятельность в дошкольной образовательной организации, педагогов учреждений дополнительного образования, преподавателей педагогических колледжей, являющихся слушателями курсов повышения квалификации, инструкторов фитнес-клубов.

Цель дополнительной профессиональной программы повышения квалификации заключается в обеспечении глубокого теоретического и практического осмысления основ детского фитнеса, развития стремления к расширению и углублению знаний, умений и навыков, необходимых для развития фитнес-технологий в работе с детьми дошкольного возраста [2].

Разработанная дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Детский фитнес» строится на основе современных достижений в области психолого-педагогических, медико-биологических и специальных исследований, с учетом профессиональных требований, предъявляемых к специалистам в соответствии с целями и задачами отечественной физической культуры дошкольника.

При создании программы опирались на работы ведущих специалистов в области использования фитнес-технологий в работе с дошкольниками: Н. Э. Власенко, Т. В. Левченкова, Е. В. Кузнецовой, М. В. Кузьменко, Е. Г. Сайкиной [4], Ж. Е. Фирилевой, С. О. Филипповой [3], М. А. Перекопской, С. П. Рябина и др.

В программе реализована современная концепция физического воспитания, основными положениями которой являются тесная связь физического воспитания со здоровым образом жизни человека, осознанное отношение ребенка к процессу физического воспитания и его влияния на здоровье, на развитие двигательных способностей и двигательных навыков, личностных качеств каждого ребенка.

Основной профессиональной задачей специалиста в области дошкольного образования является организация целенаправленного процесса, предполагающего овладение детьми новыми умениями при освоении разнообразных физических упражнений, диагностика двигательного развития детей, выбор путей педагогического воздействия на каждого ребенка, конструирование своей педагогической деятельности и путей ее осуществления.

В результате обучения по дополнительной профессиональной программе повышения квалификации «Детский фитнес» слушатели получают необходимые знания, связанные с внедрением современных технологий в систему дополнительного дошкольного образования.

Программа «Детский фитнес» направлена на формирование и развитие у слушателей следующих компетенций: формирование профессионального интереса к проведению современных технологий оздоровления, творческого подхода в использовании фитнес-технологий в работе с дошкольниками

в системе дополнительного образования, организация целенаправленного процесса, предполагающего овладение детьми новыми умениями при освоении разнообразных физических упражнений, диагностика двигательного развития детей, выбор путей педагогического воздействия на каждого ребенка, конструирование своей педагогической деятельности и путей ее осуществления [2]. В программе дается распределение часов по разделам и темам, всего предусмотрено 72 часа аудиторных занятий. Курс обучения состоит из пяти разделов.

В первом разделе «Особенности физического и психического развития детей дошкольного возраста» слушателям раскрываются особенности физического и психического развития детей дошкольного возраста, закономерности формирования двигательных навыков у детей в процессе обучения, основы развития физических качеств и координационных способностей в дошкольном возрасте.

Во втором разделе «Теоретико-методологические основы детского фитнеса» рассматриваются исторические основы возникновения фитнеса, описываются концептуальные основы детского фитнеса, дается понятие «детский фитнес», классификации детских фитнес-программ и др.

В третьем разделе «Фитнес-технологии в работе с детьми дошкольного возраста в образовательной организации» дается характеристика различных фитнес-технологий (ритмическая гимнастика, степ-аэробика, фитбол-гимнастика, карате-до, спочан и др.), используемых в работе с детьми дошкольного возраста в образовательной организации на современном этапе. Рассматриваются особенности методики работы по фитнес-технологиям с детьми дошкольного возраста в образовательной организации. Слушатели курсов повышения квалификации знакомятся с формами взаимодействия дошкольной организации с родителями детей. При изучении фитнес-технологий предусматриваются практические занятия, на которых осуществляется показ техники выполнения физических упражнений, изучаются технические элементы степ-аэробики, фитбол-гимнастики, элементы хореографии, развиваются основные двигательные качества и умения.

В четвертом разделе «Технология построения образовательного процесса с использованием фитнес-технологий в до-

школьной образовательной организации» освещается технология построения образовательного процесса с использованием фитнес-технологий в дошкольной образовательной организации, в частности описывается мониторинг физической подготовленности дошкольников в системе дополнительного образования. Слушатели знакомятся с обеспечением безопасности и организации контроля за техническим состоянием физкультурного инвентаря и спортивного оборудования в дошкольной образовательной организации. Им раскрываются технологии нормирования физических нагрузок в процессе занятий физическими упражнениями.

Пятый раздел «Нормативно-правовые документы и инструктивно-методические материалы, определяющие приоритетные направления совершенствования физического воспитания» рассматривает нормативно-правовые документы и инструктивно-методические материалы, определяющие приоритетные направления совершенствования физического воспитания и регламентирующие предоставление дополнительных услуг в образовательных дошкольных организациях. Слушатели получают знания о составлении образовательной программы по современным направлениям детского фитнеса в рамках системы дополнительного образования. В дополнительной профессиональной программе повышения квалификации представлен полный курс «Детский фитнес», содержание которого может быть гибким. Гибкость и вариативность курса обеспечивает маневренность образовательной деятельности, позволяет быстро обновлять содержание курса повышения квалификации с учетом развития и модернизации современного профессионального образования. В зависимости от конкретной категории слушателей курсов повышения квалификации возможен выбор тех тем, которые являются наиболее актуальными и сложными в реализации дошкольной организацией на современном этапе.

Для реализации программы курса и большей эффективности освоения новых знаний используются разные формы работы со специалистами, например лекции-презентации. Большое внимание уделяется активным формам получения знаний: практическим занятиям, мастер-классам, круглым

столам, деловым играм, открытым просмотрам разных фитнес-технологий с детьми дошкольного возраста с последующим их обсуждением и системным анализом, участию в вебинарах, консультациям. Учитывая специфику взрослой аудитории, форма изложения материала предполагает предоставление возможности слушателям в ходе обучения делать логические выводы, адаптировать содержание к собственной практике.

По окончании курса предусматривается зачет в форме проведения круглого стола с демонстрацией презентаций об использовании фитнес-технологий в работе с детьми в образовательной организации.

Таким образом, дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Детский фитнес» позволяет специалисту дошкольного образования видеть перспективные линии развития физкультурно-оздоровительной работы, наиболее эффективно и продуктивно строить образовательный процесс, в котором дети смогут раскрыть свой потенциал.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Борисова М. М.* Фитнес для детей дошкольного возраста [Текст] / М. М. Борисова // Детский сад от А до Я. — 2012. — № 5. — С. 4—11.
2. Детский фитнес. [Текст]. — М.: ООО «УИЦ «ВЕК», 2006. — 160 с.
3. *Филиппова С. О.* Детский фитнес как средство оздоровления дошкольников [Текст] / С. О. Филиппова // Здоровье детей — здоровье нации: сб. материалов конференции / сост. М. Н. Попова. — СПб.: ЛОИРО, 2008. — С. 55—58.
4. *Сайкина Е. Г.* Фитнес в физкультурном образовании детей дошкольного и школьного возраста в современных социокультурных условиях: монография. [Текст] / Е. Г. Сайкина. — СПб.: РГПУ, 2008. — 64 с.

*Власенко Наталья Эдуардовна,
кандидат педагогических наук, доцент,
учреждение образования «Белорусский государственный
университет физической культуры», г. Минск
E-mail: kalathea@rambler.ru*

НАПРАВЛЕНИЯ РАЗВИТИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ РУКОВОДИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧРЕЖДЕНИЙ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

Ключевые слова: профессиональная компетентность, профессиональная подготовка, дошкольное образование, повышение квалификации.

Аннотация: В статье рассматриваются направления развития профессиональной компетентности руководителей физического воспитания в деятельности института повышения квалификации и переподготовки руководящих работников и специалистов физической культуры, спорта и туризма.

Необходимость развития профессиональной компетентности руководителей физического воспитания учреждений дошкольного образования Республики Беларусь обусловлена рядом причин. Во-первых, интенсивным обновлением содержания дошкольного образования, его модернизацией, что детерминирует потребность общества в квалифицированных и компетентных специалистах. Во-вторых, социальным заказом, устанавливающим приоритетность непрерывного образования и самообразования педагогов дошкольных учреждений в целом и руководителей физического воспитания в частности. В-третьих, возрастающей потребностью самих руководителей физического воспитания в повышении уровня собственной профессиональной компетентности, связанной с пониманием необходимости дальнейшего профессионального и личностного роста. Указанные причины определяют актуальность проблемы развития профессиональной компетентности данной категории специалистов и нацеливают на поиск адекватных путей ее решения.

Цель статьи — представить направления развития профессиональной компетентности руководителей физического воспитания в деятельности института повышения квалификации и переподготовки руководящих работников и специалистов

физической культуры, спорта и туризма (ИППК БГУФК). Институт является структурным подразделением Белорусского государственного университета физической культуры и призван выполнять задачи дополнительного образования взрослых отрасли физической культуры, спорта и туризма. Развитие профессиональной компетентности руководителей физического воспитания учреждений дошкольного образования как одной из многочисленных категорий слушателей проводится в институте по следующим направлениям:

- повышение квалификации и переподготовка специалистов;
- мероприятия межкурсового периода для руководителей физического воспитания;
- научные исследования по проблеме построения процесса повышения квалификации и переподготовки руководителей физического воспитания на основе компетентностного подхода.

Рассмотрим подробнее пути реализации каждого направления.

Первое направление деятельности ИППК — повышение квалификации и переподготовка руководителей физического воспитания — опирается на освоение специалистами содержания образовательных программ. Их разработка ведется в соответствии с требованиями нормативных правовых документов, а также с учетом современных научных достижений в области теории и методики физического воспитания детей дошкольного возраста.

В образовательный процесс ИППК БГУФК внедрены следующие учебные программы для категории слушателей «Руководители физического воспитания учреждений дошкольного образования»: «Актуальные направления физического воспитания детей дошкольного возраста», «Современные требования к организации физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста», «Современные оздоровительные виды гимнастики в системе образовательных услуг учреждений дошкольного образования» и др. Отличительной чертой разработанных программ является связь с основными направлениями профессиональной деятельности руководителей физического

воспитания учреждений дошкольного образования и функциями, осуществляемыми специалистами на практике. В их содержании значительное внимание уделяется реализации образовательной области «Физическая культура» учебной программы дошкольного образования, системному подходу к планированию и вариативной организации разных форм физкультурно-оздоровительной работы, анализу собственной педагогической деятельности, развитию личности ребенка средствами физической культуры и другим вопросам.

Изучение образовательных запросов педагогов в системе повышения квалификации становится одним из основных факторов ее оптимизации. Мы стараемся оперативно реагировать на все предложения, пожелания, рекомендации руководителей физического воспитания, касающиеся повышения качества курсовой подготовки. Специфика образовательных запросов руководителей физического воспитания и их учет в процессе повышения квалификации приведены в таблице.

Таблица

**Изучение образовательных запросов руководителей
физического воспитания и их учет в системе повышения
квалификации**

Образовательные запросы	Учет образовательных запросов
Усиление практико-ориентированной направленности курсовой подготовки	Организация выездных практических занятий, мастер-классов, открытых мероприятий на базовых площадках дошкольных учреждений г. Минска
Увеличение объема часов на наиболее востребованные темы и уменьшение на невостребованные	Корректировка учебно-тематических планов курсов повышения квалификации
Организация курсов повышения квалификации на базе ИППК с участием заместителей заведующих по основной деятельности учреждений дошкольного образования	Разработка и внедрение учебной программы повышения квалификации «Организационно-методические основы физического воспитания детей дошкольного возраста»

Второе направление деятельности института — мероприятия для руководителей физического воспитания межкурсового периода — включают организацию тематических семинаров, затрагивающих актуальные проблемы профессиональной деятельности педагогов, консультации специалистов по вопросам аттестации и обобщения педагогического опыта, курсы повышения квалификации на платной основе. Наиболее важным и масштабным мероприятием межкурсового периода ИППК является ежегодная международная научно-практическая конференция «Физическая культура, спорт и туризм в системе дополнительного образования взрослых» в формате которой рассматриваются в том числе проблемы дошкольного физического воспитания. Следует отметить, что руководители физического воспитания учреждений дошкольного образования всегда принимают активное участие в работе конференции.

Третье направление деятельности института затрагивает научные исследования по проблеме построения процесса повышения квалификации и переподготовки руководителей физического воспитания на основе компетентностного подхода. В рамках данного направления разрабатываются и издаются научно-методические, практические рекомендации, пособия, проекты по актуальным аспектам последиplomного образования специалистов, проводятся диссертационные исследования.

В соответствии с планом научных исследований ИППК выполнена и успешно защищена диссертация на тему «Развитие профессиональной компетентности руководителей физического воспитания учреждений дошкольного образования (на основе использования системы индикаторов)» [1]. В диссертации впервые научно обоснована сущность понятия «профессиональная компетентность руководителя физического воспитания учреждения дошкольного образования», содержание составляющих ее компонентов, разработана и апробирована методика развития профессиональной компетентности.

В контексте нашего исследования профессиональная компетентность руководителя физического воспитания учреждения дошкольного образования представлена теоретико-методической, практической, личностной готовностью и спо-

способностью специалиста к решению задач оздоровления, обучения и воспитания детей дошкольного возраста.

Изучение нормативных документов и программно-методических материалов в области физического воспитания детей дошкольного возраста, ряда прикладных акмеологических исследований позволило выделить в целостной системе профессиональной компетентности руководителей физического воспитания следующие ее виды: нормативно-правовую, научно-методическую, организационно-управленческую, аутопсихологическую. Указанные виды профессиональной компетентности способствуют наиболее полному представлению о специфике и направлениях педагогической деятельности руководителей физического воспитания.

В процессе опытно-экспериментальной работы на базе ИППК проводилась диагностика уровня профессиональной компетентности руководителей физического воспитания и апробировалась методика ее развития. Раскроем подробнее специфику развития каждого вида профессиональной компетентности.

Нормативно-правовая компетентность отражает способность руководителей физического воспитания ориентироваться в профессиональной деятельности с позиции законодательства, применять нормативные правовые знания в системе физического воспитания детей.

Диагностика уровня нормативно-правовой компетентности руководителей физического воспитания экспериментальной группы выявила следующие проблемы: недооценка специалистами значимости нормативно-правовых знаний; частичное отсутствие знания законов, постановлений, инструкций; затруднения в соблюдении установленных требований и норм к организации собственной трудовой деятельности и процесса физического воспитания детей дошкольного возраста.

На развитие нормативно-правовой компетентности были направлены лекционные и семинарские занятия по изучению нормативно-правового обеспечения профессиональной деятельности руководителей физического воспитания. Внимание педагогов обращалось не только на понимание общих положений тех или иных документов, но и на развитие умений в применении полученных знаний.

Научно-методическая компетентность определяет способность специалистов к систематизации и углублению научно-теоретических, организационно-методических, психолого-педагогических основ физической культуры, необходимых для решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач физического воспитания детей дошкольного возраста.

Обследование уровня научно-методической компетентности руководителей физического воспитания обнаружило следующие проблемы: неустойчивый профессиональный интерес к педагогическим исследованиям и экспериментам, к систематическому изучению научно-методической литературы; низкий уровень знания основ теории и методики физического воспитания и развития ребенка, касающихся понятийного аппарата данной дисциплины, этапов и методов обучения детей двигательным действиям и других вопросов.

Развитие научно-методической компетентности включало лекционные, семинарские и практические занятия по исследованию потенциала здоровьесберегающей образовательной среды, совершенствованию практических умений специалистов в использовании современного спортивного инвентаря и оборудования. Мобилизации познавательной деятельности педагогов содействовало применение активных методов обучения (круглые столы, деловые игры, имитационные практические занятия и др.), дающих возможность коллективного переосмысления и обсуждения проблем, свободного обмена мнениями.

Организационно-управленческая компетентность проявляется в оптимальной организации процесса физического воспитания дошкольников, в управлении педагогом собственной профессиональной деятельностью и двигательной деятельностью детей, в быстром, гибком применении имеющихся знаний и опыта для решения практических задач физкультурно-оздоровительной работы.

Диагностика уровня организационно-управленческой компетентности указала нам на следующие проблемы руководителей физического воспитания: частичное отсутствие творческого подхода и желания добиться запланированных результатов при проведении физкультурно-оздоровительных мероприятий с детьми; недостаточно полные знания проекти-

ровочных и организационно-методических основ физического воспитания; использование ограниченного количества форм, средств, методов и приемов в процессе обучения детей физическим упражнениям.

Специфика развития организационно-управленческой компетентности заключалась в проведении лекционных и практических занятий по изучению технологии планирования физкультурно-оздоровительной работы, структуры процесса обучения детей дошкольного возраста физическим упражнениям, методик контроля за психофизическим состоянием воспитанников. Самостоятельная работа предусматривала разработку планов-конспектов физкультурных занятий для детей определенной возрастной группы и последующую их апробацию в практической деятельности.

Аутопсихологическая компетентность связана с реализацией рефлексивных способностей руководителей физического воспитания, направленных на оценку результатов процесса физического воспитания, познание себя как личности, осознание своих сильных и слабых сторон.

Обследование уровня аутопсихологической компетентности руководителей физического воспитания выявило следующие проблемы: неустойчивая мотивация профессионального саморазвития и самосовершенствования; низкий уровень рефлексивных знаний, необходимых для понимания выполняемого труда в отдельных элементах и как единого целого; серьезные затруднения в осуществлении самоанализа и самооценки физкультурно-оздоровительных мероприятий.

На развитие аутопсихологической компетентности были ориентированы лекционные и практические занятия по исследованию основных направлений аналитической деятельности руководителей физического воспитания, тренинги профессионального саморазвития. Специалисты изучали технологию мониторинга физического состояния и развития воспитанников, методики анализа и оценки результатов физкультурно-оздоровительных мероприятий, а затем учились применять полученные знания на практике.

Эффективность методики, представленной в диссертационном исследовании, подтверждена в ходе проведения ито-

говой диагностики и отразилась в увеличении показателей уровня сформированности каждого из видов профессиональной компетентности руководителей физического воспитания. Теоретические и практические результаты диссертационного исследования получили высокую оценку экспертов и научной общественности, внедрены в образовательный процесс ИППК БГУФК и в процесс физического воспитания ГУО «Ясли-сад № 273 г. Минска», в систему занятий учебно-методического объединения руководителей физического воспитания учреждений дошкольного образования Первомайского района г. Минска.

Таким образом, развитие профессиональной компетентности руководителей физического воспитания учреждений дошкольного образования Республики Беларусь базируется на реализации представленных в статье направлений. Мы нацелены на постоянный поиск эффективных средств, форм и методов, способствующих решению данной проблемы на основе интеграции науки и практики. Вместе с тем следует отметить, что главной движущей силой в повышении уровня профессиональной компетентности практикующих специалистов становится самообразование, основу которого составляют мотивационные установки, связанные с глубокой личной заинтересованностью в приобретении, углублении и совершенствовании педагогических знаний, умений и навыков.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Власенко Н. Э.* Развитие профессиональной компетентности руководителей физического воспитания учреждений дошкольного образования (на основе использования системы индикаторов): автореф. дис. ... канд. пед. наук [Текст] / Н. Э. Власенко. — Минск, 2013. — 23 с.

*Пешкова Елена Николаевна,
старший методист ГАУДО «Домисолька»
г. Москва
E-mail: ele2482922@yandex.ru*

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ «ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ХОРЕОГРАФИИ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА» В ПОДГОТОВКЕ СПЕЦИАЛИСТОВ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Ключевые слова: профессиональная программа, дополнительное образование, хореография, дошкольное образование.

Аннотация: В статье раскрывается дополнительная профессиональная программа повышения квалификации, ее структура, содержание.

Концепция модернизации российского образования, направленная на повышение качества образования в целом и качества подготовки специалистов в частности, требует обновления содержания и методов образовательной деятельности, повышения квалификации педагогов.

Возросла потребность в педагоге, способном реализовывать педагогическую деятельность посредством творческого ее освоения и применения достижений науки и передового педагогического опыта.

Процесс повышения квалификации педагогов является возможностью для удовлетворения потребностей педагогов в обновлении теоретических и практических знаний о новейших достижениях в отечественном профессиональном опыте. Именно на педагогов возложена функция реализации образовательных программ нового поколения на основе передовых педагогических технологий, им определена миссия подготовки подрастающего поколения к жизни в будущем, способного успешно самореализоваться в жизни.

Дошкольный возраст — один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Очень важно именно в детстве привить ребенку любовь к движению, к танцу, поскольку раннее приобщение детей к искусству создает необходимые условия для гармоничного развития личности, раннее

творческое самовыражение способствует сохранению и развитию творческих импульсов. Ребенок, занимающийся танцами, осознает красоту движения, гармонию музыки и пластики, гармонию и красоту мироздания. Потребность в двигательной активности у детей дошкольного возраста настолько велика, что врачи и физиологи называют этот период «возрастом двигательной расточительности» [2].

В настоящее время в системе дополнительного образования дошкольных образовательных организаций существует множество форм работы по физическому и эстетическому воспитанию детей. Одной из наиболее доступных, эффективных и эмоциональных является хореография.

Хореография — искусство синтетическое. Она позволяет решать задачи физического, музыкально-ритмического, эстетического и в целом психического развития детей. Занятия хореографией помогают творчески реализовать естественную потребность в двигательной активности, ибо бесконечное разнообразие движений не только позволяет развивать чувство ритма, укреплять скелет, мускулатуру, но и стимулирует память, внимание, мышление и воображение ребенка [5]. В процессе занятий хореографией у ребенка формируется осанка, культура движений, мимика, развивается музыкальный вкус, повышается уверенность в себе, совершенствуется координация движений, повышается коммуникативная активность [6].

С целью приобщения к хореографическому искусству, содействия всестороннему, гармоничному развитию занимающихся, укрепления физического и психического здоровья разработана дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Особенности проведения хореографии с детьми дошкольного возраста».

В данной программе рассматривается круг вопросов, связанных с профессиональной деятельностью специалистов по дошкольному образованию по внедрению хореографии в систему дошкольного образования.

Программа состоит из двух частей (базовой и профильной), содержание которых направлено на формирование и развитие следующих компетенций: способность создавать танцевальные композиции; осуществлять педагогическую и репетиционную

работу с детьми дошкольного возраста; разрабатывать образовательную программу, нести персональную ответственность за ее эффективную реализацию; осознавать и владеть понятийным аппаратом в области методики и технологии хореографического образования; использовать приобретенные знания в организации и проведении конкурсов, открытых просмотров, фестивалей в дошкольной образовательной организации.

Базовая часть включает раздел «Основы законодательства РФ в области образования», который ориентирован на освоение теоретических основ обучения хореографии детей дошкольного возраста, нормативных документов в области дополнительного образования дошкольников. Слушателям на лекционных занятиях раскрывается история возникновения хореографического искусства за рубежом и в России, понятие «хореография», направления хореографии, особенности методики проведения занятий по хореографии с детьми дошкольного возраста. Рассматриваются критерии оценки выполнения программы по хореографии с детьми дошкольного возраста, средства музыкальной выразительности, требования к подбору музыкального сопровождения.

Профильная часть включает раздел «Предметно-методическая деятельность», который направлен на овладение слушателями основами хореографии, средствами музыкальной выразительности, методикой проведения занятий по хореографии с детьми дошкольного возраста, составление танцевальной композиции. Раздел состоит из семи блоков («Основы хореографии», «Элементы классического танца», «Элементы народного танца», «Партерная гимнастика», «Алгоритм постановки танца», «Танцевальные игры», «Алгоритм составления программы по хореографии»).

Блок «Основы хореографии» включает исходные положения (основное положение стоя, положение руки на поясе, руки в стороны, руки вперед, руки вверх), упражнения, помогающие улучшить качество движений (пружинка, качание рук, «мельница», «большие руки», «веселые ножки» и др.), виды шагов и бега (бодрый шаг, спокойный шаг, высокий шаг, шаг на носках), прыжковые движения (подпрыгивание на двух ногах, поскоки с ноги на ногу, легкие поскоки, сильные поскоки), построения и перестроения (колонна, шеренга, цепочка, круг, два концент-

рических круга, парами, тройками). Слушателям раскрываются точки зала (по А. Я. Вагановой), понятия «по линии танца», «против линии танца».

В блоке «Элементы классического танца» слушатели на практических занятиях изучают позиции рук (подготовительное положение, I позиция, II позиция, III позиция), позиции ног (I позиция, II позиция, III позиция, VI позиция), положение головы и корпуса (положение *enface*, *efface*).

В блоке «Элементы народного танца» слушатели в рамках мастер-класса отрабатывают позиции ног (I, II, III, VI позиции), позиции и положения рук (I, II, III позиции, на поясе, «подбоченившись», «полочка», «корзиночка»), виды шагов и бега (на всю ступню, на полупальцах, боковой, приставной, бег с отбрасыванием согнутых ног назад), притопы (одинарные притопы, тройной притоп, «топатушки»), плясовые элементы («гармошка», «елочка», «моталочка», «веревочка»).

Блок «Партерная гимнастика» знакомит слушателей с понятием «партерная гимнастика», особенностями составления комплекса для детей разных возрастных групп. Слушатели на практических занятиях выполняют упражнения для развития и укрепления голеностопного сустава («иголочка», «утюжок»), мышц спины («лодочка», «колечко», «корзинка»), брюшного пресса («велосипед», «березка», «уголок»), на растягивание мышц ног («книжка», полушпагат, шпагат), на развитие выворотности («бабочка», «чемоданчик», «лягушка»).

В блоке «Алгоритм постановки танца» слушателям раскрываются виды танца и их характерные особенности, значение танца для разностороннего развития детей дошкольного возраста, алгоритм постановки танца. Слушатели при проведении практических занятий учатся постановке детских (русский танец «Матрешка», сюжетный танец «Чунга-Чанга», эстрадный танец «Регтайм», спортивный танец «Танец с лентами») и массовых («Раз, ладошка», «Дружба», «Волна», «Два веселых гуся», «Паровозик «Букашка») танцев.

Блок «Танцевальные игры» направлен на проведение со слушателями игр на развитие артистичности и воображения («Росточек», «Водяной», «Живая скульптура»), ориентации в пространстве («Вдоль пруда», «Шары и пузыри», «Мы пойдем направо»), музыкальности и чувства ритма («Тик-так», «Дис-

котека», «Дождик», «Ласточки, воробьи и петухи»), внимания и памяти («Повторяем движения», «Кто запомнил лучше всех», «Учитель и ученики»), моторики («Раз, два», «Пять малышей», «Пчелка», «Паучок»), на эмоциональную разрядку («Колдунчики», «Жучок-паучок», «Цепи-замки»), развитие координации («Поймай комара», «Канатоходец», «Гусеница»).

В блоке «Алгоритм составления программы по хореографии» на лекциях-презентациях слушателям раскрывают требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования, принципы их разработки. Им дается структура и требования к написанию программы по хореографии для детей дошкольного возраста.

В дополнительной профессиональной программе повышения квалификации дается распределение часов по темам, предусмотрено 36 часов аудиторных занятий. Наиболее оптимальными организационными формами обучения следует считать: лекции-презентации, практические занятия, ознакомление с опытом коллег, просмотр видеоматериалов, открытые просмотры занятий по хореографии с детьми дошкольного возраста с последующим их обсуждением и системным анализом, мастер-классы, участие в вебинарах, консультации. Формой итоговой аттестации служит защита проектной работы в виде демонстрации презентации или видеоролика по использованию хореографии в работе с дошкольниками.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Васильева Т.* Тем, кто хочет учиться балету [Текст] / Т. Васильева. — М.: Гитис, 1994. — 160 с.
2. *Пензулаева Л. И.* Физкультурные занятия с детьми 5—6 лет: пособие для воспитателя дет. сада [Текст] / Л. И. Пензулаева. — М.: Просвещение, 2012. — 143 с.
3. *Пуртова Т. В.* Учите детей танцевать: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования [Текст] / Т. В. Пуртова, А. Н. Беликова, О. В. Кветная. — М.: ВЛАДОС, 2003. — 256 с.
4. *Сайкина Е.* Са-Фи-Дансе [Текст] / Е. Сайкина, Ж. Фирилева. — СПб.: Детство-Пресс, 2000. — 352 с.
5. *Слуцкая С. Л.* Танцевальная мозаика [Текст] / С. Л. Слуцкая. — М.: Линка-пресс, 2006. — 272 с.

*Павлова Надежда Петровна,
кандидат педагогических наук,
доцент департамента педагогики
ИППО ГАОУ ВО МГПУ
E-mail: Mapavl@yandex.ru*

ПРОБЛЕМА ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ

Ключевые слова: *здоровье, здоровьесберегающие технологии, здоровый образ жизни, физическая культура, педагог, дети, обучающиеся.*

Аннотация: *В статье рассматриваются вопросы подготовки будущих педагогов к профессиональной деятельности. Знание и применение здоровьесберегающих технологий в своей практике. Соблюдение и ведение здорового образа жизни самими студентами.*

Вряд ли кто-то сегодня будет оспаривать то, что будущее нации, его благополучие зависит от состояния здоровья детей. Здоровье — одна из важных составляющих жизни человека, которая формируется начиная с самого рождения. Не секрет, что ведение здорового образа жизни расширяет физические, умственные, творческие способности человека. Это особенно важно сегодня, в условиях резко возросшего темпа жизни и повышенных требований, которые предъявляются к работникам всех сфер труда, в том числе к педагогам.

Педагог должен не только учить детей обязательным программным наукам, но и воспитывать у них физическую культуру, приобщать к здоровому образу жизни. Для этого он сам должен соответствовать тем требованиям, которые он предъявляет к ученикам, являться примером для подражания у молодого поколения, т. е. быть физически и психически здоровой личностью.

Педагог, повышающий уровень культуры здоровья, пропустив все знания о здоровье и оздоровительных приемах через себя, должен преподнести это детям. Культура здоровья педагога является компонентом общей и профессиональной культуры учителя, и он, как носитель этой культуры, должен передавать ее молодому поколению в своей профессиональной деятельности.

Необходимо включать культуру здоровья в профессиональную культуру педагогов на всех этапах деятельности. В процессе обучения в вузе необходимо расширять объем знаний по вопросам сохранения и укрепления здоровья, знакомить студентов со здоровьесберегающими технологиями. Эта деятельность будет способствовать повышению уровня культуры здоровья будущих педагогов, позитивному отношению к собственному здоровью, и в итоге будущие педагоги будут готовы к формированию культуры здоровья учащихся. Охрана и укрепление здоровья студенчества в основном определяются образом жизни. Образ жизни студенту нельзя навязать извне. Личность имеет реальную возможность выбора значимых для нее форм жизнедеятельности, типов поведения, приоритетов, поэтому необходимо правильно и грамотно знакомить молодежь с основами культуры здоровья. В структуре культуры здоровья педагога выделяют такие компоненты, как: устойчивая мотивация здорового образа жизни; профессиональная компетенция в области здорового образа жизни; владение здоровьесберегающими технологиями педагогической деятельности и способами здоровьесберегающего профессионального поведения.

Студенты больше времени посвящают умственной деятельности, забывая о физической, что приводит к утомлению организма. Из-за этого уменьшаются силы и выносливость, возрастают затраты энергии при выполнении работы однообразного характера, замедляется скорость переключения внимания, усвоения теоретического материала. Утомление связано с ощущением усталости, и в то же время оно служит естественным сигналом возможного переутомления. Утомление — это состояние организма, характеризующееся нарушением течения физиологических процессов и возникающее в результате очень интенсивной или очень длительной работы.

К основным факторам, вызывающим переутомление, снижающим внимание, восприятие, память и другие показатели умственной работоспособности, относятся плохая организация учебного процесса, неритмичность работы, отсутствие своевременного отдыха, недостаточная активность. К снижению работоспособности может привести физическая уста-

лость, в результате чего наблюдается общая утомляемость, к этому может привести недостаточное питание, недостаток кислорода, местная усталость — слабая освещенность, недостаточное кровоснабжение. Психическая усталость: мотивационная усталость — ощущение скуки, уход в себя; информационная усталость — снижение способности к восприятию, ослабление памяти. Во избежание утомлений и переутомлений необходимо создавать и соблюдать безопасность образовательной среды как фактора здоровьесбережения субъектов образования.

Здоровьесберегающая деятельность направлена на то, чтобы развить целостную личность, гармонизировать ее духовные и физические силы, активизировать готовность полноценно реализовать свои сущностные силы в здоровом и продуктивном стиле жизни, профессиональной деятельности, в самопостроении необходимой социокультурной комфортной среды, являющейся неотъемлемым элементом образовательного пространства вуза.

Важно сформировать культуру здоровья у студентов на примере вуза, в котором они учатся. Включать в учебный план учебные курсы по культуре здоровья учащихся. Систематически и активно приобщать студентов к здоровому образу жизни. Сформировав культуру здоровья студентов, можно быть уверенным в том, что в дальнейшем они будут прививать культуру здорового образа жизни обучающимся.

Соблюдение здорового образа жизни личности проявляет себя в разных направлениях. Во-первых, определяет способность к саморазвитию, отражает направленность личности «на себя», обеспечивает ее стремление к самосовершенствованию. Во-вторых, это основа самостоятельного, инициативного самовыражения будущего специалиста, проявление творчества и позитивного отношения к собственному здоровью. В-третьих, отражает готовность будущего педагога к формированию культуры здоровья обучающихся, знание в использовании здоровьесберегающих технологий.

Поэтому высокий уровень культуры здоровья, физическое совершенство является не просто желаемым качеством будущего специалиста, а необходимым элементом его личностной

структуры. Целостный характер такой деятельности делает ее мощным средством повышения социальной активности личности.

Культура здоровья прямо и опосредованно охватывает такие свойства и ориентации личности, которые позволяют ей развиваться в единстве с культурой общества, достигать гармонии знаний и творческого действия, чувств и общения, физического и духовного, разрешать противоречия между природой и производством, трудом и отдыхом, физическим и духовным. Достижение личностью такой гармонии обеспечивает ей социальную устойчивость, продуктивную включенность в жизнь и труд, создает ей психический комфорт.

Будущий педагог должен иметь высокий уровень культуры здоровья, так как образовательные организации в условиях модернизации образования включаются в режим инновационного развития, когда в школах создаются условия обучения и работы повышенной сложности и напряженности, связанные с активизацией инновационных процессов, а это требует от педагога высокой выносливости, работоспособности.

Итак, расширение объема знаний по вопросам здоровьесбережения, ведение здорового образа жизни студентов следует рассматривать как особый род культурной деятельности, результаты которой полезны для общества и личности, так как это способствует повышению уровня личностной культуры педагога и готовности к формированию культуры здоровья обучающихся.

Готовность педагога к формированию здорового образа жизни детей — один из показателей сформированности культуры здоровья, она предполагает способность педагога к включению всех участников педагогического процесса в здоровьесберегающую деятельность.

В социальной жизни в системе образования, воспитания, в сфере организации труда, повседневного быта знание основ здорового образа жизни, культуры здоровья проявляет свое воспитательное, образовательное, оздоровительное, экономическое и общекультурное значение, способствует воспитанию здорового поколения.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Ковалько В. И.* Здоровьесберегающие технологии [Текст] / В. И. Ковалько. — М.: ВАКО, 2007. — 304 с.
2. *Марков В. В.* Основы здорового образа жизни и профилактика болезней [Текст] / В. В. Марков. — М.: Академия, 2001. — 238 с.
3. *Павлова Н. П.* Модернизация системы высшего профессионального образования в России в эпоху глобализма. Актуальные вопросы антикризисной политики: теория, история, современность: сборник статей по материалам международной научно-практической конференции / отв. ред. И. В. Турицын [Текст] / Н. П. Павлова. — М., 2016. — С. 216—222.
4. *Селевко П. К.* Современные образовательные технологии [Текст] / П. К. Селевко. — М., 1998. — 253 с.
5. *Смирнов Н. К.* Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы [Текст] / Н. К. Смирнов. — М.: АРКТИ, 2003. — 272 с.

РАЗДЕЛ 4

ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ В ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА

Кириленко Валерия Сергеевна,
магистрант департамента педагогики
ГАОУ ВО МГПУ ИППО г. Москва
E-mail: kirilenko.lera@mail.ru

Флегонтова Наталия Петровна,
кандидат педагогических наук, доцент
департамента педагогики
ГАОУ ВО МГПУ ИППО
г. Москва

Научный руководитель:
Флегонтова Наталия Петровна,
кандидат педагогических наук, доцент
департамента педагогики
ГАОУ ВО МГПУ ИППО
г. Москва

ФОРМИРОВАНИЕ ОРГАНИЗАТОРСКИХ УМЕНИЙ В ПОДВИЖНОЙ ИГРЕ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Ключевые слова: организаторские умения, организаторские способности, подвижные игры, дошкольное образование.

Аннотация: В статье раскрывается проблема формирования организаторских умений детей в подвижных играх в дошкольной организации. Дана характеристика разных видов подвижных игр, показаны возможности развития организаторских способностей у детей старшего дошкольного возраста в некоторых видах подвижных игр.

Современное быстро меняющееся общество требует от молодежи активного раскрытия и проявления собственного потенциала в различных сферах жизни, творческого использования знаний с учетом особенностей ситуации, нахождения эффективных способов приобретения новых качеств личности. В образовательных стандартах нового поколения в качестве одной из приоритетных областей развития личности обозначена необходимость формирования лидерских качеств подрастающего поколения.

Данный факт находит отражение в ФГОС дошкольного образования, определяющем обязательный минимум содержания основной образовательной программы, которая реализуется в

каждой дошкольной организации. В разделе, раскрывающем ориентиры социально-коммуникативного развития ребенка дошкольного возраста, четко обозначена задача формирования организаторских способностей. Решение этой задачи предполагает развитие у дошкольников умений четко и быстро устанавливать деловые контакты, проявлять инициативу, активно взаимодействовать в совместной деятельности со взрослыми и сверстниками.

Период дошкольного возраста является очень ответственным и важным в становлении личности ребенка и в целостном развитии. В этот период закладываются основные характерные черты личности ребенка, его мыслительные функции, умения работать с информацией, умение общаться со сверстниками. Дошкольный возраст — это возраст интенсивного всестороннего личностного развития. Именно в этот период становления личности ребенка происходит дальнейшее расширение диапазона совместных с другими людьми действий, развиваются черты личности (организованность, позитивная направленность, целеустремленность, предприимчивость), формируются жизненные ценностные ориентиры и отношения, определяющие в целом его поведение в разнообразных условиях жизнедеятельности.

В это время ребенок овладевает умениями, необходимыми для успешного взаимодействия с другими в организации совместной деятельности, — организаторскими умениями. Развитие организаторских умений — сложная и многогранная задача. Прежде всего ее решение связано с развитием воли дошкольника, формированием произвольного поведения. Воспитание организаторских способностей предполагает упорство и настойчивость, проявляющиеся в стремлении достижения успеха, несмотря на трудности и неудачи; решительность, которую характеризует отсутствие колебаний и сомнений в борьбе мотивов, быстрое принятие решений и смелое проведение их в жизнь; выдержка, позволяющая избегать конфликтных ситуаций, способность подавлять эмоции и искушение; самостоятельность, дисциплинированность и ответственность. Только на основе волевых качеств возможно достижение успеха.

Роль организаторских умений очень значима для дошкольников, так как дети, обладающие навыками организатора, бы-

стрее и легче входят в новый коллектив, лучше воспринимают взаимоотношения с окружающими, умеют самостоятельно организовать свою деятельность. Они умеют общаться с ровесниками в разнообразной деятельности и могут объединить ребят вокруг себя на основе общности интересов, симпатий, что, несомненно, является условием успешного формирования дружеских взаимоотношений и понимания.

Прежде чем говорить о специфике развития организаторских способностей и формирования организаторских умений, определим, что относится к их содержанию. Организаторские способности включают такие составляющие, как целеустремленность, гибкость, работоспособность [3, с. 160]. Л. Д. Столяренко и С. И. Самыгин утверждают, что организаторские способности — это индивидуально-психологические особенности личности, обеспечивающие успех в деятельности, в общении и легкость овладения ими. Способности не могут быть сведены к знаниям, умениям и навыкам, имеющимся у человека, но способности обеспечивают их быстрое приобретение, фиксацию и эффективное практическое применение.

Проблемой формирования и развития организаторских умений личности, в том числе дошкольников, занимались многие ученые, в том числе Ю. К. Чернышенко, Е. И. Геллер, И. П. Волков, Л. И. Уманский, Б. Д. Парыгин, А. С. Чернышев и др. По мнению исследователей, к организаторским умениям относятся: умение планировать собственную деятельность, умение правильно поставить задачу группе, проконтролировать ее выполнение, распределить обязанности и, самое главное, вовремя суметь сориентироваться в сложной экстремальной ситуации.

В дошкольной образовательной организации дошкольник включается в различные виды деятельности — познание, игру, общение, продуктивные виды деятельности. Все они имеют совместный характер, а значит, создают условия для проявления и развития практических способностей, прежде всего организаторских. Для того чтобы успешно взаимодействовать друг с другом, детям необходим целый ряд умений: постановка цели, планирование содержания, выбор средств для достижения цели, соотнесение полученного результата с предполагаемым,

учет мнения партнеров. Полагаем, что формирование организаторских умений возможно в различных видах деятельности. Но, учитывая тот факт, что ведущим видом деятельности дошкольников является игра, содержание которой направлено на поиск взаимопонимания, взаимодействия со сверстниками, эффективным условием формирования этих умений становится включение дошкольников в различные виды игр.

В этом плане можно выделить игры с правилами, в которых правило представлено в «открытом» виде, а его освоение и соблюдение становится одним из условий развертывания совместной игры со сверстниками. В играх с правилами дети учатся помогать друг другу и даже достойно проигрывать, развивается понимание «успеха-неуспеха», формируется умение справляться с проигрышем. У детей развиваются организаторские способности, укрепляются возможные качества лидера, желание проявить инициативу, проконтролировать выполнение правил партнерами.

К играм с правилами относятся подвижные игры. Основной целью подвижных игр является развитие в ребенке физических качеств: скорости, выносливости, ловкости, силы. И, что очень важно, эти характеристики развиваются комплексно. Но цель подвижных игр не только в этом. Вторичной, но не менее важной задачей является оценка особенностей поведения ребенка в команде сверстников: умение контролировать соблюдение правил, порядка, решать спорные вопросы и конфликты без вмешательства взрослого, оценивать отношения партнеров, их игровое поведение.

В отечественной дошкольной педагогике подвижным играм всегда придавалось большое значение. На основе анализа научно-методической литературы, посвященной детской игре, можно сделать следующие выводы: истоками подвижной игры является непосредственная эмоционально окрашенная детская подвижность; под руководством взрослых непосредственная двигательная активность детей стала регулироваться, стали возникать специальные игры с правилами, которые создавались с целью развития и совершенствования основных видов движения.

В создание теории игровой деятельности, в том числе подвижных игр, значительный вклад внесли ведущие русские пе-

дагоги и психологи. Основатель российской системы физического воспитания П. Ф. Лесгафт отводил подвижной игре большое место. По утверждению П. Ф. Лесгафта, систематическое проведение подвижных игр развивает у ребенка умение управлять своими движениями, дисциплинирует его тело. Благодаря игре ребенок учится действовать ловко, целесообразно, быстро; выполнять правила, ценить товарищество. Идеи П. Ф. Лесгафта успешно претворялись в жизнь его последователями и учениками (В. В. Гориневским, Е. А. Аркиным). В современной дошкольной педагогике уже традиционным является утверждение о том, что подвижные игры в дошкольной образовательной организации способствуют формированию у детей морально-волевых качеств, развиваются произвольное поведение и умение ориентироваться в условиях группового взаимодействия.

В теории дошкольной педагогики выделяется несколько видов подвижных игр. Так, игры, которые, как правило, организуются с детьми младшего дошкольного возраста, содержат роли (медведь, воробышки и пр.), что делает их образными и привлекательными для малышей. Правило в таких играх скрыто за ролями и детьми еще не осознается. В этих играх все дети выполняют одинаковые двигательные действия. Игровые упражнения имеют ряд преимуществ: они выполняются каждым ребенком, и выполнение двигательного задания не связано с действиями других детей; ребенок является активным участником игрового процесса.

В среднем дошкольном возрасте появляются игры, в которых правило вводится уже в «открытом» виде, например игра «Выше ноги от земли» или «Ловишки с ленточками». Воспитатель в такого рода играх добивается усвоения того или иного движения всеми детьми, в них более четко выступают задачи прямого обучения: дети только учатся действовать вместе, учатся соблюдать правила. Дети начинают осознавать наличие правил игры, однако самостоятельно контролировать их выполнение или невыполнение еще не могут.

В старшем дошкольном возрасте проводятся подвижные игры с «открытыми» правилами, как правило, некомандные. В некомандной игре упор делается на индивидуальные каче-

ства: быстроту, ловкость каждого игрока. Кроме того, не только взрослые, но и сами дети начинают контролировать выполнение правил, появляется понятие «справедливость выигрыша». Выигрыш справедлив в том случае, если игрок победил, соблюдая правила игры. При этом в старшем дошкольном возрасте снижается роль взрослого как организатора детских подвижных игр: игры возникают по инициативе детей и часто организуются ими самостоятельно. Именно этот возраст, как мы полагаем, наиболее оптимален для развития у дошкольников организаторских умений. В этом возрасте также используются командные игры соревновательного характера. Командные подвижные игры эмоционального характера построены на элементах соревнований между командами, здесь дети уже учатся контролировать соблюдение правил, порядка в команде, решать спорные вопросы и конфликты без вмешательства взрослого, оценивать отношение партнеров к порученному делу и многое другое. В них акцент сделан на достижении цели силами всей команды, согласованности игровых действий между игроками и взаимопомощи. Отметим: в такого рода подвижных играх формирование организаторских умений детей также возможно.

Как показывает практика, в дошкольных организациях не акцентируют внимание на развитии организаторских умений. В дошкольной организации для этого немало возможностей. В дошкольных организациях педагоги в работе с детьми дошкольного возраста часто сталкиваются с проблемой неумения детей взаимодействовать друг с другом. Воспитатели отмечают, что дети не умеют работать в парах, делиться материалом на занятии, уступать друг другу, договариваться. Дети старшего дошкольного возраста, как правило, хорошо знающие правила игр, не соблюдают их, что становится причиной конфликтов. Кроме того, процесс сотрудничества всегда предполагает координацию действий с партнерами. В этом плане использование подвижных игр, которые позволяют развивать способность точно давать указания и принимать команды партнера, следовать им, проявлять внимательность, терпеливое отношение к сверстнику, представляется оптимальным способом как развития организаторских способностей детей, так и развития у

них волевых качеств, произвольности поведения и умений работать в команде.

Необходимыми условиями развития организаторских способностей детей средствами подвижной игры является также организация развивающей среды и формирование необходимого уровня готовности воспитателей. Целенаправленно развивать лидерский потенциал детей с раннего детства могут не только педагоги, но и родители, убежденные в нужности и важности высокого уровня социального, интеллектуального и эмоционального развития ребенка для его будущей жизни.

Таким образом, на сегодняшний день выявлено противоречие между социальной потребностью в развитии организаторских умений подрастающего поколения, начиная с дошкольного возраста, и слабой методической разработкой педагогических условий, способствующих развитию организаторских способностей детей дошкольного возраста.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Авдеева Ю. В.* Коммуникативное развитие детей 5—7 лет [Текст] / Ю. В. Авдеева. — М.: ТЦ Сфера, 2015. — 64 с.
2. *Волков Б. С.* Детская психология [Текст] / Б. С. Волков, Н. В. Волкова. — М.: Просвещение, 2014. — 294 с.
3. *Лукашевич В. В.* Основы управления персоналом: учебное пособие по специальности «Управление персоналом» [Текст] / В. В. Лукашевич. — М.: КноРус, 2014. — 232 с.
4. *Михайленко Н. Я.* Игра с правилами в дошкольном возрасте. 4-е изд. [Текст] / Н. Я. Михайленко, Н. А. Короткова. — М.: Академический Проект, 2002. — 160 с.

Сохина Этери Валиковна,
магистрант департамента педагогики
ГАОУ ВО МГПУ ИППО
г. Москва
E-mail: ateri15091971@gmail.com

Научный руководитель:
Борисова Марина Михайловна,
кандидат педагогических наук, доцент
департамента педагогики
ГАОУ ВО МГПУ ИППО

ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМАТИВОВ ИСПЫТАНИЙ ТЕСТОВ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»

Ключевые слова: физкультурно-спортивный комплекс, тесты, комплекс «Готов к труду и обороне».

Аннотация: В статье дается историческая справка комплекса «Готов к труду и обороне», рассматриваются цель и задачи комплекса ГТО на современном этапе, раскрываются результаты внедрения комплекса в систему образования.

В настоящее время люди все больше внимания уделяют здоровому образу жизни и спорту. Не только походы в тренажерный зал, пробежки по парку, но и самые простые физические упражнения, такие как приседания и прокачка прессы в домашних условиях, пользуются невероятной популярностью. Одни считают это модным и, делая те или иные упражнения, пытаются не отставать от моды. А другие действительно понимают, что нагрузки, даже те, что чуть больше нормы, помогут укрепить здоровье и держать себя в тонусе.

В советское время комплекс «Готов к труду и обороне» являлся обязательной программой физкультурной подготовки в общеобразовательных, профессиональных и спортивных организациях. Первым шагом на пути зарождения данной программы стала опубликованная 24 мая 1930 года статья «Крепкие мышцы, зоркий глаз нужны каждому трудящемуся!» в газете «Комсомольская правда». Повсеместно проводились беседы, издавались агитационные листовки, создавались плака-

ты, различные лозунги, сочинялись стихотворения. Все призывало заниматься спортом.

Мероприятие стало активно проводиться, в нем хотел участвовать каждый. Так, например, в 1975 году в массовых стартах участвовали 37 000 000 человек, а более 350 000 парней и девушек стали чемпионами районов, городов, областей, республик. И лишь один человек стал чемпионом ГТО в многоборье [1]. Значок ГТО, который получал выполнивший комплекс, в то время назывался «Физкультурный орден», такое название дал маршал К. Е. Ворошилов. Конечный вариант значка подготовил художник М. С. Ягужинский.

В настоящее время данное мероприятие не утратило свою актуальность, а лишь набирает обороты. Указом Президента РФ В. В. Путина был возрожден комплекс «Готов к труду и обороне». Правительству РФ совместно с региональными властями поручено разработать план мероприятий по поэтапному внедрению ГТО, а также принять меры по стимулированию различных возрастных групп населения к выполнению нормативов и требований ГТО. Координировать деятельность федеральных и региональных властей по внедрению ГТО поручено Минспорту России [2].

Современный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — это полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации. Подготовка к выполнению государственных требований комплекса ГТО обеспечивается систематическими занятиями по программам физического воспитания в учебных заведениях, пунктах начальной военной подготовки, спортивных секциях, группах общей физической подготовки, в организациях дополнительного образования (спортивные клубы) и самостоятельно.

Целями Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО являются укрепление здоровья, гармоничное и всестороннее развитие личности, воспитание патриотизма. Задачи Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса (ВФСК) следующие:

а) увеличение в Российской Федерации числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом;

б) повышение уровня физической подготовленности и продолжительности жизни граждан Российской Федерации;

в) формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическое самосовершенствование и ведение здорового образа жизни;

г) повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;

д) модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов [2].

Важно отметить, что для каждой группы возрастов при выполнении комплекса предназначены свои нормативы. Данные нормативы сдачи ГТО разделены на пять групп:

первая группа — для мальчиков и девочек 10—11 и 12—13 лет;

вторая группа — для подростков 14—15 лет;

третья группа — для юношей и девушек 16—18 лет;

четвертая группа — для мужчин 19—39 лет и женщин 19—34 лет;

пятая группа «Бодрость и здоровье» — для мужчин 40—60 лет и женщин 35—55 лет.

Испытания, входящие в комплекс ГТО, весьма разнообразны. Участники проявляют себя в плавании, беге на лыжах, челночном беге, беге на короткие (30, 60, 100 метров) и длинные (1000, 1500, 2000, 2500, 3000 метров) дистанции, прыжках в длину с места, подтягивании на низкой (из виса лежа) и высокой (из виса) перекладинах, метании спортивного снаряда, наклонах вперед из положения стоя на полу или гимнастической скамье и многом другом. Участники, показавшие достаточно хорошие результаты, награждаются золотыми, серебряными или бронзовыми значками [1].

Наряду с этим в комплекс входят испытания по выбору, которые состоят из тестов на координационные способности и прикладные навыки. Для подготовки к испытаниям зани-

мающимися даются рекомендации к недельному двигательному режиму. Комплекс может также содержать оценку знания гигиены занятий физической культурой, основ истории развития физической культуры и основ методики самостоятельных занятий [3].

Ответственность за организацию работы по комплексу ГТО возлагается в общеобразовательных организациях (школы), профессионально-технических училищах, средних специальных и высших учебных заведениях на администрацию, педагогические коллективы и общественные организации учебных заведений.

Важно по максимуму уделить внимание каждому упражнению, входящему в программу ГТО, выяснить, может ли оно причинить не только пользу, но и малейший вред здоровью участника.

В ходе обсуждений данного проекта Правительство РФ видит в дальнейшем следующие перспективы введения и развития ГТО: исследования возрастных групп для уточнения нормативов и создание правовой базы, введение комплекса ГТО на федеральном, региональном и муниципальном уровнях, введение комплекса во все возрастные категории [1].

Основной целью возрождения ГТО явилась популяризация спорта и увеличение числа граждан, ведущих активный и здоровый образ жизни. В перспективе к 2020 году доля людей, успешно сдавших нормативы, будет составлять порядка 20%. Четверть от общего числа трудоспособного населения будет заинтересована в занятиях физкультурой по месту работы. Планируется оснастить более 60% вузов современными спортивными сооружениями и стадионами, на базе которых будут созданы клубы, кружки и секции. Не останутся без внимания и люди с ограниченными способностями. Для привлечения их к активному занятию физкультурой в дальнейшем предполагается создание аналога ГТО.

В распоряжении Департамента образования города Москвы от 13 февраля 2017 года № 29р «Об организации работы по реализации ВФСК ГТО в образовательных организациях, подведомственных Департаменту образования города Москвы» перечислены базовые площадки образовательных организа-

ций по всем межрайонным советам (их в Москве 35). Количество базовых площадок ежегодно растет, и в настоящее время их насчитывается 310. Образовательные организации, которые являются базовыми площадками, оснащены всем необходимым оборудованием.

Центром тестирования при ГБОУ ДПО Центр патриотического воспитания и школьного спорта организованы мероприятия межрайонного, окружного и городского уровня, которые помогают как обучающимся образовательных организаций, так и взрослому населению в один день выполнить максимальное количество нормативов на таких спортивных объектах, как спортивные комплексы Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма (РГУФКСМиТ), Олимпийского центра имени братьев Знаменских, манежа «Москвич» и т. п. Данные мероприятия обслуживаются судейской бригадой международного класса и мобильным оборудованием для выполнения всех нормативов ВФСК ГТО.

Для того чтобы понять, насколько активно внедряется ВФСК ГТО в г. Москве, можно посмотреть статистику, которую ГБОУ ДПО Центр патриотического воспитания и школьного спорта ведет ежегодно (рис. 1).

Результаты внедрения ВФСК ГТО		
Показатели	Количество (ед.)	
	2016-2017 уч. год	2017-2018 уч. год (I полугодие)
1. Организовано площадок по приему нормативов ВФСК ГТО	2 - Центра тестирования 250 - базовых площадок	2 - Центра тестирования 295 - базовые площадки (250 + 44 новые)
2. Обучено педагогов	1 176 человек получили удостоверения установленного образца	255 человек подали заявки на обучение (вне бюджет)
3. Количество мероприятий ВФСК ГТО	4 городских и 40 межрайонных фестивалей ДОГМ	2 городских и 43 межрайонных фестивалей ДОГМ
4. Привлечено обучающихся для участия в фестивалях ВФСК ГТО	12 630 человек	10 159 человек

Рис. 1. *Результаты внедрения ВФСК ГТО*

Особенно хочется отметить то, что дети дошкольного возраста и начальной школы активно принимают участие в сдаче нормативов ГТО. Родители (или лица, их заменяющие) детей дошкольного и младшего школьного возраста регистрируют их на сайте ГТО и получив УИН (Универсальный идентификационный номер), приступают к сдаче нормативов ВФСК ГТО (рис. 2).



Рис. 2. Количество участников, зарегистрировавшихся на интернет-портале ВФСК ГТО за период 2015—2018 гг. (1-е полугодие)

Для детей 1, 2 ступеней отдел Президентских соревнований и президентских спортивных игр Центра совместно с отделом ГТО Центра патриотического воспитания и школьного спорта проводят как межрайонные, так и городские этапы фестивалей ГТО, такие как «Я умею плавать», где дети сдают нормативы по плаванию, «Быстрее, выше, сильнее», где дети сдают прыжки, наклон, сгибание-разгибание, метания мяча. При проведении спортивного соревнования «Осенний марафон» у участников есть возможность сдать беговые дисциплины. При проведении спортивного соревнования «Папа, мама, я — лыжная семья» дети на лыжах вместе с родителями проходят испытания по специально проложенной трассе.

ГБОУ ДПО Центр патриотического воспитания и школьного спорта организуются курсы повышения квалификации для учителей, преподавателей, инструкторов физической культуры и специалистов дополнительного образования

в соответствии с п. 4 приказа Минспорта России от 19 октября 2017 года № 909 «Об утверждении порядка допуска спортивных судей к оценке выполнения нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и требований к ним» по теме «Организация мероприятий в рамках реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» и процедуры тестирования на соответствие знака отличия» (в объеме 20 часов). После прохождения курсов слушателям выдается сертификат государственного образца.

Таким образом, в настоящее время есть огромная возможность приступить к сдаче нормативов ГТО для всего населения.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Курашвили В. А.* Физическая подготовка молодежи в Европейском Союзе [Текст] / В. А. Курашвили // Вестник спортивных инноваций. — 2013. — Вып. 46 (46). — С. 18—21.

2. Указ Президента РФ от 24 марта 2014 года № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)». [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://legalacts.ru/doc/ukaz-prezidenta-rf-ot-24032014-n-172/>.

3. *Петухов С.* Готов к труду и обороне СССР. Биографические данные. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://ru.wikipedia.org/wiki/>.

*Демидова Анастасия Павловна,
магистрант департамента педагогики
ГАОУ ВО МГПУ ИППО
г. Москва
E-mail: nasty.demidova@rambler.ru*

*Научный руководитель:
Полковникова Наталья Борисовна,
кандидат педагогических наук, доцент
департамента педагогики
ГАОУ ВО МГПУ ИППО*

ФОРМИРОВАНИЕ ПОЗНАВАТЕЛЬНОГО ИНТЕРЕСА ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ПРОЦЕССЕ ОЗНАКОМЛЕНИЯ С ПЛАВАНИЕМ КАК ВИДОМ СПОРТА

Ключевые слова: дошкольное образование, дети старшего дошкольного возраста, познавательный интерес, проектная деятельность.

Аннотация: В статье поднимается проблема исследования психолого-педагогических условий формирования познавательного интереса старших дошкольников в процессе ознакомления с плаванием как видом спорта. Обозначены подходы к определению понятия «познавательный интерес», педагогические технологии для развития познавательного интереса детей старшего дошкольного возраста в условиях дошкольной образовательной организации.

Наличие интереса к приобретению знаний в учебной и трудовой деятельности имеет в наше время особое значение. Сегодня государству и обществу нужны творческие люди, которые внутренне принимают стоящие перед ними задачи, со страстью и жадностью ищут, добывают, усваивают нужные знания и применяют их на практике, а не просто пассивно исполняют чужую волю. То есть запросом к современному образованию становится формирование людей, которые активно и самостоятельно учатся и работают с большим интересом.

В обучении современных детей дошкольного возраста одной из наиболее актуальных является проблема формирования познавательного интереса. Педагогической наукой доказана необходимость теоретической разработки данной проблемы и возможность ее осуществления на практике [1—4; 6—10].

С педагогических позиций важно развивать у детей интерес к окружающему миру в целом, к жизни людей, к социальным явлениям [7; 9; 10]. Подобный интерес в дальнейшем побуждает к поиску новых знаний, умений, новых способов работы; он делает человека более энергичным, деятельным и стойким в данных исканиях. Развитый познавательный интерес помогает расширить и углубить знания, повысить качество работы, способствует творческому подходу человека к своей деятельности [1; 2; 4; 8]. Интерес к знанию проявляется в желании овладеть новой информацией, в стремлении к самостоятельному поиску нового, в потребности решать возникающие в ходе работы вопросы.

В анализе научного вклада известного русского педагога В. П. Вахтерова, проведенного М. В. Богуславским [2], подчеркнута огромная побудительная сила познавательного интереса, его влияния на личность человека. Изучая жизнь и деятельность выдающихся людей, В. П. Вахтеров обнаруживает, что некоторые из них оказались в не интересующей их области «ленивыми». Напротив, в области, которая их интересовала, они проявляли себя людьми живыми, яркими, неутомимыми, энергичными.

Познавательный интерес рассматривается в науке как избирательная направленность на познание предметов, явлений, событий окружающего мира, активизирующая практические процессы, деятельность человека, познавательные возможности. Это стремление к знанию и самостоятельной творческой работе, которое соединяется с радостью познания и побуждает человека узнать как можно больше неизвестного ранее, понять, проверить, выяснить и усвоить [1; 2; 8].

Педагоги и психологи познавательный интерес изучают с различных сторон, но любое исследование рассматривает интерес как часть общей проблемы воспитания и развития. Одни исследования посвящены изучению психологической природы интереса (М. Ф. Беляев, Л. А. Гордон, А. А. Невский, И. М. Цветков и др.). Другие рассматривают познавательный интерес как мотив деятельности (А. Н. Леонтьев, Л. И. Божович, Н. Г. Морозова, М. Ф. Морозов и др.). Некоторые — как отношение личности (В. Н. Мясищев, А. А. Бодалев, В. Г. Иванов, Е. Ф. Рыбалко и др.). Ряд исследователей изучают познавательный интерес

как важное средство обучения (Г. И. Щукина, И. Г. Бабанский, Д. И. Трайтак, Ю. С. Фильков). Эта же сторона познавательного интереса рассматривается и во многих дидактических исследованиях, посвященных проблеме активизации обучения, в том числе детей дошкольного возраста (М. А. Данилов, Н. И. Кашубо, Т. А. Куликова, Р. Г. Лемберг, М. Н. Скаткин и др.).

С точки зрения психологии познавательный интерес имеет несколько трактовок [1; 2]. Обобщая различные определения, можно рассматривать познавательный интерес как избирательную деятельность человека в познании предметов, явлений, событий окружающего мира, активизирующую психические процессы и познавательные возможности. Познавательный интерес имеет сложную структуру, включающую в себя интеллектуальный, эмоциональный, творческий, волевой компоненты. Особенности познавательного интереса служат предметная направленность или действенность, широта или глубина и устойчивость.

Г. И. Щукина [1] рассматривает сущность познавательного интереса и его роль в воспитании личности. Она пишет, что познавательный интерес можно охарактеризовать как сложное отношение человека к явлениям окружающей действительности, в котором выражено его стремление к всестороннему, глубокому изучению, познанию их существенных свойств.

Современная педагогическая практика свидетельствует, что технологии развития познавательного интереса дошкольников нуждаются в совершенствовании, обусловленном требованиями федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (Приказ Минобрнауки России от 17 октября 2013 года № 1155). Познавательный интерес в дошкольном возрасте развивается стадийно, от любопытства к любознательности, затем возникают познавательный и теоретический интерес [1; 2; 4].

Для развития познавательного интереса детей необходимо создавать специальные педагогические условия. Основными являются включение ребенка в деятельность, несущую познавательную функцию; педагогически грамотная организация такой деятельности; использование объективных условий и внутренних возможностей личности ребенка [4; 6—10]. Доказано,

что развитие познавательного интереса у старших дошкольников в образовательном процессе дошкольной образовательной организации возможно стимулировать с помощью ряда педагогических технологий [1; 4; 8]. Наиболее широко применяемыми сегодня являются: информационно-коммуникационные технологии; познавательно-исследовательская деятельность, детские опыты и экспериментирование; проблемно-игровые технологии; ТРИЗ. Также в работе с детьми педагогами разносторонне используются знаково-символические средства; включение детей в деятельность творческого характера, субъектом которой может становиться каждый воспитанник группы дошкольной образовательной организацией; внедрение в образовательный процесс активизирующих методов и форм организации познавательной деятельности детей; развитие рефлексивных способностей у старших дошкольников в процессе познания и других способов развивающего обучения.

Развитие познавательного интереса детей в условиях дошкольной образовательной организации невозможно осуществлять без интеграции образовательных областей; субъект-субъектного взаимодействия педагогов, детей и родителей в различных видах детской деятельности и внедрения других элементов педагогики сотрудничества [5; 6; 8–10]. Поэтому формирование познавательного интереса старших дошкольников наиболее эффективно осуществлять в проектной деятельности. В ней органично интегрируется содержание всех образовательных областей, а также происходит сочетание различных видов детской деятельности и активности [5–11].

Проектная деятельность дошкольников видится оптимальным средством формирования детского познавательного интереса еще и потому, что в ней происходит формирование у ребенка субъектной позиции, раскрывается индивидуальность детской личности. В проектной деятельности реализуются собственные детские познавательные интересы и потребности, в комплексе развиваются исследовательские, рефлексивные умения, самооценка. Развитие познавательного интереса детей в проектной деятельности возможно путем создания проблемных ситуаций, формирования активной, самостоятельной и инициативной позиции каждого ребенка [10].

Проектная деятельность обладает целым рядом характеристик, оказывающих положительное влияние на развитие познавательных психических процессов дошкольников, развитие общих способностей детей, не только познавательных, но и коммуникативных и регуляторных. В образовательном процессе группы детей старшего дошкольного возраста познавательный интерес выступает и как средство живого, увлекающего ребенка обучения, как сильный мотив к длительному протеканию интеллектуального труда и познавательной деятельности [10].

Одновременно с этим, основываясь на личностно-ориентированном подходе к обучению и воспитанию дошкольников, проектная деятельность способствует развитию профессиональной деятельности педагогов, что является стимулирующим условием повышения качества дошкольного образования [5; 10]. Значит, проектная деятельность способствует не только интеллектуальному и личностному развитию воспитанников. Она обеспечивает позитивные сдвиги в качественных результатах всех участников образовательного процесса. На наш взгляд, успешное решение проблемы формирования познавательного интереса детей в практике дошкольного образования позволит преодолеть инерцию репродуктивных форм обучения и вовлечь каждого ребенка в активное, деятельное познание предметного мира, а воспитателям приобретать новый педагогический опыт и совершенствовать свое профессиональное мастерство.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Актуальные вопросы формирования интереса в обучении [Текст] / под ред. Г. И. Щукиной. — М.: Просвещение, 1984. — 176 с.
2. Баранова Э. А. Формирование у дошкольников познавательного интереса как интегративного психического образования [Текст] / Э. А. Баранова // Интеграция образования. — 2006. — № 3. — С. 124—128.
3. Богуславский М. В. В. П. Вахтеров [Текст] / М. В. Богуславский // Вестник образования. — 2004. — № 20. — С. 72—77.
4. Короткова Н. А. Познавательно-исследовательская деятельность старших дошкольников [Текст] / Н. А. Короткова // Ребенок в детском саду. — 2003. — № 3—4.
5. Морозова Л. Д. Развитие проектной компетентности педагога дошкольного образования [Текст] / Л. Д. Морозова // Дошкольник. Методика воспитания и обучения. — 2018. — № 2. — С. 42—46.

6. *Полковникова Н. Б.* Планирование образовательного процесса в дошкольной образовательной организации: учебно-методическое пособие [Текст] / Н. Б. Полковникова. — М.: МГПУ, 2017. — 72 с.

7. *Полковникова Н. Б.* Построение педагогического процесса дошкольного учреждения на основе примерных образовательных программ. Психолого-педагогический практикум (психология, дошкольная педагогика, методики): учебно-методическое пособие [Текст] / Н. Б. Полковникова, Т. В. Корнеева, Е. А. Курганова, Е. М. Листик, Т. А. Павленко и др. — М.: МГПУ, 2010. — 288 с.

8. *Прохода М. В.* Организационно-педагогические условия формирования познавательной мотивации старших дошкольников к дальнейшему обучению [Текст] / М. В. Прохода // Известия Российского государственного педагогического университета им. А. И. Герцена. — 2008. — № 74.

9. *Савенков А. И.* Мониторинг основных образовательных программ дошкольного образования [Текст] / А. И. Савенков, О. В. Цапина, А. Н. Ганичева, Н. С. Муродходжаева, Н. Б. Полковникова. — СПб.: НИЦ АСТ, 2017. — 212 с.

10. Счастливый ребенок. Программа воспитания и обучения дошкольников по образовательным областям [Текст] / С. А. Козлова, М. М. Борисова, А. Н. Ганичева, Н. Б. Полковникова, Н. П. Флегонтова и др. — М.: Школьная пресса, 2011. — 288 с.

11. *Флегонтова Н. П.* Проектная деятельность в дошкольном образовании: проблемы и перспективы [Текст] / Н. П. Флегонтова // Дошкольник. Методика воспитания и обучения. — 2014. — № 2. — С.10—17.

Сычева Анастасия Родионовна,
магистрант департамента педагогики
ГАОУ ВО МГПУ ИППО
г. Москва

E-mail: ananasik-nas@yandex.ru

Семенюк Наталья Михайловна,
кандидат педагогических наук,
доцент департамента педагогики
ГАОУ ВО МГПУ ИППО
г. Москва

E-mail: nataliamix61@gmail.com

Научный руководитель:
Семенюк Наталья Михайловна,
кандидат педагогических наук,
доцент департамента педагогики
ГАОУ ВО МГПУ ИППО

РАЗВИТИЕ РИТМИЧНОСТИ ДВИЖЕНИЙ СРЕДСТВАМИ МУЗЫКИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА: ТРАДИЦИИ И СОВРЕМЕННОСТЬ

Ключевые слова: дошкольный возраст, физическая культура, физическое развитие, ритм, ритмичность движений, музыкально-ритмические движения.

Аннотация: В статье в историческом аспекте рассматриваются взгляды ученых на роль развития ритмичности движений в общефизическом воспитании дошкольников; отмечается эффективность средств музыки в решении данной проблемы.

Дошкольный возраст — один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. В этот период закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка, закладываются черты характера. От того, как воспитывается ребенок в эти годы, во многом зависит его будущее, эффективность школьного обучения, последующее формирование личности.

В период дошкольного детства ребенок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период.

Основными задачами физической культуры детей в дошкольных образовательных организациях являются сохранение и укрепление здоровья детей, приобщение подрастающего поколения к занятиям физическими упражнениями. Большой вклад в развитие теории и практики физического воспитания дошкольников внесли А. В. Кенеман, Н. А. Метлов, Л. И. Михайлова, Т. И. Осокина, Э. Я. Степаненкова, Д. В. Хухлаева и др.

Физическая культура — широкое понятие, тесно связанное с физическим воспитанием. Физическое воспитание — педагогический процесс, направленный на формирование двигательных навыков, психофизических качеств, достижение физического совершенства.

Оно не только играет важнейшую роль в формировании физической культуры ребенка, но и передает ему как общечеловеческие, так и национально-культурные ценности. Основы физической культуры усваиваются ребенком и успешно развиваются и совершенствуются под воздействием воспитания. Физическое воспитание способствует гармоничному развитию личности ребенка.

По мнению Э. Я. Степаненковой, физическое развитие — процесс формирования и последующего изменения на протяжении индивидуальной жизни естественных морфофункциональных свойств организма ребенка и основанных на них психофизических качеств [5, с. 6].

В совместной работе А. В. Кенеман и Д. В. Хухлаевой говорится о том, что физическое воспитание детей дошкольного возраста закладывает основу для всестороннего развития, закаляет организм, вырабатывает бодрость и стойкость духа, морально-волевые качества, формирует жизненно необходимые двигательные навыки, различные ориентировки, развивает мысль, воспитывает чувства. Все это в комплексе с другими воспитательными влияниями формирует всесторонне гармонически развитую личность человека [4, с. 13].

В теории физической культуры есть такое понятие, как ритм. Ритм определяется как соразмерность во времени сильных, акцентированных движений, связанных с активными мышечными усилиями, и слабых, относительно пассивных движений. Ритм присущ как циклическим, так и ацикличес-

ским движениям. Ритмичность движений характеризует рациональную технику конкретного двигательного действия.

Основной признак ритма — это строгая периодичность повторения явления и тем самым отождествление его с темпом, т. е. чисто механическим членением какого-либо явления на разные временные промежутки. Обязательным условием ритма является наличие в движениях сильных, акцентированных моментов и слабых и их чередование во времени [3, с. 199].

Ощущение ритма является врожденной особенностью человеческого организма, которая присутствует с первых дней его жизни, проявляясь не только в двигательной активности, но и практически во всех безусловно-рефлекторных актах. Наиболее интенсивно чувство ритма развивается в дошкольном возрасте.

В этот период у детей большую роль играет развитие ритмичности движений, так как оно способствует развитию выносливости, ловкости, гибкости, координации, укрепляет здоровье детей, их всестороннее физическое развитие.

Изучением роли ритма в физической культуре занимались такие ученые, как: В. В. Белинович, К. Блюхер, В. М. Дьячко, А. В. Коробко, Н. Г. Озолин, Л. П. Орлов, П. А. Рудник, Л. Г. Сулиев. Так, В. В. Белинович определяет значение ритма для выполнения физических упражнений, а именно ритм обуславливает чередование физического напряжения и отдыха [1, с. 68]. Это связано с тем, что регулярное чередование сокращения и расслабления мышц дает возможность восстанавливать энергетические траты, вследствие этого более продолжительное время проявлять физические усилия. Ритм, таким образом, является фактором, способствующим повышению работоспособности.

На занятиях физкультурой ритмичность движений развивается с помощью различных упражнений, игр и танцев. При этом, по мнению А. И. Бурениной, А. Н. Зиминой, А. В. Кенеман, музыкальное сопровождение на занятиях по физической культуре повышает их эффективность. Педагогами-практиками было отмечено, что музыкальное сопровождение способствует повышению общей работоспособности детей, развитию координации и выразительности движений, воспитанию у воспитанников чувства ритма, музыкального вкуса.

В педагогике с давних пор известно, какие огромные возможности для воспитания души и тела заложены в синтезе му-

зыки и пластики, интеграции различных видов художественной деятельности. Об этом знали еще в Древней Греции, где сформировалось представление о том, что основой прекрасного является гармония. По мнению Платона, «трудно представить себе лучший метод воспитания, чем тот, который открыт и проверен опытом веков; он может быть выражен в двух положениях: гимнастика для тела и музыка для души... Ввиду этого воспитание в музыке надо считать самым главным. Благодаря ему Ритм и Гармония глубоко внедряются в душу, овладевают ею, наполняют ее красотой и делают человека прекрасно мыслящим... Он будет упиваться и восхищаться прекрасным, с радостью воспринимать его, насыщаться им и согласовывать с ним свой быт» [2, с. 4].

У философов Древней Греции было немало последователей. Так, идея синтеза музыки и движения была подхвачена швейцарским музыкантом и педагогом Э. Жак-Далькрозом (1865—1950), который разработал на ее основе уже в начале XX века систему музыкально-ритмического воспитания детей, известную во многих странах Европы и в России под названием «метод ритмической гимнастики». По его мнению, «с первых лет жизни ребенка следовало бы начинать воспитание в нем «мышечного чувства», что, в свою очередь, способствует «более живой и успешной работе мозга». В комплексе ритмических упражнений швейцарский педагог выделял как основу именно музыку, поскольку в ней имеется идеальный образец организованного движения: музыка регулирует движения и дает четкие представления о соотношении между временем, пространством и движением [4, с. 89].

Продолжатели идей Э. Жак-Далькроза в России, члены Московской ассоциации ритмистов Н. Г. Александрова, В. А. Гринер, Ю. А. Двоскина, Е. В. Конова и др. справедливо считали, что, кем бы ни вырос ребенок, ему необходимо потренироваться на ритмических упражнениях, оказывающих на него благотворное влияние во всех планах [2, с. 5].

Многочисленные исследования отечественных и зарубежных ученых показали, что исключительными возможностями в развитии ритмичности движений обладает музыкальное искусство, так как ритм является одним из важнейших выразительных средств в музыке. Тем не менее, несмотря на широкие

возможности развития ритмичности движений у дошкольников средствами музыки, на занятиях физкультуры в дошкольных образовательных организациях (ДОО) они используются недостаточно эффективно. Чаще всего педагоги ограничиваются исполнением на каких-либо ударно-шумовых музыкальных инструментах метрической пульсации, сопровождающей шаг или бег детей. Это приводит к обеднению степени эмоционального воздействия музыкально-ритмического движения на детей и зачастую не позволяет достичь необходимой активности и ритмичности их физических движений в процессе выполнения конкретных упражнений.

Причина, по которой педагоги не используют музыкальное сопровождение на занятиях физкультуры, кроется в поверхностности знаний, касающихся психолого-педагогических основ развития чувства ритма, а также в отсутствии компетенций в области методики организации работы по развитию ритмичности движений на занятиях физкультуры с применением средств музыки.

Таким образом, изучение научной литературы показало, что проблема развития ритмичности движений у детей дошкольного возраста на занятиях физкультуры имеет давние традиции и глубокое теоретическое и практическое обоснование. Достаточно серьезно она была разработана и в практике музыкального воспитания. Тем не менее, несмотря на всю важность и значимость задачи развития ритмичности движений в физическом воспитании дошкольников, изучение практического опыта современных ДОО по использованию музыкальных средств на занятиях физкультуры для ее реализации показало, что данная работа проводится недостаточно эффективно и требует дальнейшего поиска методических подходов к ее решению.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Белинович В. В.* Обучение в физическом воспитании [Текст] / В. В. Белинович. — М.: Физкультура и спорт, 1958. — 262 с.
2. *Буренина А. И.* Ритмическая мозаика: (Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста). 2-е изд., испр. и доп. [Текст] / А. И. Буренина. — СПб.: ЛОИРО, 2000. — 220 с.

3. *Евсеев С. П.* Адаптивная физическая культура: учебное пособие для студентов высших и средних профессиональных учебных заведений, осуществляющих образовательную деятельность по специальностям 022500 — Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) и 0323 — Адаптивная физическая культура [Текст] / С. П. Евсеев, Л. В. Шапова. — М.: Советский спорт, 2000. — 240 с.

4. *Кенеман А. В.* Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: учеб. пособие для студентов пед. ин-тов по спец. «Дошкольная педагогика и психология» [Текст] / А. В. Кенеман, Д. В. Хухлаева. — М.: Просвещение, 1985. — 271 с.

5. *Степаненкова Э. Я.* Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: учеб. пособие для студ. учеб. заведений [Текст] / Э. Я. Степаненкова. — М.: АКАДЕМИЯ, 2014. — 368 с.

Павлова Елена Сергеевна,
магистрант департамента педагогики
ГАОУ ВО МГПУ ИППО
г. Москва
E-mail: ruslen83@mail.ru

Родионова Юлия Николаевна,
кандидат педагогических наук,
доцент департамента педагогики
ГАОУ ВО МГПУ ИППО
E-mail: j.rodionova117@mail.ru

ФОРМЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Ключевые слова: *формы физкультурно-оздоровительной работы, утренняя гимнастика, подвижные игры и физические упражнения на прогулке, физкультминутка, гимнастика пробуждения, закаливающие мероприятия.*

Аннотация: *В статье раскрываются содержание и направление форм физкультурно-оздоровительной работы для детей старшего дошкольного возраста.*

Физкультурно-оздоровительная работа с детьми дошкольного возраста в последние десятилетия приобрела особое зна-

чение, это связано с ухудшением здоровья всего населения России, в том числе детей.

У детей, поступающих в дошкольные образовательные организации, наблюдается снижение показателей уровня их физического развития и здоровья. Недостаточная двигательная активность (гипокинезия) отмечается у совсем маленьких детей. В первую очередь от гипокинезии страдает мышечная система, снижается мышечный тонус, а как следствие, происходит нарушение осанки, кровообращения, сердечно-сосудистой системы, функций дыхания, центральной нервной системы. В связи с этим в настоящее время остро стоит вопрос организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми в детских образовательных организациях.

Дошкольное детство — это уникальный период в жизни человека, когда осуществляется физическое развитие ребенка. В этом возрасте ребенок находится в полной зависимости от окружающих его взрослых: родителей и педагогов. От того, каковы условия физического развития малыша, зависит в дальнейшем его состояние здоровья, а значит, и успешность адаптации к постоянно меняющимся жизненным условиям и социализации в обществе.

Старший дошкольный возраст — это дети 5—6 лет. В этот период процесс развития ребенка особо активен, дети вытягиваются в длину, избавляются от присущей им в раннем детстве округлости. Старший дошкольник многое умеет, с удовольствием занимается всем, что связано с движением (играет в подвижные игры, прыгает, бегает, бросает мяч). Именно в этом возрасте учитываются анатомические особенности и двигательные возможности детей.

Для полноценного физического развития и укрепления здоровья ребенка в дошкольных образовательных организациях используются разнообразные формы физкультурно-оздоровительной работы.

Формы организации физического воспитания и образования дошкольников представляют собой воспитательно-образовательный комплекс разнообразной деятельности детей, основу которого составляет двигательная активность ребенка.

К формам организации физического воспитания и образования дошкольников относится организованная образовательная деятельность:

1) непосредственно образовательная деятельность (НОД) — занятия по физической культуре;

2) физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня (утренняя гимнастика, гимнастика пробуждения, физкультминутки и динамические паузы; подвижные игры и физические упражнения на прогулке; закаливающие процедуры в сочетании с физическими упражнениями);

3) активный отдых (физическая рекреация: физкультурные досуги, праздники и дни здоровья).

Совокупность этих форм создает определенный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей [3, с. 96].

Теория и методика проведения утренней гимнастики были разработаны Н. А. Метловым в 30-е годы XX столетия. Основная задача утренней гимнастики — перевести ребенка в бодрое состояние, содействовать переходу к более интенсивной деятельности. Благодаря утренней гимнастике усиливаются все физиологические процессы: дыхание, кровообращение, обмен веществ, улучшается питание всех органов и систем, что создает условия для увеличения работоспособности.

Средством утренней гимнастики выступают простые физические упражнения (строевые, общеразвивающие, основные виды движений) в сочетании с закаливанием. Все виды используемых в утренней гимнастике физических упражнений должны быть хорошо знакомы детям. Важным компонентом утренней гимнастики является музыкальное сопровождение. Оно повышает эффективность физических упражнений, создает ощущение психологической комфортности.

В старшем дошкольном возрасте утренняя гимнастика имеет вариативный характер. Основная ее часть может проводиться в виде преодоления полосы препятствий; ритмической гимнастики в виде комплексов танцевального характера, стимулирующих работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, формирующих осанку, а также могут использоваться простейшие тренажеры [3, с. 108].

Утренняя гимнастика создает ровное бодрое настроение и организованное начало дня у детей. Например, у сильно возбудимых детей успокаиваются действия в заданном темпе, а мало подвижные втягиваются в определенный темп работы.

Как правило, утренняя гимнастика проводится в физкультурном зале дошкольной образовательной организации, а в теплое время года — на улице.

Также дети старшего дошкольного возраста могут проводить утреннюю гимнастику самостоятельно. Для этого необходимо обеспечить правильное выполнение общеразвивающих упражнений на основе самоконтроля.

Подвижные игры и физические упражнения могут проводиться как утром, так и в середине дня и на вечерней прогулке. Главное, чтобы при этом не нарушался общепринятый режим дня дошкольной образовательной организации.

Большие возможности для развития детской самостоятельности и творчества в двигательной деятельности имеет прогулка. В результате компетентного психолого-педагогического сопровождения ребенка на прогулке у него совершенствуются психофизические и личностные качества, развивается инициативность, формируются навыки самоорганизации; создаются оптимальные условия для самовыражения и самореализации.

Самой кратковременной формой физкультурно-оздоровительной работы является физкультминутка. Она представляет собой физические упражнения, проводимые в средней, старшей и подготовительной группах в перерыве между занятиями, а также в процессе занятий, требующих интеллектуального напряжения [4]. Механизм воздействия физкультминуток на организм ребенка заключается в том, что благодаря смене позы и характера деятельности путем двигательной активности снимается утомление, напряжение, восстанавливается эмоционально-положительный фон состояния ребенка.

После дневного сна проводится гимнастика пробуждения. Рекомендуется применять ее регулярно в сочетании с контрастными воздушными ваннами. Такая гимнастика поднимает настроение и мышечный тонус каждого ребенка, а также способствует профилактике нарушений осанки и стоп. Суть этой процедуры заключается в том, что дети просыпаются и выполняют физические упражнения в постели.

Гимнастика в постели направлена на постепенный переход детей ото сна к бодрствованию. Она может включать в себя следующие элементы: потягивание, поочередное и одновременное поднимание и опускание рук и ног, пальчиковую гимнастики, гимнастику для глаз. Воздействие данного вида гимнастики на организм ребенка так велико, что неумелое руководство этим процессом может привести к растяжению мышц, эмоциональному перевозбуждению ребенка, перепаду кровяного давления и, как следствие, головокружению. В связи с этим очень важно не допускать резких движений. Длительность гимнастики в постели около 2—3 минут. Затем выполняется комплекс упражнений дыхательной гимнастики, что очень важно для укрепления иммунитета и профилактики заболеваний верхних дыхательных путей.

В дошкольных организациях в целях закаливания детей используются водные процедуры, воздушные и солнечные ванны [2].

Эффективность закаливающих процедур значительно повышается при их сочетании с физическими упражнениями. Механизм такого взаимодействия заключается в следующем: активная мышечная работа способствует совершенствованию процесса терморегуляции и тем самым приспособлению организма к окружающей внешней среде. Если ребенок активен, то в процессе закаливания естественно и просто происходит глубокая перестройка организма.

Главным условием при проведении закаливающих мероприятий является их систематичность. Нерегулярность данной процедуры приводит к обратному эффекту, что негативно сказывается на состоянии здоровья ребенка. Его организм теряет сопротивляемость к различным неблагоприятным воздействиям окружающей среды.

Закаливание — это не спонтанный процесс, а целая система специальных мероприятий, проводимых по назначению врача и с учетом определенных условий в связи с установленным режимом дня. Закаливающие процедуры можно проводить начиная уже с первого года жизни. В этом случае родителям важно соблюдать рекомендации врача, касающиеся времени и продолжительности их проведения.

Благодаря умелому сочетанию отдыха и движений, различных видов деятельности обеспечивается высокая работоспособность ребенка в течение всего дня.

Таким образом, формы физкультурно-оздоровительной работы для детей старшего дошкольного возраста положительно влияют на объем двигательной активности в режиме дня и содействуют развитию их разносторонних способностей.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Бауэр О. П.* Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения. [Текст] / О. П. Бауэр. — СПб.: Детство-пресс, 2011. — 416 с.
2. *Кочеткова Л. В.* Оздоровление детей в условиях детского сада. [Текст] / Л. В. Кочеткова. — М.: Сфера, 2008. — 112 с.
3. Методическое сопровождение физического воспитания и развития ребенка: учебное пособие / [авт.-сост. Л. Д. Морозова]. — М.: «ОнтоПринт», 2015. — 194 с.
4. *Яковлева Т. С.* Здоровьесберегающие технологии воспитания в детском саду. [Текст] / Т. С. Яковлева. — М.: Школьная пресса, 2007. — 47 с.

Калачева Екатерина Сергеевна,
магистрант департамента педагогики
ГАОУ ВО МГПУ ИППО
г. Москва
E-mail: kate.kalach@mail.ru

Научный руководитель:
Родионова Юлия Николаевна,
кандидат педагогических наук,
доцент департамента педагогики
ГАОУ ВО МГПУ ИППО

ЗНАЧЕНИЕ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ РУК ДЛЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА-ДОШКОЛЬНИКА

Ключевые слова: мелкая моторика, пальчиковая гимнастика, игры с пальцами.

Аннотация: В статье раскрывается понятие «мелкая моторика рук», даются определения пальчиковой гимнастики и игр с пальцами; в различных аспектах рассматривается значение развития мелкой моторики рук в психофизическом развитии ребенка-дошкольника.

Уровень развития мелкой моторики рук является одним из показателей интеллектуальной готовности к школьному обучению, а также последующего успешного овладения письмом. У ребенка, имеющего высокий уровень развития мелкой моторики, достаточно развиты воображение, память, внимание, а также связная речь.

Одним из самых познавательных этапов детства является старший дошкольный возраст, данный период связан с развитием самосознания и подготовкой к школе. Важным вопросом при этом становится подготовка к систематическому обучению. Для того чтобы будущий первоклассник умело и правильно справлялся с ручкой и другими разнообразными предметами для письма, нужно развивать движения его кисти и пальцев, стремясь к тому, чтобы они были четкими и уверенными. В обыденной жизни человеку ежеминутно требуется совершать какие-либо действия руками, поэтому от развития мелкой моторики напрямую зависит качество жизни ребенка. В связи с этим работа по развитию мелкой моторики должна начинаться задолго

до поступления в школу. Родители и педагоги, которые уделяют должное внимание играм, упражнениям и разнообразным заданиям на развитие мелкой моторики и координации движений руки, влияют на общее интеллектуальное развитие ребенка и подготавливают к овладению навыками письма, что в будущем поможет избежать многих проблем школьного обучения.

Проблеме развития мелкой моторики рук детей старшего дошкольного возраста посвящены работы Л. А. Венгера, Л. С. Выготского, А. Н. Леонтьева, Э. Г. Пилюгиной, В. В. Цвынтарного, С. В. Щербининой и др.

Современные исследователи, в частности А. Л. Сиротюк, дают следующее определение понятия «мелкая моторика рук» — это развитие мелких мышц пальцев, способность выполнять ими тонкие координированные манипуляции малой амплитуды [7].

С позиций нейрофизиологии рассматривает мелкую моторику С.С. Прищепа: «...мелкая моторика — это совокупность скоординированных действий нервной, мышечной и костной систем, часто в сочетании с зрительной системой в выполнении мелких и точных движений кистями и пальцами рук и ног» [6].

К области мелкой моторики относится большое количество разнообразных движений: от элементарных жестов, таких как захват объектов, до мельчайших движений, от которых, например, зависит почерк человека.

Мелкая моторика играет существенную роль в разностороннем развитии детей в дошкольном возрасте. Это проявляется в нескольких аспектах, определивших существующие направления научных исследований в данной области:

- 1) развитие речи;
- 2) развитие познавательных способностей;
- 3) развитие движений рук для осуществления предметных и орудийных действий, в том числе письма.

Связь пальцевой моторики и речевой функции подтверждена исследованиями А. В. Антаковой-Фоминой, Е. И. Исениной, М. М. Кольцовой, М. Ю. Кистяковской, Н. М. Щелованова и др.

Исследования М. М. Кольцовой [3] доказали, что каждый палец руки имеет довольно обширное представительство в коре

больших полушарий мозга. Физическая активность ребенка, его предметно-манипулятивная деятельность, способствующая развитию тонких движений кистей и пальцев рук, оказывает стимулирующее действие на речевую функцию ребенка, на развитие у него сенсорной и моторной сторон речи.

Такого же мнения придерживается А. Е. Беляя, которая пишет: «Выполняя пальчиками различные упражнения, ребенок достигает хорошего развития мелкой моторики рук, которая не только оказывает благоприятное влияние на развитие речи (так как при этом индуктивно происходит возбуждение в речевых центрах мозга), но и подготавливает ребенка к рисованию, а в дальнейшем и к письму. Кисти рук приобретают хорошую подвижность, гибкость, исчезает скованность движений» [2].

На опосредованное влияние развития мелкой моторики рук на познавательные способности ребенка обратила внимание еще М. Монтессори [5]. По ее утверждению, каждое движение ребенка — это еще одна складочка в коре больших полушарий. Упражнения в повседневной жизни очень важны для детей. Тренировка пальцев рук является значительным и мощным тонизирующим фактором для коры головного мозга.

В. А. Сухомлинский, придерживаясь этого же мнения, пишет: «Чем больше мастерства в детской руке, тем умнее ребенок» [8]. Сам механизм этого влияния попыталась раскрыть Л. В. Антакова-Фомина: «...систематические упражнения по тренировке движений пальцев рук наряду со стимулирующим влиянием на развитие речи являются мощным средством повышения работоспособности коры головного мозга» [1].

Таким образом, каждое движение кистей рук и пальцев с самого раннего возраста оказывает значительное развивающее воздействие, поэтому М. М. Кольцова, Т. С. Комарова, Е. М. Мастюкова и другие рекомендуют начинать развивающую тренировку пальцев и кисти рук ребенка уже с восьмимесячного возраста.

Развитие движений рук для осуществления предметных и орудийных действий, в том числе письма, рассматривалось Я. Л. Коломинским. На основе своих исследований он пришел к выводу о том, что умение выполнять разнообразные мелкие движения с предметами развивается в старшем дошкольном

возрасте. К 6—7 годам в основном заканчивается развитие мелких мышц кисти, а также соответствующих зон коры головного мозга [4]. По его же мнению, причины плохого овладения письмом скрываются в том, что однообразная и постоянная работа первоклассников утомляет. Слабые мышцы пальцев и кистей рук быстро устают, поэтому в дошкольном возрасте важно формировать мелкую моторику рук, чтобы у ребенка в школе не возникло трудностей с овладением навыком письма.

В свете сказанного выше можно сделать вывод, что одним из главных показателей нормальной двигательной активности и психического развития ребенка является развитие его рук, т. е. развитие мелкой моторики.

Вследствие этого в системе воспитания и обучения детей предусмотрены специальные методы и формы, направленные на формирование мелкой моторики рук, а также на физическое укрепление мышц кистей рук.

Существует большое количество видов деятельности, развивающих упражнения, игр на формирование мелкой моторики: рисование, собирание пазлов и конструкторов, вырезание ножницами разнообразных фигур, игра на музыкальных инструментах, пальчиковая гимнастика, пальчиковый массаж, лепка из пластилина, складывание рисунков из палочек, рисование букв и геометрических фигур и др. В частности, к пальчиковой гимнастике относятся все упражнения для пальцев и кисти рук, проводимые в форме игры.

Более разнообразные сюжеты предлагаются детям в играх с пальцами, которые представляют собой инсценирование при помощи пальцев рук различных историй и сказок в стихах. В них находит отображение реальность окружающего мира: явления природы, предметы, вещи, животные, люди, их деятельность, отношения между ними. Игры очень эмоциональны, увлекательны и поэтому интересны для детей 2—6 лет. В ходе пальчиковой гимнастики ребенок, повторяя движения взрослого, активизирует моторику своих рук, тем самым вырабатывая ловкость пальцев, умение управлять движениями своих рук, концентрировать внимание на одном виде деятельности.

Таким образом, возможности специальных пальчиковых игр и упражнений в развитии моторики рук у детей 2—6 лет

состоят в том, что они оказывают благоприятное влияние на развитие движений и ловкости пальцев и кистей рук, умения управлять движениями рук и пальцев, зрительно-моторную координацию и главное — на развитие мышления и речи детей. Кроме того, пальчиковые игры успокаивают ребенка, так как переключают его внимание на телесные ощущения. Большое разнообразие видов упражнений пальчиковой гимнастики дает возможность использовать дифференцированный и личностно-ориентированный подходы в развитии мелкой моторики ребенка определенного возраста и с определенными проблемами в психологическом развитии, которые устанавливаются на диагностической основе.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Антакова-Фомина Л. В. Стимуляция развития речи у детей раннего возраста путем тренировки движений пальцев рук» [Текст] / Л. В. Антакова — Фомина // Тез. докл. 24-го Всесоюз. совещ. по проблемам ВНД. — М.: Просвещение, 1974. — С. 12—25.
2. Белая А. Е. Пальчиковые игры для развития речи дошкольников [Текст] / А. Е. Белая. — М.: Астрель, 2009. — 143 с.
3. Кольцова М. М. Ребенок учится говорить. Пальчиковый игротренинг [Текст] / М. М. Кольцова, М. С. Рузина. — Екатеринбург: У-Фактория, 2004. — 224 с.
4. Коломинский Я. Л. Психология детей шестилетнего возраста: учеб. пособие / Я. Л. Коломинский / Я. Л. Коломинский, Е. А. Панько. — М.: Академия, 2011. — 247 с.
5. Монтессори М. Впитывающий разум ребенка / М. Монтессори. — СПб.: Благотворительный фонд «Волонтеры», 2009. — 320 с.
6. Прищепа С. С. Мелкая моторика в психофизиологическом развитии дошкольников [Текст] / С. Прищепа, Н. Попкова, Т. Коняхина // Дошкольное воспитание. — 2005. — № 1. — С. 60—64.
7. Сиротюк А. Л. Сенсомоторное развитие дошкольников [Текст] / А. Л. Сиротюк. — М.: Директ-Медиа, 2014. — 78 с.
8. Сухомлинский В. А. Умственное воспитание. Избранные педагогические сочинения: в 3 т. [Текст] / В. А. Сухомлинский. — М.: Педагогика, 1979. — Т. 1. — 560 с.

Гендель Марина Юрьевна,
магистрант департамента педагогики
ГАОУ ВО МГПУ ИППО
г. Москва
E-mail: gendel369@gmail.com

Научный руководитель:
Морозова Людмила Дмитриевна,
кандидат педагогических наук,
доцент департамента педагогики
ГАОУ ВО МГПУ ИППО

ПОДХОДЫ К ИЗУЧЕНИЮ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Ключевые слова: дошкольное образование, дети старшего дошкольного возраста, здоровье, здоровьесберегающая компетентность, здоровый образ жизни, эколого-валеологическое образование.

Аннотация: Статья носит теоретический характер и посвящена психолого-педагогическому осмыслению сущности понятия «здоровьесберегающая компетентность и подходы к ее формированию у детей старшего дошкольного возраста».

Здоровье — это состояние человека, которому свойственно не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, душевное и социальное благополучие.

Г. С. Никифорова

Сохранение и поддержание здоровья человека является приоритетным направлением государственной политики. Высокоэффективные промышленные технологии, нарушенная экология и целый ряд других объективных факторов привели к тому, что образ жизни современного человека сопровождается гиподинамией, нарушением рационального питания, психическим перенапряжением.

Тревожное положение складывается со здоровьем детей, которое обуславливает социальную и педагогическую значимость

сохранения здоровья ребенка в процессе образовательной деятельности, определяющего в дальнейшем полноту реализации его жизненных целей и смыслов. Здоровье как основа жизнедеятельности человека представляет собой сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психический, социальный и педагогический компоненты. Последний из них, понимаемый как формирование у человека индивидуального способа здорового образа жизни с самого раннего детства, по мнению академика И. И. Брехмана [7, с. 234].

Правомерно предположить, что решение проблемы формирования здорового образа жизни целесообразно начинать с дошкольного возраста, когда закладываются основы мировоззрения человека, отношение к окружающему миру и его ценностям. На этом этапе развития жизненные установки еще недостаточно прочны, а нервная система отличается особой пластичностью [4]. Поэтому освоение дошкольниками знаний о здоровом образе жизни невозможно без ценностной мотивации личности детей. В процессе приобретения знаний воспитанники получают возможность осознать здоровье как главную ценность человеческой жизни, и у них формируется устойчивая мотивация: вести здоровый образ жизни и целенаправленно заниматься своим здоровьем.

Проблемы формирования у детей здорового образа жизни освещены в современной научно-педагогической литературе (В. Г. Алямовская, Ю. Ф. Змановский, Э. М. Казин, М. Л. Лазарев, Т. Н. Леван, А. Г. Маджуга, Н. К. Смирнов, Л. Г. Татарникова, О. Ю. Толстова, Н. В. Третьякова, З. И. Тюмасева и др.).

Дошкольное образование является первой ступенью системы непрерывного образования человека. Руководствуясь модернизацией общего образования в России, образование детей старшего дошкольного возраста должно строиться в соответствии с ее идеологией. Согласно современной идее образования основным результатом деятельности образовательной организации становится не система знаний, а набор ключевых компетентностей (Е. Р. Артамонова, О. Ф. Борисова, О. В. Дыбина, А. Г. Гогоберидзе, Л. В. Трубайчук, Ю. Е. Уфимцева и др.).

В теории и практике дошкольного образования понятия «компетентность», «компетенция», как правило, не дифференцируются, не несут принципиально разной смысловой и

содержательной нагрузки и используются в текстах как синонимы. Компетентность ребенка — это в первую очередь тот круг вопросов, в которых он должен быть хорошо осведомлен, обладать познанием и опытом деятельности. Компетентность выступает также условием и результатом включения ребенка в процесс, обеспечивающий и обуславливающий его саморазвитие, самореализацию, созидание себя как личности [5, 6].

В настоящее время тема формирования здоровьесберегающей компетентности детей является особенно актуальной и рассматривается в ряде исследований (Т. К. Андрющенко, Е. В. Гончарова, М. А. Забоева, Т. Г. Киселева, Л. Т. Кузнецова, О. В. Латыговская, Э. В. Працун и др.).

Л. Т. Кузнецова отмечает, что система дошкольного образования ориентирована на решение проблемы формирования взаимоотношений ребенка и окружающей среды на основе экологических и валеологических программ. Интерес человека к экологии в последнее десятилетие определил подход не только к решению проблемы формирования гармоничных отношений человека с окружающей социоприродной средой, но и к его здоровью как интегративному показателю их взаимоотношений (М. А. Аршавский, И. И. Брехман, А. И. Субетто, З. И. Тюмасева и др.), что способствовало развитию эколого-валеологического образования. Его значение обуславливается тем, что оно строится на интеграции экологических и валеологических знаний во имя решения проблемы формирования гармоничных взаимоотношений человека и окружающей среды, критерием оптимальности которых является его здоровье [3]. Результатом эколого-валеологического образования является начальная здоровьесберегающая компетентность ребенка как готовность самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием, укреплением и сохранением здоровья. Е. В. Гончарова и Л. Т. Кузнецова *здоровьесберегающую компетентность* определяют как интегративное свойство личности ребенка, включающее совокупность знаний о человеке и его здоровье, здоровом образе жизни; мотивы, имеющие эколого-сохранительную направленность по отношению к себе и окружающему миру, побуждающие к ведению здорового образа жизни; потребность в освоении способов сохранения своего здоровья, в выборе здо-

рового образа жизни; способы изучения, сохранения и коррекции здоровья, ориентированные на самопознание и самореализацию [1].

Показатели уровней здоровьесберегающей компетентности Л. Т. Кузнецова связывает с основными компонентами личности: когнитивным, мотивационным, эмоционально-волевым, предметно-практическим.

Когнитивную сферу составляют познавательные процессы, мыслительные операции, познавательные умения, знания и способы действий.

Мотивационная сфера включает всю совокупность побуждений — потребностей, мотивов и желаний человека. Мотивация здоровьесберегающей компетентности входит составляющей частью в мотивацию поведения и деятельности, поэтому и рассматривается как нарушающая или поддерживающая их.

В *эмоционально-волевой сфере* доминирующим компонентом является цель. Поэтому нужно формировать нравственно-волевые устремления в реализации экологических поступков при оптимизации отношений в системе «человек — общество — природа»: твердость, самостоятельность, принципиальность в отстаивании эколого-валеологических ценностей.

Предметно-практическая сфера включает склонности, поступки, привычки, навыки и умения в различных сферах деятельности и общения. Развитая предметно-практическая сфера позволяет ребенку проявлять гуманное отношение к социоприродной среде, к действительности, к формированию умения оценить и предвидеть последствия влияния окружающей среды на здоровье человека [3].

Содержательными показателями здоровьесберегающей компетентности будут являться изменения, новообразования сфер индивидуальности в совокупности со сформированными экологически значимыми чертами личности. К ним относятся:

- в когнитивной сфере — объем, глубина, осознанность знаний об основных эколого-валеологических ценностях, экологическое мышление;

- в мотивационной сфере — отношение к экологическим нормам (бережливость, умеренность, добропорядочность), своему здоровью;

— в эмоционально-волевой сфере — характер и глубина переживаний (радость, жалость, отзывчивость, эмпатия), нравственно-волевые устремления в реализации поступков (твёрдость, самостоятельность, упорство, принципиальность); мотивы, потребности, умение оценить собственное поведение и поведение сверстников с точки зрения экологических норм (критичность, честность);

— в предметно-практической сфере — сформированность системы навыков и умений по уходу за своим организмом [1].

Таким образом, вслед за авторами исследований отмечаем, что формирование здоровьесберегающей компетентности старших дошкольников направлено на формирование поведения, адаптированного к социальным и природным условиям окружающей среды, с целью сохранения и укрепления здоровья, достижения психологического комфорта, всестороннего развития потенциальных возможностей личности на основе понимания взаимосвязи состояния здоровья и образа жизни.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Гончарова Е. В.* Педагогические условия развития здоровьесберегающей компетентности старших дошкольников / Е. В. Гончарова, Л. Т. Кузнецова [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/pedagogicheskie-usloviya-razvitiya-zdoroviesberegayuschey-kompetentnosti-starshih-doshkolnikov> (дата обращения: 17.03.2018).

2. *Кудаланова Л. П.* Структура и особенности становления компетентности в области укрепления здоровья детей дошкольного возраста [Текст] / Л. П. Кудаланова // *Фундаментальные исследования*. — 2013. — № 1. — С. 623—627.

3. *Кузнецова Л. Т.* Развитие здоровьесберегающей компетентности у детей старшего дошкольного возраста / Л. Т. Кузнецова: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Екатеринбург. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.dissercat.com/content/razvitie-zdorovesberegayushchei-kompetentnosti-u-detei-starshego-doshkolnogo-vozrasta> (дата обращения: 07.04.2018).

3. *Купавцева Е. В.* Воспитание привычек здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста: автореф. дис. ... канд. пед. наук. URL: <http://www.dissercat.com/content/vospitanie-privyчек-zdorovogo-obraza-zhizni-detei-starshego-doshkolnogo-vozrasta> (дата обращения: 05.03.2018).

4. *Слободчиков В. И.* Современные вызовы современному образованию [Текст] / В. И. Слободчиков // Современное состояние и перспективы развития дошкольного образования: сборник научных статей. — М.: Институт психолого-педагогических проблем детства РАО; Российский университет дружбы народов, 2010. — С. 4—13.

5. *Филиппова С. О.* Дошкольное учреждение: стандартизация образовательной деятельности в области физической культуры. О профессиональной компетентности педагога [Текст] / С. О. Филиппова // Дошкольное воспитание. — 2010. — № 7. — С. 12—19.

6. *Хомич Е. С.* Здоровьесберегающее пространство ДОУ с учетом ФГОС [Текст] / Е. С. Хомич // Инновационные педагогические технологии: материалы IV Междунар. науч. конф. (г. Казань, май 2016 г.). — Казань: Бук, 2016. — С. 234—236.