

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДОНЕЦКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**ФАКУЛЬТЕТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ**



**II  
Республиканская  
очно-заочная научно-практическая конференция**

**«НАУЧНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИННОВАЦИОННОГО  
РАЗВИТИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ  
РЕСПУБЛИКАНСКОГО СОЦИУМА»**

**24 марта 2022 года**

**Часть 2**



**г. Донецк 2022**

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДОНЕЦКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ФАКУЛЬТЕТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ

## **II**

**Республиканская  
очно-заочная научно-практическая конференция**

**«НАУЧНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИННОВАЦИОННОГО  
РАЗВИТИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ  
РЕСПУБЛИКАНСКОГО СОЦИУМА»**

**24 марта 2022 года**

**Часть 2**

г. Донецк 2022

ББК Ч30я431  
УДК 37(043.2)  
Д672

Сборник материалов II Республиканской очно-заочной научно-практической конференции «Научно-педагогические аспекты инновационного развития дополнительного и профессионального образования в современных условиях Республиканского социума», – в 2 ч. Ч.2. Секции 5,6. – Донецк: «ДОННУ», 2022. – 265 с.

Материалы научной конференции издаются в авторском варианте.

В сборнике представлены тезисы 86 работ из Донецкой Народной Республики, Приднестровской Молдавской Республики, Российской Федерации во всех шести заявленных оргкомитетом секциях II Республиканской очно-заочной научно-практической конференции «Научно-педагогические аспекты инновационного развития дополнительного и профессионального образования в современных условиях Республиканского социума». Оргкомитет выражает благодарность всем авторам и их научным руководителям, откликнувшимся на предложение участия в конференции по данной проблематике. Все представленные в сборнике материалы были рекомендованы оргкомитетом конференции к публикации. Редакционная коллегия оставила за собой право незначительной коррекции присланных материалов, с учетом приведения их в соответствии с изложенными в информационном письме требованиями и сокращения поданных материалов, которые превысили указанный организаторами объем.

**Редакционная коллегия:**

**Коляда Михаил Георгиевич**, доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой инженерной и компьютерной педагогики, ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет»

**Кириченко Александр Васильевич**, и.о. заведующего кафедрой дополнительного образования, кандидат педагогических наук, доцент кафедры дополнительного образования, ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет»

**Зубков Владимир Александрович**, старший преподаватель кафедры дополнительного образования, ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет»

**Сыромятникова Светлана Николаевна**, ассистент кафедры дополнительного образования, ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет»

**Лазурченко Елена Константиновна**, ассистент кафедры дополнительного образования ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет»

**Рецензенты:**

**Стефаненко Павел Викторович**, доктор педагогических наук, профессор кафедры дополнительного образования, ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет»

**Папакица Елена Константиновна**, кандидат психологических наук, доцент кафедры дополнительного образования, ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет»

**Уманец Сергей Федорович**, кандидат педагогических наук, старший преподаватель кафедры дополнительного образования, ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет»

**Потапов Александр Анатольевич**, кандидат медицинских наук, доцент кафедры дополнительного образования, ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет»

**Суркова Наталья Александровна**, заведующий отделом воспитания и развития творческой личности ГОУ ДПО «Донецкий республиканский институт дополнительного педагогического образования».

**Ответственные за выпуск** – Кириченко А.В., Косенко К.А.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>СЕКЦИЯ 5</b> <b>«ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СИСТЕМЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»</b>	
<b>Физкультурно-оздоровительные технологии в дополнительном образовании детей</b> <i>Цвелева А.А.</i>	<b>8</b>
<b>Быстрота как психофизическое качество</b> <i>Анисова Ю.В.</i>	<b>16</b>
<b>Подвижные игры для развития двигательных качеств у детей младшего школьного возраста</b> <i>Быка И.А.</i>	<b>20</b>
<b>Особенности физического воспитания младших школьников</b> <i>Бочарова Е.В.</i>	<b>27</b>
<b>Воспитание ловкости в системе дополнительного образования</b> <i>Быканова Н.Н.</i>	<b>33</b>
<b>Диагностические тесты в системе дополнительного образования</b> <i>Довжик М.П.</i>	<b>36</b>
<b>Здоровьесберегающая педагогическая деятельность как основа физического воспитания и ее особенности</b> <i>Фатеева М.Н.</i>	<b>42</b>
<b>Современные здоровьесберегающие технологии, используемые при работе с детьми дошкольного возраста»</b> <i>Федорова Т.В.</i>	<b>47</b>
<b>Особенности развития организма у детей дошкольного возраста</b> <i>Клестова В.В.</i>	<b>52</b>
<b>Физическое развитие в раннем и дошкольном возрасте</b> <i>Коростелева В.А.</i>	<b>57</b>
<b>Характеристика возрастных изменений основных показателей (роста, веса, окружности головы, грудной клетки) в процессе физического развития</b> <i>Леонова Ю.В.</i>	<b>64</b>
<b>Особенности морфофункционального развития детей</b> <i>Нагловская Ю.Г.</i>	<b>69</b>
<b>Формирование основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста</b> <i>Овчаренко Т.С.</i>	<b>73</b>
<b>Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний в системе дополнительного образования</b> <i>Паламарчук Е.Г.</i>	<b>78</b>
<b>Формирование основ здорового образа жизни у дошкольников в дошкольном и дополнительном образовании: задачи, содержание и формы организации, возрастные особенности</b> <i>Попова Е.В.</i>	<b>85</b>
<b>Диагностика уровней сформированности основ здорового образа жизни у дошкольников в дополнительном образовании</b> <i>Славинская И.В.</i>	<b>91</b>
<b>Современные здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовательном учреждении. методические аспекты реализации</b> <i>Хрипунова И.И.</i>	<b>96</b>

Дополнительное образование: история и современность <i>Стрижак Н.Г.</i>	98
Специфика физкультурно-оздоровительных технологий в УДО» <i>Токарев Ю.С.</i>	101
Развитие силы и выносливости <i>Воробьёва Н.А.</i>	108
Теоретические основы физического воспитания детей дошкольного возраста <i>Аниконова И.А.</i>	115
Теория и методика физического воспитания как учебная дисциплина в дополнительном образовании <i>Белитченко К.Н.</i>	121
Общая характеристика теории и методики физического воспитания <i>Беляева В.Ю.</i>	126
Актуализация главных аспектов работы педагога по физическому воспитанию дошкольников в дошкольном образовательном учреждении и дополнительном учреждении <i>Дюмина А.В.</i>	132
Компетентностно-ориентированный подход в физическом воспитании детей дошкольного возраста и в дополнительном образовании <i>Ковтун О.С.</i>	138
Методика воспитания физических качеств у детей дошкольного возраста <i>Козак И.В.</i>	143
Основы теории и методики обучения детей двигательным действиям в дополнительном образовании <i>Кошелапова Д.А.</i>	149
Система физического воспитания дошкольников <i>Новикова М.В.</i>	154
Принципы физического воспитания дошкольников в дополнительном образовании <i>Подольн О.Ю.</i>	159
Общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания в дополнительном образовании <i>Прудникова М.В.</i>	165
Специфические принципы физического воспитания <i>Самойлович Е.А.</i>	171
Общеметодические принципы (принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип доступности и индивидуализации) <i>Собинова С.Ж.</i>	176
Педагогические средства физического развития детей старшего дошкольного возраста <i>Александровская И.А.</i>	183
Актуализация главных аспектов работы педагога по физическому воспитанию дошкольников в дошкольном образовательном учреждении <i>Дмитриева В.В.</i>	188
Преодоление школьной дезадаптации детей младшего школьного возраста как педагогическая проблема <i>Медвецкая А.О.</i>	194
Психофизические качества ребенка <i>Опанасенко Н.Н.</i>	199
Формирование представлений о здоровом образе жизни средствами дидактических игр у детей среднего дошкольного возраста <i>Слободянюк Ю.С.</i>	205

<b>Значение и задачи физкультурных занятий</b> <i>Каиштанова Н.С.</i>	209
<b>Компетентностно-ориентированный подход в физическом воспитании детей дошкольного возраста. Основы теории и методики обучения детей двигательным действиям</b> <i>Забело О.С.</i>	214
<b>Мини-футбол как эффективное средство реализации физкультурно-оздоровительной деятельности в дополнительном образовании школьников</b> <i>Зайчук А.А.</i>	220
<b>Дополнительное образование: история и современность</b> <i>Дьяковская Д.С.</i>	224
<b>Цели и задачи физического воспитания детей дошкольного возраста. Содержательные аспекты</b> <i>Заниско А.Ф.</i>	231
<b>Иерархия в системе физического воспитания дошкольников</b> <i>Папиш С.А.</i>	239
<b>История и современность физического воспитания в дополнительном образовании</b> <i>Тихомирова Н. В.</i>	244
<b>СЕКЦИЯ 6</b> <b>ТЕХНИЧЕСКОЕ МОДЕЛИРОВАНИЕ В СИСТЕМЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ</b>	
<b>Анализ методов исследования спутников планет</b> <i>Исупова А.А.</i>	254
<b>Техническое моделирование – путь к качественному образованию учащихся</b> <i>Гречка К.Д.</i>	259

***СЕКЦИЯ 5***

***ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В  
СИСТЕМЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ***

УДК 37. 018. 46

## ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ДОПОЛНИТЕЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ ДЕТЕЙ

*Цвелева Анна Андреевна,*

учащаяся Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Специализированная школа с углубленным изучением иностранных языков № 115 города Донецка», Донецкая Народная Республика, г. Донецк

Научный руководитель: *Чубса Елена Анатольевна,*

учитель Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Специализированная школа с углубленным изучением иностранных языков № 115 города Донецка», Донецкая Народная Республика, г. Донецк

**Аннотация.** С понятием физическая культура знаком каждый. Физическая культура — это система укрепления здоровья и физического воспитания детей при помощи физических упражнений в сочетании с естественными факторами природы и мерами общественной и личной гигиены. Но также необходимо уточнить, что подразумевается под физкультурно-оздоровительными технологиями. По сути, оздоровительные технологии — это способ реализации мероприятий, направленных на достижение и поддержание физического благополучия, и снижение риска развития заболеваний средствами физической культуры и оздоровления. Это основные правила использования специальных знаний и навыков, методы организации и осуществления конкретных действий, необходимых для выполнения физкультурно-оздоровительных мероприятий. Вопрос оздоровления детей находится в постоянном поиске эффективных технологий для реализации на занятиях в дополнительном образовании, с целью формирования здорового образа жизни детей. Ведь активная долгая жизнь — это важное слагаемое человеческого фактора.

**Ключевые слова:** физкультурно-оздоровительные технологии, дополнительное образование

**Постановка проблемы в общем виде и ее связь с важными научными и практическими задачами.** Актуальность данной работы обусловлена тем, что мы и окружающий нас мир не можем оставаться в неизменном состоянии, жизнь требует постоянного движения вперед. Иными словами, физкультурно-оздоровительные технологии, активно развиваются в наше время, и это прекрасная возможность заложить положительные тенденции, посредством формирования интереса к занятиям физической культурой у детей. И главную роль в данном процессе играют современные физкультурно-оздоровительные технологии.

**Анализ последних исследований и публикаций, в которых начато решение данной проблемы и на которые опирается автор.** Анализ



отечественной литературы и зарубежных публикаций, посвященной вопросам физкультурно-оздоровительным технологиям, указывает на то, что огромную возможность в решении данной проблемы в инфраструктуре образовательного пространства имеют учреждения дополнительного образования.

**Цель исследования** - выявить основные концептуальные подходы к модернизации теории физического воспитания детей, поиск новых идей и подходов к его организации.

**Изложение основного материала исследования.** Чрезвычайно значимым периодом для формирования личности является детский возраст [4]. В этом возрасте происходит качественный скачок в развитии физических качеств, особенно при использовании в обучении детей движениям игровой формы их проведения. В настоящее время среди специалистов в области физического воспитания широко обсуждаются вопросы формирования физических качеств ребенка.

К преимуществам физкультурно-оздоровительных технологий в дополнительном образовании детей можно отнести следующие важные моменты:

1. Высокий уровень мотивации детей к занятиям.
2. Учащиеся осуществляют свободный выбор деятельности по интересам. Индивидуальный подход в обучении.
3. Объем количества учебных часов сравнительно незначителен, небольшая учебная нагрузка.
4. Отход от классно-урочной системы позволяет использовать различные инновационные формы занятий, обеспечивающие максимальный комфорт учащихся.

Например, опираясь на результаты исследований, Роланд Науль и Кристиан Рихтер можно выделить три важные концепции, которые являются приоритетными не только для их страны, но и для России:

- 1) «воспитание здоровья» («Gesundheitserziehung»);
- 2) «двигательное воспитание» («Bewegungserziehung»);
- 3) «спортивное воспитание» («Sporterziehung») [7].

Такой подход в процессе физкультурно-оздоровительного воспитания детей, призван помочь сформировать: умения, знания, интересы, поведение, ориентирующие на физически активный, здоровый образ жизни [8].

В последнее время, как в европейских странах, так и в России, большую популярность приобретает физкультурно-оздоровительные технологии, которые предусматривают широкое использование фитнес-технологий, методов, методик. В последнее время ориентация физического воспитания на фитнес приобретает все большее число сторонников. Предпринимаются активные попытки внедрения соответствующих фитнес-программ и технологий в систему физического воспитания, в том числе в школах, вузах и других учебных заведениях [8].

Современные дети испытывают «двигательный дефицит», проводя большую часть времени в статичном положении (за столами, телевизорами, компьютерами). Это вызывает утомление определенных мышечных групп, а как следствие, нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку в развитии основных физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, выносливости. Главная задача выработать у детей такую привычку, создать все необходимые условия для утоления «двигательного голода», найти новые подходы к физическому оздоровлению детей. В определенной мере помочь в этом может детский фитнес.

Слово «фитнес» (от англ. «to be fit for» быть пригодным к чему-либо, бодрым, здоровым) в переводе с английского означает «годность, пригодность». Иногда его понимают и в более узком физическом плане – как эффективность сердечной деятельности и легких, способность суставов двигаться свободно, хорошо развитую мускулатуру, силу, гибкость, аэробную выносливость, отсутствие лишнего веса.

Однако смысловое значение слова «фитнес» постепенно эволюционировало: от «физического здоровья человека, выражающегося в его годности к физической работе» к стремлению к оптимальному качеству жизни, включающему социальный, психический, духовный и физический компоненты [8].

Согласно определению, одобренному Всемирной организацией здравоохранения, фитнес (fitness) – способность решать повседневные задачи, энергично и проворно, не утомляясь, активно проводить свое свободное время и спокойно переносить неприятности.

В последние годы спектр фитнес-технологий, используемых в работе с детьми, значительно расширился: занятия на тренажерах; игровой стретчинг; фитбол-гимнастика; степ-аэробика; черлидинг; пилатес.

В работе с детьми используются как простейшие, так и сложные устройства: степы, мячи-фитболы, диски здоровья, гимнастические роллеры, детские резиновые эспандеры, скамьи для пресса, велотренажеры, беговые дорожки, минибатуты, тренажеры гребли. Условно к тренажерам можно отнести также пластмассовые гантели и гантели до 0,5кг, медболы, шведские стенки, коррекционные мячи большого диаметра, массажные коврики. На таких занятиях тренируется сердечнососудистая система, дыхательная, развивается общая выносливость, приобретаются двигательные умения и навыки, способствующие укреплению здоровья детей, а также формируется интерес и потребность в занятиях физкультурой и спортом.

Одна из новых технологий физкультурно-оздоровительного воспитания - фитбол-гимнастика. Фитбол – мяч для опоры, используемый в оздоровительных целях. В настоящее время мячи различной упругости, размеров, веса применяются в спорте, педагогике, медицине. Фитбол развивает мелкую моторику ребенка, что напрямую связано с развитием интеллекта. Занятия на фитболах прекрасно развивают чувство равновесия, укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, создают хороший мышечный

корсет, способствуют формированию правильного дыхания, формируют длительно вырабатываемый в обычных условиях навык правильной осанки.

Степ-аэробика — это танцевальная аэробика с применением специальных невысоких платформ «степов». Степ-аэробика способствует формированию осанки, костно-мышечного корсета, устойчивого равновесия, укрепляет сердечнососудистую и дыхательную системы, усиливает обмен веществ, совершенствует точность движений, развивает координацию, уверенность и ориентировку в пространстве, улучшает психологическое и эмоциональное состояние ребенка [5].

Специалисты считают, что степ - аэробика прекрасна для профилактики и лечения остеопороза и артрита, а для укрепления мышц ног и восстановления после травм колена нет комплекса лучше. Они великолепно улучшают фигуру, в особенности формы голеней, бедер и ягодиц. А, применив отягощение (гантели) массой до двух килограмм, можно укрепить мышцы плечевого пояса.

Детский пилатес – специально составленная программа на основе базовых упражнений Pilates, адаптированных к детям различного возраста. Для самых маленьких детей занятия проводятся в игровой форме. Следуя за волшебными героями, они выполняют упражнения, незаметно для себя укрепляя мышцы тела, создают крепкий мышечный корсет, развивают силу, гибкость, растяжку. Для таких занятий используется всевозможный спортивный инвентарь, подбирается специальная музыка, создающая благоприятную атмосферу. Упражнения делаются плавно, медленно и требуют полной концентрации внимания, контроля над техникой их выполнения и правильным дыханием [5].

Также применяются: танцы, гимнастика, бадминтон, теннис, пинг-понг, катание на коньках, скейтбордах, велосипедах, стрельба из лука, боулинг, плавание, борьба, йога, различные командные игры.

Большое значение при работе с детьми имеет музыка. Голосовое и двигательное самовыражение под музыку можно рассматривать как важнейшее средство развития эмоционально-телесного опыта ребенка и его личности в целом. Музыка, слитая с движением, выступает как основа становления личности здоровой в физическом, психическом и духовном смыслах. Музыка тесно связана с моторно-мышечными ощущениями, и этим она особенно близка к игре.

По мнению многих специалистов, новые технологии в физкультурно-оздоровительных организациях способствуют популярности спорта среди детей разного возраста. Привычки и отношение к здоровому образу жизни также развиваются в течение детства и продолжают усиливаться с юности до зрелости.

Для реализации такого подхода, разработаны и внедряются в практику физкультурно-оздоровительные технологии и методики:

- артпедагогики, художественного (выразительного) движения (метод Л.Н. Алексеевой), пластико–ритмической, антистрессовой пластической,

художественной гимнастики, танцевально-ритмической гимнастики, сюжетно-ролевой ритмической гимнастики, «ритмо-двигательной оздоровительной физической культуры» и т.д.;

- танцевально-игровых упражнений;
- эвритмических упражнений;
- системе упражнений “body ballet”;
- организации работы театра физического воспитания, спорта, движений, пантомимы и т.п.;
- развития пластики, ритмичности и других эстетических способностей;
- эстетотерапи.

Многие исследователи, ориентированные на модернизацию системы физкультурно-оздоровительного воспитания, подчеркивают необходимость «игровой рационализации». Отмечается особое значение народных и национальных подвижных игр, видов спорта. Они повышают интерес к физкультурно-спортивной деятельности, а также содействуют духовно-нравственному, в том числе патриотическому воспитанию детей.

Для внедрения в практику физического воспитания предлагаются и другие виды подвижных игр: сюжетные игры, импровизационно-творческие подвижные игры, рефлексивно-метафорические двигательные игры, игры на основе «интеграции интеллектуального и двигательного компонентов» и т.д. [6, 7, 8]

Разработчики программы развития российской игровой культуры «Наш Олимп», направленной на возрождение незаслуженно забытых и создание новых обучающих, интеллектуально и физически развивающих отечественных игр предлагают комплекс таких игр, которые условно разделены на четыре самостоятельные группы:

- настольно-спортивные игры (малые спорт формы, VCA)
- динамические игры с мячом на площадках и воде;
- интеллектуальные игры – логические и за шахматной доской;
- психолого-коррекционные игры.

К их числу относятся: спортивно-динамичные игры (синплей – командная игра со специальными ракетками, легким «прыгучим» мячиком и треугольными воротами; футболей – командная игра на волейбольной площадке волейбольным мячом с элементами футбола и волейбола; оздоровительно-развлекательные тренажеры ситак, которые позволяют оживить для детей компьютерные игры, добавив к ним в увлекательной форме физические нагрузки), и такие интеллектуальные игры, как современные динамичные «королевские» шахматы (кингчесс), «московские» и «президентские» шашки [6, 8].

Д.Д. Вишневский и С.В. Якимович предлагают использовать «социо-ориентированные игры-тренировки» [1, 10].

Д.Д. Вишневский, под этими играми понимает специфическую форму организации жизни и деятельности детей и подростков в условиях

спортивно–оздоровительного центра, имеющую следующие признаки, интегрирующие признаки, как игры, так и тренировки:

- систематическое и целенаправленное моделирование определенных жизненных ситуаций, с которыми воспитанник сталкивается в реальной жизни или может столкнуться в будущем;
- обязательное принятие условий (правил, образа жизни коллектива);
- обязательное моделирование определенных отношений и видов коллективной и индивидуальной деятельности, направленных на достижение конкретного, ценностного для всех участников результата;
- направленность на создание ситуаций успеха, переживания удовлетворения, как от процесса деятельности, так и от планируемого или достигнутого результата;
- создание посильных трудностей (барьеров) и установка на их преодоление за счет мобилизации физических и эмоционально-волевых усилий;
- систематическая эмоциональная разгрузка в результате смены деятельности;
- направленность на совершенствование умений и навыков конструктивного межличностного взаимодействия;
- совершенствование физических и личностных качеств путем системы специальных упражнений [1].

Д.Д. Вишневецкий выделяет следующие группы игр-тренировок:

- 1) игры-тренировки спортивной направленности: акробатические и гимнастические упражнения, спортивная борьба, рукопашный бой, силовая гимнастика и пр.;
- 2) подвижные игры;
- 3) интеллектуальные игры-тренировки;
- 4) координационные игры-тренировки;
- 5) коммуникативные игры-тренинги;
- 6) игры - тренинги психо-мышечной релаксации и концентрации;
- 7) игры-развлечения;
- 8) социально-тренинговые игры;
- 9) игры - драматизации и концерты;
- 10) игры - походы в природном окружении.

Таким образом, анализ основных концептуальных подходов отечественных и зарубежных исследователей к современному физкультурно-оздоровительному воспитанию показывает, что в целом проделана значительная работа по определению важных направлений, целевых установок, инновационных технологий в новой теории оздоровительных занятий разной направленности на добровольной основе, исходя из интересов занимающихся.

Внедрение новых технологий обусловлено социально педагогическими предпосылками:

- переход общества от тоталитарного, консервативного к демократическому, вариативному, инновационному;
- социальный запрос на здорового, успешного, гармонично развитого человека, общественная потребность в здоровом образе жизни подрастающего поколения, формировании у детей и подростков.
- ценностного отношения к своему здоровью, духовному и физическому развитию.
- модернизация физической культуры детей и подростков и поиск концептуальных идей по оздоровлению и повышению уровня физического развития, физической подготовленности детей и подростков.
- гуманизация физкультурно-оздоровительного образования и его потребность в новых идеях.
- пересмотр организационно-методических основ организации физкультурно-оздоровительной работы, свобода выбора программ и технологий в дошкольных, школьных учреждениях и учреждениях дополнительного образования.
- доступность, популярность, разнообразие направлений, большие возможности удовлетворить потребности в двигательной активности различного контингента занимающихся.

Подводя итог вышесказанному, можно с уверенностью сказать, что физическое воспитание детей должно быть креативным. По мнению А.Г. Грецова: «Для успешного освоения какой-либо деятельности, дающей возможность освоить её с максимальным «выходом», необходимо развивать творческие способности занимающихся, направленные на получение результатов, обладающих новизной».

**Выводы.** На основе отечественного и зарубежного опыта можно выделить, что современные физкультурно-оздоровительные технологии, используемые в дополнительном образовании детей, отражают две основных линии оздоровительно-развивающей работы: приобщение детей к физической культуре; использование развивающих форм оздоровительной работы. Стоит подчеркнуть не только положительный фактор укрепления здоровья и организацию свободного времени детей и наполнение его содержательным досугом, но и деятельность и занятость ребенка, особенно подросткового возраста, помогает исключить такие угрозы, как наркотизация подростков, криминализация и саморазрушение, нарушение адаптации в семье, учебном заведении, обществе [2]. Современная стилистика указанных направлений и их спортивная направленность в физкультурно-оздоровительном образовании повышают мотивацию детей к регулярным занятиям, а командная форма воспитывает умение адаптироваться к социуму, общаться со своими ровесниками, повышает их коммуникативные способности, воспитывает чувство товарищества.

**Список использованных источников:**

1. Вишневикий Д.Д. Социально ориентированная игра–тренировка как средство развития социальной активности школьников-подростков в условиях спортивно-оздоровительного центра: Автореф. канд. пед. наук. - Красноярск, 1999. – 23 с.
2. Гулин А.В., Никифорова Т.Ю. Педагогические аспекты профилактики наркомании подростков // Вестник Тамбовского университета. Серия «Естественные и технические науки» - 2010. - Т. 15, №1. - С. 33-35.
3. Карманова, Л. В. Физическая культура младшего школьника / Под ред. Л. В. Кармановой, В. Н. Шебеко. – Минск: Полымя, 2010. - 282 с.
4. Котлярова, И.О., Сериков, С.Г. Укрепление здоровья детей в системе дополнительного образования. – Вестник ЮУрГУ. №13. Серия «Образование. Педагогические науки», выпуск 12, 2011. – с.103-111.
5. Новикова Л.А. Воспитание физических способностей детей 7-10 лет средствами фитнеса: автореф. дис. канд. пед. наук / Л. А. Новикова; РГУФК. - М., 2010. - 24 с: ил. - Библиогр.: с. 2.
6. Столяров В.И. Фундаментальные теоретические основы современной системы комплексного физического воспитания // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2013. – № 2. – С. 2–6.
7. Столяров В.И. Исходные положения общей теории комплексного физического воспитания // Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Основные направления развития олимпийского и паралимпийского движения, спортивного резерва и массовой физической культуры в рамках празднования 80-летия ФГБУ СПбНИИФК» – Изд. СПбНИИФК – СПб., 2013. – С. 58-66.
8. Столяров В.И. Состояние и методологические основы разработки новой теории физического воспитания – Саратов: ООО Издательский центр «Наука», 2013. – 204 с.
9. Эйдельман, Л. Н. Проблемы организации оздоровительной деятельности в системе дополнительного образования детей. Монография. Красноярск: ООО «Центр информации», ЦНИ «Монография», 2013. - С. 71–86.
10. Якимович С.В. (2003). Физическое воспитание школьников во внеурочное время на основе социально ориентирующих игр: Дис. канд. пед. наук. -Волгоград

УДК 37. 018. 46

## БЫСТРОТА КАК ПСИХОФИЗИЧЕСКОЕ КАЧЕСТВО

*Анисова Юлия Викторовна,*

студент Государственного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Донецкий национальный университет», Донецкая Народная Республика, г. Донецк Научный руководитель:

*Кириченко Александр Васильевич,*

к.пед.н., доцент Государственного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Донецкий национальный университет», Донецкая Народная Республика, г. Донецк

**Аннотация.** В статье рассматриваются особенности психофизического качества быстроты у дошкольников. Описана общая характеристика понятия «быстрота», особенности физического качества и описываются формы проявления быстроты.

**Ключевые слова:** дополнительное образование, психофизическое качество быстрота, дошкольный старший возраст.

**Постановка проблемы в общем виде и ее связь с важными научными и практическими задачами.** В наше время особое внимание уделяется проблемам здоровья детей старшего дошкольного возраста, появляются все больше дошкольников с отклонениями в развитии здоровья. Развитие физических качеств детей старшего дошкольного возраста как приоритетное направление в физическом воспитании в учреждении дошкольного образования. Проблема физического развития ребенка в важной мере определяется развитием его двигательных качеств в разные периоды детства, которые пока еще недостаточно изучены. Поэтому государство в различных дошкольных образовательных учреждениях (МДОУ) одной из главных задач ставит физическое развитие детей и укрепления их здоровья. В программу дошкольное образование «Растим личность» включен блок, посвященный укреплению здоровья и развитию физических качеств детей дошкольного возраста. Основное содержание программы формирует у дошкольников начальные представления о здоровом образе жизни и физической культуры. Развивает интерес к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту [1-3].

**Анализ последних исследований и публикаций, в которых начато решение данной проблемы.** Ученые полагают, что при недостаточном развитии физических качеств обучение у дошкольников затруднено, в большинстве случаев невозможно. Многие специалисты считают, что целенаправленное развитие физических качеств должно начинаться именно в



дошкольном возрасте (Е.Н. Вавилова, В.Л. Филин, М.Ю. Кистаковская, Л.В. Волков; Э.С. Вильчковский).

В работах русских и иностранных ученых Ф. Лагранж, П.Ф. Лесгафт, Е.А. Аркин, Н.А. Бернштейн и др. лежит принцип целесообразности движений – это навык человека правильно применять имеющиеся двигательные умения и проявлять психофизические качества в разнообразных видах деятельности с минимальным усилием и максимальной эффективностью [2]. Эти изменения касаются не столько количественной, сколько качественной стороны. Все большее значение приобретают такие психофизические качества, как быстрота и точность движений, их своевременность и согласованность.

На сегодняшний день обширно обсуждаются вопросы социальной и генетической обусловленности уровня работоспособности организма дошкольника, его двигательных качеств: ловкости, выносливости, силы быстроты. Эта тема многих исследований, потому довольно распространенной является точка зрения и взаимообусловленности социальных и биологических факторов в развитии детей. В настоящее время проблема воспитания является наименее разработанной.

С педагогической практики взаимосвязь двигательного навыка и физических качеств рассматривается, как диалектическое единство формы и содержания через определенные умения двигательные навыки существуют при наличии определенных физических качеств.

**Целью исследования** является рассмотреть особенности данного качества «быстрота». Поэтому для гармоничного формирования ребенка необходимо создавать условия для их правильного развития.

**Изложение основного материала исследования.** Быстрота как психофизическое качество - это способность выполнять двигательные действия в минимальный срок, которая определяется скоростью реакции на сигнал и частотой многократно повторяющихся действий [1].

Среди физических качеств особое место занимает быстрота. Быстрота характеризуется, как способность человека с определенной скоростью или способностью человека осуществлять двигательные действия в минимальный отрезок времени. Чтобы развить скоростные способности дошкольников необходимо использовать упражнения в быстром и медленном беге: чередование бега в максимальном темпе на короткие дистанции с переходом в более спокойный темп. Развитию быстроты способствуют подвижные игры, в которых подача определенного сигнала или игровая ситуация побуждают ребенка изменить скорость движения.

Быстрота как двигательное качество – это способность человека совершать двигательное действие в минимальный отрезок времени с определенной частотой и импульсивностью.

Важную роль в проявлении быстроты играет подвижность нервных процессов. Она является комплексным двигательным качеством человека. При развитии быстроты движений у детей предпочтение следует отдавать

естественным формам движений и нестандартным способам их выполнения. Стандартное выполнение упражнений с возможной скоростью может уже в детском возрасте привести к образованию скоростного барьера. Подвижные игры в дошкольном возрасте и спортивные игры имеют явное преимущество перед обыкновенными стандартными пробежками на быстроту. В дошкольном возрасте используют разнообразные упражнения, требующие быстрых кратковременных перемещений и локальных движений. Это упражнения с короткой и длинной скакалкой, упражнения с бросками и ловлей мяча, короткие эстафеты с бегом.

Скоростные упражнения у детей необходимо сочетать с упражнениями на расслабление мышц. Обязательно учить дошкольников умению расслаблять их по ходу выполнения упражнений (например, в беге расслаблять мышцы голени). Нужно развивать быстроту двигательной реакции ребенка на какой-либо сигнал (например, звуковой, тактильный, световой) потому что она представляет собой сенсомоторную (чувствительно-двигательную) реакцию. В игровой деятельности на занятиях с дошкольниками используется бег из усложненных стартовых положений: сидя, стоя на одной ноге, сидя на корточках.

Для детей характерно постоянное стремление к быстрым движениям. Это связано с особенностями их организма и нервной системы: излишне повышенная чувствительность, быстрая смена процессов возбуждения и торможения. Постоянные наблюдения за играющими детьми показывают, что они часто и с желанием выполняют быстрые движения. Дошкольники часто пытаются догнать взлетевшую птичку, бабочку, катящийся мяч, бегают с различными игрушками, играют в догонялки, с увлечением катаются на велосипеде, самокате, на скейте.

Естественное стремление детей к непродолжительным скоростным движениям следует поддерживать и предлагать им разные, новые упражнения проявления быстроты, интересные игровые задания, так как отмечено, что в играх, которые увлекают детей, они достигают более высоких скоростей, чем просто выполняют задания: пробежать дистанцию.

С особенностями проявления быстроты выявляются две задачи, направленные на развитие способности быстро выполнять движение:

**Первая задача:** упражнение в быстром начале движения, умении мгновенно реагировать действием на сигнал (словесный, звуковой).

**Вторая задача:** учить поддерживать высокий темп движения (например, в беге наперегонки, при катании мяча).

Подбор игр и упражнений для развития быстроты определяется общими дидактическими принципами, а именно: в соответствии возрасту, подготовленности дошкольника, постепенное усложнение заданий, частое их повторение и т.д. При этом следует учитывать некоторые специфические требования для данного качества:

- во-первых, движение должно быть в основных чертах освоено ребенком в медленном темпе. Без этого все силы будут направлены на

овладение действием, а не на качественное его выполнение. Например, если дошкольник неуверенно ловит мяч и допускает ряд ошибок при этом (прижимает мяч к груди, широко расставляет руки), не сможет его быстро поймать и тут же перебросить обратно. Исправить недостатки в технике движения при быстром его выполнении невозможно;

- во-вторых, продолжительность упражнений на быстроту должна быть небольшой, чтобы к концу выполнения этого упражнения скорость не снижалась, и не наступало утомление. Длина дистанции для бега должна быть не более 10-30 м. Число повторений прыжков 10-12 раз. Продолжительность непрерывного интенсивного бега в играх у детей 3-5 лет 10 сек, 6-7 лет до 15-20 сек. Должны быть интервалы для отдыха.

- в-третьих, упражнения для развития быстроты не должны носить однообразный характер. Повторять их надо в различных условиях с разной интенсивностью. Можно их усложнять, или облегчать. Обязательно нужно закреплять выполненные упражнения.

- в-четвертых, важным условием для успешного выполнения быстрых движений является оптимальное состояние нервной системы, которая достигается лишь тогда, когда дети не утомлены предшествующей деятельностью. Игры и упражнения, совершенствующие быстроту, целесообразно проводить в начале физкультурного занятия или прогулки.

**Выводы.** Быстрота – это качество со своим многообразием и спецификой, проявляется в разных физических действиях человека. Совершенствуется качество быстроты у детей в подвижных играх. Правильная двигательная реакция у детей определяется навыком быстро воспринимать скорость и направление движущегося предмета (например, ловля мяча), умение сообразить расстояние и его приближения. На основе вышесказанного можно сделать вывод: не только особенности нервной системы детей дошкольного возраста влияют, но и методика проведения физкультурно-оздоровительной работы в целом. Правильно организованное педагогическое воздействие по формированию и совершенствованию физических качеств оказывает положительное влияние на здоровье ребёнка, на работоспособность организма, умственное развитие.

#### **Список использованных источников**

1. Дворкина, Н.И. Сопряженное развитие физических качеств и психических процессов детей дошкольного возраста / Н.И.Дворкина // Современный олимпийский спорт и спорт для всех. - 2003. - Т-1. - С. 230-232.
2. Ковалевский, А.К. Обогащение двигательного развития детей старшего дошкольного возраста: Дис. канд. пед. наук / А.К.Ковалевский Екатеринбург: УГПУ, 2007. - 138 с.
3. Типовая образовательная программа дошкольного образования «Растим личность» / Авт.-сост. Арутюнян Л.Н, Сипачева Е.В., Макеенко Е.П., Котова Л.Н, Михайлюк С.И., Бридько Г.Ф., Губанова Н.В., Кобзарь О.В.– ГОУ ДПО «Донецкий РИДПО». – Донецк: Истоки, 2018. – 208 с.

УДК 37. 018. 46

## ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

*Быка Ирина Антоновна,*

студент Государственного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Донецкий национальный университет»,  
Донецкая Народная Республика, г. Донецк

Научный руководитель: *Кириченко Александр Васильевич,*  
к.пед.н., доцент Государственного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Донецкий национальный университет», Донецкая Народная Республика, г. Донецк.

**Аннотация.** В данной статье раскрывается важность использования подвижных игр для эффективного средства развития двигательных качеств обучающихся младшего школьного возраста.

**Ключевые слова:** физическая культура, игра, подвижная игра, двигательная активность детей, двигательные навыки.

**Постановка проблемы в общем виде и ее связь с важными научными и практическими задачами.**

Физическая культура – это часть образа жизни, направленная на развитие его физических и духовных сил. Физическая культура направлена на гармоничное развитие всех природных сил и морального духа человека.

Младший школьный возраст является ответственным периодом жизни учащегося в формировании физической составляющей здоровья, культурных навыков и обеспечивает совершенствование здорового духа. Высокий уровень здоровья и формирование основ физической культуры взрослого человека в будущем является результатом правильного физического воспитания в школе.

Главной формой деятельности ребенка является игра, которая в любых ситуациях соответствует его организации. Во время игры ребенок ищет и находит определенную рабочую площадку для развития своих физических и нравственных качеств, тем самым организм требует выхода деятельности, соответствующей его внутреннему состоянию. С помощью игры прямое давление, наказание может повлиять на воспитание детей.

Игра – это вид деятельности ребенка, представляющий собой сознательную, инициативную деятельность, направленную на достижение условной цели, добровольно поставленной игроком. Она удовлетворяет физические и духовные потребности ребенка, в игре формируются его умственные и волевые качества. [2].

Правильно подбирая игры можно поправить состояние больного ребенка, ленивого – заставить трудиться, а также, заинтересовать тем, что они считали скучным и не увлекательным.

Хотим отметить важнейшую особенность подвижных игр, в своей совокупности они обеспечивают все виды естественных движений, свойственных человеку, а именно: ходьбу, бег, прыжки, борьбу, лазание, метание и ловлю, упражнения с предметами - являются наиболее универсальными и незаменимыми средствами физического развития детей. Они не требуют дорогостоящего оборудования, специальной технической подготовки, имеют четкие правила для детей всех возрастов.

**Актуальность.** В нашем современном мире глобальной проблемой является недостаточная двигательная активность детей. Примерно у 80 % учащихся причиной отставания в любой деятельности является состояние здоровья. Скрытые, замаскированные недомогания и заболевания очень часто являются не болезнью, а отклонением от нормального состояния здоровья. Формирование у школьников физических качеств является одной из основных сторон физического воспитания.

Упражнения, способствующие физическому развитию ребенка, должны включаться в физкультурные занятия, подвижные игры, спортивные упражнения, в определенной дозировке, в строгой последовательности и с постепенным усложнением двигательных задач. Формирование физических качеств школьников, проходящая в единстве с обучением детей двигательным навыкам, приведет к оздоровлению всего организма, повышению эмоционально-положительного состояния психики, ускорению усваивания новых видов движения и проявлению самостоятельности [1].

**Анализ последних исследований и публикаций, в которых начато решение данной проблемы и на которые опирается автор.**

Исследованиями ученых установлены возрастные зоны, когда организм обладает наивысшей способностью к восприятию определенных воздействий для развития различных функций, способностей и качеств. Воспитание физических качеств вне этих периодов даёт меньший эффект, чем тогда, когда организм к этому наиболее расположен. Изучая литературу по данной теме исследования у большинства специалистов показывают, что уровень развития двигательных качеств находится на низком уровне, который не может быть удовлетворен современным требованиям, предъявляемым к физическому воспитанию. Поэтому проблема развития двигательных качеств очень актуальна и требует дальнейшего совершенствования.

Многие специалисты показывают, что развитие двигательных качеств является одной из центральных задач физического воспитания в школе, и ее решение должно осуществляться комплексно, начиная с раннего возраста в семье. При выполнении двигательных действий всегда проявляется не одно, а комплекс качеств. Часто бывает очень трудно определить, какое из них является ведущим при выполнении определенного двигательного действия.

Известно, что развивать двигательные качества можно как с помощью общеразвивающих, подготовительных, так и с помощью специальных упражнений. На уроках физической культуры учащиеся осваивают различные виды физических упражнений, способствующие развитию двигательных качеств. Обучение двигательным навыкам при ходьбе, беге тесно связано с развитием скорости, силы, выносливости, так как при выполнении любого упражнения в определенной области проявляются все основные двигательные качества.

Одним из основных способов всестороннего воспитания двигательных качеств, в школьных условиях является использование специальных упражнений и подвижных игр, с помощью которых можно целенаправленно влиять на воспитание всех двигательных качеств. Необходимо уделять большое внимание подвижным играм и специальным упражнениям.

Успешное развитие двигательных качеств у младших школьников вызывает интерес к выполнению различной сложности упражнений, поэтому необходимо как можно больше разнообразить средства, методы и формы этой работы [5].

В связи с этим, на наш взгляд, подвижные игры и упражнения, которые могут быть использованы как на уроках физической культуры, так и в других внеклассных формах, являются очень эффективным средством комплексного совершенствования двигательных качеств.

**Выделение не решенных ранее частей общей проблемы, которым посвящается данная статья.**

Статья посвящена определению уровня физических качеств младшего школьного возраста. Определению значения подвижных игр как одного из главных средств развития двигательных качеств у детей младшего школьного возраста.

**Объект исследования:** Процесс физического воспитания младших школьников.

**Предмет исследования:** Игры и упражнения, как средство развития физических качеств младших школьников.

**Целью исследования** является раскрытие важности использования подвижных игр для эффективного средства развития двигательных качеств обучающихся младшего школьного возраста.

В младшем школьном возрасте нервная система, двигательные функции достигают достаточно высокой степени развития и способствуют овладению сложными формами движения, требующими высокой точности, движений, гибкости, быстроты и ловкости [2].

Статические усилия у младших школьников сопровождаются быстрым утомлением. Их необходимо применять для поддержания правильной осанки, правильной позы во время выполнения физических упражнений, при постоянном контроле.

У учащихся младшего школьного возраста слабо развита устойчивость внимания. Им свойственна высокая эмоциональность, сильно развита

потребность в движении. При невозможности удовлетворить эту потребность у ребенка нарастает мышечное напряжение, ухудшается внимание, быстро наступает утомление. Соппротивление утомлению осуществляется у них за счет движений, которые являются защитной реакцией на перенапряжение. Помогут игровые и физические упражнения.

«Игра, есть потребность растущего организма. В игре развиваются физические силы ребенка, гибче тело, тверже рука, вернее глаз, развиваются находчивость, сообразительность, инициатива. В игре у ребят вырабатываются организационные навыки, развивается выдержка» [5].

Игре должно отводиться особое место в различных системах обучения. Определяется это тем, что она очень созвучна природе ребенка. Игра это способ моделирования внешнего, взрослого мира, его взаимоотношений со сверстниками. Дети с удовольствием сами придумывают игры, с помощью которых они переносятся в особый интересный мир приключений.

Игровая деятельность — особая сфера человеческой активности, в которой личность не преследует никаких других целей, кроме получения удовольствия от проявления физических и духовных сил.

В игре формируется самостоятельность, положительное отношение к физической культуре, возможно исправление некоторых отклонений в поведении отдельных детей. Все эти воспитывающие эффекты опираются на свое основание, и на психическое развитие ребенка, на становление его личности: на чувства, на сознание, на волю и поведение.

Игры можно классифицировать:

1. Сюжетно-ролевые игры занимают особое место в нравственном воспитании ребенка. Они носят коллективный характер, отражают отношения в обществе. Подразделяют их на ролевые, игры-драматизации, режиссерские. Сюжет могут иметь театрализованные детские праздники.

2. Дидактическая игра – в ней раскрываются основные элементы, характеризующие игру как форму учебной и игровой деятельности.

3. Музыкальные игры. Игра и движение – любимые виды деятельности детей младшего школьного возраста, поэтому в практической работе применяется игровой метод. На основе игры со сказочными сюжетами героев любимых мультфильмов и животных рождаются пластические образы детского танца и ритмических упражнений.

4. Подвижные игры – являются важнейшим средством физического воспитания детей дошкольного, младшего школьного и подросткового возраста. Они всегда требуют от игроков активных двигательных действий, направленных на достижение условной цели, предусмотренной правилами.

Подвижные игры различной направленности являются очень эффективным средством совершенствования двигательных качеств. Именно подвижные игры позволяют совершенствовать такие качества как ловкость, быстрота, сила, координация. Важно рационально использовать подвижные игры на уроках в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями детей и только тогда игра может стать эффективным методом

физического воспитания. Использование подвижных игр предусматривает не только применение каких-либо конкретных средств, но может осуществляться путем включения методических особенностей игры в любые физические упражнения [2].

Большинство педагогов в своей работе используют подвижные игры на уроках, переменах и воспитательных мероприятиях. Они стремятся широко и разносторонне вводить игру или ее элементы в повседневную жизнь. Ценность игр заключается в том, что приобретённые умения, качества, навыки повторяются и совершенствуются в новых, быстро изменяющихся условиях, которые предъявляют к детям другие требования. Элементарные умения и навыки, приобретенные учащимися в игровых условиях, служат при более углубленном изучении техники движений и облегчают дальнейшее овладение соответствующими техническими приемами.

Подвижная игра с правилами – это сознательная, активная деятельность ребенка, цель которой достигается точным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами.

Начиная с младшего школьного возраста, в этот период у ребёнка закладываются основные понятия и навыки по формированию здорового образа жизни и любви к занятиям физической культуры через подвижные игры и внеклассные занятия.

Родители стараются привить своему ребёнку элементарные навыки гигиены, следят за здоровьем, однако, для осуществления преемственности в формировании привычки к здоровому образу жизни у младших школьников необходима совместная работа педагогов и родителей.

Задачи, которые мы должны ставить для себя учить быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, любить играть.

**Изложение основного материала исследования.** В процессе обучения в соответствии с идеями здоровьесберегающих технологий ставится задача сформировать у школьника необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Нужно применять на уроках физической культуры сюжетно-ролевые, подвижные игры, формировать отношение к сбережению и укреплению здоровья, развивать двигательные качества, ставя перед собой такие задачи:

- формировать у учащихся жизненно важные гигиенические умения, навыки и полезные привычки;
- обучить учащихся доступным физкультурным знаниям, двигательным умениям и навыкам;
- прививать детям любовь и интерес к занятиям физической культурой;
- развивать у детей физические качества: ловкость, выносливость, быстроту, силу, координацию [3].

П.Ф. Лесгафт подчеркивал, что игры должны состоять из действий, которые усваиваются при систематическом обучении. Подвижные игры для младших школьников включают разнообразный быстрый бег, бег с



увертыванием, подлезанием, прыжки в длину, прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед.

В процессе физического воспитания игру используют для укрепления двигательных навыков, сформированных на занятиях в разных упражнениях, и для их совершенствования, для получения более интенсивной функциональной нагрузки, с целью укрепления всех органов, воспитания физических, морально – волевых и интеллектуальных качеств.

Подвижная игра оказывает благотворное воздействие на детскую нервную систему. Для достижения успеха в игре нужно обладать реакцией, быть способным в минимальное время произвести целесообразное действие в ответ на внезапное изменение темпа действия ребенка. В большинстве подвижных игр активизируется работа большой группы мышц, что положительно действует на весь организм.

В течение игры нередко происходит смена одних движений другими, что несет опасность быстрого утомления детей. Нужно снизить темп игры. Игровая обстановка учит детей выбирать новый способ решения различных двигательных задач, который позволяет при меньшей затрате сил и сохранении точности выполнения позволяет достигнуть успеха.

В подвижных играх у детей начинает формироваться интерес к соревновательной стороне. Они помогают ребенку расширять и углублять свои представления об окружающей действительности. Выполняя различные, разнообразные движения, дети практически используют свои знания о повадках животных, птиц, насекомых, о явлениях природы, передвижениях, о современной технике. В процессе игр создаются возможности для развития речи, упражнений в счете.

В игре развивается собственная инициатива ребенка, и воспитываются его нравственные качества. Каждая игра должна иметь определенную цель в соответствии с умениями ребенка управлять собой и своим телом. Каждая игра должна воспитывать участников игрового процесса, иметь образовательный характер, должно укрепляться здоровье, игры должны соответствовать физической подготовке, анатомо-физиологическим и психическим особенностям участников, она должна быть доступна всем занимающимся и вызывать интерес у них.

Подвижные игры являются средством активного отдыха после напряженной умственной работы, укрепляют основные группы мышц и способствуют улучшению здоровья. Движения, входящие в подвижные игры, по своей форме очень просты, естественны, понятны и доступны восприятию и выполнению. Игровая деятельность всегда связана с решением определенных задач, выполнением обязанностей, преодолением трудностей и препятствий, укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, достижение цели, веру в свои силы.

**Выводы.** Обобщив выше изложенную информацию, можно сделать вывод, что успешное развитие двигательных качеств у младших школьников вызывает у них интерес к выполнению различных упражнений, поэтому

необходимо как можно больше разнообразить средства, методы и формы этой работы. Подвижные игры и упражнения, которые могут быть использованы на уроках физической культуры, внеклассных мероприятиях, являются эффективным средством комплексного совершенствования двигательных качеств. Ценность подвижных игр заключается в том, что приобретенные умения, качества, навыки повторяются и совершенствуются в новых, быстро изменяющихся условиях, которые предъявляют к детям другие требования. На наш взгляд игра это естественный спутник жизни человека, источник радостных эмоций, обладающий великой силой, где приходится самому решать, как действовать, чтобы достичь цели, способствуя развитию самостоятельности, инициативности, творчества, сообразительности. В большинство игр полезно вносить элементы соревнования, что повышает активность детей в процессе обучения, нужно стремиться создать на каждом уроке такую игровую ситуацию, которая позволит каждому учащемуся проявить себя. В игре проявляются индивидуальные качества ребенка, происходит социализация, вовлечение в межличностные отношения.

#### **Список использованных источников:**

1. Актуальные проблемы физической культуры и спорта. Развитие и перспективы: материалы I-й международной науч.-практ. конф., 21-22 марта 2019. – Донецк: Министерство молодежи, спорта и туризма ДНР, 2019. – 377с
2. Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания: учебн. для студ. фак. физ. культуры пед. инстит. / Б.А. Ашмарин // М.: Инфра-М, 2006. – 287 с.
3. Кириченко, А.В. Методические указания и рекомендации к семинарским занятиям по дисциплине «Теория и технология физического воспитания» для студентов педагогических направлений государственных образовательных организаций и учреждений высшего профессионального образования, изучающих дисциплину базовой части профессионального цикла / Сост. А.В.Кириченко - Донецк: ДонНУ, 2020. – 25 с.
4. Кириченко, А. В. Модель обеспечения качества дополнительного образования детей / А.В. Кириченко // Научная сокровищница образования Донетчины. – 2020. – № 2. – С. 62-66.
5. Кузнецов, В.К. Возрастные особенности развития специальных силовых качеств у не занимающихся спортом и лыжников-гонщиков 11-18 лет / В. К. Кузнецов // Теория и практика физического воспитания. – 2010. – с. 12-15.

УДК 37. 018. 46

## ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ.

***Бочарова Екатерина Валериевна***

студент Государственного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Донецкий национальный университет»,  
Донецкая Народная Республика, г. Донецк

Научный руководитель: ***Кириченко Александр Васильевич***,  
к.пед.н., доцент Государственного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Донецкий национальный университет», Донецкая Народная Республика, г. Донецк.

***Аннотация:*** В данной статье автор рассматривает проблему физического воспитания в школе и семье детей младшего школьного возраста.

***Ключевые слова:*** физическая культура; физическое воспитание; малоподвижность; двигательные навыки; двигательная активность; здоровье; апробирование.

**Постановка проблемы в общем виде и ее связь с важными научными и практическими задачами.** В наше время много внимания уделяется вопросам физического воспитания детей в школе и семье, как сделать воспитание ребенка более радостным с помощью движений. Современные дети видят больший интерес в виртуальной игре, чем в реальной игре в футбол, теннис, плавание, шахматы и в других видах спорта.

Главная боль нашего века – малоподвижность. Исследуя причины малоподвижности, мы решаем проблемы развития и совершенствования данной сферы человеческой деятельности, которая стремится сохранять и укреплять здоровье индивида. В процессе многолетних научных исследований и школьной практики для физического воспитания подрастающего поколения выработан и апробирован достаточно широкий арсенал физкультурных средств. Данная статья открывает новый взгляд на причины развития физической культуры и воспитания в начальной школе.

В соответствии с темой, определены задачи:

1. Изучить теоретическое обоснование особенностей физического воспитания.
2. Охарактеризовать роль школы и семьи в физическом воспитании детей младшего школьного возраста.
3. Рассмотреть формы и средства физического воспитания.
4. Изучить формы взаимодействия учителя физической культуры и родителей.

Объектом статьи является физическое воспитание младших школьников и его особенности.

В русском государстве в начале XVIII века физическое воспитание вводилось в систему дворянского образования. Впервые в нашей стране ввёл понятие "физическое воспитание" русский просветитель Н.И. Новиков в последней четверти XVIII века в своих педагогических сочинениях рассматривал три составные части воспитания: физическое, нравственное и умственное.

В 1765 году академик А.П. Протасов в учёном собрании Академии выступил с двумя докладами - "О физическом воспитании детей" и "О необходимости движения для сохранения здоровья" [3].

Выдающийся педагог В.О. Сухомлинский большое значение придавал деятельности школы, учителей, направленной на улучшение здоровья особенно учащихся младших классов. Он считал, что заботиться о здоровье детей - важнейшее задание учителя [3].

Российский ученый А. В. Тимушкин утверждает: «успех учебно-воспитательного процесса возможен при соблюдении основных методических принципов, определяющих практическую деятельность по физическому воспитанию». К трем принципам - сознания и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, добавляет еще один принцип систематичности и динамичности (постепенного повышения требований)[5].

Данные исследования интересны и имеют логическое основание, на которое мы должны опираться. Однако наше мнение заключается в том, что изучая проблему физического развития младших школьников необходимо искать в современном воспитании подрастающего поколения. Физическое воспитание способствует умственному, нравственному и эстетическому воспитанию школьников, формируя гармонически развитую личность.

Целью физического воспитания является формирование у детей основ здорового образа жизни.

Под физическим развитием понимают непрерывно происходящие биологические процессы. На каждом возрастном этапе они характеризуются определённым комплексом, связанным между собой и с внешней средой.

Уже доказано, что подвижные игры и физические упражнения оказывают значительное влияние на нормальный рост и развитие ребенка, на развитие всех органов и тканей, а проводимые занятия на свежем воздухе закаляют организм. Физические упражнения способствуют развитию таких качеств, как самостоятельность и самообладание, находчивость и мужество, выносливость, внимание и умение сосредотачиваться.

В процессе физического воспитания решаются следующие задачи:

- оздоровительные (укрепление здоровья, совершенствование телосложения, достижение и сохранение высокой работоспособности);
- образовательные (формирование и доведение до необходимого совершенства прикладных и спортивных умений, навыков, и приобретение специальных знаний);

- воспитательные (формирование моральных и волевых качеств, содействие трудовому и эстетическому воспитанию).

Для детей младшего школьного возраста является естественной потребностью в высокой двигательной активности, а это систематические физкультурно – оздоровительные мероприятия в режиме дня: утренняя гимнастика, физминутки, физкультурные паузы, подвижные игры и переменки, игры туризма, прогулки и активный отдых, дни здоровья и мероприятия посвященные здоровому образу жизни.

С переходом от дошкольного воспитания к систематическому обучению в школе, у детей 6,6 - 7 лет объем двигательной активности сокращается на 50%. Во время уроков двигательная активность учащихся не увеличивается, а наоборот - уменьшается. Поэтому крайне важно обеспечить детям в соответствии с их возрастом и состоянием здоровья достаточный объем двигательной деятельности. Для обеспечения эффективности физического воспитания родители должны знать, какое воспитательное влияние на детей осуществляется на уроках и во внеурочное время.

В современной жизни состояние здоровья наших детей оставляет желать лучшего. Медицинские работники заостряют внимание на том, что абсолютно здоровых детей, поступающих в первый класс не более 15 %.

Здоровье школьников ухудшается по мере взросления. Неправильное питание, стрессы и недостаток движения становятся причиной самых распространенных заболеваний среди учащихся: сердечно - сосудистая система, заболевание органов пищеварения, почек, нервной и эндокринной систем, обмена веществ и иммунной системы, опорно - двигательного аппарата, офтальмологические заболевания.

Если позаботиться вовремя о профилактике самых распространенных детских заболеваний, то и младший школьный возраст и подростковый период ребенок преодолет без серьезных заболеваний. Это будет большое достижение.

На наш взгляд, физкультура и спорт, эффективно способствуют формированию ЗОЖ, включающего в себя выполнение правил личной гигиены, режим дня и организацию рационального питания.

Мы предполагаем, что важным фактором влияния физического воспитания на физическое развитие учащегося и функциональное состояние организма является правильная организация всей работы по физическому воспитанию, соответствие физических нагрузок состоянию здоровья, возрасту, полу и уровню физической подготовленности человека с обязательным соблюдением санитарно гигиенических требований.

Система постоянного применения физических упражнений с усложняющейся нагрузкой приводит организм к более совершенному состоянию и позволяет сохранить приспособляемость.

**Анализ последних исследований и публикаций, в которых начато решение данной проблемы.** Передозировки, перетренировки могут привести к нарушению двигательного стереотипа, к «срыву» в деятельности

нервной системы, из этого следует, и его реакции на различные нагрузки. Цитируя И.М. Сеченова «Перетренировка является состоянием хронического переутомления. Переключение с одного вида физических упражнений на другой позволяет снимать утомление и является активным отдыхом».

Учителю физической культуры, работающему с детьми младшего школьного возраста, необходимо хорошо знать их анатомо-физиологические и психологические особенности. Незнание особенностей детского организма может привести к ошибкам в методике преподавания и, как следствие, нанесению ущерба здоровью учащихся.

В каждом возрастном периоде организм отличается особенностями, которые влияют на жизненные процессы и на физическую, умственную деятельность человека.

**Цель исследования** заключается в изучении особенностей физического воспитания и развития детей младшего школьного возраста.

**Изложение основного материала исследования.** Особенности развития младших школьников резко отличается от развития детей среднего и старшего школьного возраста.

По некоторым показателям развития между мальчиками и девочками младшего школьного возраста большой разницы нет, до 11-12 лет пропорции тела у мальчиков и девочек почти одинаковы. Рост увеличивается ежегодно на 4-5 см, а вес на 2-2,5 кг. Обучение правильному дыханию во время упражнений является важнейшей задачей при проведении занятий. В тесной связи с дыхательной системой функционируют органы кровообращения.

Недостатком этого возраста является легкая возбудимость сердца, в работе которого нередко наблюдается аритмия, в связи с различными внешними влияниями. Систематическая тренировка обычно приводит к совершенствованию функций сердечно - сосудистой системы, расширяет функциональные возможности детей младшего школьного возраста. Жизнедеятельность организма, в том числе и мышечная работа, обеспечивается обменом веществ.

При систематических занятиях физическими упражнениями "пластические" процессы протекают более успешно и полноценно. Чрезмерно тяжелая работа, или недостаточный отдых, ухудшают обмен веществ, могут замедлить рост и развитие ребенка. Поэтому учителю необходимо уделить большое внимание планированию нагрузки и расписанию занятий. Формирование органов движения - костного скелета, мышц, сухожилий и связочно-суставного аппарата - имеет огромное значение для роста детского организма.

Дети в этом возрасте легко и быстро отвлекаются на любой внешний раздражитель, который ему мешает.

Запоминание носит механический характер, основанный на многократном повторении или какого либо впечатления.

Многочисленные наблюдения показывают, что младшие школьники забывают большинство упражнений, которые были изучены один – два

месяца назад. Чтобы избежать этого, необходимо систематически, на протяжении учебного времени, повторять пройденный материал.

Малоэффективны приемы словесного объяснения. Наглядный метод обучения является основным. Показ движений должен быть прост по своему содержанию. Следует четко выделять нужные части и основные элементы движений, закреплять восприятие с помощью слова. Поэтому обучение целостному упражнению будет иметь в этом возрасте большой успех, чем разучивание его по деталям.

Большое значение для развития функции мышления имеют игры - силовые, на ловкость, быстроту, реагирование на различные обстоятельства и ситуации в играх, где развиваются буквально все психические функции и качества ребенка: острота ощущений и восприятия, внимание, оперативная память, воображение, мышление, социальные чувства, волевые качества. С помощью подвижных игр регулируются эмоциональные состояния детей.

Основное требование к современному уроку - внедрение эффективных средств и методов физического воспитания. Каждый урок выстраивается по структуре, содержанию и комплексно решает все поставленные задачи, связанные с изучением основ физической культуры, привитием потребностей в соблюдении здорового образа жизни. Тяжелые и трудно выполнимые упражнения нужно сочетать с относительно легкими, интересные - со скучными, обязательные - с упражнениями по выбору детей.

В процессе физического воспитания необходимо обеспечивать индивидуальный подход к учащимся с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития и подготовленности.

Для обеспечения высокой результативности урока имеет значение выбор метода организации учебного труда учащихся: фронтальный, групповой, поточный, индивидуальный, круговая тренировка и др.

На сегодняшний день наиболее полезными и эффективными средствами служат упражнения, включенные в школьные программы по физической культуре.

Тщательно составленный и систематически выполняемый режим дня сохраняет баланс между расходом и восстановлением затраченных сил, укрепляет здоровье, создает бодрое, жизнерадостное настроение, воспитывает аккуратность, точность, организованность, дисциплинированность, чувство времени, самоконтроль.

В комплексе воспитательных мероприятий каждый элемент должен четко выполнять свои функции. В другом случае система не работает.

Между семьей и школой должна быть создана атмосфера деловых, товарищеских отношений. Ведь речь идет об объединении усилий в решении одной цели. Вместе с тем следует учитывать условия, возможности семьи и школы. Двигательным действиям преимущественно учит школа.

Предлагаю использовать в работе примерное содержание родительских собраний, где будет прослеживаться совместная работа учителя физической культуры, классного руководителя и родителей:

**1 класс** - 1. «Урок физической культуры и требования к учащемуся при его проведении (форма, обувь, состояние здоровья, группа здоровья)».

Ознакомить родителей с требованиями к ученикам на занятиях физической культурой. Дать понятие, что урок физической культуры может быть не только полезен, но и опасен при не соблюдении безопасности и конкретных требований.

**2 класс** - 1. «Как правильно выбрать секцию для ребенка» Проинформировать родителей о наборе в секции. Предложить им в какую из секций можно отправить их ребенка в соответствии с его потребностями и возможностями.

**3 класс** - 1. «Папа, мама, я – спортивная семья». Выявить интересы каждой семьи, сколько времени родители уделяют своим детям, определить уровень физического развития семьи, занимаются ли родители физическим развитием. Предложить участие в соревнованиях «Папа, мама, я – спортивная семья» или к 23 февраля «А ну-ка мальчики и папы!»

**4 класс** - «Как сохранить здоровье ребенка». Показать родителям огромное значение занятий физкультурой и спортом; формировать у родителей потребность вовлечения детей в занятия физкультурой и спортом; спланировать совместную деятельность родителей и учащихся по формированию здорового образа жизни. Познакомить родителей с техникой безопасности во время занятий физической культурой.

**Выводы.** Ознакомившись и проанализировав анатомо-физиологические и психологические особенности детей младшего школьного возраста, необходимо обратить внимание на правильную организацию и построение занятий физическими упражнениями. Задания должны даваться с учетом индивидуальных особенностей учащихся. Нагрузка не должна быть чрезмерной. Обучение должно носить наглядный характер с простым и доходчивым объяснением.

Родители играют важную роль в формировании детского организма. Для обеспечения эффективности физического воспитания они должны знать, какое воспитательное влияние осуществляется на уроках и во внеурочное время. Большинство родителей, к сожалению, ставят под сомнение ценность занятий физическими упражнениями. Изучая ряд вопросов, можем сказать, что дети, постоянно и систематически занимающиеся физическими упражнениями, или спортом, растут и развиваются значительно лучше, чем их сверстники, которые не желают заниматься гимнастикой или другими видами физических упражнений.

#### **Список использованных источников:**

1. Актуальные проблемы, современные тенденции развития физической культуры и спорта с учетом реализации национальных проектов: материалы III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. 22–23 апреля 2021 г. / под науч. ред. Л. Б. Андрющенко, С. И. Филимоновой. – Москва: ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г. В.



Плеханова», 2021. – 1351 с.

2. Актуальные проблемы физической культуры и спорта. Развитие и перспективы: материалы I-й международной науч.-практ. конф., 21-22 марта 2019. – Донецк: Министерство молодежи, спорта и туризма ДНР, 2019. – 377 с.

3. Исследовательская работа по теме "Физическое воспитание младшего школьного возраста в семье" [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://multiurok.ru/>

4. Кириченко А.В. Теория и технологии физического воспитания детей младшего школьного возраста: учебное пособие. – Донецк: ДонНУ, 2021. – 227 с.

5. Методические указания и рекомендации к семинарским занятиям по дисциплине «Теория и технология физического воспитания» для студентов педагогических направлений государственных образовательных организаций и учреждений высшего профессионального образования, изучающих дисциплину базовой части профессионального цикла / Сост. А.В.Кириченко - Донецк: ДонНУ, 2020.- 25 с.

6. Педагогика [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://www.ido.rudn.ru/psychology/pedagogical\\_psychology/11.html](http://www.ido.rudn.ru/psychology/pedagogical_psychology/11.html)

УДК 37. 018. 46

## ВОСПИТАНИЕ ЛОВКОСТИ В СИСТЕМЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

*Быканова Надежда Николаевна,*

студент Государственного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Донецкий национальный университет»,  
Донецкая Народная Республика, г. Донецк

Научный руководитель: *Кириченко Александр Васильевич,*  
к.пед.н., доцент Государственного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Донецкий национальный университет», Донецкая Народная Республика, г.Донецк

**Аннотация.** В статье будет рассматриваться понятие о ловкости, проблемы развития ловкости, методы и формы организации развития ловкости, упражнения.

**Ключевые слова:** дополнительное образование, воспитание ловкости, старшего дошкольного возраста.

**Постановка проблемы в общем виде и ее связь с важными научными и практическими задачами.** Ловкость — уметь быстро овладеть новыми движениями (уметь быстро обучаться), быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Ловкость есть способность двигательно задач:

- 1) правильно (адекватно и точно);
- 2) быстро (скоро и сноровисто);
- 3) рационально (целесообразно и экономично);

Методические приемы для тренировки ловкости:

- использование упражнений с необычными исходными положениями;
- зеркальное выполнение упражнений;
- изменение скорости и темпа движений;
- усложнение упражнений дополнительными движениями. [1]

Развитие ловкости происходит на основе пластичности нервной системы, способности ощущения и восприятия собственных движений и окружающей обстановки. У ребенка воспитание ловкости связано с развитием координации движений, умением согласованно, последовательно выполнять движение. Ловкость, является необходимым компонентом любого движения (бега, прыжка, метания, лазанья).

**Целью исследования** является изучение методов развития ловкости в системе дополнительного образования.

**Изложение основного материала исследования.** Для воспитания ловкости у детей используются многообразные физические упражнения в основных движениях (ходьба и бег между предметами; с преодолением различных препятствий — пролезть в обруч, разойтись с другим ребенком при встречном движении на скамейке; перепрыгнуть через предмет и, а также метание, игры в мяч, прыжки, лазанье, общеразвивающие упражнения, особенно с предметами).

Для совершенствования ловкости целесообразны задания на лучшее выполнение упражнений с предметами — скакалкой, мячами, обручами, палками. Полезны совместные упражнения вдвоем, небольшой группой — с мячами, обручами, шестами, шнуром

Задача развития ловкости требует систематической смены упражнений или применения их в новых вариантах для поддержания новизны и некоторого повышения координационной трудности.

Чем больше у ребенка накапливается двигательных навыков, тем легче идет усвоение новых движений и совершенствуется ловкость.

При выполнении основных движений, в подвижных играх, спортивных упражнениях необходима ловкость. Она связывает в себе многие двигательные качества. В старшем дошкольном возрасте (5-7 лет) дети начинают иначе выполняют поставленные задачи. Они стараются, выполнять все четко, уверенно и правильно. Двигательная активность бывает разной: дошкольники уже владеют целым рядом движений и пытаются освоить новые способы выполнения упражнений, стараются быть более

самостоятельными. Движения у детей после пяти лет преднамеренные и осознанные. Они отлично понимают, чего от них хочет воспитатель и что нужно сделать для того, чтобы выполнить задание. Дети с интересом вникают в особенности новых упражнений, пытаются понять алгоритм их выполнения, стремятся к высоким результатам. [2]

Сравнивая собственные движения с движениями сверстников, дети учатся выполнять упражнение так, чтобы потом был хороший результат. Многие дошкольники в этом возрасте по собственной инициативе неоднократно повторяют упражнение с целью опередить по результатам сверстника, не замечая на своем пути трудностей. Двигательные качества совершенствуются, что позволяет говорить о создании подходящей основы для развития работоспособности.

Дети стремятся получить новые навыки, освоить правильное выполнение упражнения, стараются быть лучше других.

Развитие ловкости в этом случае имеет свои особенности, которые связаны в основном с необходимостью начинать подготовку детей к поступлению в школу. У старших дошкольников уровень физической подготовки уже довольно высок. Их движения осознанные, координированные, имеют преднамеренный характер. Дети уже могут не просто выполнить упражнение так, как показывает воспитатель, а способны представить выполнение со слов или даже объяснить самостоятельно с оценкой собственных действий.

В случае со старшими дошкольниками кроме ловкости необходимо работать и над развитием координации, таким образом стимулируя развитие двигательных навыков у ребенка.

Именно в этом возрасте нужно, помимо классических физических упражнений, вводить в жизнь детей активные подвижные игры, включая эстафеты, позволяющие улучшить развитие быстроты, находчивости и, конечно, ловкости. [3]

**Выводы.** Понятие ловкости у детей обусловлено в первую очередь двигательным опытом, а только потом уровнем двигательных навыков. Ребенок считается ловким в том случае, если он быстрее и увереннее других усваивает новые упражнения и движения, принимая во внимание условия деятельности.

Правильные задачи и их последовательное выполнение позволят улучшить показатели скорости и ловкости у детей дошкольного возраста, подготовив их к учебным занятиям по физической культуре в школе.

#### **Список использованных источников:**

1. Кириченко, А. В. Теория и технологии физического воспитания детей дошкольного возраста : учебное пособие / А. В. Кириченко. – Донецк : ДонНУ, 2021. – 167 с.

2. Пензулаева, Л. Физическая культура в детском саду. 6-7 лет. Подготовительная к школе группа / Л. Пензулаева. - М.: Мозаика-Синтез, 2015. - 112 с.

3. Типовая образовательная программа дошкольного образования «Растим личность» / Авт.-сост. Арутюнян Л.Н, Сипачева Е.В., Макеенко Е.П., Котова Л.Н, Михайлюк С.И., Бридько Г.Ф., Губанова Н.В., Кобзарь О.В. – ГОУ ДПО «Донецкий РИДПО». – Донецк: Истоки, 2018. – 208 с.

УДК 347.7.091.27

## ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ ТЕСТЫ В СИСТЕМЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

*Довжик Марина Петровна,*

студентка Государственного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Донецкий национальный университет»,  
Донецкая Народная Республика, г. Донецк

Научный руководитель: *Кириченко Александр Васильевич,*  
к.пед.н., доцент Государственного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Донецкий национальный университет», Донецкая Народная Республика, г. Донецк

**Аннотация.** В статье рассматривается вопрос важности дополнительного образования детей. На основе анализа выделены наиболее распространённые диагностические тесты, используемые для определения физической подготовленности дошкольников.

**Ключевые слова:** диагностические тесты, физическая подготовленность, двигательные умения, дополнительное образование.

**Постановка проблемы в общем виде и ее связь с важными научными и практическими задачами.** В документах, регулирующих сферу дополнительного образования детей, отмечается его важность для развития образования в целом, в том числе для опережающего обновления его содержания в соответствии с задачами перспективного развития Донецкой Народной Республики [3].

Актуальность данного исследования обусловлена переходом внешкольных учреждений в новое качественное состояние и осмыслением дополнительного образования как нового явления для отечественной педагогики и важной составляющей педагогики развития.

**Анализ последних исследований и публикаций, в которых начато решение данной проблемы и на которые опирается автор.** Изучению данной проблемы посвящены работы таких учёных как Л. П. Матвеев (изучение всесторонней физической подготовки, вопросов теории спорта),

М. А. Васильева (составление программ воспитания и обучения в детском саду), В. В. Гербова (комплексное планирование физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных учреждениях), Т. С. Комарова (исследование физического развития детей дошкольного возраста), Л. А. Парамонова (развивающие занятия с детьми в ДОУ), Т. Н. Доронова (рассмотрение проблемы адаптации к детскому саду, основ физической подготовки детей), В. В. Кузин (анализ научных приоритетов в физическом воспитании и спортивной подготовке детей) и др. Теоретической базой исследования также стали исследования А. В. Кириченко [2], И. И. Малозёмовой [4] и Т. А. Тарасовой [5].

**Выделение не решенных ранее частей общей проблемы, которым посвящается данная статья.** Формирование двигательных навыков и физических качеств, а также тренировка физиологических функций организма, способствующих гармоничному развитию личности, происходит в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия. Это является одной из причин того, почему грамотное планирование физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ – приоритетная задача педагогов.

Физические качества проявляются у детей через двигательные навыки и умения, которые обусловлены уровнем их развития и отражают физическую подготовленность – уровень развития физических качеств (сила, гибкость и др.) для овладения новыми движениями.

В нашей работе мы проводим обзор диагностических тестов, определяем их место в системе дополнительного образования, выделяем их наиболее распространённые и эффективные варианты.

**Целью исследования** является рассмотрение диагностических тестов в системе дополнительного образования.

**Изложение основного материала исследования.** Диагностические тесты (они же – тесты на физическую подготовленность) дают педагогу возможность определить физические качества (быстроту, силу, гибкость, выносливость и ловкость) и, опираясь на полученные результаты, установить уровень сформированности у дошкольников двигательных умений [5].

Во время тестирования необходимо обращать внимание как на индивидуальные возможности ребёнка, так и на особенности проведения тестов, поскольку они должны выявлять даже самые незначительные отклонения в двигательном развитии дошкольника [1]. Также отметим, что при определении готовности ребёнка к школе важно учитывать не только достигнутый им уровень развития моторики, но и его потенциальные двигательные возможности.

Для этих целей допускается применение доступных в выполнении диагностических тестов. Это, как правило, контрольные двигательные задания, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме, так как они не требуют дополнительной подготовки, сложного оборудования для

проведения и обладают высокой статистической достоверностью [2]. На подбор тестов влияют два фактора:

- 1) знание педагогом методики проведения того или иного теста;
- 2) условия дошкольного образовательного учреждения.

Кроме того, на содержательную сторону диагностики влияет возраст ребёнка (например, двигательная деятельность детей младшего и среднего возраста определяется качественно, в то время как оценка данного критерия для старшего дошкольного возраста устанавливается количественно).

Перед выполнением контрольных двигательных заданий следует провести небольшую разминку (спокойная ходьба, переходящая в бег; непрерывный бег 1,5 минуты; дыхательные упражнения) [4].

Приведём наиболее распространённые и, на наш взгляд, эффективные диагностические тесты, используемые педагогами для оценки сформированности физических качеств у дошкольников:

1. Определение скоростных качеств:

*Тест 1. Бег на 10 м с хода*

Действия воспитателя перед началом теста:

- 1) поставить разметку на асфальтированной дорожке (линии старта и финиша);

- 2) установить яркий ориентир (например, кегля, кубик) в 6-7 м от финиша во избежание резкой остановки ребёнка при пересечении линии финиша.

Выполнение теста: по команде «На старт!» ребёнок подходит к черте и занимает удобную позицию. Воспитатель стоит сбоку от линии старта с секундомером, делает взмах флажком, давая сигнал к разбегу. Секундомер начинает отсчёт в момент пересечения линии старта, а заканчивает – при преодолении линии финиша.

На выполнение даётся две попытки с пятиминутным отдыхом между ними.

*Тест 2. Бег на 30 м со старта*

Действия воспитателя перед началом теста:

- 1) поставить разметку (линии старта и финиша) на беговой дорожке (длина не менее 40 м, ширина 3 м);

- 2) занять позиции на линии старта (воспитатель с флажком) и на линии финиша (с секундомером);

- 3) установить яркий ориентир (например, кегля, кубик) в 6-7 м от финиша во избежание резкой остановки ребёнка при пересечении линии финиша.

Выполнение теста: по команде «Внимание!» ребёнок подходит к линии старта и принимает стартовую позицию. По команде «Марш!» – взмах флажком (даётся сбоку от ребёнка) и включение секундомера.

Отдых: короткий (3-5 минут) в виде спокойной ходьбы с дыхательными упражнениями.

На выполнение даётся две попытки, фиксируется лучший результат.

Рекомендация по применению: во время бега не следует торопить ребёнка, корректировать его бег.

2. Определение скоростно-силовых качеств:

*Тест 1. Прыжок в длину с места*

Действия воспитателя перед началом теста:

1) в физкультурном зале на поролоновом мате наносится разметка (через каждые 10 см);

2) один воспитатель: объясняет задание, следит за тем, как ребёнок принял исходное положение для прыжка, даёт команду «Прыжок!»; второй воспитатель: замеряет длину прыжка (с помощью сантиметровой ленты).

Выполнение теста: встать у линии старта, оттолкнуться двумя ногами, делая интенсивный взмах руками, и прыгнуть на максимальное расстояние.

Рекомендации по выполнению и применению:

1) при приземлении нельзя опираться руками сзади;

2) для измерения результата берут расстояние от линии старта до пятки «ближней ноги» с точностью до 1 см;

3) нужно давать качественную оценку прыжка по основным элементам движения;

4) если ребёнок после приземления упал или сделал шаг назад, то следует засчитывать попытку и фиксировать тот результат, который отмечается в момент постановки ног на опору;

5) для повышения активности и интереса детей целесообразно разместить несколько ярких предметов на расстоянии 15-20 см за матом и предложить ребёнку допрыгнуть до самого дальнего из них.

На выполнение даётся две попытки, засчитывается лучшая из них.

*Тест 2. Прыжок вверх с места*

Выполнение: подпрыгнуть вверх, стараясь достать предмет, находящийся выше поднятой руки (например, воспитатель может держать флажок или мяч над головой ребёнка).

Рекомендация по применению: определение результата с помощью натянутой сантиметровой ленты, прикрепленной к поясу ребёнка.

На выполнение даётся две попытки, засчитывается лучшая из них.

3. Определение ловкости и координационных способностей:

*Тест 1. Челночный бег 3 раза по 10 м*

Выполнение: встать у контрольной линии, по сигналу «Марш!» (с одновременным включением секундомера) трёхкратно преодолеть 10-метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены конусы / кубики / кегли (5 штук). Нужно обежать каждый предмет, не задевая его.

После выполнения фиксируется общее время бега.

*Тест 2. Подбрасывание и ловля мяча*

Выполнение: принять исходное положение (ноги на ширине плеч) и двумя руками подбросить вверх мяч диаметром 15-20 см (наибольшее количество раз по возможности).

На выполнение даётся две попытки, засчитывается лучшая из них.

#### 4. Определение гибкости:

##### *Тест 1. Наклоны туловища вперёд из положения стоя*

Выполнение: встать на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке) и наклониться вниз, стараясь не сгибать колени. Далее одним из воспитателей фиксируется уровень, до которого дотянулся ребёнок кончиками пальцев.

Рекомендации к проведению:

- 1) в организации участвуют два воспитателя;
- 2) при необходимости один из воспитателей придерживает колени ребёнка во избежание их сгибания;
- 3) можно использовать игровой момент «Возьми игрушку»;
- 4) если ребёнок не достаёт до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком «-».

##### *Тест 2. Прыжки через скакалку*

Выполнение: принять исходное положение: ноги вместе, руки внизу, в руках скакалка. Совершить прыжки вперёд через скакалку. Воспитателем фиксируется количество прыжков.

На выполнение даётся две попытки, засчитывается лучшая из них.

Рекомендация к проведению: важно правильно подобрать скакалку для каждого ребёнка (если скакалка выбрана правильно, то, когда ребёнок встаёт обеими ногами на середину скакалки и натягивает её, концы скакалки достают до подмышек).

#### 5. Определение выносливости:

##### *Тест 1. Бег на выносливость*

Действия воспитателя перед началом теста: измерить дистанцию беговой дорожки (в метрах) и разметить её, отметив линию старта и половину дистанции.

Рекомендации к проведению:

- 1) проводить с небольшой подгруппой (5-7 человек), сформированной с учётом уровня ДА детей;
- 2) принимают участие два воспитателя и медсестра (следит за самочувствием детей);
- 3) расположение дорожки, например, вокруг дошкольного учреждения;
- 4) выполнение бега продолжается до появления первых признаков усталости;
- 5) дистанция должна быть преодолена без остановок.

Выполнение: подойти к линии старта. По команде «На старт!» с одновременным включением секундомера воспитатель начинает бег впереди колонны в среднем темпе 1-2 круга, дети бегут за ним, а потом – самостоятельно, стараясь не менять темпа.



По итогу записываются два показателя: продолжительность бега и длина дистанции, которую пробежал ребёнок.

*Тест 2. Подъём из положения лежа на спине*

Выполнение: лежать на гимнастическом мате на спине, скрестив руки на груди. По команде «Начали!» – подняться, не сгибая колен, садиться и вновь ложиться. Воспитатель считает количество подъёмов.

Рекомендации к проведению и выполнению:

1) воспитатель может слегка придерживать колени ребёнка, сидя на мате рядом с ним;

2) при подъёме не касаться локтями мата, а спина и колени остаются прямыми.

На выполнение даётся две попытки, засчитывается лучшая из них.

**Выводы.** Таким образом, можно сделать вывод, что диагностические тесты как способ оценки физических качеств ребёнка являются неотъемлемой частью системы дополнительного образования.

Нами проанализированы и выделены наиболее распространённые и эффективные тесты на физическую подготовленность: для определения скоростных качеств рекомендуем – бег на 10 м с хода и бег на 30 м со старта, скоростно-силовых качеств – прыжок в длину с места и прыжок вверх с места, ловкости и координационных способностей – челночный бег 3 раза по 10 м и подбрасывание и ловля мяча, гибкости – наклоны туловища вперед из положения стоя и прыжки через скакалку, выносливости – бег на выносливость и подъём из положения лежа на спине. При этом отмечаем, что при выборе тестов для диагностики необходимо учитывать ряд факторов для каждой конкретной ситуации, группы детей и даже отдельного ребёнка.

В качестве перспективы исследования видим обзор подвижных игр, используемых для физкультурно-массовой работы в ДОУ.

**Список использованных источников:**

1. Актуальные проблемы физической культуры и спорта. Развитие и перспективы: материалы I-й международной науч.-практ. конф., 21-22 марта 2019. – Донецк: Министерство молодежи, спорта и туризма ДНР, 2019. – С. 23-27.

2. Кириченко А. В. Теория и технологии физического воспитания детей дошкольного возраста: учебное пособие / А. В. Кириченко. – Донецк : ДонНУ, 2020. – 166 с.

3. Концепция развития дополнительного образования детей. Утверждена приказом МОН ДНР от 04.04.2016 г. № 310. – URL: <http://mondnr.ru/dokumenty/prikazy-mon/search>.

4. Малозёмова И. И. Физическое воспитание методические основы : учебное пособие для студентов педагогических вузов / И. И. Малозёмова. – Екатеринбург : Урал. гос. пед. ун-т., 2018. – 94 с.

5. Тарасова Т. А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ / Т. А. Тарасова. – М.: ТЦ Сфера, 2005. – 176 с.

УДК 37. 018. 46

## **ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАК ОСНОВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ЕЕ ОСОБЕННОСТИ.**

*Фатеева Марина Николаевна,*

студент Государственного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Донецкий национальный университет»,  
Донецкая Народная Республика, г. Донецк

Научный руководитель: *Кириченко Александр Васильевич,*  
к.пед.н., доцент Государственного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Донецкий национальный университет», Донецкая Народная Республика, г. Донецк

**Аннотация.** Статья посвящена актуальным вопросам, связанными с тем, что здоровьесберегающие технологии и здоровьесбережение стали активно внедряться при осмыслении проблем образования и воспитания детей образовательных учреждений, в том числе и дошкольных. Проблема здоровья детей в любом обществе и при любых ситуациях актуальна, своевременна и достаточно сложна, так как определяет будущее страны.

**Ключевые слова:** здоровьесбережение, физическое воспитание, педагог, обучающийся.

**Постановка проблемы в общем виде и ее связь с важными научными и практическими задачами.** В настоящее время проблема здоровья детей дошкольного возраста и сохранения является одной из самых актуальных. Согласно современным представлениям на основе ФГОС ДО, целью образования является всестороннее развитие ребенка с учетом его возрастных возможностей и индивидуальных особенностей при сохранении и укреплении здоровья.

Одной из приоритетных задач реформирования системы образования становится сегодня сбережение и укрепление здоровья учащихся, формирования у них ценности здоровья, здорового образа жизни, выбора образовательных технологий, адекватных возрасту, устраняющих перегрузки и сохраняющих здоровье обучающихся.

Период дошкольного детства наиболее важный в становлении личностных качеств, формирования основ физического, психического, интеллектуального и социального здоровья. До 7 лет идет интенсивное

развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим. Очень важно именно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом. Дошкольное образовательное учреждение должно постоянно осваивать комплекс мер, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

Формирование у ребенка здорового образа жизни на основе здоровьесберегающих технологий должно стать приоритетным направлением в деятельности каждого образовательного учреждения, особенно для детей дошкольного возраста. В этой связи необходимо совершенствовать на данном этапе систему образования, активизировать деятельность детей по личному здоровьесбережению, осуществлять индивидуально-дифференцированный подход к воспитанию основ здорового образа жизни, а также к обучению и развитию ребенка в условиях ДОО и семьи.

**Анализ последних исследований и публикаций, в которых начато решение данной проблемы и на которые опирается автор.** Основные подходы к организации физического воспитания с использованием здоровьесберегающих технологий в ДОО рассматриваются различными авторами, такими как Е.А. Старченко, Э.И. Сафаргулина, О.Н. Аманова, В.Ф. Храмкова, Т.Г. Матвеева и другие.

Согласно проведенным исследованиям, применение в работе ДОО здоровьесберегающих педагогических технологий повышает результативность воспитательно-образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, если при этом создаются условия для возможности корректировки технологий, в зависимости от конкретных условий и специализации ДОО [4].

В результате исследования современного состояния проблемы и анализа работ Н. А. Бабушкиной (2005), Я. М. Герчак (2007), Е. И. Глебовой (2005), Т. К. Говорушиной (2005), А. В. Казанниковой, С. В. Никитенко (2006), Н. Т. Рыловой (2007), Е. Н. Романенкова (2005), Н. К. Смирнова, М. В. Аносовой (2005), Н. В. Тверской (2005), Г. И. Тушиной (2005), Е. Г. Федосимова (2004), В. Е. Фертик (2009) было сформулировано определение здоровьесберегающей среды: это среда, в которой создаются такие условия, при которых ребенок может осознать ценность своего здоровья, овладеть способами его сохранения и научиться способам саморегуляции, которые позволят ему сохранить здоровье. [1]

**Выделение не решенных ранее частей общей проблемы, которым посвящается данная статья.** Овладение методиками и методами современных здоровьесберегающих и здоровьесформирующих технологий, умений использования их при самостоятельных занятиях; Приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной сфере; Создание

информационного поля по проблеме: «Здоровьесберегающая педагогическая деятельность как основа физического воспитания и ее особенности»; Создание условий для повышения профессионального уровня в овладении знаниями как теоретическими, так и практическими в области охраны детства, здоровьесберегающего, внедрения здоровьесберегающих технологий

**Целью исследования** является изучение здоровьесберегающей педагогической деятельности как основу физического воспитания и ее особенности.

**Изложение основного материала исследования.** Здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов. Здоровье – комплексное понятие и оно зависит от социально-экономического положения детей, экологической обстановки в местах их проживания, качества питания, медицинского обслуживания, профилактической работы медиков и педагогов с детьми, системы оздоровительных мероприятий. Всемирная организация здравоохранения определяет здоровье «как состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только как отсутствие болезней и физических дефектов» [10].

Задачи по здоровьесбережению педагогам необходимо решать интегрировано, обеспечивая разностороннее развитие детей с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей. Такая интеграция возможна только при условии реального соединения в единые целые процессы обучения, воспитания и развития. В связи с этим актуальной становится интегрированное включение здоровьесберегающих технологий в образовательное пространство ДОУ. Назначение таких технологий – объединить педагогов, медиков, родителей и самое главное – самих детей на сохранение, укрепление и развитие здоровья [5].

Главной целью здоровьесберегающей образовательной деятельности педагогов является, психолого-педагогического обеспечение возможности сохранения здоровья особенно психического в период пребывания в ДОУ, приобретение у необходимых знаний, формирование умений и навыков по здоровому образу жизни, использованию полученных знаний в повседневной жизни [3]. Н.К. Смирнов, основоположник понятия «здоровьесберегающие образовательные технологии» утверждал, что их можно рассматривать как технологическую основу здоровьесберегающей педагогики, как совокупность форм и методов организации обучения детей без ущерба для их здоровья, как качественную характеристику любой педагогической технологии по критерию ее воздействия на здоровье ребенка и педагога [9].

Здоровьесберегающая технология – это целостная система воспитательно-оздоровительных, коррекционных и профилактических мероприятий, которые осуществляются в процессе взаимодействия ребенка и педагога, ребенка и родителей, ребенка и медицинского работника.

Цель реализации здоровьесберегающих технологий [2]:

1. обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья,

2. сформировать у него необходимые знания, умения и навыки о здоровом образе жизни,

3. научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Здоровьесберегающие педагогические технологии применяются в различных видах деятельности и представлены как:

1. технологии сохранения и стимулирования здоровья;

2. технологии обучения здоровому образу жизни;

3. коррекционные технологии.

Здоровьесберегающие технологии - это один из видов современных инновационных технологий, которые направлены на сохранение и улучшение здоровья всех участников образовательного процесса в ДОУ. Использование таких технологий имеет двустороннюю направленность [7]:

1. формирование у дошкольников основ валеологической культуры, обучению их самостоятельно заботиться о своем здоровье;

2. организация образовательного процесса в детском садике без негативного влияния на здоровье детей.

Крепкое здоровье, приобретенное в дошкольном возрасте, является фундаментом полноценного развития человека. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном учреждении имеет целью отыскание резервов качественного эффективного физического развития детей и формирование основы здорового образа жизни. Правильно организованное физическое воспитание способствует формированию правильного телосложения, предупреждает различные заболевания, улучшает деятельность внутренних органов и систем детского организма [5].

Здоровьесберегающие технологии в ДОУ по ФГОС отлично сочетаются с традиционными формами и методами в педагогике, дополняя их различными способами осуществления оздоровительной работы. Использование таких технологий решает целый ряд задач [11]:

1. закладывание фундамента хорошего физического здоровья;

2. повышение уровня психического и социального здоровья воспитанников;

3. проведение профилактической оздоровительной работы;

4. ознакомление дошкольников с принципами ведения здорового образа жизни;

5. мотивация детей на здоровый образ жизни;

6. формирование полезных привычек;

7. формирование валеологических навыков;

8. формирование осознанной потребности в регулярных занятиях физкультурой;

9. воспитание ценностного отношения к своему здоровью.

Ключевое направление здоровьесберегающих технологий - это организация процесса сохранения и формирования здоровья детей, который включает в себя социальные, медицинские, педагогические и целый ряд других аспектов [6].

**Выводы.** Здоровьесберегающая технология – это целостная система воспитательно-оздоровительных, коррекционных и профилактических мероприятий, которые осуществляются в процессе взаимодействия ребенка, его родителей, педагога и медицинского работника ДОО. В настоящий момент актуальным является целесообразный подбор современных здоровьесберегающих технологий в ДОО в соответствии с федеральным стандартом дошкольного образования. Создавать здоровьесберегающую среду в ДОО необходимо приоритетом выбора максимально здоровьесберегающих образовательных методик и технологий, координацией деятельности всех педагогов и специалистов детского сада для разработки индивидуального маршрута воспитания и оздоровления детей с учетом состояния здоровья, индивидуальных особенностей, интересов, перспектив развития каждого ребенка.

#### **Список использованных источников:**

1. Агафочкин В.Н., Болсунов М.Ф. Обоснование модели здоровьесберегающей среды образовательного учреждения // Наука и школа. - 2011. - №5. - С.79-80.
2. Аманова О.Н., Храмова В.Ф. Система здоровьесберегающих технологий в дошкольном учреждении // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 10. – С. 16–20.
3. Аронова Е.Ю., Хашабова К.А. Физкультурно – оздоровительная работа с дошкольниками. – М.: Школьная пресса, 2007.
4. Волошина Л., Кривошей Л. Здоровье и здоровый образ жизни. Взгляд дошкольника и позиция воспитателя // Здоровье дошкольника. – 2011.
5. Иванова С. С. Здоровьесберегающая среда в ДОУ как фактор внедрения ФГОС ДО // Теория и практика образования в современном мире: материалы VII Междунар. науч.конф.— СПб.: Свое издательство, 2015.
6. Кулагина Л.И. Формирование здорового образа жизни младшего школьника // Начальная школа плюс до и после. – 2012. - №7. 18
7. Николаева Е.И. Здоровьесбережение и здоровьесформирование в условиях детского сада // Под ред. Н.Б. Кондратовской. - СПб.: Детство-Пресс, 2014.
8. Смирнов Н.К. Актуальные проблемы здоровьесберегающего образования // Сибирский педагогический журнал. - 2012. - №9. - С.59-64.
9. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. – М., АРКТИ, 2011. – 274 с.
10. Старченко Е.А. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. - М.: АСТ, 2013.
11. Тимошкина О.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ// Инструктор по физической культуре. – 2013. - №2.

УДК 37. 018. 46

## СОВРЕМЕННЫЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ПРИ РАБОТЕ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

***Федорова Татьяна Витальевна,***

студент Государственного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Донецкий национальный университет»,  
Донецкая Народная Республика, г. Донецк

Научный руководитель: ***Кириченко Александр Васильевич,***  
к.пед.н., доцент Государственного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Донецкий национальный университет»,  
Донецкая Народная Республика, г. Донецк

***Аннотация.*** Статья посвящена актуальным вопросам, связанным с современными здоровьесберегательными технологиями, используемыми педагогами в работе с детьми дошкольного возраста. Рассматриваются мероприятия и действия, направленные на повышение эффективности работы по укреплению здоровья дошкольников.

***Ключевые слова:*** здоровье, здоровьесберегающие технологии, дети дошкольного возраста, дополнительное образование.

**Постановка проблемы в общем виде и ее связь с важными научными и практическими задачами.** На данном этапе развития общества сохранение и укрепление здоровья детей – одна из приоритетных задач дошкольного образования. Вопросы здоровьесбережения должны пронизывать всю организацию жизни детей в дошкольном учреждении, организацию предметной и социальной среды, режима и разных видов детской деятельности, с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей. Традиции системы дошкольного образования и их развитие обеспечивают положительные тенденции охраны и укрепления здоровья воспитанников дошкольных образовательных учреждений. Технологии детского здоровьесохранения и здоровьесбережения, как эффективная система мер профилактической работы с детьми, направленная на всестороннее оздоровление дошкольников, получили название «здоровьесберегающие технологии». Здоровьесберегающая технология – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах учебно-воспитательной деятельности и процессов развития [1-3].

Здоровье дошкольника, его социально-психологическая адаптация, нормальный рост и развитие зависят от окружения, в котором ребёнок находится, поэтому охрана и укрепление физического здоровья детей является, наряду с остальными, приоритетной задачей современного

дошкольного образования. Образовательная среда, основанная на принципах здоровьесбережения в учреждении, реализующем программу дошкольного образования, является одним из важнейших критериев оценки качества образования. Здоровьесберегающие образовательные технологии наиболее значимы из всех известных технологий по степени влияния на укрепление здоровья дошкольников [4].

Поэтому организация работы по укреплению и сохранению здоровья детей дошкольного возраста, поиск эффективных здоровьесберегающих технологий является актуальной и наиболее важной задачей в решении проблемы оздоровления детей как в основных видах деятельности дошкольников, так и в их дополнительном образовании.

Следовательно, социальная адаптация ребенка, сохранение его здоровья является делом актуальным и сложным для дополнительного образования. Использование здоровьесберегающих технологий стало необходимым для педагогов, детей, а также их родителей, для состояния эмоционального комфорта и высокого интереса к познанию, для того, чтобы ребенок был здоров и социально адаптирован, сохранив любознательность и интерес к дальнейшему обучению [5].

**Анализ последних исследований и публикаций, в которых начато решение данной проблемы и на которые опирается автор.**

С древних времен прослеживается идея гармоничного и здорового развития подрастающего поколения. Еще Аристотель в свое время привлекал большое внимание к закаливанию, гигиене тела и физическим упражнениям. А использование музыки, танцев, а также поэзии для предупреждения душевных расстройств использовал большой знаток и любитель искусств Пифагор, утверждая, что под их влиянием происходит врачевание человеческих нравов и страстей, а также восстановление гармонии душевных способностей. Авиценна, медицинская идеология которого была выше современной, уделял внимание проблеме здоровья, считая ее основной задачей медицины. [4]. Проанализировав труды наших современников, можно заметить, что сохранение и укрепление здоровья ребёнка является актуальным во все времена.

Многие рассматривали вопрос здоровьесбережения обучающихся с точки зрения дидактики, которая подразумевала принципы природосообразности, построения процесса воспитания и обучения в соответствии с особенностями человеческой природы, законами её развития. Это по сути отражает санитарно-гигиенические требования к образовательным учреждениям, включавшие в себя обязанности поддержания чистоты и тепла, организации места для хранения наглядных материалов, режима работы, а также возраста обучения.

Анализ научной литературы позволяет утверждать, что в настоящее время формируются теоретико-методические основы здоровьесберегающих технологий, которые становятся отправной точкой здоровьесберегающей деятельности детей. В ходе теоретического исследования научных трудов



отмечено, что проблематике здоровьесбережения в дошкольной педагогике уделяли внимание такие ученые как: Л.Н. Арутюнян, А.К. Бузиляк, А.Г. Гогоберидзе, Н.А. Деева, П.Р. Железняков, Б.А. Карпушин, Л.Н. Котова, Ю.П. Кобяков, Н.Н. Кожухова, Т.А. Коновалова [3].

Все вышеперечисленное обусловило актуальность и выбор темы данной исследовательской работы: «Современные здоровьесберегающие технологии, используемые при работе с детьми дошкольного возраста».

**Целью исследования** является анализ особенностей формирования психолого-педагогических условий для успешной реализации здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовательном учреждении. В нашей республике дошкольная образовательная система является базисом и связующим звеном между требованием государственного института и семьи к современному дошкольному образованию, в рамках данной системы создаются необходимые условия для разностороннего развития ребенка [6].

**Изложение основного материала исследования.** Одной из приоритетных задач сегодняшнего дошкольного образования является деятельность по охране и укреплению физического и психического здоровья детей на этапе дошкольного детства, в том числе важно соблюдать баланс сохранения и преумножения их физического, психолого-эмоционального благополучия, формирования общей культуры личности и ценностной составляющей крепкого здоровья личности ребенка дошкольного возраста [1]. В настоящее время здоровьесберегающие педагогические технологии разделяют на две большие группы, которые представляют собой технологии детского здоровьесохранения и стимулирования здоровья, а также технологии обучения здоровому образу жизни.

Каждая из здоровьесберегающих технологий имеет свои составляющие, отличительные особенности. Так, технология детского здоровьесохранения и стимулирования здоровья включает в себя: стретчинг, ритмопластику, динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксацию, технологии эстетической направленности, такие виды гимнастики, как: для глаз, пальчиковая, бодрящая, корригирующая, ортопедическая [6].

Технологии здоровьесберегающей направленности широко используются на занятиях во всех возрастных группах.

Особое значение приобретает педагогическая работа с семьей, привитие родителями основ культуры здоровья.

К технологиям обучения основам культуры здоровья относятся: физкультурные занятия, проблемно-игровые занятия (игротренинги и игротерапия), коммуникативные игры – занятия, занятия из серии «Здоровье», самомассаж. Коррекционные здоровьесберегающие технологии состоят из занятий по арттерапии, сказкотерапии, технологии музыкального воздействия, технологии воздействия цветом, технологии коррекции поведения, психогимнастике, фонетической ритмике.

Музыкальное сопровождение используется в качестве вспомогательного средства как часть других технологий, для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения [5].

Здоровьесберегающие технологии в условиях учебно-воспитательного процесса дошкольного образования – это совокупность профилактических, коррекционных и реабилитационных факторов образовательной среды по здоровьесбережению, применяемых в ходе регламентированной, нерегламентированной и досуговой форм работы. Они обладают следующими педагогическими возможностями:

- 1) имеют оздоровительную направленность;
- 2) способствуют обеспечению индивидуализации и дифференциации обучения (воспитания) с учётом способностей личности, склонностей;
- 3) помогают реализовать личностно-ориентированный подход;
- 4) прививают знания о здоровье и компетенциях его оберегать;
- 5) обучают здоровьесберегающей компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи по укреплению своего здоровья и обеспечению безопасной жизнедеятельности, здоровьесберегающего поведения, задачи по оказанию медицинской, психологической самопомощи [3].

Таким образом, можно заключить, что задачами технологий здоровьесбережения является возможность добиться стабильности и автоматизма выполнения правил по сохранению и преумножению здоровья, выполнение правил режима и гигиены в соответствии с требованиями их практического использования; обеспечение вариативного использования правил и режимно-гигиенических моментов в зависимости от конкретных практических обстоятельств процесса воспитательно-образовательной деятельности. Кроме того, основной задачей в процессе успешности здоровьесберегающих технологий выступает обеспечение позитивного психофизиологического самочувствия и эмоциональной комфортности ребенка дошкольного возраста.

Здоровьесберегающий педагогический процесс представляет собой комплекс действий, направленных на воспитание и развитие детей дошкольного возраста в режиме здоровьесбережения и здоровьесобогащения, а также процесс, направленный на обеспечение физического, психического и социального благополучия ребенка в период дошкольного детства. Поэтому, обеспечение высокого уровня здоровья воспитанников и воспитание культуры, как совокупности осознанного отношения к здоровому образу жизни ребенка-дошкольника, оказание психолого-педагогической помощи, являются основной целью здоровьесберегающих технологий [6].

Эффективность использования современных здоровьесберегающих технологий в значительной степени зависит от правильной организации и направлений работы педагога, от соблюдения принципа системности и режимности учебно-воспитательного процесса, последовательности

использования различных направлений технологий, а также учета психологических, физиологических и возрастных особенностей развития детей в дошкольном возрасте.

Именно на этапе дошкольного детства так важно сформировать у дошкольников базу знаний и практических навыков по укреплению здоровья, как осознанную потребность на протяжении всей жизни.

Следовательно, актуально значимым и востребованным на сегодняшний день становится поиск эффективных средств и методов повышения успешности внедрения здоровьесберегающих технологий, оздоровительной работы, технологий здоровьедобогащения, как эффективной системы мер профилактической работы с дошкольниками [7].

При создании эффективной здоровьесберегающей среды, необходимо согласовать применение педагогами в своей совместно-организованной деятельности здоровьесберегающих технологий с детьми сочетание таких методов как игротерапия (игры-тренинги, сюжетно-ролевые, дидактические, оздоровительные игры), физическое развитие (физкультминутки, дыхательные упражнения, гимнастика для глаз), музыкальная терапия, песочная терапия, релаксация, что оказывает существенное влияние не только на психо-физиологическое развитие воспитанников, но и позволяет своевременно скорректировать процесс их здоровьесбережения и здоровьедобогащения [8].

Успешный выбор здоровьесберегающих технологий зависит от конкретных условий дошкольного образовательного учреждения, профессиональной компетентности педагогических кадров, специализации образовательного учреждения, направления в работе дошкольного учреждения, показателей заболеваемости воспитанников. Выделяются здоровьесберегающие технологии по доминированию целей и решаемых задач, а также используемых средств здоровьесбережения и здоровьедобогащения детей и семьи. При этом совершенно очевидно, что сложная проблема обеспечения здоровья детей-дошкольников не может быть решена только медицинскими, педагогическими или психологическими средствами, а лишь посредством их повсеместного интегрированного комплексного использования [9].

**Выводы.** Таким образом, творческое применение педагогами здоровьесберегающих технологий позволяет существенно повысить эффективность всего воспитательно-образовательного процесса, в том числе и средствами дополнительного образования, сформировать у педагогов, детей и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья, а также культурно-гигиенических навыков.

#### **Список использованных источников:**

1. Аджимуратова З. Р. Особенности воспитания ЗОЖ в дошкольном образовательном учреждении / З. Р. Аджимуратова // Молодой ученый. — 2019. — №7. — С. 494-506.

2. Актуальные проблемы физической культуры и спорта. Развитие и перспективы: материалы I-й международной науч.-практ. конф., 21-22 марта 2019. – Донецк: Министерство молодежи, спорта и туризма ДНР, 2019. – 377 с.
3. Виленский М. Я. Физическая культура и здоровый ребенок / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - М.: КноРус, 2017. — 224 с.
4. Гараева Е. А. Здоровьесберегающие технологии в профессионально-педагогическом образовании / Е. А. Гараева. - М.: Бибком, 2013. — 769 с.
5. Деева Н. А. Игровые здоровьесберегающие технологии: психогимнастика, зарядка для глаз, пальчиковые игры, физкультминутки. ФГОС ДО / Н. А. Деева. - М.: Учитель, 2018. - 870 с.
6. Качашкин В. М. Методика физического воспитания / В. М. Качашкин. — М.: Просвещение, 2015. — 304 с.
7. Кикоть В. Я. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / Под ред. В. Я. Кикоть. — М.: ЮНИТИ, 2016. — 431 с.
8. Кобяков Ю. П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: Учебное пособие / Ю.П. Кобяков. — Рн/Д: Феникс, 2012. — 252 с.
9. Мелехина Н. А. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ / Н. А. Мелехина, Л. А. Колмыкова. — М.: Детство-Пресс, 2015. — 112 с.

УДК 37.018.46

## ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ОРГАНИЗМА У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

*Клестова Виктория Владимировна*

студент Государственного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Донецкий национальный университет»,  
Донецкая Народная Республика, г. Донецк

Научный руководитель: *Кириченко Александр Васильевич*,  
к. пед. н., доцент Государственного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Донецкий национальный университет»,  
Донецкая Народная Республика, г. Донецк

**Аннотация.** Статья посвящена изучению особенностей развития организма у детей дошкольного возраста. В статье представлены результаты научных исследований в области возрастных особенностей развития организма дошкольников, приведены особенности физического и морфофункционального развития детей дошкольного возраста.

**Ключевые слова:** физическое развитие, детский организм, опорно-двигательный аппарат, нервная система, дыхательная система, сердечно-сосудистая система, мышечная система.

**Постановка проблемы в общем виде и ее связь с важными научными и практическими задачами.** Дошкольный возраст является важнейшим периодом в развитии организма человека. Возраст от 3 до 7 лет отличается интенсивностью процессов роста и развития, причем, чем младше ребенок, тем интенсивнее протекают эти процессы. В дошкольном детстве именно рост и развитие являются главными показателями здоровья дошкольника. Особенно актуальной проблема изучения особенностей роста и развития детского организма является для родителей и педагогов дошкольного образования, находящихся в непосредственном контакте с детьми. Знание особенностей развития организма у детей дошкольного возраста позволяет не только своевременно выявить отклонения в развитии, но и направить усилия на устранение выявленных недостатков.

**Анализ последних исследований и публикаций, в которых начато решение данной проблемы.** Изучению проблемы особенностей развития организма у детей дошкольного возраста посвящено много научных исследований. Значительный вклад в ее изучение внесли такие известные педагоги и психологи, как Н. А. Крестовников, И. И. Малозёмова, А. В. Запорожец, Д. Б. Эльконин, Л. С. Выготский, С. В. Никольская, А. С. Солодков и другие. Так, в научном труде «Физическое воспитание дошкольников: теоретические и методические основы» И. И. Малозёмова [6] рассматривает особенности развития организма у детей в зависимости от функциональной системы (опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистая, дыхательная, нервная, мышечная системы). А. А. Антонова и Т. А. Хуторская [2] углубленно исследуют структуру физического развития детей дошкольного возраста. О. А. Гелашвили, Р. Р. Хисамов, И. Р. Шальнева [3] рассматривают особенности развития организма у детей в зависимости от региона проживания. Однако, несмотря на проведенные научные исследования по вопросу изучения особенностей развития организма у детей дошкольного возраста, данная проблема остается актуальной и требует дальнейшей разработки.

Анализ исследований в области педагогики, психологии, физиологии, медицины позволил выделить ряд отличительных особенностей развития организма современного дошкольника: недостаточная энергичность и отсутствие желания активно действовать, снижение развитости тонкой моторики рук, увеличение количества случаев нарушения речевого развития, нарастание астенизации телосложения, отставание в приросте мышечной силы, проблемное течение психического развития, участвовавшие случаи болезней крови и кроветворных органов, болезней нервной системы, органов дыхания, костно-мышечной системы и др. [2]. Таким образом, настоящая

статья посвящена изучению особенностей развития организма современных дошкольников.

**Целью исследования** является изучение особенностей развития организма у детей дошкольного возраста.

**Изложение основного материала исследования.** Для достижения поставленной цели рассмотрим особенности физического, а также морфофункционального развития детей дошкольного возраста. Особенности физического развития дошкольников можно, прежде всего, охарактеризовать внешними количественными показателями и качественными показателями. К внешним физическим показателям относятся изменения пространственных размеров и массы тела, к качественным показателям можно отнести изменение функциональных возможностей организма по периодам и этапам возрастного развития, выраженным в изменении отдельных физических качеств и общего уровня физической работоспособности. Прежде всего, отличительной особенностью детей дошкольного возраста является недостаточная устойчивость тела и ограниченные двигательные возможности. В общих чертах, можно сказать, что у дошкольников быстро развивается нервная система, растет скелет, укрепляется мышечная система, совершенствуются движения. Для детей 3-4 лет характерна общая статическая неустойчивость тела и ограниченные динамические возможности. У младших дошкольников более развитой является верхняя часть тела и мускулатура плечевого пояса и мышц-сгибателей. 3-4-летние дети обладают высокой двигательной активностью при недостаточной согласованности движений, в которых участвуют крупные группы мышц.

Характерной особенностью современных младших дошкольников является повышенная утомляемость при длительном сохранении одной и той же позы и выполнении однотипных движений. У детей младшего дошкольного возраста структура легочной ткани еще не достигает полного развития, носовые ходы, трахея, бронхи достаточно узкие, что незначительно затрудняет поступление воздуха в легкие. При этом ребра несколько наклонены, диафрагма расположена высоко, в связи с чем амплитуда дыхательных движений невелика. Для дошкольников характерно поверхностное и более учащенное дыхание, чем у взрослого. Так, у 3-4-летних детей частота дыхания составляет 30 вдохов в минуту, у 5-6-летних – 25 вдохов в минуту, у взрослых – 16-18 вдохов в минуту. Ввиду этого, неглубокое дыхание у дошкольников приводит к сравнительно плохой вентиляции легких и некоторому застою воздуха. Важно указать, что жизненная емкость легких у 3-4-летних детей составляет 400-500 см<sup>3</sup>, у 5-6-летних – 800-900 см<sup>3</sup> [5].

В дошкольном возрасте имеются и определенные особенности развития сердечно-сосудистой системы. Так, одной из особенностей организма детей дошкольного возраста является хорошая приспособляемость деятельности сердечно-сосудистой системы к требованиям растущего организма, легкое удовлетворение кровью потребности в снабжении тканей.

Нервная регуляция сердца у дошкольников несовершенна, поэтому оно быстро возбуждается, ритмичность его сокращений легко нарушается, а сердечная мышца при наличии физической нагрузки достаточно быстро утомляется. Однако, при смене деятельности сердце ребенка быстро успокаивается и восстанавливает свои силы. По мере взросления дошкольника вес сердца увеличивается с 70,8 г (у детей 3-4 лет) до 92,3 г (у детей 6-7 лет), благодаря чему увеличивается сила сердечных сокращений и повышается работоспособность сердца. Артериальное давление с возрастом увеличивается: в возрасте 3-7 лет максимальное артериальное давление колеблется от 80 до 110 мм рт. ст., а минимальное – 50-70 мм рт. ст. [4, с. 70].

У детей дошкольного возраста происходят качественные изменения в развитии нервной системы. В дошкольном возрасте заканчивается созревание нервных клеток в головном мозге, который по внешнему виду и весу приближается к мозгу взрослого человека, однако, несмотря на это, сама нервная система развита еще слабо.

Так, к 3-4 годам масса головного мозга у мальчиков в среднем составляет 1170 г, а у девочек – 1065 г., в то время как у взрослого человека масса головного составляет 1355 г (у мужчин) и 1220 г (у женщин) [1].

Рассматривая особенности развития опорно-двигательного аппарата у детей дошкольного возраста, важно отметить, что процесс образования костей в дошкольном детстве не завершен, несмотря на то, что кровоснабжение у них лучше, чем у взрослых. У дошкольников в скелете много хрящевой ткани, благодаря чему происходит дальнейший его рост и, в то же время, наблюдается мягкость и податливость костей. Рост мышечной ткани в основном происходит за счет утолщения мышечных волокон. Однако, из-за относительной слабости костно-мышечного аппарата и быстрой утомляемости дошкольники не способны к длительному мышечному напряжению. Интенсивное развитие скелета в дошкольном возрасте связано, прежде всего, с развитием мускулатуры, сухожилий и связочно-суставного аппарата. Большая эластичность мышц, сухожилий, связок обуславливает относительно высокую по сравнению со взрослыми подвижность суставов [4, с. 69]. В дошкольном возрасте особенностью развития опорно-двигательного аппарата является формирование изгибов в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника, однако поясничный столб очень эластичен и при неблагоприятных условиях внешней среды возможно возникновение различных нарушений осанки. Указанные особенности обязательно следует учитывать при планировании занятий физической культурой.

Мышечная система играет важнейшую роль в развитии организма. Мышцы не только способствуют выполнению различных движений, но и защищают организм. В дошкольном возрасте выделяют несколько значимых этапов в развитии мышечной системы. Так, в возрасте 3-4 лет диаметр мышц увеличивается в 2-2,5 раза, происходит разделение мышечных волокон. Строение мышц, которое характерно для детей четвертого года, сохраняется

без существенных изменений до 6-летнего возраста. Мускулатура по отношению к общей массе тела и мышечная сила у младших дошкольников еще недостаточно развиты. Согласно анатомическим данным, кистевая динамометрия (правая рука) в 4 года у мальчиков всего 4,1 кг, а у девочек – 3,8 кг. Крупная мускулатура в своем развитии преобладает над мелкой, поэтому дошкольники с большей легкостью выполняют движения всей рукой, тем не менее, постепенно совершенствуются и движения кистью, пальцами. Характерной особенностью развития мышечной системы у детей младшего дошкольного возраста является то, что в процессе роста и развития разные группы мышц развиваются достаточно неравномерно. Так, масса нижних конечностей по отношению к массе тела увеличивается интенсивнее, чем масса верхних конечностей. Характеристикой функционального созревания мышц служит мышечная выносливость. Считается, что в среднем дошкольном возрасте происходит значительное увеличение мышечной выносливости по сравнению с другими возрастами. За счет роста диаметра мышечных волокон и увеличения их числа возрастает мышечная сила. Сила кисти правой руки за период от 4 до 5 лет увеличивается в следующих пределах: у мальчиков от 5,9 до 9 кг, у девочек от 4,8 кг до 8,3 кг.

В 6-летнем возрасте у дошкольников наступает следующий этап в развитии мышечной системы. У старших дошкольников более хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему остаются слабыми мелкие мышцы, особенно кистей рук.

Поэтому дети относительно легко выполняют задания в ходьбе, беге, прыжках, при этом затруднения возникают при выполнении упражнений, которые связаны с мелкой моторикой мышц.

Касательно особенностей развития мышечной системы у детей дошкольного возраста важно отметить следующее: исследования ученых показали, что мышечная сила мальчиков выше, чем у девочек. Так, у 3-летних мальчиков сила кисти составляет в среднем  $2,4 \pm 0,03$  кг, в то время как у девочек –  $2,0 \pm 0,02$  кг; у 4-летних мальчиков –  $6,4 \pm 0,03$  кг, а у девочек –  $5,6 \pm 0,04$  кг. У 5-летних и 6-летних мальчиков сила мышц кисти составляет соответственно  $7,0 \pm 0,07$  кг и  $9,0 \pm 0,05$  кг, а у девочек –  $6,3 \pm 0,04$  кг и  $8,6 \pm 0,09$  кг, соответственно. При этом рост силы у детей 5 и 6 лет связан с увеличением веса и мышечной массы [2].

Приведенные особенности следует учитывать при организации силовой нагрузки во время проведения занятий физической культурой.

**Выводы.** Дошкольный возраст является важнейшим периодом в развитии организма ребенка. Значимой отличительной особенностью развития организма детей дошкольного возраста является интенсивное формирование и совершенствование многих систем. Так, существенные изменения происходят в развитии опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной, мышечной систем, причем их развитие в дошкольном детстве также имеет свою периодизацию, что обязательно необходимо учитывать при организации занятий физической культурой,



нормировании физической нагрузки. Развитие организма современных дошкольников во многом отличается от предыдущих поколений детей. Обусловлено это тем, что развитие инновационных технологий во всех сферах жизнедеятельности способствует изменению образа жизни не только взрослых людей, но и детей дошкольного возраста. Соответственно, выбранная тема является перспективной для проведения дальнейших исследований.

#### **Список использованных источников:**

1. Айзман, Р. И. Возрастная физиология и психофизиология : Учебное пособие / Р. И. Айзман, Н. Ф. Лысова. – Москва : Инфра-М, 2019. – 256 с.
2. Антонова, А. А. Состояние здоровья и физического развития детей дошкольного возраста / А. А. Антонова, Т. А. Хуторская // Международный научно-исследовательский журнал. – 2020. – № 11-2 (101). – С. 10-13.
3. Гелашвили, О. А. Физическое развитие детей и подростков / О. А. Гелашвили, Р. Р. Хисамов, И. Р. Шальнева // Современные проблемы науки и образования. – 2018. – № 3. – С. 50-51.
4. Кириченко, А. В. Теория и технологии физического воспитания детей дошкольного возраста : учебное пособие / А. В. Кириченко. – Донецк : ДонНУ, 2021. – 167 с.
5. Лукина, О. Ф. Особенности исследования функции внешнего дыхания у детей и подростков / О. Ф. Лукина // Практическая пульмонология. – 2017. – № 4. – С. 39-43.
6. Малозёмова, И. И. Физическое воспитание дошкольников : теоретические и методические основы / И. И. Малозёмова. – Екатеринбург : Урал. гос. пед. ун-т., 2018. – 94 с.

**УДК 37. 018. 46**

### **ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ В РАННЕМ И ДОШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ**

***Коростелева Виктория Альфредовна,***

студентка Государственного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Донецкий национальный университет»,  
Донецкая Народная Республика, г. Донецк

Научный руководитель: ***Кириченко Александр Васильевич,***  
к.пед.н., доцент Государственного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Донецкий национальный университет»,  
Донецкая Народная Республика, г. Донецк

**Аннотация.** В статье рассмотрены научные взгляды на понятие «физическое воспитание», «физическая культура» и «физическое развитие», определены их сущность, связь с воспитательным процессом в учреждениях дошкольного образования. Определено влияние физического воспитания на показатели физического развития ребёнка; раскрыты основные группы задач физического воспитания ребёнка раннего и дошкольного возраста.

**Ключевые слова:** физическое развитие, физическое воспитание, физическая культура.

**Постановка проблемы в общем виде и её связь с важными научными и практическими задачами.** Физическое развитие исторически является одной из первых педагогических проблем, рассматриваемых многими педагогами и психологами как в историко-педагогическом наследии, так и в современных исследованиях. Оно является исторически одним из самых древних направлений целенаправленного воспитательного воздействия на подрастающее поколение.

Направленность процесса физического развития заключается в обеспечении успешного физического и умственного воспитания детей, укреплении их здоровья, преодолении гиподинамии, формировании двигательных умений и навыков, развитии физических качеств, воспитании интереса к разным видам двигательной деятельности.

Период раннего и дошкольного детства является одним из наиболее ответственных периодов жизни человека в формировании физического здоровья и культурных навыков, обеспечивающих его усовершенствование, укрепление и сохранение в будущем. Достижение оптимального уровня физического здоровья и физического развития детей раннего и дошкольного возраста служит одним из критериев эффективности организации учебно-воспитательного процесса в заведениях дошкольного образования.

Целенаправленная педагогическая работа по физическому развитию в учреждении дошкольного образования предполагает решение оздоровительных, воспитательных и образовательных задач, реализация которых органически связана с активной двигательной деятельностью детей дошкольного возраста. Специальными средствами физического развития являются упражнения, ежедневное использование которых способствует определённому удовлетворению потребностей детей в двигательной деятельности и является одним из путей повышения эффективности овладения разнообразными движениями [6].

**Анализ последних исследований и публикаций, в которых начато решение данной проблемы и на которые опирается автор.** Одним из ведущих принципов, обоснованных в фундаментальных работах Я. Коменского, М. Монтессори, Й. Песталоцци, Ж. Руссо, К. Ушинский, Ф. Фребеля, был принцип активизации процесса обучения и воспитания. По утверждениям психологов (Л. Выготский, О. Запорожец, А. Леонтьев, С. Рубинштейн), развитие личности и усовершенствование физических

способностей происходит в процессе воспитания и обучения только при активной деятельности ребёнка, которая организовывается и направляется взрослым.

**Выделение не решённых ранее частей общей проблемы, которым посвящается данная статья.** В научной литературе отсутствует единый взгляд на содержание понятий «физическое развитие», «физическое воспитание», «физическая культура», что усложняет процесс целеполагания и целей организации физического развития детей раннего и дошкольного возраста.

**Цель исследования** – уточнить сущность и особенности физического развития детей в раннем и дошкольном возрасте.

**Изложение основного материала исследования.** Анализ психолого-педагогической литературы позволяет уточнить значение понятия «физическое развитие», «физическое воспитание», «физическая культура». Исходным звеном является понятие «воспитание». По словарным источниками «воспитание» означает процесс целенаправленного систематического привития индивидам нравственных норм, понятий, общественных взглядов, способов и форм деятельности и поведения, принимаемых в данном обществе; способ передачи культурных ценностей. В таком случае воспитание включает обучение и собственно воспитание, ибо ценности культуры охватывают не только моральные, политические, эстетические, религиозные ценности, но и знания, опыт; влияние общества на личность, которая развивается; специально организованный и научно инструментированный процесс создания условий для развития личности.

Воспитание в широком понимании – это социализация, то есть процесс формирования интеллекта, физических и духовных сил подрастающего поколения; процесс целенаправленного, систематического формирования личности, обусловленный законами общественного развития, действием многих объективных и субъективных факторов [2].

На основе анализа различных трактовок понятие «физическое воспитание» (табл. 1) под понятием «воспитание» мы понимаем процесс целенаправленного, систематического формирования личности, который обусловлен законами общественного развития, действием многих объективных и субъективных факторов.

Таблица 1. Обобщение научных взглядов на понятие «физическое воспитание»

Подходы к определению понятия «физическое воспитание»	Автор	Определение
Организованный педагогический процесс	Г. Берстнев [3]	Физическое воспитание – это организованный педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное усовершенствование

		организма человека, формирование и улучшение его основных жизненно важных двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний. Физическое воспитание в заведении дошкольного образования как целенаправленный педагогический процесс осуществляется всей системой организационных форм, которые предусмотрены программой (ежедневные занятия физкультурой, утренняя гимнастика, подвижные игры и др.).
Составная часть общего воспитания	А. Антонова [2]	Физическое воспитание – это, социально-педагогический процесс, который направлен на укрепление здоровья и закаливание организма, гармоничное развитие форм, функций и физических возможностей человека, формирование жизненно важных двигательных навыков и умений.
Систематическое влияние на организм ребёнка	Е. Екжанова [3]	Физическое воспитание – это систематическое воздействие на организм ребёнка с целью его морфологического и функционального усовершенствования, укрепления здоровья, формирования двигательных навыков и физических качеств.

Анализ наиболее употребляемых подходов к определению понятия «физическое воспитание» позволяет констатировать, что имеет место отсутствие единого определения физического воспитания, но все исследователи отмечают, что это процесс укрепления здоровья и закаливания организма, гармоничное развитие форм, функций и возможностей человека, нуждающихся в педагогическом сопровождении.

Как известно, физическая культура является результатом физического воспитания В Законе Донецкой Народной Республики (далее ДНР) «О физической культуре и спорте» отмечается, что физическая культура – это органическая часть культуры, сфера деятельности, представляющая собой совокупность духовных и материальных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, совершенствования его двигательной активности, направленная на укрепление его здоровья и способствующая гармоничному развитию личности [1]. Проанализируем научные подходы к понятию «физическая культура» (табл. 2). Как показывает таблица, анализ подходов к определению понятия «физическая культура» позволяет утверждать, что определение разными учёными сущности этого понятия тождественны.

Таблица 2. Обобщение научных взглядов на понятие «физическая культура»

Подходы к определению понятия «физическая культура»	Автор, источник	Определение
Часть культуры общества	Философский словарь [5]	Физическая культура – часть культуры общества, включающая систему физического воспитания и совокупность специальных научных знаний и материальных средств, необходимых для развития физических способностей человека, укрепления его здоровья.
Часть общей культуры	О. Кенеман [4]	Физическая культура – часть общей культуры, совокупность достижений общества в области физического совершенствования человека, накопленных в процессе общественно-исторической практики.

Физическое развитие – процесс изменения морфологических и функциональных признаков организма, основой которого являются биологические процессы, обусловленные наследственными генетическими факторами, условиями внешней среды и воспитанием [6]. По мнению А. Кенеман, физическое развитие – это процесс изменения форм и функций организма человека на протяжении индивидуальной жизни [4].

Общепризнанными показателями физического развития есть:

антропометрические и биометрические данные: рост, масса тела, жизненная ёмкость лёгких, объём грудной клетки; развитие основных движений (ходьбы, бега, прыжков, метания, лазания); уровень физических качеств (скорости, ловкости, силы, выносливости, гибкости, глазомера); уровень показателей формирования осанки (изгибов позвоночника, расстояния между углами лопаток).

Физическое развитие детей раннего и дошкольного возраста решает многие общевоспитательные задачи. Физические упражнения способствуют познанию окружающего мира, развитию органов чувств, координации движений, морально-волевых качеств (смелости, ответственности, настойчивости). Закаливающие процедуры, овладение движениями, участие в подвижных и спортивных играх воспитывает целеустремлённость, самостоятельность, формирует умение управлять своим поведением и своим телом. Коллективные игры помогают воспитанию дружеских отношений, настроенности на совместные действия, развивают умение взаимодействовать, адекватно оценивать ситуацию, себя и партнёров. Чувство красоты и целесообразности телодвижений, привычка к чистоте и аккуратности способствуют воспитанию эстетических чувств [2].

Первые семь лет жизни ребёнка характеризуются интенсивным развитием всех органов и систем. Ребёнок рождается с определёнными

унаследованными биологическими свойствами, в том числе и типологическими особенностями основных нервных процессов (сила, уравновешенность и подвижность).

Поэтому очень важно создать такие условия и так организовать воспитание, чтобы было обеспечено бодрое, положительно эмоциональное состояние ребёнка, полноценное физическое и психическое развитие.

Целью физического развития детей раннего и дошкольного возраста является формирование у них навыков здорового образа жизни. Для решения задач физического развития детей раннего и дошкольного возраста применяются: гигиенические факторы, силы природы, физические упражнения. Полноценное физическое развитие достигается при комплексном применении всех средств, поскольку каждое из них по-разному влияет на организм человека. Гигиенические факторы (режим занятий, отдыха, питания, сна) составляют обязательное условие для решения задач физического развития [6].

Задачи физического развития детей раннего и дошкольного возраста делятся на следующие группы:

– оздоровительные задачи. Это охрана и укрепление здоровья детей, закаливание организма, повышение его сопротивления вредным воздействиям внешней среды, своевременное развитие всех систем организма, повышение их функциональных возможностей, формирование правильной осанки и стопы;

– формирование двигательных навыков и умений, воспитание физических качеств. Эта задача заключается в развитии жизненно необходимых видов двигательных действий: ходьбы, бега, прыжков, метание, лазание, плавание, езда на велосипеде; движений рук, ног, туловища; построение и перестроение. Двигательная деятельность влияет на формирование таких физических признаков организма, как ловкость, сила, гибкость, скорость, общая выносливость, от которых зависит успешное преодоление человеком разных жизненных трудностей. Целенаправленное развитие двигательных умений и качеств следует начинать в раннем возрасте и организовывать его в соответствии с возрастными и индивидуальными возможностями детей [6].

Важное значение для здоровья и физического развития ребёнка имеет формирование правильной осанки – обычного положения тела в покое и в движении. Правильная осанка создаёт оптимальные условия для работы сердечно-сосудистой, дыхательной и пищеварительной систем, в значительной степени влияет на самочувствие и настроение. Нарушение её может быть вызвано несоблюдением гигиенических условий, недостаточной развитостью костно-мышечного аппарата, недостаточным уровнем двигательной активности детей, отсутствием или низким уровнем профилактической работы, врождёнными пороками. Поэтому необходимо следить за соблюдением таких гигиенических условий жизнедеятельности детей, как освещение, соответствие мебели и одежды, обуви возрасту детей;

правильно организовывать занятия физическими упражнениями: бегом, прыжками, подлезанием, пролезанием, укрепляющими мышцы спины и повышающими гибкость позвоночника. А главное – убедить ребёнка в значении правильной осанки для его здоровья и красоты, научить правилам самоконтроля во время сидения, стояния, хождения, рационального распределения нагрузки.

Воспитание у детей культурно-гигиенических навыков и умений здорового образа жизни. Дети должны знать, что хорошо, а что вредно для организма, и соответственно организовывать своё поведение. Умение ухаживать за телом, одеждой, личными вещами, культурно вести себя за столом вовремя употребление пищи, поддерживать порядок в помещении, должны перерасти в устойчивые привычки. Не менее важны для детей полученные знания и представления о пользе занятий по физической культуре, о пользе подвижных игр, воспитании у них интереса к активной двигательной деятельности, формировании потребности в систематических занятиях физическими упражнениями.

**Выводы.** Таким образом, физическое развитие является одной из предпосылок эффективности умственного, нравственного, эстетического воспитания детей раннего и дошкольного возраста, а надлежащий уровень общего развития детей позволяет им приблизиться к физическому и умственному совершенству. Следовательно, физическое развитие является основой всестороннего развития личности.

#### **Список использованных источников:**

1. О физической культуре и спорте [Текст] : закон ДНР от 24.04.2015 № 33-ИНС /// Официальный сайт Народного совета ДНР. Режим доступа: <https://dnrsovet.su/o-fizicheskoy-kulture-i-sporte/>
2. Антонова А. А. Состояние здоровья и физического развития детей дошкольного возраста / А. А. Антонова, Т. А. Хуторская // Международный научно-исследовательский журнал. – 2020. – №11-2 (101). – С. 10-13.
3. Екжанова Е. А. Об особенностях организации физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях компенсирующего вида / Е. А. Екжанова // Здоровье и физическое развитие детей в дошкольных образовательных учреждениях. – 2019. – С. 66-69.
4. Кенеман А. В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста / А. В. Кенеман. – М.: Просвещение, 1985. – 271 с.
5. Новейший философский словарь: 3-е изд., исправл. – Мн.: Книжный Дом. 2003. – 1280 с.
6. Физическое и психосоциальное развитие детей раннего возраста: учебно-методическое пособие. – Астана, 2014. – 60 с. / Электронный ресурс. Режим доступа: <https://www.unicef.org/kazakhstan/media/1376/file/Публикация%20.pdf>.

УДК 37. 018. 46

## **ХАРАКТЕРИСТИКА ВОЗРАСТНЫХ ИЗМЕНЕНИЙ ОСНОВНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ (РОСТА, ВЕСА, ОКРУЖНОСТИ ГОЛОВЫ, ГРУДНОЙ КЛЕТКИ) В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ**

*Леонова Юлия Витальевна*

студент Государственного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Донецкий национальный университет»,  
Донецкая Народная Республика, г. Донецк

Научный руководитель: *Кириченко Александр Васильевич*,  
к.пед.н., доцент Государственного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Донецкий национальный университет»,  
Донецкая Народная Республика, г. Донецк

**Аннотация.** В статье раскрыт современный взгляд на проблему физического развития детей, а также предпочтительный способ оценки и характеристики физического развития на современном этапе.

**Ключевые слова:** физическое развитие, возрастные изменения, физиометрия, рост, вес, окружность головы, окружность грудной клетки.

**Постановка проблемы в общем виде и ее связь с важными научными и практическими задачами.** Одним из наиболее важных критериев, отражающих состояние здоровья человека, является его физическое развитие. Физическое развитие представляет собой биологический процесс роста и динамику созревания в различные периоды на различных этапах жизни. Основными критериями оценки физического развития являются масса тела, длина тела (рост), окружность головы, окружность грудной клетки, пропорциональность и возрастное соответствие данных показателей. Теоретико-методической основой выполненного исследования являются теоретические и экспериментальные научные работы таких авторов, как А.А. Баранов, В.Р. Кучма, Н.А. Скоблина, О.Ю. Милушкина, Л.С. Щипина, В.Я. Яковенко по изучению физического развития человека, а также по методикам оценки физического развития детей (социометрическим и физометрическим параметрам).

Проблема роста и развития человека является одной из важнейших проблем, так как с позиции биологии и генетики рост и развитие являются генетически запрограммированным процессом увеличения массы тела, линейных и объемных размеров. Процессы роста обеспечивают появление количественных различий структур и функций развивающегося организма при оптимальном поступлении с пищей ингредиентов и благоприятных условиях окружающей среды.

Для каждого возрастного периода развития характерны определенные анатомо-физиологические особенности, исходя из которых, следует решать



вопросы организации режима дня, ухода, воспитания, питания, организации учебного процесса, мероприятий по профилактике заболеваний, а также методов и форм оздоровления.

**Анализ последних исследований и публикаций, в которых начато решение данной проблемы.** По мнению исследователя А.А. Барановой, комплексная оценка физического развития предполагает определение окружностей, роста и массы тела, а также физиометрию – исследование функциональных показателей. Рост и вес являются доступными и информативными показателями, характеризующими уровень физического развития человека, а отклонения их от нормативных значений указывают на необходимость углубленного обследования [1].

Автор отмечает, что в течение жизни в развитии человека отчетливо выделяются три этапа: этап бурного развития или становления организма, этап относительной стабилизации, (когда функциональные системы находятся в относительно неизменном состоянии), и этап инволюции, заключающийся в постепенном снижении возможностей функциональных систем организма.

Для каждого возрастного периода, по утверждению Е.И. Васильевой, характерны определенные анатомо-физиологические особенности, исходя из которых, следует решать вопросы организации режима дня, ухода, воспитания, питания, организации учебного процесса, мероприятий по профилактике заболеваний, а также методов и форм оздоровления [2].

В.Я. Яковенко в своем исследовании справедливо отмечает, что рост и развитие отдельных и систем органов связаны между собой. Так, например, усовершенствование органов дыхания благоприятно отражается на функциях сердца и дыхания, а деятельность органов кровообращения способствует развитию дыхательного аппарата [6]. При этом в трактовке Н.А. Скоблиной, непрерывный процесс тканей и органов человека, означает незаконченность функционального развития отдельных органов и систем, делают организм растущего ребенка, по сравнению с организмом взрослого, менее устойчивым к отрицательному воздействию внешней среды.

Поэтому у детей нередко возникают различные функциональные расстройства и заболевания склонности к обострению. Особенно сильно реагирует детский организм на разные внутренние факторы в период наиболее интенсивной морфологической и функциональной перестройки. То, что развитие как физическое, так и умственное тесно связано с возрастом, понимали уже в глубокой древности [4].

Соглашаясь с авторами отметим, что эта истина неприложна, очевидно, не требует особых доказательств: больше прожил человек на свете – стал выше ростом и крепче телом, с возрастом приходит мудрость, накапливается опыт, умножающий знания. Каждому возрасту соответствует свой уровень физического, психологического и общественного развития. Разумеется, это соответствие справедливо в общем и целом, но развитие конкретного человека может отклоняться в ту или иную сторону.

Для правильного управления процессами развития педагоги уже в далеком прошлом делали попытки классифицировать периоды человеческой жизни, знание которых несет важную информацию для посвященных. Имеется целый ряд разработок периодизации развития. Периодизация основана на выделении возрастных особенностей.

**Целью данного исследования** является характеристика возрастных изменений основных физиометрических показателей в процессе физического развития ребенка.

**Изложение основного материала исследования.** На сегодняшний день наиболее часто используется схема периодизации детского возраста, предложенная Н.А. Скоблиной [4]:

✓ Внутриутробный этап развития (от зачатия до рождения):

а) фаза эмбрионального развития (до 2-3 месяцев);

б) фаза плацентарного развития (от 3 месяцев до рождения).

✓ Внеутробный этап развития:

Период новорожденности (от рождения до 3-4 недель):

а) ранний неонатальный период (от рождения до 7 дней);

б) поздний неонатальный период (от 7 до 28 дней).

✓ Период грудного возраста (с 3-4 недель до 12 месяцев).

✓ Преддошкольный период (от 1-го года до 3 лет).

✓ Дошкольный период (с 3 до 6-7 лет).

✓ Младший школьный период (с 6-7 до 11 лет).

✓ Старший школьный период (с 12 до 17-18 лет).

✓ Молодежный период (с 18 до 21 года).

Следует отметить тот факт, что такая возрастная периодизация в некоторой степени отражает уровень и динамику основных биологических процессов в организме человека, так как в 21 год рост организма человека останавливается. Согласно научному исследованию Л.С. Щипина отметим, что в широком биологическом понимании физическое развитие – это рост и формирование организма, включая темпы, стадии и критические периоды его созревания, приверженность генетически обусловленным видовым программам, индивидуальную изменчивость, зрелость и связь с факторами внешней и внутренней среды. Следует также отметить, что показателями физического развития, по мнению Р.С. Мануева, являются антропометрические данные, темпы их изменения в процессе роста, гармоничность развития, соотношение календарного и биологического возрастов, конституционные особенности [3].

В.Я. Яковенко в своей научной статье указывает, что физическое развитие характеризуется изменениями показателей, которые могут быть условно разделить на три группы [6]:

1) показатели строения тела, свидетельствующие о морфологических изменениях тела человека;

2) показатели развития физических качеств, характеризующие изменения двигательных функций;

3) показатели здоровья, отражающие морфологические и функциональные конфигурации систем организма человека.

В монографии Н.А. Скоблиной приводится трактовка понятия «физическое развитие», которая описана следующим образом – «это естественный процесс, главной предпосылкой которого являются естественные жизненные силы (задатки, способности), передаваемые по наследству» [4].

Как справедливо отмечает Л.С. Щипина, данный естественный процесс подчинен объективным законам природы и успешно управлять им можно, только зная эти законы. К ним, по утверждению автора относятся [5]:

- закон взаимодействия наследственных тенденций развития;
- закон взаимообусловленности функциональных и структурных изменений;
- закон единства количественных и качественных изменений;
- закон постепенности и обратных изменений.

В монографии А.А. Барановой указывается, что измерение длины тела человека проводят в положении стоя с помощью вертикального ростомера. Измерение массы тела производят на медицинских рычажных весах. Измерение окружности грудной клетки производят прорезиненной сантиметровой лентой в состоянии покоя.

Сантиметровая лента спереди должна проходить по среднегрудинной точке, сзади – под нижними краями лопаток.

Вышеозначенные авторы отмечают важность учета различных возрастных периодов развития и созревания систем организма, а также содержания и направленности средств для его физического воспитания, влияющих на означенные параметры организма.

Следовательно, представляется справедливым утверждение Р.С. Мануева о том, что в зависимости от условий и факторов, влияющих на физическое развитие, он может быть всесторонним и гармоничным, или ограниченным и дисгармоничным.

Зная и умело используя объективные закономерности физического развития человека, его можно направить в оптимальном для личности и общества направлении, обеспечить гармоничное усовершенствование форм и функций организма, повысить трудоспособность, оттянуть время естественного старения.

Эти возможности целесообразны, так как управление физическим развитием реализуются, при определенных условиях и в определенных пределах, в процессе физического воспитания человека [3].

Оценив особенности физиометрических измерений делаем вывод, о физическом развитии человека на различных этапах развития, поскольку показатели роста, массы тела, физиометрические показатели и антропометрические индексы у различных людей значительно не отличаются от средних значений. Однако, основным недостатком этого метода оценки

физического развития является то, что величины показателей оцениваются отдельно без учета степени их взаимосвязи.

Вместе с тем каждому росту человека должны соответствовать определенные величины массы тела и окружности грудной клетки, то есть физическое развитие должно быть гармоничным. Этот недостаток устраняется при использовании метода оценки физического развития по шкалам регрессии, а также комплексного метода.

**Выводы.** Таким образом, представляется возможным выделить факторы, влияющие на физическое развитие: внутренние (хромосомный и генетический набор): существует более 200 генов, отвечающие за развитие организма; индивидуальные особенности процессов обмена веществ; начало пубертатного периода; внешние: рациональное питание соответственно возрасту ребенка; достаточная физическая активность и прочее. Следовательно, приходим к выводу, что если физическое развитие детей – непрерывный биологический процесс морфологического и функционального совершенствования организма, то уровень физического развития – понятие разовое, определенное для каждого возрастного периода и учитывается в сопоставлении с нормативными возрастными и территориальными уровнями, с аналогичными данными в разных экономических и экологических условиях и в разные календарные периоды. Для обобщенной оценки физического развития ребенка достаточно наблюдения за изменениями четырех основных антропометрических показателей: массы, длины тела, окружности головы (особенно в раннем возрасте) и окружности грудной клетки.

#### **Список использованных источников:**

1. Баранова, А. А. Физическое развитие детей и подростков Российской Федерации: Сб.мат-лов (выпуск VI) / Под ред. акад. РАН и РАМН А.А. Баранова, а также член-корр. РАМН В.Р. Кучмы. – Москва : Издательство «ПедиатрЪ», 2013. – 192 с.
2. Васильева, Е. И. Физическое развитие детей: учебно-методическое пособие для иностранных студентов / Е.И. Васильева. – ГБОУ ВПО ИГМУ Минздрава России. – Иркутск: ИГМУ, 2013. – 32с.
3. Мануева, Р. С. Физическое развитие детей и подростков. Показатели. Методы оценки : учебное пособие / Р.С. Мануева ; ФГБОУ ВО ИГМУ Минздрава России, Кафедра общей гигиены. – Иркутск : ИГМУ, 2018. – 52 с.
4. Скоблина, Н. А. Физическое развитие детей: фундаментальные и прикладные аспекты / Н.А. Скоблина, О.Ю. Милушкина и др. – М.: Союз гигиенистов, 2018. – 179 с.
5. Щипина, Л. С. Анализ уровня физического развития детей в дошкольных образовательных учреждениях / Л.С. Щипина // Дошкольное образование: опыт, проблемы, перспективы развития : материалы III междунар. науч.–практ. конф.. – Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2014. — С. 259–262.

6. Яковенко, В. Я. Физическое воспитание, спортивная тренировка, оздоровительная и адаптивная физическая культура в МБОУ / В.Я. Яковенко // Школьное образование: опыт, проблемы, перспективы развития : материалы III междунар. науч.–практ. конф. — Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2014. — С. 262–265.

УДК 37. 018. 46

## ОСОБЕННОСТИ МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ

*Нагловская Юлия Григорьевна,*

студент Государственного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Донецкий национальный университет»,  
Донецкая Народная Республика, г. Донецк

Научный руководитель: *Кириченко Александр Васильевич,*  
к.пед.н., доцент Государственного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Донецкий национальный университет», Донецкая Народная Республика, г. Донецк

**Аннотация.** Статья посвящена актуальным вопросам, связанным с повышением качества подготовки педагогов дополнительного образования. Рассматриваются морфофункциональные особенности развития детей и периоды становления особенностей их развития.

**Ключевые слова:** Морфофункциональное развитие, возрастная периодизация, здоровье, детство.

**Постановка проблемы в общем виде и ее связь с важными научными и практическими задачами.** Среди социальных задач, стоящих перед государством, сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения — одна из приоритетных. В последние годы все большее внимание уделяется изучению индивидуально-типологических особенностей организма детей и подростков. Изучение потенциала и возрастных особенностей детей на ранних этапах онтогенеза по соматическим, физиологическим и психофизиологическим параметрам на сегодняшний день перспективно и востребовано.

**Анализ последних исследований и публикаций, в которых начато решение данной проблемы и на которые опирается автор.** Всё новые и новые авторы посвящают этому вопросу свои исследования, строят, подтверждают и опровергают различные гипотезы об эволюции физиологического развития организма, и факторов, на неё влияющих (Р.С Мануева[2], А.В. Кириченко[5], Л.В Задорожная)

**Выделение не решенных ранее частей общей проблемы, которым посвящается данная статья.** В Донецкой Народной Республике, как и многих других странах большое внимание уделяется физическому здоровью детей и подростков. Морфофункциональное развитие несет в себе основу развития человека, но в настоящее время устарела возрастные параметры развития, дети стали чуть опережать в развитии прошлые поколения.

**Целью исследования** является морфофункциональное развитие детей и его особенности.

**Изложение основного материала исследования.** Положительное влияние физических упражнений сказывается не только на уровне физического развития детей, но и на улучшении телосложения. Костная система у детей отличается от взрослых количеством хрящевой ткани. Поэтому кости ребенка мягкие, гибкие, не обладают достаточной прочностью, легко поддаются искривлению и приобретают неправильную форму под влиянием неблагоприятных внешних факторов (физические упражнения, не соответствующие функциональным и возрастным возможностям детей, не соответствующая росту ребенка одежда и обувь, мебель). С двух-трехлетнего возраста начинается образование сформированной костной ткани с пластической структурой. Процесс окостенения скелета происходит постепенно на протяжении всего периода детства. Формирование физиологических изгибов позвоночника в шейном, грудном и поясничном отделах начинается на первом году жизни и продолжается в течение всего дошкольного периода.

Позвоночник детей отличается подвижностью, физиологические изгибы его неустойчивы и сглаживаются, когда ребенок лежит. Неокрепший скелет легко поддается влияниям, изменяющим ее формы: неправильное положение тела при сидении, стоянии, лежании, мягкая неподходящая постель, мебель, не соответствующая росту и пропорциям тела детей. При этом позы становятся привычными, появляются нарушения осанки, что отрицательно сказывается на основные функции организма.

Формирование свода стопы начинается на первом году жизни, происходит наиболее интенсивно с началом ходьбы и продолжается в дошкольном возрасте. Необходимо уделять особое внимание подбору соответствующей обуви, использовать упражнения для укрепления и правильного формирования свода стопы.

Интенсивное развитие скелета тесно связано с развитием мускулатуры, сухожилий и связочно-суставного аппарата. Относительно высокая по сравнению со взрослыми подвижность суставов у детей раннего возраста зависит от большей эластичности их мышц, сухожилий, связок. Чрезмерная подвижность, может быть одним из симптомов рахита. Мышечная система у ребенка раннего возраста, так же как костная система, еще недостаточно развита, по сравнению со взрослым человеком и мышечная масса составляет около 25% веса его тела, тогда как у взрослого она равна в среднем 40—43%. По мере развития движений ребенка увеличиваются масса и сократительная

способность мышечной ткани. Увеличение силы мышц во многом определяется постепенно возрастающей физической нагрузкой при занятиях физическими упражнениями. У детей младшего дошкольного возраста мышцы-разгибатели развиты неполноценно и очень слабые, поэтому ребенок часто принимает не физиологическое положение тела. Напряженное состояние мышц принято называть мышечным тонусом. Мышечный тонус поддерживается импульсами, которые поступают из центральной нервной системы. В первые месяцы жизни у детей преобладает тонус мышц, что обуславливает характерную позу грудным детям. Тонус мускулатуры верхних конечностей обычно выравнивается к 2,5—3 месяцам, а тонус мускулатуры нижних конечностей к 3—4 месяцам.

Состояние мышечного тонуса у дошкольников имеет особое значение для формирования правильной осанки. Тонус мышц туловища, создают естественный «мышечный корсет». У детей раннего возраста мышечный тонус в покое уменьшается под влиянием массажа и специальных гимнастических упражнений. С этапами взросления отмечается увеличение тонуса напряжения мышц спины и живота, в результате улучшения регуляции функций центральной нервной системы и положительного влияния физических упражнений. По мере укрепления мышечный тонус, совершенствуется рефлекторная регуляция расслабления и напряжения отдельных групп мышц, которые придают телу определенную позу, у ребенка вырабатывается осанка.

Происходящая в текущем столетии акселерация роста и развития коснулась и детей дошкольников: дети этого возраста и анатомически, и функционально как бы старше своих сверстников прежних лет. Раньше происходит смена молочных зубов на постоянные. Некоторое взросление отмечается и по ряду функциональных показателей. По мере взросления меняется частота сердечных сокращений и дыхания. Соответственно возросли и показатели развития двигательных качеств. Независимо от акселерации функциональные возможности детей дошкольного возраста — и умственные и физические — выше, чем было принято думать. И это нужно учитывать, чтобы обеспечить оптимальное развитие детей, искусственно его не ускоряя и не затормаживая.

За дошкольный период происходит выраженная перестройка деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем на более экономный и эффективный уровень функционирования, в связи с чем возрастают функциональные возможности детей при выполнении мышечной деятельности. В первые годы жизни сердечно-сосудистая система ребенка претерпевает значительные морфологические и функциональные изменения. Вес сердца увеличивается с 70,8 г у детей 3—4 лет до 92,3 г в 6—7 лет, благодаря чему увеличивается сила сердечных сокращений и повышается работоспособность сердца. Артериальное давление с возрастом увеличивается: на первом году жизни оно составляет 80—85/55—60 мм рт. ст., в возрасте 3—7 лет колеблется: максимальное — от 80 до 110 мм рт. ст.,

минимальное — 50—70 мм рт. ст. Одно-временно увеличивается работоспособность сердца, повышается адаптационная способность к физической нагрузке: снижается величина показателей сердечно-сосудистой системы в ответ на стандартную мышечную нагрузку, укорачивается восстановительный период. Отмечается возрастная перестройка и характер адаптации функции дыхания к мышечным нагрузкам. С возрастом нарастает глубина дыхания и легочная вентиляция в 2— 2,5 раза, потребление кислорода — почти в 2 раза. Эти данные свидетельствуют о том, что функциональные возможности детей велики и вполне обеспечивают потребности роста и развития. В процессе тренировки совершенствуются ответные реакции дыхательной системы. Повышение уровня морфологического и функционального развития основных систем организма обеспечивает и рост физической работоспособности детей. Способность к выполнению непрерывной работы возрастает с 10 до 25—30 мин, при этом общий объем работы увеличивается примерно в 2,5 раза. Физическая работоспособность детей зависит и от особенностей физического воспитания. Различные по своей интенсивности двигательные режимы обеспечивают различный уровень и рост физической работоспособности детей. Применение же физических упражнений требует от организма значительного напряжения и согласованности действий всех основных систем, поэтому на каждом возрастном этапе следует учитывать особенности развития, соответственно организовывать двигательную деятельность детей и строго дозировать физическую нагрузку.

**Выводы.** Знание особенностей морфофункционального развития детей на каждом возрастном этапе позволяет эффективней использовать средства физического воспитания для совершенствования организма ребенка и повышения его умственной и физической работоспособности. Умение правильно оценить физическое развитие детей и его состояние предотвращает множество нежелательных последствий для здоровья и развития подрастающего поколения.

#### **Список использованных источников:**

1. А.В. Кириченко, Модель обеспечения качества дополнительного образования детей / А.В. Кириченко // Научная сокровищница образования Донетчины. – 2020.– No 2. – С. 69-71
2. Актуальные проблемы физической культуры и спорта. Развитие и перспективы: материалы I-й международной науч.-практ. конф., 21-22 марта 2019. –Донецк: Министерство молодежи, спорта и туризма ДНР, 2019. – 377 с.
3. Донецкая Народная Республика. Приказы. Об организации образовательной деятельности в организациях дополнительного образования детей Донецкой Народной Республики в 2020-2021 учебном году. Приказ Министерства образования и науки ДНР от 26.08.2020 г. No 1190. – URL: <http://mondnr.ru/>



4. Концепция развития дополнительного образования детей. Утверждена приказом МОН ДНР от 04.04.2016 г. No 310. – URL: <http://mondnr.ru/dokumenty/prikazy-mon/search>

5. Р.С Мануева Физическое развитие детей и подростков. Показатели. Методы оценки : учебное пособие / Р. С. Мануева ; ФГБОУ ВО ИГМУ Минздрава России, Кафедра общей гигиены. – Иркутск : ИГМУ, 2018. – 52 с.

УДК 373.21

## ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

*Овчаренко Татьяна Сергеевна,*

студентка Государственного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Донецкий национальный университет»,  
Донецкая Народная Республика, г. Донецк

Научный руководитель: *Кириченко Александр Васильевич,*  
к. пед. н., доцент Государственного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Донецкий национальный университет», Донецкая Народная Республика, г. Донецк

**Аннотация.** Статья посвящена актуальным вопросам формирования основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста. В статье рассматриваются формы, методы, приемы и направления работы дошкольного образовательного учреждения по формированию представлений о здоровом образе жизни у дошкольников.

**Ключевые слова:** здоровье, здоровый образ жизни, физические упражнения, рацион питания, культура здоровья.

**Постановка проблемы в общем виде и ее связь с важными научными и практическими задачами.** Формирование основ здорового образа жизни у населения является приоритетной задачей государства. Данный процесс достаточно длительный и весьма сложный, следовательно, должен начинаться еще в дошкольном возрасте – периоде, когда ребенок наиболее податлив педагогическому воздействию, воспринимает информацию непредвзято и буквально. Основы здорового образа жизни, заложенные в детстве, являются своеобразными «направляющими» в поведении, отношении к своему здоровью и здоровью окружающих не только дошкольника, но и взрослого человека. Недаром главный герой повести писателя А. С. Некрасова капитан Врунгель говорил: «Как назовешь корабль – так он и поплывет»: те основы здорового образа жизни, которые заложены в детстве, остаются с человеком на всю жизнь. И проблема эта является не только проблемой дошкольной педагогики, физического,

нравственного воспитания, но и общества в целом. Решая задачи формирования основ здорового образа жизни у детей, социум создает благоприятные условия для полноценного развития будущих поколений.

**Анализ последних исследований и публикаций, в которых начато решение данной проблемы.** Проблеме формирования основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста посвящено множество исследований. Пристальное внимание ученых к данной теме вызвано тем, что в современном мире здоровье является одним из важнейших условий личностного, карьерного, профессионального роста. Многие руководители преуспевающих компаний говорят о том, что их работники должны не только обладать определенным набором знаний, умений и навыков, иметь творческое мышление, стремиться к совершенствованию, но и заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих, поддерживать хорошую физическую форму, не иметь вредных привычек, негативно отражающихся на их трудоспособности, самочувствии и состоянии здоровья. Анализ последних исследований и публикаций показал, что современные ученые рассматривают проблему формирования основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста, как комплексную проблему. Так, С. А. Бурда и Н. Н. Кривунец [1] рассматривают практические аспекты реализации цели и задач формирования основ здорового образа жизни у дошкольников; Е. В. Пенто [5] и В. Ю. Кротова [4] подробно описывают педагогические условия формирования основ здорового образа жизни у детей; Л. Г. Касьянова и В. К. Литвинюк [2] акцентируют внимание на необходимости формирования культуры здорового образа жизни, начиная с ранних лет.

В настоящем исследовании в рамках изучения проблемы формирования основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста очерчен круг вопросов, подлежащих рассмотрению. Прежде всего, это формы, методы и направления работы с детьми, реализация которых способствует формированию представлений о здоровом образе жизни.

**Целью исследования** является изучение форм, методов и направлений работы с детьми дошкольного возраста в процессе формирования основ здорового образа жизни.

**Изложение основного материала исследования.** Процесс формирования основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста является эффективным в случае, когда воспитательный процесс осуществляется ненавязчиво и незаметно, с искренней заинтересованностью как со стороны взрослого, так и со стороны ребенка. Формирование основ здорового образа жизни включает в себя работу по следующим направлениям: соблюдение режима дня, активности и сна (отдыха); двигательная активность, подвижные игры на свежем воздухе, прогулки; правильный рацион питания; соблюдение правил личной гигиены; прививание ребенку любви к физической чистоте; формирование необходимости следить за своим телом; закаливание; формирование

способности организма противостоять неблагоприятным природным и внешним факторам [3, с. 74].

Важным направлением формирования основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста является соблюдение режима дня, активности и сна, обеспечение оптимального двигательного режима, что подразумевает, в первую очередь, использование таких форм активности как специальные упражнения, укрепляющие здоровье детей. Данные формы предполагают ежедневную организацию и проведение утренней гимнастики, целью которой является создание бодрого, жизнерадостного настроения у дошкольников, укрепление здоровья, развитие сноровки и физической силы. Сопровождение утренней гимнастики и специальных занятий физической культурой музыкой способствует развитию эмоциональной сферы детей и эффективному формированию представлений о здоровом образе жизни [6].

Большое значение для формировании основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста имеют подвижные игры, которые могут проводиться как на специальных занятиях, так и во время прогулок и промежуточных интервалов между занятиями. Подвижные игры способствуют не только оптимизации двигательного режима дошкольников, но и развивают у детей ловкость, быстроту, гибкость, формируют положительное отношение к занятиям, физическим упражнениям и в целом физической культуре.

Важную роль в формировании основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста играет использование специально подобранных методов. К основным методам относятся:

1. Наглядный метод, который позволяет обеспечивать яркость чувственного восприятия и двигательных ощущений, необходимых для возникновения у дошкольников наиболее полного и конкретного представления о сущности и содержании здорового образа жизни.

2. Словесный метод, который обращен преимущественно к сознанию детей. Данный метод помогает осмысливать содержание здорового образа жизни, необходимость сознательного выполнения двигательных упражнений, соблюдения режима бодрствования и отдыха, правильного питания. Словесный метод помогает дошкольникам осознать, что здоровье человека во многом зависит от правильного отношения к нему, соблюдения определенных правил и принципов.

3. Практический метод, который связан с практической двигательной деятельностью, организацией физических занятий и физических упражнений, закаливания, укрепляющих здоровье и способствующих формированию представлений о здоровом образе жизни у детей.

4. Игровой метод, который является наиболее близким к ведущей деятельности детей дошкольного возраста. Данный метод основан на воздействии на эмоциональную сферу дошкольников. Посредством специально организованных игр (подвижных, дидактических, сюжетно-ролевых и т.д.) у детей формируется представление о том, что соблюдение

режима дня является важной частью здорового образа жизни, выполнение утренней гимнастики и физических упражнений благоприятно влияет не только на самочувствие человека, но и способствует развитию физических качеств, укреплению здоровья, правильное питание является залогом красоты и отличной физической формы. Все эти представления эффективно формируются в процессе специально организованной игровой деятельности.

5. Соревновательный метод, эффективно используемый не только в ходе физического воспитания дошкольников, но и в процессе формирования основ здорового образа жизни. Указанный метод, как правило, широко используется с детьми старшего дошкольного возраста. Он в полной мере позволяет детям понять, что в различного рода спортивных соревнованиях побеждает тот, кто обладает хорошей физической подготовкой, умеет правильно использовать такие физические качества, как гибкость, ловкость, выносливость, сила, имеет хороший иммунитет, положительно отражающийся на физическом состоянии человека [4].

Перечисленные методы в процессе формирования основ здорового образа жизни у детей, как правило, используются комплексно. Так, наглядный метод в совокупности со словесным позволяет формировать более прочные представления о том, что здоровье во многом зависит от отношения человека к физическим упражнениям и спорту, от соблюдения правильного рациона питания. К примеру, практический метод в совокупности с игровым позволяет дошкольникам понять, что при несоблюдении правил и принципов здорового образа жизни возможно появление не только физических расстройств, но и серьезных заболеваний.

В процессе формирования основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста важную роль играет умелое использование педагогом таких методических приемов, как рассказы и беседы, заучивание стихотворений на тему здоровья, моделирование различных ситуаций, рассматривание иллюстраций, сюжетных и предметных картинок, тематических плакатов, организация дидактических, сюжетно-ролевых игр, игр-тренингов, пальчиковой и дыхательной гимнастики, самомассажа, физкультминуток.

Особую важность в формировании основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста имеет правильно организованная работа с родителями, ведь семья является тем ключевым фактором, который определяет, пойдет ли ребенок по пути здорового образа жизни или приобретет впоследствии вредные привычки, негативно отражающиеся на состоянии здоровья. Следовательно, одной из важных форм формирования представлений о здоровом образе жизни у детей является работа с родителями, которая включает:

1) организацию Дней открытых дверей, когда родители могут присутствовать на оздоровительном или физкультурном занятии, утренней гимнастике, знакомиться с разнообразием форм оздоровительной работы,

которая проводится в дошкольном учреждении и может с легкостью проводиться в домашних условиях;

2) организацию Дней здоровья, совместных праздников и развлечений. Целью таких мероприятий является пропаганда здорового образа жизни не только среди детей, но и среди родителей. Такие формы досуга помогают укрепить дружеские отношения между детьми и родителями, осознать важность здоровья в жизни каждого человека и необходимость соблюдения основных правил здорового человека: двигательная активность, правильное питание, отсутствие вредных привычек, соблюдение режима дня, соблюдение правил гигиены, закаливание, проведение достаточного времени на свежем воздухе и т.д.;

3) совместное с родителями создание наглядной информации о правилах и основах здорового образа жизни. Такая форма работы с родителями позволяет не только приобщать семьи воспитанников к жизни дошкольного образовательного учреждения, но и осуществлять пропаганду необходимости занятий физическими упражнениями, насыщения рациона питания витаминами и полезными продуктами, соблюдения режима активной деятельности и отдыха. Создаваемые родителями плакаты, памятки, папки-передвижки позволяют им проникнуться в глубину проблемы, а, значит, более эффективно донести до сознания детей важности формирования основ здорового образа жизни;

4) проведение консультаций по интересующим вопросам на тему формирования основ здорового образа жизни у дошкольников. Данная форма работы организуется, как правило, как педагогами, непосредственно работающими с детьми, так и медицинскими работниками дошкольного учреждения, психологами, инструкторами по физическому воспитанию [6].

**Выводы.** Формирование основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста является актуальной проблемой современности. Работа в данном направлении включает использование разнообразных методов, приемов и форм работы как с воспитанниками дошкольного образовательного учреждения, так и с их родителями. При организации работы по формированию основ здорового образа жизни у детей важно помнить, что хорошие результаты могут быть достигнуты только при комплексном использовании перечисленных методов, приемов и форм.

#### **Список использованных источников:**

1. Бурда, С. А. Формирование здорового образа жизни детей дошкольного возраста / С. А. Бурда, Н. Н. Кривунец // Молодой ученый. – 2018. – № 46.2 (232.2). – С. 17-22. – URL: <https://moluch.ru/archive/232/54074/> (дата обращения: 05.02.2022).
2. Касьянова, Л. Г. Формирование культуры здорового образа жизни у детей дошкольного возраста в ДОО / Л. Г. Касьянова, В. К. Литвинюк // Вестник Шадринского государственного педагогического университета. – 2016. – № 1 (29). – С. 11-15.

3. Кириченко, А. В. Теория и технологии физического воспитания детей дошкольного возраста : учебное пособие / А. В. Кириченко. – Донецк : ДонНУ, 2021. –167 с.

4. Кротова, В. Ю. Педагогические условия формирования здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста : дисс. ... канд. пед. наук 13.00.01 / В. Ю. Кротова. – Воронеж, 2018. – 198 с.

5. Пенто, Е. В. Педагогические условия формирования здорового образа жизни у детей дошкольного возраста / Е. В. Пенто // Инновационные педагогические технологии : материалы VI Междунар. науч. конф. (г. Казань, май 2017 г.). – Казань : Бук, 2017. – С. 49-52.

6. Сорокина, И. В. Формы и методы работы по формированию у детей здорового образа жизни / И. В. Сорокина // Молодой ученый. – 2016. – № 6 (110). – С. 823-825. – URL: <https://moluch.ru/archive/110/26835/> (дата обращения: 05.02.2022).

**УДК 37.08.46**

## **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ В СИСТЕМЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

*Паламарчук Елена Геннадьевна,*

студентка Государственного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Донецкий национальный университет»,  
Донецкая Народная Республика, г. Донецк

Научный руководитель: *Кириченко Александр Васильевич,*  
к.пед.н., доцент Государственного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Донецкий национальный университет», Донецкая Народная Республика, г. Донецк

**Аннотация.** Статья посвящена актуальным вопросам, связанным с повышением уровня здоровья дошкольников, улучшения качества их жизни благодаря своевременной профилактике заболеваний. Рассматриваются мероприятия по укреплению иммунитета организма дошкольников, кроме традиционных (санитарных, медицинских, охраны здоровья), но также благодаря методикам сказкотерапии, арттерапии и привлечении родителей в программы укрепления здоровья.

**Ключевые слова:** здоровье, иммунитет, профилактика заболеваний, физическая активность, здоровый образ жизни, качество жизни, потребность человека, педагог, обучающийся, сказкотерапия, арт-терапия, проектирование будущего, саморегуляция, гармонизация, самоанализ, рефлексия.

**Постановка проблемы в общем виде и ее связь с важными научными и практическими задачами.** Проблема целостности здоровья является как теоретическим, так и практическим интересом для педагогических дисциплин. Педагогика способна задавать вектор на здоровье и безопасность жизни дошкольников, оказывать влияние на формирование культуры личности, транслировать ценности, обосновывать способы и средства сохранения здоровья, как одной из важнейших ценностей человеческого существования и нации в целом.

Поиска способов сохранения здоровья человека выдвигает вопросы здорового образа жизни на одно из центральных мест в педагогической науке, с помощью которой разрабатываются способы приобщения малышей, формирование их ориентации на здоровый образ жизни в процессе образования, а также актуализации данных для взрослой группы населения – родителей.

Здоровье является базовой и фундаментальной потребностью человека. Однако, удовлетворение этой потребности, доведение ее до оптимального состояния носит сложный, системный, не редко противоречивый характер, что как следствие не всегда приводит к положительному результату.

Можно выделить основные факторы влияния современных тенденции XXI века на человека:

- Избыточное питание перестало быть редкостью, увеличилась доступность продуктов питания, снизилась стоимость, усилилось появление модифицированных, сублимированных, обработанных и некачественных продуктов, количество витаминов и минералов в таких продуктах недостаточно.

- Индустриализация и урбанистическое изменение климата повлекли за собой изменение экологической обстановки и нагрузки на любой организм, что приводит к хроническим заболеваниям.

- Глобализация, развитие транспортной инфраструктуры, переход в цифровую эпоху привели к сидячему образу жизни и малой подвижности человека.

Таким образом, именно неинфекционные заболевания являются оборотной стороной, т.е. следствием развития человеческого общества. Поэтому иногда их называют «болезнями цивилизации». В то же время риск их развития неодинаков, и зависит не только и столько от генетических факторов, не только от прогресса в области медицины, сколько от поведения конкретного индивидуума. Именно поэтому в последние годы стала складываться парадигма здорового образа жизни как неотъемлемая часть профилактики заболеваний.

Еще в 80-х годах XX века эксперты Всемирной организации здравоохранения определили ориентировочное соотношение различных факторов обеспечения здоровья современного человека, выделив в качестве основных четыре группы таких факторов. На основе этого в 1994 году Межведомственная комиссия Совета безопасности Российской Федерации по

охране здоровья населения в Федеральных концепциях "Охрана здоровья населения" и "К здоровой России" определила это соотношение следующим образом:

- Образ жизни (вклад в состояние здоровья составляет 50-55%);
- Наследственность (15-20%);
- Качество медицинского обслуживания (10-15%);
- Окружающая среда (20-25%). [1]

Именно перед педагогами стоит сверхзначимая миссия: воспитать и сформировать у детей значимое отношение к здоровью. Здоровье – это самая главная ценность жизни.

Единственной основой профилактики заболеваний является формирование здорового образа жизни, путем культивирования положительных факторов (двигательный режим, личная гигиена, рациональное питание, закаливание) и исключения факторов риска (минимизация влияния внешних раздражителей, ослабление способствующих развития заболеваний, искоренения негативных привычек).

Необходимость усиления профилактического компонента здравоохранения говорит не только про охрану и лечение болезней, но на развитии потенциала здоровья населения. Таким образом, актуальность данной темы направлена не только на продвижение профилактической медицины, но и на развитие здорового образа жизни.

**Анализ исследований и публикаций, в которых начато решение данной проблемы и на которые опирается автор.** Разумеется, как все новое, здоровый образ жизни уходит корнями в глубокое прошлое. В древних литературных памятниках, например, в Ветхом Завете, в ведах, можно найти элементы здорового образа жизни. Гиппократ говорил о важности режима дня больного для его скорейшего выздоровления, также в трудах Авиценны, Парацельса. Сама же философия здорового образа жизни стала образовываться лишь во второй половине XX в. Люди стали понимать, что многие неинфекционные заболевания проще предотвратить, чем устранять последствия. С этой точки зрения здоровый образ жизни представляет собой определенную культурную часть общества. [4]

Э.Н. Вайнер выдвинул структуру здорового образа жизни, которая должна включать следующие факторы: оптимальный двигательный режим, тренировку иммунитета и закаливание, психофизическую регуляцию, рациональное питание, рациональный режим жизни, психическую культуру, отсутствие вредных привычек.

Новая парадигма здоровья четко и конструктивно определена академиком Н.М. Амосовым: "Чтобы стать здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные. Заменить их ничем нельзя".[6]

Программа ФРЕШ. Программа ФРЕШ (FRESH, Focusing Resources on Effective School Health, <http://www.unesco.org/education/fresh>) была предложена ЮНЕСКО для оптимизации использования ресурсов



образовательной среды, направленных на формирование здорового образа жизни. При этом авторы концепции исходили из трех положений:

- высокую степень охвата профилактическими программами целевой аудитории позволяет обеспечить образовательная среда, через которую проходит более 99% детей;
- легче обучить правильному, здоровьесберегающему поведению, чем в последствии переучивать с неправильного поведения на правильное;
- методы обучения должны быть формальными и неформальными.

Обучение здоровому образу жизни сводится к знаниям, умениям и навыкам, необходимым для профилактики инфекционных и неинфекционных заболеваний. Формирование этих компетенций происходит последовательно, с учетом возрастных особенностей ребенка.[4]

Согласно ВОЗ, 2005 основу профилактических мероприятий для детей составляют основные приоритеты:

1. Охрана здоровья матерей, новорожденных и детей, как самой уязвимой группы населения медицинскими работниками;

2. Обеспечение рационального питания. Первые годы жизни ребенка имеют решающее значение для нормального физического и умственного развития. Дети раннего возраста особенно чувствительны к последствиям неправильного питания, так как в этот период происходит интенсивный рост. Дети, получающие неполноценное питание, чаще заболевают инфекционными заболеваниями, во взрослом возрасте у них больше риск развития хронических неинфекционных заболеваний;

3. Профилактика инфекционных заболеваний. Половина случаев детской смертности связана с распространением инфекционных заболеваний (пневмония, малярия, корь и др.). Профилактические прививки лежат в основе профилактики инфекционных заболеваний;

4. Обеспечение благоприятной окружающей среды. Для формирования навыков и привычек способствующих сохранению здоровья, необходимо обучение родителей и детей следующим навыкам: кипячение воды перед ее употреблением; мытье овощей и фруктов перед едой кипяченой водой; употребление в пищу только качественных продуктов, с не истекшим сроком годности; мытье рук после улицы, туалета, контакта с домашними животными, перед едой; проветривание помещений; нельзя находиться в задымленных табачком помещениях; необходимо избегать нахождения вблизи автотрасс;

5. Охрана здоровья. С целью охраны здоровья детей проводится их регулярное диспансерное наблюдение. Обязательно контролируют параметры рост/вес для раннего выявления возможного наличия избыточной массы тела и нарушений в развитии;

6. Профилактика травм и насилия. Как показывают результаты статистических исследований, большинство травм получают в бытовых условиях или на улице. В основе профилактики детского травматизма в быту лежат беседы с родителями о необходимости безопасного благоустройства

домашнего помещения. Случаи бытового травматизма чаще всего наблюдаются у детей в возрасте до 5 лет. В этом возрасте не в коем случае нельзя оставлять детей без присмотра;

7. Обеспечение психосоциального развития и психического здоровья детей. Считается, что в раннем возрасте особую роль в стимуляции психосоциального развития играет чтение вслух. Детям и подросткам могут быть предложены развивающие игры, задачи, упражнения, которые должны подбираться с учетом возрастных особенностей. При наличии отклонений в психическом развитии детей и подростков подобные упражнения подбираются с участием психолога. Детям дошкольного возраста рекомендовано просмотр телевизора не более 0,5 часов в сутки, это же касается и компьютера.

Также значение имеет оказание помощи детям, страдающим хроническими заболеваниями и детям-инвалидам. [3], [5]

**Выделение не решенных ранее частей общей проблемы, которым посвящается данная статья.** С точки зрения работы педагогов отсутствуют нормативы и учебные пособия, способствующие решению вопросов в сфере «профилактики заболеваний» и формирования «здорового образа жизни». Не во всех учреждениях налажена система информационной работы по формированию у учащихся, педагогов и родителей культуры отношения к своему здоровью.

Профилактика заболеваний в образовательных учреждениях – это сложный многофакторный процесс, в котором в первую очередь роль выделяют комплекс медицинских мероприятий, физкультурно-оздоровительной работы, санитарно-гигиенических мер, направленных на формирование здорового образа жизни, оптимизацию условий обучения, охрану и оздоровление окружающей среды. [4]

Дети в адаптационный период, впервые переступив порог детского сада, подвержены большому числу простудных заболеваний. Малыши часто болеют в раннем возрасте, таким образом они обучают свою иммунную систему бороться с вредными воздействиями окружающей среды (формируется иммунитет). Но как же сделать так, чтобы простудные заболевания протекали в легкой форме и длились на протяжении короткого времени? Почему для одних детей эта адаптация происходит незаметно, а другие дети начинают часто болеть?

**Целью исследования** является определение профилактических факторов по укреплению здоровья дошкольников; создание педагогических мероприятий на пути решения данного вопроса; выявление каким образом профилактика в детских общественных учреждениях (кроме традиционных санитарно-гигиенических требований, организации полноценного рациона питания, физической активности и закаливания) способна снизить риск заболеваний; рассмотрение эффективности на пути к здоровью комбинированных элементов психологических методик, как сказкотерапия,

арттерапия, мозговой штурм, групповые дискуссии, а также дидактические и ролевые игры.

**Изложение основного материала исследования.** Использование сказочных формы, метафор, поучительных историй в «сказкотерапии» для профилактической работы наиболее простые и доступные инструменты для восприятия информации дошкольниками. Воздействие на ребенка с помощью метафоры является не только глубинным, но и стойким в памяти так как закладывается не только на поведенческих уровнях психики, но и оставляет отпечаток на структуре ценностей растущей личности. Благодаря такой технологии возможно создание сформированных внутриличностных «пагубных для здоровья барьеров», наличие которых и признается главным защитным фактором по отношению к возможным привычкам поведения, а также закладывает понимание ценности здорового образа жизни, безопасного и ответственного поведения. Максимально эффективной послужит объединенная комплексная методика с различными арттерапевтическими техниками и элементами сказки.

Работа через арттерапию, как призму искусства, также поможет установить гармоничную связь с окружающим миром и самим собой, структурировать мировоззрение, усилить здоровые личностные характеристики. Благодаря поиску «культуры эмоций собственного я», «собственного языка», «собственного внутреннего мира», является возможным через адаптацию с положительными эмоциями усилить защитные факторы, которые напрямую формируют образ жизни и усиливают здоровье.

Общеизвестно насколько существенно в детском возрасте играют роль игры и действий с объектами. Особыми инструментами в работе с дошкольниками являются такие игровые методики, реализованные через практические действия, как дидактические и ролевые игры. Ребенку предлагается отыграть сценарий из жизни, согласно роли и сюжета и тем самым обучиться важным ситуативным навыкам и жизненноустойчивому поведению. Преимущество дидактических игр в том, что при освоении материала они позволяют обеспечить нужное количество повторений, при этом сохраняя эмоционально стабильный фон в процессе выполнения задач.

Примером перечисленных методик, может послужить игра «Сказочный дворец», где организм человека – это здание, в котором проживают различные персонажи: мирные жители (клеточки), охрана (иммунные антитела), и где захватчики (вирусы и бактерии) пытаются захватить в плен мирных жителей и завоевать новые территории дворца.

В рамках профилактики заболеваний и здоровья детей могут проводиться уроки с использованием традиционных простых дидактических методов, как рассказ и беседа, сочетающиеся с наглядными и практическими методами. Коммуникация предполагает беседу педагога и дошкольников, дает возможность задать интересующие вопросы, а также выражать свое

отношение к полученным информационным данным, что повышает степень усвоения и влияет на доступность материала.

Касательно мозгового штурма и дискуссий, актуальность таковых эффективна в проработке отдельных значимых вопросов в небольших группах, что поощряет мыслительный процесс, абстрактное мышление, стимулирует навык высказывания мнений, формирований креативности и генерации идей.

Пример упражнения: Педагог дает каждому ребенку слово, и фиксирует все высказывания на доске до тех пор, пока не истощатся идеи или не кончится отведенное для этого время. Использование этой методики позволяет развить навык ребенка смотреть на ситуацию с разных сторон, сравнить с видением одноклассников, усилить собственное мнение, сформировать способности конструктивного диалога и принятия группового решения, удовлетворить потребность в признании и уважении со стороны сверстников и педагога. [4], [2]

**Выводы.** Профессиональная педагогическая подготовка в рамках образовательной среды способна осуществлять комплексное и системное воздействие на установки, интересы и ориентиры детей, а, следовательно, вносить существенный вклад в формирование ценности здоровья, культуры здорового и безопасного образа жизни у подрастающего поколения. Как удалось выявить, профилактика заболеваний в дошкольных образовательных организациях основывается не только на общепринятом регулярном выполнении комплекса санитарных мероприятий, позволяющих обеспечить благоприятный микроклимат в основных помещениях, не допустить распространения бактерий, вирусов и инфекций. Важно учитывать психоэмоциональную сферу, работу с правильными и полезными привычками, здоровым образом жизни воспитанников и родителей. Любые отрицательных эмоций ребенка (зависть, гнев, страх) это чувства, которые обладают огромной разрушительной силой, в то время как положительные эмоции (смех, радость, чувство благодарности) сохраняют здоровье, способствуют успеху. Формирование здорового образа жизни представляет собой исключительно длительный процесс и может продолжаться всю жизнь. Хотелось бы верить, что данное исследование будет способствовать продлению активного долголетия населения нашей республики.

#### **Список использованных источников:**

1. Википедия. Свободная энциклопедия. – URL: <https://ru.wikipedia.org/>
2. Даудова Д.М., Гасанова П.Г. Агарагимова В.К. Интерактивные методы обучения в системе профессиональной подготовки будущих специалистов в педагогическом вузе. Мир науки, культуры и образования. 2018; 2(69).
3. Европейская стратегия "Здоровье и развитие детей и подростков". Инструмент действий. - 803,2005; Стратегические направления улучшения

здоровья и развития детей и подростков. - ВОЗ. WHO/FCH/CAN/02.21; Какие основные факторы оказывают влияние на реализацию программ профилактики болезней и укрепления здоровья среди детей и подростков. - HEN, 2005

4. Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний. //Под редакцией Ющука Н.Д., Маева И.В., Гуревича К.Г. - М.: Издательство «Перо», 2012. – 659 с

5. Руководство по здоровому питанию грудных детей и детей раннего возраста для среднего медицинского персонала.- ВОЗ, 2003. EUR/03/5042183

6. Физиологические основы здоровья <http://citoweb.yspu.org/link1/metod/met73/met73.html>

УДК 37.08.46

## **ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДОШКОЛЬНИКОВ В ДОШКОЛЬНОМ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ. ЗАДАЧИ, СОДЕРЖАНИЕ И ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ. ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ.**

*Попова Елена Викторовна*

студент Государственного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Донецкий национальный университет», Донецкая Народная Республика, г. Донецк

Научный руководитель: *Кириченко Александр Васильевич*, к.пед.н., доцент Государственного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Донецкий национальный университет», Донецкая Народная Республика, г. Донецк

**Аннотация.** Статья посвящена актуальным вопросам, таким как сохранить и укрепить здоровье у детей в учебных заведениях дошкольного и дополнительного образования. Даются методические рекомендации по содержанию работы в формировании основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста.

**Ключевые слова:** дошкольное образование, дополнительное образование, здоровый образ жизни, физкультурно-оздоровительные мероприятия, здоровье-сберегающее пространство, здоровье и физическое развитие.

**Постановка проблемы в общем виде и ее связь с важными научными и практическими задачами.** В современном мире педагогов и родителей в первую очередь беспокоит вопрос – как укрепить здоровье детей? Мы все хорошо знаем, что здоровье каждого человека должно быть

сугубо его личным делом. Медицинские работники безусловно занимаются этим вопросом, но только в тот момент, когда человек уже заболел. Говорят, что человек коваль своего счастья, а значит и коваль своего здоровья. Именно поэтому необходимо с самого рождения формировать привычки бережного отношения к своему здоровью.

В последнее время наблюдается снижение количества абсолютно здоровых детей и рост заболевания дошкольников всеми видами заболеваний. Таким образом поиск эффективных мер, направленных на оздоровление детей обретает наивысшее значение. [1]

**Анализ последних исследований и публикаций, в которых начато решение данной проблемы и на которые опирается автор.** Такие ученые как Н. М. Амосов, И. А. Аршавский, В. К. Бальсевич, А. Г. Щедрина считали, что главный фактор для укрепления и сохранения здоровья – регулярная двигательная активность, которая формируется в процессе физического воспитания. Такие ученые как Г. К. Зайцев, С. В. Лободина, Д. Н. Давиденко считали, что в дошкольном возрасте ведущей потребностью у детей является потребность в движении, что непосредственно влияет на эмоциональное и интеллектуальное развитие, на поведение и привычки ребенка. Именно поэтому физическое воспитание является наиболее эффективным средством для приобщения детей к ценностям здорового образа жизни. Во время физического воспитания в полном объеме осуществляется потребность детей в двигательной активности. [2]

**Выделение не решенных ранее частей общей проблемы, которым посвящается данная статья.** «Здоровье – это состояние полного физического, психологического и социального благополучия, а не только отсутствие болезни», такое определение нам дает Всемирная организация здравоохранения.

Если взять в основу данное определение, то можно сделать выводы что все население можно символично разделить на 3 группы:

1. Люди с абсолютным здоровьем;
2. Люди у которых имеется риск ухудшить свое здоровье (то есть люди с неабсолютным здоровьем);
3. Люди, которые имеют какие-либо хронические заболевания.

В зависимости от возраста, количество людей, принадлежащих к той или иной группе, будет не одинаково.

К несчастью в последнее время появляется стремительное увеличение количества детей, которые относятся к группе риска уже с первых лет жизни.

Самой главной задачей взрослого населения – является предугадывать и знать угрозы которые предостерегают подрастающее поколение, и уметь предпринять действия для уменьшения «степени риска». [3]

**Целью исследования** являются проблемы нынешней окружающей среды и большое количество других негативных факторов, которые определяют актуальность вопроса о сохранении и укреплении здоровья подрастающего поколения. Именно поэтому обеспечение полноценного

физического развития, формирования основ здорового образа жизни с первых лет жизни являются приоритетными задачами дошкольного и дополнительного образования. [4]

**Изложение основного материала исследования.** Анализируя принципы обновленной образовательной системы, мы можем сказать, что дошкольное и дополнительное образование относятся к одной из наиболее благоприятных образовательных сфер, для достижения большей эффективности в результатах работы с детьми.

Специфика работы учреждений дошкольного и дополнительного образования состоит в решении образовательных, психологических и социальных задач. Такие учреждения предоставляют для подрастающего поколения ряд дополнительных услуг и возможностей для полноценного физического, интеллектуального, психологического и духовного развития.

В связи с изменением программы образования и с требованиями общества, в учреждениях дошкольного и дополнительного образования возросла необходимость в высокопрофессиональных кадрах. В данных учреждениях должны работать люди с творческим складом ума, которые знают не только педагогику и психологию, но и владеют в полной мере знаниями по социологии, культурологии, владеют знаниями в области деловой этике и многое другое.

Исходя из того, что в период детства у детей проявляется большое количество талантов, умений, способностей, то самой главной задачей учреждений дошкольного и дополнительного образования, является обеспечение поддержки и развития данных талантов у детей. И решение этих задач полностью принадлежат педагогам. [5]

В процессе оптимизации режима двигательной активности в учреждениях дошкольного и дополнительного образования следует создать такие условия, которые будут играть активную роль в решении комплекса оздоровительных, воспитывающих и образовательных задач.

Оздоровительные задачи направлены на сохранение и укрепление здоровья детей, удовлетворение их потребности в движении, усовершенствование систем и функций организма.

Воспитывающие задачи должны быть направлены на развитие физических, умственных и духовных способностей детей в полном объеме.

Образовательные задачи направлены на овладение детьми в полном объеме знаниями, умениями, навыками, физическими качествами. [1]

Одним из главных принципов современной системы дошкольного и дополнительного образования является принцип оздоровительной направленности образовательного процесса. Этот принцип предвидит осуществление мониторинга состояния здоровья детей и реализации через разные аспекты организации их жизнедеятельности в условиях учебного заведения, которые направлены на сохранение, формирование и укрепление здоровья дошкольников.

При реализации указанных принципов, необходимо учитывать следующие условия:

- Организация жизнедеятельности детей согласно требованиям –
  - об охране их жизни и здоровья;
  - об обеспечении их полноценного физического развития;
  - о формировании осознанного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих;
- Соответствие содержанию дошкольного и дополнительного образования, методов и способов воспитательного воздействия возрастным особенностям, интересам и потребностям дошкольников;
- Развитие самоценных форм активности детей дошкольного возраста;
- Вариативность применения эффективных профилактических и физкультурно-оздоровительных технологий в образовательном процессе;
- Профессиональная компетентность педагогов, уровень которой дает возможность обеспечить эффективное полноценное физическое развитие детей, оптимальное состояние их здоровья.

Первостепенной основой дошкольного и дополнительного образования, является здоровье и физическое развитие детей, которые в себе содержат такие структурных компонента:

- Безопасность жизнедеятельности;
- Здоровье и болезнь;
- Гигиена жизнедеятельности;
- Двигательная активность и самореализация.

Реализация этой части содержания образования обеспечивает формирование здоровье сберегающих компонентов, которые включают в себя:

- Осведомленности детей дошкольного возраста –
  - со строением своего тела, гигиеническими навыками и его уходом;
  - с принадлежностью к определенному полу;
  - с продуктами питания;
  - с основными показателями собственного здоровья, его ценности;
- В умениях –
  - выполнять основные движения и гимнастические упражнения;
  - применять обретенные знания, умения и навыки для сохранения здоровья, не вредить как собственному здоровью, так и здоровью других людей. Именно ценностное отношение к своему здоровью способно исполнить регулирующую функцию собственного поведения и способствовать формированию здорового образа жизни у детей.

Воспитателям необходимо выполнять ведущую роль в воспитании детей дошкольного возраста, для того что бы формировать:

- Ценностное отношение к собственному здоровью;
- Здоровье сберегающие навыки и умения;
- Способности –



- осознано оценивать собственное здоровье;
- принимать мотивированные решения для ведения здорового образа жизни.

Педагоги дополнительного образования вместе с родителями обязаны обеспечить оптимальное образовательное пространство, которое будет способствовать тому, что бы ценностное отношение к здоровью побуждало детей вести здоровый образ жизни, который в свою очередь стал бы ведущей потребностью не только в дошкольный период, а и на протяжении всей жизни. Для этого с детьми, начиная с первых лет жизни, необходимо вести просветительно-воспитательную работу, формировать в них привычку заботиться о своем собственном здоровье. [6]

Для успешного проведения оздоровительной компании следует обеспечить комплексный медицинско-педагогический подход в организации жизнедеятельности детей. Такой подход предполагает:

- Системное планирование физкультурно-оздоровительных подходов на протяжении всего дня;
- Рациональная организация жизнедеятельности детей;
- Медицинско-педагогический контроль организации физкультурно-оздоровительной работой.

При планировании оздоровительной работы в дошкольном и дополнительном образовании следует придерживаться следующих принципов:

- Системность – комплексное использование профилактических, закаливающих и оздоровительных технологий;
- Систематичности – непрерывное проведение профилактических, закаливающих и оздоровительных приемов;
- Доступность – использование простых и доступных технологий;
- Мотивация – формирование позитивной мотивации у детей, медицинского персонала и педагогов в проведении профилактических, закаливающих и оздоровительных приемов;
- Единство – организация взаимодействия с семьями насчет вопросов оздоровления и закалывания детей;
- Целостность – повышение эффективности системы профилактических, закаливающих и оздоровительных приемов за счет целенаправленности деятельности всех служб учреждений дошкольного и дополнительного образования. [7]

Формирование у детей интереса к здоровому образу жизни и физической культуре, при современных условиях имеет особенное значение. Именно поэтому активно педагоги начали развивать одну из задач физического воспитания – внедрение системы занятий физическими упражнениями в повседневной жизни детей. В связи с этим в практической деятельности учреждений дошкольного и дополнительного образования необходимо создать все условия для формирования у детей стойкого

интереса к здоровому образу жизни и физическим упражнениям. Для этого необходимо:

- Создание развивающей среды для двигательной деятельности;
- Проведение занятий по физической культуре в интересной для детей форме – сюжетные или игровые занятия, занятия соревновательного типа и другие;
- Стимулировать двигательную активность игровыми методами и приемами;
- Активно использовать подвижные игры на протяжении дня;
- Обеспечивать оптимальный двигательный режим во время прогулок с помощью интересных форм двигательной активности – преодоление природных преград, решение поисковых игровых задач, пешим переходам за территорию детского сада и так далее;
- Рациональное использование физкультурного оборудования, в том числе и нетрадиционное.

Главным фактором в сохранении и укреплении здоровья детей является формирование у них осознанного ценностного отношения к собственному здоровью.

**Выводы.** Образовательная деятельность с детьми в закрытых помещениях учреждений дошкольного и дополнительного образования, не вызывает у детей таких позитивных эмоций, как развлекательные и физкультурно-оздоровительные мероприятия на свежем воздухе. Традиционной составляющей в режиме дня учреждений дошкольного и дополнительного образования, является прогулка – это самый доступный способ закаливания детского организма, что влияет как на физическое, так и на умственное развитие. Что время пребывания детей на свежем воздухе было интересным и максимально полезным для воспитанников, очень важно рационально использовать территорию учреждений как с познавательной, так и с оздоровительной целью. [8]

#### **Список использованных источников:**

1. Богинич О. Особенности ребенка: здоровье и физическое развитие // Воспитатель-методист дошкольного заведения. – 2012. - №9. – С. 4-8.
2. Галяпа М. Планирование и организация оздоровительной работы с детьми летом // Воспитатель-методист дошкольного заведения. – 2012. - №4. - С. 45-50.
3. Голубева Л. Особенности физического развития детей первого года жизни // Дошкольное воспитание. – 2003. - №4. – С. 88 -97.
4. Губанова Н., Голяева Т., Азадова О. и др. Здоровый образ жизни как составная жизненной компетентности детей дошкольного возраста. – Донецк. – Методическое пособие. – ИППО, 2007. – С. 162.
5. Резниченко И. Использование элементов спорта в физическо-оздоровительной работе // Воспитатель-методист дошкольного заведения. – 2014. - №6. – С. 4-10.

6. Решетнева Г. Формирование у старших дошкольников ценностного отношения к здоровому образу жизни в процессе физического воспитания // Дошкольное воспитание. – 2008. - №4. – С. 54-60.

7. Сербина Е. Подготовка педагога дополнительного образования // Дошкольное воспитание. – 2000. - №6. – С. 124- 127.

8. Ячнык Н. Системный подход к организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками // Воспитатель-методист дошкольного заведения. – 2013. - №6. – С. 66-70.

**УДК 37. 018. 46**

## **ДИАГНОСТИКА УРОВНЕЙ СФОРМИРОВАННОСТИ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДОШКОЛЬНИКОВ В ДОПОЛНИТЕЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ**

*Славинская Ирина Витальевна*

студент Государственного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Донецкий национальный университет»,  
Донецкая Народная Республика, г. Донецк

Научный руководитель: *Кириченко Александр Васильевич*  
к.пед.н., доцент Государственного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Донецкий национальный университет»,  
Донецкая Народная Республика, г. Донецк

**Аннотация.** Статья посвящена актуальным вопросам, связанным с диагностикой уровней сформированности основ здорового образа жизни у дошкольников в дополнительном образовании

**Ключевые слова:** дополнительное образование, здоровый образ жизни, диагностика, обучающийся.

**Постановка проблемы в общем виде и ее связь с важными научными и практическими задачами.** Проблема исследования: каковы условия формирования основ здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста в дополнительном образовании.

**Анализ последних исследований и публикаций, в которых начато решение данной проблемы и на которые опирается автор.** Особенности формирования здорового образа жизни у детей школьного возраста исследуются З.И. Айгумовой, Л.И. Божович, А.Р. Лурия, В.В. Давыдовым, Л.Ф. Тихомировой и др.

**Выделение не решенных ранее частей общей проблемы.** Недостаточный уровень знаний о культуре здоровья, а также низкое качество жизни обусловили сокращение ее продолжительности и увеличение

заболеваемости детей. Необходимость изменения сложившейся тенденции закреплена в рамках государственных стратегических приоритетов развития системы российского образования.

**Целью исследования** является: изучить, теоретически обосновать и сформулировать педагогические условия, способствующие формированию основ здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста, а также проверить их эффективность.

**Изложение основного материала исследования.** Работа по формированию основ здорового образа жизни является комплексной педагогической задачей, в связи с чем деятельности по развитию представлений младших школьников о своем организме, привычках, правилах гигиены осуществляется в рамках образовательной деятельности на различных предметах – окружающий мир, физическая культура, основы безопасности жизнедеятельности, литература. Включение в образовательную программу соответствующей информации об основах здорового образа жизни призвано обеспечить целостное восприятие ребенком своего организма, сформировать ценностное отношение к своему здоровью [1].

Вместе с тем, учитывая психолого-педагогические особенности развития детей младшего школьного возраста, повышенную потребность детей в двигательной активности, наряду с общеобразовательной программой реализуются программы. Их реализация позволяет обеспечить баланс форм и методов обучения, способствует лучшему освоению материала, изучаемого в рамках основной программы, стимулирует познавательный интерес ребенка в непрерывном развитии. Решение задачи по формированию основ здорового образа жизни детей младшего школьного возраста также осуществляется в рамках дополнительного образования [2].

Следует указать на фрагментарный характер практического содержания учебно-методического плана в отношении реализации системного подхода к формированию ценностного отношения к своему здоровью у детей: так, в примерной программе предлагается включение лишь одного раздела «Я, моё тело и моё здоровье» [3], непосредственно относящегося к решению ранее обозначенных задач. Таким образом, для развития комплексных представлений о здоровье у детей младшего школьного возраста целесообразно использовать дополнительные формы занятий в рамках дополнительного образования, направленные на формирование недостающих компонентов – отдельных культурно-гигиенических навыков, здоровых привычек.

Авторами программы особое внимание уделяется вопросам развития психологического благополучия детей младшего школьного возраста через призму творческого восприятия действительности. Так, в числе основных принципов программы по курсу «Музыка» выделяется принцип охраны и укрепления здоровья учеников, который «реализуется благодаря учету возрастных психологических особенностей школьников, учету специфики восприятия ими музыкального искусства, что положительно влияет на

охрану их психического здоровья. Эмоционально-образное развитие способствует укреплению духовного здоровья школьников. Исполнение музыки (пение, движение под музыку) укрепляет их физическое здоровье, так как оказывает влияние на развитие гортани, голосового аппарата (при пении), костно-мышечной системы (при движении)» [4].

Также следует отметить, что формирование ценностного отношения к здоровью младших школьников осуществляется также в рамках следующих приоритетных направлений: изучение природы родного края, экологического воспитания, физического развития, основ безопасности жизнедеятельности.

В рамках программы курса «Изучение природы родного края» предлагается изучение тем «Секреты твоего здоровья» и «Всегда ли полезные продукты безвредны?». Составителями программы рекомендуется использовать Дневник достижений и предложить ребенку оценить свои успехи в ходе освоения принципов здорового образа жизни. Таким образом, в рамках реализации программы «Перспективная начальная школа» дополнительное образование рассматривается в качестве эффективного способа формирования здорового образа жизни младших школьников в рамках физического, социального, культурного направлений развития [5].

Анализ программ дополнительного образования позволяет также сделать вывод о наличии профильных программ, которые объединяют различные виды деятельности, направленные на развитие физического, социально-психо-эмоционального здоровья младших школьников.

В частности, рабочая программа «Здоровейка» составлена на основе программы М.Г. Пряниковой «Здоровьесберегающие технологии» в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, с учетом образовательного процесса школы и реализуется в соответствии с моделью дополнительного образования школы. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребёнка младшего школьного возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья обучающихся. Данная Программа состоит из четырёх частей [6]:

— «Первые шаги к здоровью» (1-й класс). Цель: первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими.

— «Если хочешь быть здоров» (2-й класс). Цель: формирование культуры питания, понятий об иммунитете и закаливающих процедурах, ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края, совершенствование культуры поведения в общественных местах.

— «По дорожкам здоровья» («3-й класс). Цель: формирование понятий об интеллектуальных способностях, о личной гигиене, здоровье, микробах, вредных привычках, профилактика вредных привычек, применение лекарственных растений в профилактических целях.

— «Я, ты, он, она – мы здоровая семья» (4-й класс). Цель:

формирование чувств ответственности за своё здоровье, мода и гигиена школьной одежды, профилактика вредных привычек, культура эмоций и чувств В то же время, анализ педагогического опыта свидетельствует о распространении все более широкого подхода к вопросам формирования здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста ввиду особой потребности в данных действиях, а также целесообразности такой работы в рамках достаточно гибкого дополнительного образования [7].

Б.В. Сергеева и Д.А. Игнатова предлагают включать в структуру дополнительного образования такие темы, как режим дня школьника, организм человека, физические навыки (физкульт привет), навыки личной гигиены и оказания первой медицинской помощи (уроки Мойдодыра, уроки Айболита), разговоры о правильном питании, здоровом образе жизни в целом. Говоря об эффективности дополнительного образования, авторы выделяют комплекс методов формирования здорового образа жизни, которые могут быть встроены в учебно-методический план: «интерактивные, практические, методы формирования сознания, методы формирования опыта поведения, методы информирования, методы просветительской деятельности, уроки здоровья, практические упражнения, подвижные игры, спортивные конкурсы, спортивный праздник, упражнения, физкультминутки, совместные праздники» [8].

Обобщая результаты исследования действующего программно-методического обеспечения процесса формирования здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста у детей, И.И. Габеркорн обобщает основные позиции, раскрываемые в рамках основных задач образовательных программ формирования здорового образа жизни в дополнительном образовании [9]:

- формирование мотивации бережного отношения к жизни и здоровью;
- формирование устойчивых убеждений относительно приоритета здоровья как основного условия реализации физического, психического, социального и духовного потенциала человека с учетом его индивидуальных особенностей;
- ознакомление с основными принципами, путями и методами сохранения жизни и укрепления всех составляющих здоровья;
- обучение методам самозащиты в условиях угрозы для жизни;
- обучение методам самооценки и контроля состояния и уровня здоровья;
- развитие жизненных навыков, направленных на приобщение человека к здоровому образу жизни.

Вместе с тем, автор делает вывод о том, что «существующая система образования и воспитания в дополнительном образовании требует разработки и реализации новых комплексных оздоровительно-профилактических программ, направленных на укрепление здоровья младших школьников» [10].

**Выводы.** Соотношение указанных позиций с ранее проведенным исследованием теоретических основ здорового образа жизни, свидетельствует о формировании системного подхода к здоровью. Благодаря гибкости форм занятий в рамках дополнительного образования, возможным является обеспечение комплексного развития физических и культурно-гигиенических навыков, привычек, а также ценностных ориентаций детей в отношении собственного здоровья.

Анализ содержания примерных программ дополнительного образования позволяет сделать вывод о фрагментарности использования возможностей дополнительного образования как средства формирования здоровья и здорового образа жизни детей.

В текущих условиях, несмотря на высокую актуальность работы педагогической среды по сохранению здоровья школьников младшего возраста, сохраняется проблема методического сопровождения процесса развития представлений младших школьников о здоровом образе жизни в рамках дополнительного образования.

#### **Список использованных источников:**

1. Приказ Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования». – URL: <https://base.garant.ru/197127/>
2. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 26.07.2019) «Об образовании в Российской Федерации». – URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_140174/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/)
3. Мокроусова, Г. И., Кузовлева, Н. Е. Организация внеклассной работы по немецкому языку: Из опыта работы. – М.: Просвещение, 1989. – URL: <https://search.rsl.ru/ru/record/01001459845>
4. Габеркорн, И. И. Формирование здорового образа жизни в процессе валеологического образования учащихся // Ученые записки университета Лесгафта. 2017. №10 (152). С. 35-39. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=30543209>
5. Сорокоумова, Е. А. Психология детей младшего школьного возраста. Самопознание в процессе обучения: учебное пособие для вузов. – Москва : Изд-во Юрайт, 2019. – 216 с. – URL: <https://biblio-online.ru/bcode/439022>
6. Сергеева, Б. В., Токарева, В. В. Способы формирования здорового образа жизни младших школьников // Проблемы педагогики. 2017. №1 (24). С. 15-18. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=27715909>
7. Сергеева, Б. В., Игнатова, Д. А. Способы формирования здорового образа жизни младших школьников во внеурочной деятельности // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2018. №2 (9). С. 50-64. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sposoby->

[formirovaniya-zdorovogo-obraza-zhizni-mladshih-shkolnikov-vo-vneurochnoy-deyatelnosti-1](#)

8. Сергеева, Б. В. Способы формирования здорового образа жизни младших школьников во внеурочной деятельности // Вестник Здоровье и образование в XXI веке. 2017. № 11. С 78-85 – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sposoby-formirovaniya-zdorovogo-obraza-zhizni-mladshih-shkolnikov-vo-vneurochnoy-deyatelnosti>

9. Рубанович, В. Б. Основы здорового образа жизни : учеб. Пособие / В. Б. Рубанович, Р. И. Айзман. – Новосибирск : АРТА, 2011. – 256 с. – Текст: непосредственный.

10. Физическая культура и спорт в воспитании здорового образа жизни подростков и молодежи: коллективная монография / под общ. ред. В. Ю. Карпова, А. С. Махова. – Москва : Издательство РГСУ, 2016. – 126 с. – URL: [https://rgsu.net/netcat\\_files/1985/2826/Karpov\\_Mahov...\\_Tituly\\_oglavlenie\\_vv\\_edenie\\_literatura.pdf](https://rgsu.net/netcat_files/1985/2826/Karpov_Mahov..._Tituly_oglavlenie_vv_edenie_literatura.pdf)

УДК 37. 018. 46

**СОВРЕМЕННЫЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ. МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РЕАЛИЗАЦИИ**

*Хрипунова Ирина Ивановна,*

студент Государственного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Донецкий национальный университет», Донецкая Народная Республика, г. Донецк

Научный руководитель: *Кириченко Александр Васильевич,* к.пед.н., доцент Государственного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Донецкий национальный университет», Донецкая Народная Республика, г. Донецк

**Аннотация.** Статья посвящена актуальным вопросам, связанным с повышением мотивации дошкольников в сохранению и поддержанию своего здоровья. Рассматриваются причины проблемы недостаточной мотивации детей к здоровому образу жизни.

**Ключевые слова:** здоровьесберегающие технологии, мотивация, здоровый образ жизни.

**Постановка проблемы в общем виде и ее связь с важными научными и практическими задачами.** Дошкольный возраст является важнейшим этапом в формировании здоровья ребенка. Система дошкольного образования поддерживает положительные тенденции охраны и укрепления



здоровья дошкольников. Однако, в настоящее время состояние здоровья детей дошкольного возраста снижается. Именно по этой причине тема поиска средств и методов повышения эффективности оздоровительной работы в дошкольных учреждениях на сегодняшний день актуальна и востребована.

Результат от использования данных технологий возможно получить лишь при условии комплексного использования воспитательно-оздоровительных, коррекционных и оздоровительных мероприятий, участниками которых является не только ребенок и педагогические работники, но также и родителей.

**Анализ последних исследований и публикаций, в которых начато решение данной проблемы.** Идея здоровьесбережения в педагогике впервые была выдвинута Платоном, последующие поколения ученых развили ее. Так, Аристотель высказал идею природосообразности, которую развил Я.А. Коменский. Его принцип природосообразности заключается в том, что человек, будучи частью природы, подчиняется как частица природы ее универсальным законам. Селевко Г.К. рассматривает педагогическую технологию как совокупность психолого-педагогических установок, специальный выбор и компоновку форм, методов, способов, приёмов обучения, воспитательных средств; организационно-методический инструментарий педагогического процесса. [2]

**Выделение не решенных ранее частей общей проблемы, которым посвящается данная статья.** Дошкольники не знают, зачем им соблюдать правила гигиены, заниматься спортом и правильно питаться. До них не смогли донести, что здоровье организма влияет не только на самочувствие и продолжительность жизни, но и на общее развитие. По моему мнению, проблема мотивации дошкольников для сохранения и поддержания своего здоровья недостаточно рассмотрена современными учеными. [1]

**Целью исследования** является формирование у ребенка стойкой мотивации на здоровый образ жизни.

**Изложение основного материала исследования.** Кукушин В.С. отмечает, что педагогическая технология функционирует и в качестве науки, исследующей наиболее рациональные пути обучения, и в качестве системы способов и принципов применяемых в обучении, и в качестве реального процесса обучения. [3]

Полат Е.С. полагает, что такие современные педагогические технологии, как обучение в сотрудничестве, создание проектов, использование новых информационных технологий, интернет-ресурсов, помогают реализовать личностно-ориентированный подход в обучении, а также способствуют обеспечению индивидуализации и дифференциации обучения с учётом способностей личности, склонностей и т. д.

Сократов Н.В., Алямовская В.Г., Овчинникова Т.С., Безруких М.М. и др. полагают, что использование здоровьесберегающих технологий обеспечивают тренировку защитных сил организма, повышение устойчивости к воздействию меняющихся факторов окружающей среды и

являются необходимым условием оптимального развития и здоровья ребёнка. Как отмечают Н. А. Головина и С. Н. Малафеева, проводя исследование с детьми старшего дошкольного возраста: «Нет достаточно сформированной внутренней мотивации к здоровому образу жизни, учащиеся не видят причинно-следственных связей между своим поведением и собственным развитием и здоровьем».

Неокрепший детский организм очень чувствителен к недостатку двигательной активности, что может сказаться на дальнейшем всестороннем развитии ребенка. Современные дошкольники мало времени в течение дня проводят в движении, так как большее внимание уделяют гаджетам. В данной ситуации важно не силой и уговорами подтолкнуть ребенка к более подвижным видам деятельности, а суметь замотивировать, заинтересовать ребенка настолько, чтобы он сам увлекся процессом сбережения и поддержания своего здоровья.

**Выводы.** Использование различных здоровьесберегающих технологий в ДОУ будет эффективно только в том случае, если дошкольники будут понимать важность сохранения и поддержания своего здоровья и, следовательно, иметь желание почувствовать во всех мероприятиях, посвященных данной цели.

#### **Список использованных источников:**

1. Головина Н. А., Малафеева С. Н. Здоровьеформирующий подход к учащимся младших классов в процессе обучения в школе // Педагогическое образование в России. 2011. № 5. С. 146.
2. Джурицкий А.Н. История педагогики и образования: учебник для бакалавров. М.: Издательство Юрайт, 2011 675 с.
3. Кукушин В.С. Теория и методика воспитательной работы: учебное пособие. Ростов н/Д: «Март», 2002 307 с.

**УДК 37. 018. 46**

## **ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ: ИСТОРИЯ И СОВРЕМЕННОСТЬ**

*Стрижак Надежда Григорьевна,*

студентка Государственного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Донецкий национальный университет»,  
Донецкая Народная Республика, г. Донецк

Научный руководитель: *Сидоров Андрей Александрович,*  
к.пед.н., доцент Государственного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Донецкий национальный университет»,  
Донецкая Народная Республика, г. Донецк

**Аннотация.** Статья посвящена актуальному вопросу, связанным с технологиями физического воспитания детей дошкольного возраста. Рассматриваются разные технологии физического воспитания детей разного дошкольного возраста с учетом возрастных особенностей. Направленные на физическое и все стороннее развитие детей дошкольного возраста. На восприятие технологий которые направлены не посредственно на физическое воспитание дошкольников.

**Ключевые слова:** технологии физического воспитания, возрастные особенности, восприятие.

**Постановка проблемы в общем виде и ее связь с важными научными и практическими задачами.** Перед педагогами дошкольного образования стоит задача правильно использовать технологии физического воспитания. Важнейшей характеристикой педагогической технологии является ее воспроизводимость, исходя из этого педагог должен знать для чего нужна технология, какие виды есть и как их использовать на практике.

**Анализ последних исследований и публикаций, в которых начато решение данной проблемы и на которые опирается автор** Здоровьесберегающая деятельность в настоящее время становится основой для интеграции всех образовательных областей. Данная интеграция подразумевает использование соответствующих технологий. Например, при интеграции задач образовательных областей «Физическое развитие» и «Социально-коммуникативное развитие» возможно ускорить процесс адаптации ребенка младшего дошкольного возраста к детскому саду. Это действует на основе применения технологии кинезотерапии.

**Цель данного исследования** изучить развития дошкольника с использованием технологий физического воспитания. Выявить взаимосвязь физического развития с возрастными особенностями. И показать что образование не стоит на месте, а движется в одну ногу со временем.

**Изложение основного материала исследования.** Кириченко А.В. в своем учебном пособии «Теория и технологии физического воспитания детей дошкольного возраста». Он отмечает, что «Технология – это инструмент профессиональной деятельности педагога, соответственно характеризующаяся качественным прилагательным-педагогическим. [1]

В своем учебном пособии он выделяет несколько видов здоровьесберегающих образовательных технологий;

Виды здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании медико-профилактические; физкультурно-оздоровительные; технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка; здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов дошкольного образования; валеологического просвещения родителей; здоровьесберегающие образовательные технологии в дошкольном образовательном учреждении. [1]

Кинезотерапия как одно из направлений психотерапии означает «терапию движением», она выступает как важнейший фактор физического и психического развития ребенка.

Это связано с тем, что здоровый ребенок стремится к движениям, активной деятельности: в этом он находит источник живой радости, что является сильным, мощным эмоциональным зарядом для того, чтобы выплеснуть в движении свои эмоции.

В рамках кинезотерапии используются игры и игровые упражнения, предполагающие чередование разных видов двигательной активности, направленные на сближение детей друг с другом и воспитателем («Давайте дружить», «Лови-лови», «Кто в гости к нам пришёл?», «Крокодил»).

Во время данных игр дети познают мир и знакомятся с новыми людьми, обстановкой. Игры можно менять брать похожие по смыслу, все игры должны соответствовать возрасту и развитию ребенка.

В практике современных МДОУ используются следующие педагогические технологии физического воспитания: технология поэтапного обучения двигательным действиям, фитнес-технологии, игровые технологии, здоровьесберегающие технологии.

Технология поэтапного обучения двигательным действиям применяется со среднего дошкольного возраста.

Основываясь на закономерностях формирования двигательных навыков в теории и методике физического воспитания ребёнка, педагог решает практические задачи обучения. Каждой стадии навыка соответствует определённый этап обучения:

Первый этап — начальное разучивание двигательного действия;

Второй этап — углублённое разучивание;

Третий этап — закрепление и совершенствование двигательного действия.

Для правильного освоения технологий не обходимо опираться на возрастные особенности детей в этом нам поможет «Типовая образовательная программа дошкольного образования «Растим личность» в ней прописаны все возрастные особенности детей дошкольного возраста, на которые мы можем опираться для правильного подбора и внедрения технологий физического воспитания.

В настоящее время изучение технологий физического воспитания детей дошкольного возраста доступно преподноситься для педагогов в разных научных изданиях, статьях с помощью которых педагог может изучить и выдать качественный продукт, в виде знаний и умений которые он может применить на практике.

В данной статье рассматривались технологии физического воспитания детей дошкольного возраста. Взаимосвязь возрастных особенностей с физическим развитием.

**Выводы.** Данная статья поможет вам самостоятельно погрузиться и изучить «Технологии физического воспитания детей дошкольного возраста»

по указанным источникам информации таким как «Типовая образовательная программа дошкольного образования «Растим личность» и Кириченко А.В. «Теория и технологии физического воспитания детей дошкольного возраста: учебное пособие. – Донецк: ДонНУ, 2020. – 166 с.».

Технологии физического воспитания является важной частью воспитательного процесса дошкольника на всех этапах его развития.

Технология является технологической картой в физическом воспитании детей. Не зная как применять на практике технологии ,мы педагоги не сможем дать нашему младшему поколению необходимых знаний и умений. Талантливый педагог тот ,который умеет их применять и работать опираясь на них.

#### **Список использованных источников:**

1. Кириченко А.В. Теория и технологии физического воспитания детей дошкольного возраста: учебное пособие. – Донецк: ДонНУ, 2020. – 166 с.

2. Типовая образовательная программа дошкольного образования «Растим личность» / Авт.-сост. Арутюнян Л.Н, Сипачева Е.В., Макеенко Е.П., Котова Л.Н, Михайлюк С.И., Бридько Г.Ф., Губанова Н.В., Кобзарь О.В.– ГОУ ДПО «Донецкий РИДПО». – Донецк: Истоки, 2018. – 208 с.

3.[https://studme.org/351879/pedagogika/tehnologii\\_fizicheskogo\\_vospitaniya\\_rebyonka\\_doshkolnogo\\_vozrasta](https://studme.org/351879/pedagogika/tehnologii_fizicheskogo_vospitaniya_rebyonka_doshkolnogo_vozrasta)

УДК 37. 018. 46

### **СПЕЦИФИКА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В УДО**

*Токарев Юрий Сергеевич,*

обучающийся Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детей «Центр детского и юношеского творчества Ленинского района города Донецка»,  
Донецкая Народная Республика, г. Донецк

Научный руководитель: *Марченко Лариса Всеволодовна*  
педагог Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детей «Центр детского и юношеского творчества Ленинского района города Донецка»,  
Донецкая Народная Республика, г. Донецк

**Аннотация.** Статья посвящена актуальным вопросам, связанным с применением новых современных технологий физкультурно-оздоровительной направленности и повышению уровня эффективности применения данных технологий в системе дополнительного образования.

**Ключевые слова:** дополнительное образование, физическая культура, физкультурно-оздоровительные технологии.

**Постановка проблемы в общем виде и ее связь с важными научными и практическими задачами.** Образ жизни, экологические факторы, уровни здравоохранения, генетические факторы – все эти факторы очень влияют на здоровье нашего подрастающего поколения. И поэтому поиск эффективных физкультурно - оздоровительных технологий является серьезной проблемой в плане оздоровления, и главной задачей в плане привлечения как можно большего количества детей к занятиям физической культурой и спортом. Важнейшим условием успешного обучения и развития детей является их здоровье. Физическая культура — органическая часть культуры общества и личности. Понятие «физическая культура» объединяет все, что относится к физическому воспитанию, образованию, развитию человека в системе физического воспитания и вне её. Физические упражнения - это основные и специфические средства физического воспитания.

**Анализ последних исследований и публикаций, в которых начато решение данной проблемы и на которые опирается автор.** По определению специалистов Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), *здоровье* — это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов.

По мнению ведущих российских ученых, это определение неконкретно. Например, А. Г. Щедрина предлагает такую формулировку: «Здоровье — это целостное многомерное динамическое состояние (включая его позитивные и негативные показатели), которое развивается... в условиях конкретной социальной и экологической среды и позволяет человеку... осуществлять его биологические и социальные функции».

Анализируя эти формулировки, можно смело сказать, что в первом определении - здоровье рассматривается как статика, т.е. здоровье или есть, или его нет, а во втором определении здоровье представлено в динамике, оно показывает, что здоровье формируется по мере развития организма, другими словами - здоровье генетически запрограммировано. А реализуется ли программа, зависит от конкретных биологических и социальных факторов (т.е. окружающей биологической среды и воспитания), под влиянием которых будет жить, и развиваться человек.

Поэтому здоровьесозидающей функции является для современного образования необходимым условием его дальнейшего развития как сферы гуманитарной практики, с помощью которой формируется общественное сознание и личностное позитивно-активное отношение к здоровому образу жизни.

Так же, хочется отметить, что необходимость развития мотивации здоровьесбережения обучающихся рассмотрены в трудах Э.Н. Вайнера, И.М.

Семеновой-Соковни, В.И. Сыренского и др. В исследованиях А.Г. Дембо, В.И. Дубровского, С.П. Завитаева, представлена стратегия развития мотивации здоровьесбережения через организацию физкультурно-оздоровительной деятельности.

Исходя из всего вышесказанного, хочется отметить, что результатом использования физкультурно-оздоровительных технологий в плане здоровьесбережения, заключается в том, чтобы реализовать возможности оптимального физического развития, всестороннего совершенствования физических качеств в сочетании с воспитанием духовных и морально-волевых качеств всего подрастающего поколения. При регулярном использовании физкультурно-оздоровительных технологий различных направлений формируется устойчивая мотивация к здоровому образу жизни в целом; корректируется, восстанавливается и развиваются функциональные возможности организма; укрепляется и сохраняется здоровье в целом. Каковы же приоритеты заботы о здоровье?

Оздоровительная физическая культура как составная часть физической культуры в целом имеет четкую направленность и конкретное содержание, позволяющие установить цель, определить задачи и сформулировать ее основные понятия. Цель исследуемой отрасли физической культуры в учебных заведениях заключается в способствовании оздоровлению всего подрастающего поколения. Оздоровительная физическая культура характеризуется совокупностью полезных результатов деятельности ее использования, а именно: достижением стабильного максимально возможного высокого уровня здоровья и продления активной жизнедеятельности; совершенствованием основных жизнеобеспечивающих функций и систем; устойчивостью к ряду заболеваний и вредных воздействий внешней среды; улучшением психоэмоционального состояния; приобретением прикладных двигательных умений и навыков; удовлетворением потребности в движении во время активного отдыха и развлечений; коррекцией фигуры и массы тела.

**Выделение не решенных ранее частей общей проблемы, которым посвящается данная статья.** Из определения здоровьесберегающих образовательных технологий видно, что важнейшей целью внедрения в образовательный процесс является формирование культуры здоровья. Культура здоровья должна не изучаться, а воспитываться. Психологическая основа этого - мотивация на ведение здорового образа жизни. Неотъемлемой частью культуры здоровья является информированность в вопросах здоровья и здорового образа жизни. Установка на здоровый образ жизни и здоровье не появляется сама по себе, она формируется в процессе семейного и педагогического воздействия. Прежде всего, дополнительное образование не должно идти по пути продолжения накопленных знаний, а использовать более перспективный путь – применение полученных знаний в любимом деле для самореализации личности ребёнка.

Таким образом, здоровьесберегающее образование можно рассматривать как процесс воспитания и обучения, результатом которого является достижение обучающимся уровня образованности без ущерба своему здоровью. Как мы видим, ключевая роль в формировании здорового образа жизни ребёнка принадлежит здоровьесберегающим технологиям, и дополнительное образование имеет в этом плане большие возможности.

**Цель исследования.** Касаясь физкультурно-оздоровительной направленности, ее цель заключается в способствовании оздоровления подрастающего поколения. Оздоровительная физическая культура характеризуется совокупностью полезных результатов деятельности ее использования, а именно: совершенствованием основных жизнеобеспечивающих функций и систем; устойчивостью к ряду заболеваний и вредных воздействий внешней среды; улучшением психоэмоционального состояния; приобретением двигательных умений и навыков; удовлетворением потребности в движении во время активного отдыха и развлечений; коррекцией фигуры и массы тела.

Под психологическими преимуществами подразумеваются любые положительные психологические последствия влияния на обучающихся после внедрения инновационных методик в физическую культуру. К одним из таких психологических преимуществ можно отнести, например, повышение у занимающихся уверенности в себе, а также улучшение настроения после выполнения спортивных упражнений. Когда речь заходит о психологических преимуществах, необходимо вспомнить их важную роль в популяризации физической культуры среди студентов и школьников.

**Изложение основного материала исследования.** Интерес к занятиям физической культурой и спортом всегда достаточно высок. Это свидетельствует о том, что оздоровительная физическая культура является одним из жизненно важных приоритетов современного человека. И поэтому первоочередной задачей педагогов дополнительного образования, становится поддержание положительной тенденции посредством формирования интереса к занятиям физической культурой и спортом у подрастающего поколения. Главную роль в данном процессе играют современные физкультурно-оздоровительные технологии.

Физкультурно-оздоровительная технология – это способ осуществления разнообразной физкультурно-оздоровительной деятельности, это база, так называемой оздоровительной индустрии и физкультурно-оздоровительной работы. Физкультурно-оздоровительные технологии могут осуществляться по самым разным направлениям: шейпинг, аэробика, фитнес, бодибилдинг, калланетик, изотон, стретчинг а также бег, туризм, плавание как оздоровительные виды спорта, и прочие виды деятельности, которые используются в самой разнообразной досуговой деятельности.

Любая физкультурно-оздоровительная технология включает в себя постановку цели и задачи оздоровления, а так же реализацию физкультурно-оздоровительной деятельности в той или иной форме. Технология включает в



себя реализацию оздоровительной программы, тестирование физической подготовленности и конечно же, снижение риска развития заболеваний средствами физической культуры и оздоровления.

Что представляют собой современные физкультурно-оздоровительные технологии и как они используются в учреждении дополнительного образования? Выбор физкультурно-оздоровительных технологий зависит от программы, по которой работает педагог учреждения дополнительного образования. Но, так или иначе, физкультурно-оздоровительные технологии тесно связаны со здоровье сберегающими технологиями.

Установка на здоровый образ жизни и здоровье не появляется сама по себе, она формируется в процессе семейного и педагогического воздействия. Сущность педагогического компонента состоит в обучении здоровью с раннего возраста. По мнению Смирнова Н.К. - здоровьесберегающая педагогика является приоритетом здоровья среди других направлений воспитательной работы образовательных учреждений и включает последовательное формирование здоровьесберегающего образовательного пространства с обязательным использованием здоровьесберегающих технологий, чтобы получение обучающимися образования происходило без ущерба для здоровья, а также воспитание культуры здоровья, под которой мы понимаем не только грамотность в вопросах здоровья но и практическое воплощение потребности вести здоровый образ жизни, заботиться о собственном здоровье. Как можно наблюдать, ключевая роль в формировании здорового образа жизни детей принадлежит здоровьесберегающим технологиям [0] дополнительное образование имеет в этом плане большие возможности. Прежде всего, дополнительное образование должно использовать более перспективный путь – применение полученных знаний в любимом деле для самореализации личности ребёнка.

Следовательно, в дополнительном образовании снимаются проблемы, связанные с необходимостью усваивать большое количество информации в ограниченное время, это благоприятно сказывается на состоянии здоровья обучающихся и появляется реальная возможность сформулировать здоровьесбережение как цель. И поэтому главной задачей в учреждениях дополнительного образования, является приобщение детей к физической культуре и использование развивающих форм оздоровительной работы. Основной технологией обучения здоровому образу жизни, являются физкультурные занятия – это ведущая, организованного систематического обучения двигательным умениям и навыкам.

В учреждении дополнительного образования, где я уже очень давно занимаюсь в кружке спортивной акробатики, педагогом дополнительного образования и моим тренером на протяжении уже более десяти лет является, Марченко Лариса Всеволодовна. На своих учебно-тренировочных занятиях она применяет технология спортивной деятельности. Технологичность образовательного процесса позволяет раскрывать и использовать субъективный опыт каждого обучающегося, помочь становлению личности

путем организации познавательной деятельности. В своей работе она использует наиболее целесообразные методы с учетом возраста обучающихся, их специальной подготовки и уровня физических возможностей на занятиях по спортивной акробатике. Работа по данной технологии с детьми, помогает обучающимся адаптироваться к работе в коллективе, осваивать программу, приобретать знания и умения, совершенствовать коммуникативные навыки, учиться анализировать свои действия и действия других обучающихся.

В целях повышения эффективности воспитательной работы важно использовать также и проблемную методику. Проблемная методика предлагает более активную умственную деятельность. В процессе занятий обучающимся предлагается самим придумывать общеразвивающие упражнения эффективные для развития и разогрева всех групп мышц и суставов перед предстоящей тренировкой. Такую методику педагог дополнительного образования, Марченко Л.В. проводит в группах среднего этапа и этапа совершенствования. Обучающиеся, сначала робко, а потом все более смело, с помощью педагога, активно включаются в работу. Важно, чтобы обучающийся смог применить свои знания, желания, умения в осуществлении задуманного. Так с этой целью в старшей группе, обучающиеся работают по составам, это хорошо организует у детей приобретенные знания, умения и навыки. Данная технология способствует выявлению и развитию физических способностей обучающихся, приобщению их к разнообразной спортивной деятельности. Мотивом этой деятельности является стремление к самовыражению и самореализации.

Мне бы хотелось еще подробнее остановиться на физкультурно-оздоровительном виде здоровье сберегающих технологий, представленных в виде физкультминуток. Физкультурно-оздоровительные критерии здоровье сбережения понимаются как организация занятия с учетом моментов оздоровления, от которых во многом зависят функциональное состояние обучающихся в процессе деятельности, возможность длительно поддерживать умственную и физическую работоспособность на высоком уровне и предупреждать преждевременное наступление утомления.

Проведение *физкультминуток* на занятиях является необходимостью и решать они должны следующие задачи [0, с. 112]

- уменьшение утомления и снижение отрицательного влияния однообразной рабочей позы;
- эмоциональную «встряску» обучающихся, возможность сбросить накопившийся груз отрицательных эмоций и переживаний.

Основные требования к проведению физкультминуток:

- проводятся на начальном этапе утомления;
- отдаётся предпочтение упражнениям для утомлённых групп мышц;
- комплексы физкультминуток подбираются в зависимости от вида занятия и его содержания;

– продолжительность всего комплекса 2-3 минуты. Комплекс упражнений целесообразно менять каждые 2-3 недели.

**Выводы.** Таким образом, регулярная физическая активность значительно улучшает физическое здоровье, особенно состояние опорно-двигательной и сердечно-сосудистой систем, повышают иммунитет, положительно влияют на общий тонус человека.

Сохранение и укрепление здоровья детей – сложная комплексная социально педагогическая проблема, требующая переориентации целей образования и воспитания. Быстро надвигающаяся эра не просто оздоровления, а именно здоровье сберегающих и здоровье воссоздающих технологий имеет направление, характерной особенностью которого является улучшение качества тела, через профилактику движений.

Модификация упражнений направлена не на коррекцию мышц, а на коррекцию движений – ее суставную кинематику. Это означает, что одним из базовых элементов современных здоровье сберегающих технологий, именно должен стать «стиль новых движений», применение которого позволяет максимально выработать содержащийся в любом конкретно взятом упражнении, технический потенциал.

#### **Список используемых источников:**

1. Вареник, Е.Н. Физкультурно - оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет / Е.Н. Вареник. - М.: ТЦ Сфера, 2008. - 128с.
2. Деркунская, В.А. Диагностика культуры здоровья дошкольников. УП/ В.А. Деркунская. – М.: Педагогическое общество России, 2006. – 88с.
3. Доронова, Т.Н. Основные направления работы ДОУ по повышению психолого-педагогической культуры родителей / Т.Н. Доронова. – М.: Дошкольное воспитание, 2004. - №1. - С.63.
4. Ковриго, Н. М. Формирование потребности в здоровье и здоровом образе жизни – важная педагогическая задача / Н. М. Ковриго. – Калуга.: Образование и здоровье, 1998. – с.
5. Коваленко, В.И. Азбука физкультминуток для дошкольников: Средняя, старшая, подготовительная группы/ В.И.Коваленко. – М.: Вако, 2011. – 176 с.
6. Ковалько, В.И. Азбука физкультминуток для дошкольников: Практические разработки физкультминуток, игровых упражнений, гимнастических комплексов и подвижных игр (средняя, старшая, подготовительная группы)/В.И\Коваленко - М.: ВАКО, 2005. - 176 с.
7. Куркина, И.Б. Здоровье – стиль жизни. Современные оздоровительные технологии в детских садах. СПб. ОП/И.Б.Куркина. – М.: НИИ школьных технологий, 2008. – 174с.
8. Митяева, А.М. Здоровьесберегающие педагогические технологии. УП для студ. Высш.учебн.заведений/ А.М.Митяева. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 187с.

9. Селуянов, В. Н. Технология оздоровительной физической культуры (текст) / В. Н. Селуянов. – М., 2009. – 192 с.

10. Смирнов, Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы [Текст] / Н. К. Смирнов. – М.: АРКТИ, 2003. – 272 с.

УДК 37. 018. 46

## РАЗВИТИЕ СИЛЫ И ВЫНОСЛИВОСТИ

*Воробьева Наталья Анатольевна,*

студент Государственного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Донецкий национальный университет»,  
Донецкая Народная Республика, г. Донецк

Научный руководитель: *Кириченко Александр Васильевич,*  
к. пед. н., доцент Государственного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Донецкий национальный университет»,  
Донецкая Народная Республика, г. Донецк

**Аннотация.** В процессе физического воспитания детей дошкольного возраста необходимо решать образовательные задачи: формирование двигательных навыков и умений, развитие двигательных и физических качеств, привитие навыков правильной осанки, навыков гигиены, освоение специальных знаний. Двигательная активность – основная, генетически обусловленная биологическая потребность человеческого организма, которая дарует человеку саму жизнь. Являясь фактором сохранения пространства внутренней среды, двигательная функция обеспечивает быструю адаптацию организма к изменяющимся условиям его существования. Данная статья посвящена развитию физических качеств у детей дошкольного возраста. В статье рассматриваются методы, средства, и показатели развития таких физических качеств дошкольников, как сила и выносливость.

**Ключевые слова:** физические качества; выносливость; сила; дошкольники.

**Постановка проблемы в общем виде и ее связь с важными научными и практическими задачами.** В дошкольном возрасте закладываются основы здоровья и гармоничного физического развития, которое необходимо сопровождать, опираясь на анатомо-физиологические и психологические особенности ребенка [1]. Дети, систематически занимающиеся физкультурой, отличаются жизнерадостностью, бодростью духа и высокой работоспособностью [4].

Показателем работоспособности является выносливость. Если дошкольник достаточно вынослив, то значит он способен выполнять больше нагрузок как физических, так и умственных. Поэтому немало важно для

общей подготовки детей к школе развивать, наряду, с другими физическими качествами, и выносливость, которая у дошкольников улучшает функционирование организма, повышает его работоспособность.

В теории физического воспитания выносливости в дошкольном детстве формирует характер и волевые качества личности ребенка, а именно: настойчивость, целеустремленность, уверенность в своих силах, решительность. Так как известно, что высокий уровень развития выносливости в детском возрасте обеспечивает более эффективное совершенствование других двигательных способностей [2].

Особо актуально встает данный вопрос в связи с тем, что современная практика физического воспитания свидетельствует о том, что общая динамика выносливости детей за последние годы показывает тенденцию к снижению - общий уровень развития физических качеств часто недостаточен как для спортивной деятельности, так и для успешной будущей трудовой деятельности [3].

Поэтому научные исследования, направленные на совершенствование состояния здоровья детского населения, на подготовку дошкольников к умственному и физическому труду приобретают особую актуальность. Это доказывает необходимость рассмотрения данного вопроса в рамках организации специально направленных физкультурных занятий по развитию выносливости для детей старшего дошкольного возраста. Ведь именно в этом возрасте необходимо развивать общую выносливость, которая является базовой для развития специальной (статической) выносливости.

**Анализ последних исследований и публикаций, в которых начато решение данной проблемы и на которые опирается автор.** Проблемы развития физических качеств занимались В.Н. Занефский, З.И. Кузнецова, Н.А. Ноткина, В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак, В.А. Шишкина, Е.Н. Вавилова, М.Х. Спаева, Т.Э. Токаева и др. Над изучением проявления выносливости при занятиях работали многие отечественные ученые: Б.А. Ашмарин, Л.П. Матвеев, Н.Г. Озолин, В.И. Лях и другие.

О целесообразности обучения дошкольников основным движениям в игре, на этапе их совершенствования свидетельствуют исследования М.В. Потехиной, М.М. Конторович. На сегодняшний день в разработке содержания, организации и методики подвижных игр важную роль сыграли работы А.И. Быковой, М.М. Конторович, Д.В. Хухлаевой, Л.И. Михайловой, Т.И. Осокиной, Е.А. Тимофеевой, Л.В. Артамоновой, Э.Я. Степаненковой. Анализ научно-методической литературы показал, что вопросу изучения возрастных особенностей двигательной функции, развитию физических качеств посвящено достаточно работ (Бальсевич В.К., Запорожанов В.А., Губа В.П., Татаринов Я.С., Николаев А.А.), Безденежных Г.А., Завьялова О.Б. (2012), Л.А. Иванова, О.В. Савельева (2014), которые и составили методологическую основу работы.

**Выделение не решенных ранее частей общей проблемы, которым посвящается данная статья.** Проблема развития физического качества

силы в отечественной науке занимает небольшое место в работах отечественных исследователей. Во многих работах по физическому воспитанию детей кратко характеризуется сила как физическое качество, указываются ее возрастные нормы развития (работы Л. Д. Глазыриной А. В. Кенеман, Т. И. Осокиной, С. А. Помонамерева, Н. В. Решетникова, М. Я. Студеникина, Г. В. Шебеко).

В работах Е. Н. Вавиловой обобщены имеющиеся в науке знания, касающиеся особенностей развития физического качества силы у детей дошкольного возраста, раскрывается методика развития этого физического качества у детей разных возрастных групп. Но, тем не менее, проблема развития и диагностики физических качеств у детей дошкольного возраста нуждается в дополнительной разработке, нет работ, которые доказывают необходимость развития таких качеств у детей дошкольного возраста, как сила и выносливость, которые в последствии взросления дошкольника формируют характер и волевые качества личности.

Исходя из этого, актуальность проблемы исследования определяется противоречием между осознанием важности разработки проблемы, а также ее учета в практике дошкольного физического воспитания и ее недостаточным освещением в отечественной науке.

**Целью исследования** является изучение учебной и научно-методической литературы по рассматриваемой проблеме, анализ методов развития выносливости и силы у детей дошкольного возраста.

**Изложение основного материала исследования.** Развитие основных физических качеств происходит в тесной связи с формированием двигательных навыков. Посредством движения в дошкольном возрасте закладываются наиболее благоприятные основы для формирования физиологической основы всех будущих физических качеств человека. Упражнения, направленные на развитие физических качеств, применяются в строгой последовательности, включаются в разные формы двигательной деятельности. При выполнении любого упражнения в той или иной степени проявляются физические качества – сила, ловкость, быстрота, гибкость, равновесие, глазомер, выносливость. Это и есть основные физические качества человека. В дошкольном возрасте преимущественное внимание должно уделяться таким качествам, как ловкость, быстрота, глазомер, равновесие, сила и выносливость.

Сила и выносливость важны для того, чтобы дети могли выполнять повседневные функции и действия. Мышечная выносливость помогает поддерживать правильную осанку в течение всего дня. Повышение силы и выносливости способствует более высокому обмену веществ, что увеличивает потребление калорий, что, в свою очередь, снижает риск ожирения [7]. Еще одно важное преимущество, которое следует отметить, заключается в том, что, когда ребенок обладает хорошей силой, у него больше шансов иметь более крепкие сухожилия, связки и общее здоровье суставов, что снижает риск серьезных травм.

Применительно к детям дошкольного возраста выносливость рассматривается, как способность организма выполнять мышечную работу небольшой (50% от максимальной) и средней (60%) интенсивности в течение продолжительного времени в соответствии с уровнем физической подготовленности в данный момент. Целесообразно говорить лишь о развитии общей выносливости, так как именно аэробное энергообеспечение в большей степени соответствует их возможностям и способствует всестороннему физическому развитию и воспитанию. Исследователи по-разному определяют ее:

- В. М. Зацюрский под выносливостью понимает способность противостоять утомлению.

- Р. Е. Мотылянская под выносливостью понимает способность организма совершать продолжительную мышечную работу мощностью от 60 до 80-90% от максимальной.

Воспитание выносливости у дошкольников улучшает функционирование организма, позволяет укрепить сердечно-сосудистую, дыхательную, костно-мышечную системы, что оказывает благоприятное воздействие на физическое и психическое здоровье ребенка, в целом способствуя его всестороннему гармоническому развитию, что особенно важно в плане подготовки детей к школе. Рост общей выносливости ребенка происходит на протяжении всего периода дошкольного детства.

Особенно бурный ее скачок наблюдается у мальчиков и девочек в возрасте от трех до четырех лет. Дальнейшее развитие выносливости зависит уже от возрастно-половых различий детей. Слишком большая нагрузка может повредить процессам роста, поэтому у ребенка необходимо постепенно развивать общую выносливость.

Дети дошкольного возраста обладают большими возможностями в проявлении общей выносливости. Уровень развития этого качества зависит от возраста, пола, степени подготовленности, индивидуальных анатомо-физиологических особенностей организма, а также от таких волевых качеств, как целеустремленность, настойчивость, выдержка, смелость, решительность, уверенность в своих силах. Кроме того, умение управлять собой положительно отражается на успехах ребенка в школе. Для воспитания общей выносливости целесообразным является бег со средней скоростью, бег трусцой, ходьба. Лучшими средствами в развитии выносливости являются движения: ходьба, бег, лазание, катание на лыжах, на велосипеде и т.д. Достоинствами применяемых движений являются их динамизм, простота, возможность использования в различных играх.

В этих играх половина времени уделяется бегу, чередующемуся с ходьбой, общеразвивающими упражнениями. Воспитание выносливости осуществляется методом непрерывных упражнений небольшой интенсивности, повторных упражнений или более активных упражнений с небольшими перерывами. Нагрузку в игре можно повышать за счет уменьшения количества игроков или усложнения приемов игры и правил.

Большое значение имеет подбор вариантов и усложнения подвижных игр с включением в них различных атрибутов, что оказывает эмоциональное воздействие на детей, способствует развитию у них психофизических качеств, воли, воспитывает самостоятельность, активность, чувство коллективизма, стремление к творчеству, другие нравственно-волевые качества. При индивидуальном подходе особенно важным представляется дозирование мышечных нагрузок с учетом особенностей каждого ребенка: его возраста, состояния здоровья, физической подготовки. Изменяя продолжительность и интенсивность выполнения движений, можно легко регулировать уровень задаваемой нагрузки.

При воспитании ребенка дошкольного возраста учитываются возрастные особенности его организма: незавершенность развития нервной системы, преобладание тонуса мышц-сгибателей, слабость мышц. Именно поэтому общеразвивающие упражнения, укрепляющие основные мышечные группы и позвоночник, направлены на постепенное развитие силы. Развитие силы обеспечивает не только преодоление внешнего сопротивления, но и придает ускорение массе тела и различным применяемым снарядам (что наблюдается, например, при передачах мяча).

От развития силы зависит в значительной степени развитие других психофизических качеств - быстроты, ловкости, выносливости, гибкости. Для развития силы необходимо развивать быстроту движений и умение проявлять быструю силу, т.е. проявлять скоростно-силовые качества. Этому способствуют прыжки, бег (на 30 м), метание на дальность.

При отборе упражнений уделяется особое внимание тем, которые вызывают кратковременные скоростно-силовые напряжения: упражнения в беге, метаниях, прыжках, лазании по вертикальной и наклонной лестнице. Упражнения подбираются с учетом возможностей опорно-двигательного аппарата ребенка. Они должны быть направлены на преимущественное развитие крупных мышечных групп, обеспечение хорошей реакции сердечно-сосудистой системы ребенка на кратковременные скоростно-силовые нагрузки. Для развития силовых качеств дошкольников нужно постепенно увеличивать вес предметов, используемых при проведении упражнений (мешочки с грузом, набивной мяч); использовать упражнения на поднятие собственной массы (прыжки).

Учитывая анатомо-физиологические особенности дошкольников, нельзя стремиться к максимальным результатам и максимальному напряжению мышц, так как это может отрицательно повлиять на развитие костной системы и внутренних органов. Стоит отказаться от упражнений, вызывающих задержку дыхания и большое напряжение организма. Интенсивность выполняемых упражнений и дозировку физической нагрузки следует повышать постепенно [5].

Е.Н. Вавилова предлагает также применять спрыгивания с небольшой высоты. Впрыгивание на возвышение с места или с небольшого разбега, прыжок вверх из приседа, прыжки на месте и с продвижением вперед,



чередую умеренный и быстрый темп, на двух ногах через линии из лент скакалок или палки. Рекомендуется при выполнении прыжков больше внимания уделять энергичному отталкиванию одной или двумя ногами, неглубокому приземлению на слегка согнутые в коленях ноги и затем быстрому их выпрямлению.

Развитию мышечной силы, координации движений, дыхательной системы способствуют упражнения с мячами. Все эти упражнения с учетом возраста детей включаются в ОРУ.

Для измерения силы дошкольников используются такие контрольные упражнения, как бросок набивного мяча и прыжок в длину с места. Сила регистрируется с помощью динамометра. Каждое из упражнений ребёнок выполняет не менее 2 раз, делая промежутки для отдыха. Регистрируется лучший результат из двух попыток.

Таким образом, наилучший способ повышения двигательной активности детей – правильное, соответствующее возрасту, физическое воспитание. Стимулирующее и тренирующее влияние физических упражнений осуществляется преимущественно через центральную нервную систему. Нет такого органа, функциональные возможности которого не изменялись бы под влиянием систематических физических упражнений. Физическая культура оказывает положительное влияние на организм не только здоровых детей, но и важное значение имеют для ослабленных и больных детей.

Для физического воспитания дошкольников нужны глубокие знания и творческий подход. Двигательная деятельность и развитие основных физических качеств детей неразрывно связаны между собой. Поэтому формирование у дошкольников физических качеств (быстрота, ловкость, выносливость, сила, гибкость) является одной из основных сторон физического воспитания.

Упражнения, способствующие физическому развитию ребенка, должны включаться в физкультурные занятия, подвижные игры, спортивные упражнения, в определенной дозировке, в строгой последовательности и с постепенным усложнением двигательных заданий. При соблюдении всех этих правил формирование физических качеств дошкольников, проходящая в единстве с обучением детей двигательным навыкам, приведет к оздоровлению всего организма, повышению эмоционально-положительного состояния психики, ускорению усваивания новых видов движений, стремлению дошкольников к большим достижениям и проявлению творческой самостоятельности.[5]

**Выводы.** Высокий уровень развития таких физических качеств, как выносливость и сила, в детском возрасте обеспечивает более эффективное совершенствование других двигательных способностей и позволит обеспечить более эффективное совершенствование других двигательных способностей, что нормализует деятельность систем кровообращения, дыхания и улучшает функционирование центральной нервной системы.

Развитие выносливости возможно в дошкольном детстве посредством определенным образом подобранных упражнений, которые должны повторяться в четко соблюдаемой последовательности.

Для решения данных задач нужно знать особенности детей каждой возрастной группы и правильно использовать соответствующие возрасту методы и способы обучения. Немаловажную роль играют и физкультурное оборудование и инвентарь – они расширяют возможность использования физических упражнений и увеличивают их влияние на организм ребенка.

В дошкольном возрасте необходимо уделить максимальное внимание всем группам мышц, учитывая физиологические особенности организма не следует стремиться к максимальным результатам и превышать нормы для прыжков в длину, в высоту, так как это может отрицательно повлиять на развитие костной системы, а также внутренних органов. Не рекомендуются упражнения, вызывающие задержку дыхания и большое напряжение организма. Следует постепенно повышать интенсивность выполняемых упражнений, массу предметов, дозировку физической нагрузки.

Перечень вопросов, возникающих при изучении рассматриваемой проблемы широк: как развивать выносливость, когда? Какие критерии и методы развития имеются для разных видов выносливости? Возможно ли оценить (измерить) выносливость? Какие факторы в большей степени оказывают влияние на развитие силы и выносливости? Каковы основные положения, средства и методы воспитания силы и выносливости? Какова методика планирования учебно-тренировочных занятий для воспитания различных физических качеств в течение учебного года?

#### **Список использованных источников:**

1. Актуальные проблемы физической культуры и спорта. Развитие и перспективы: материалы I-й международной науч.-практ. конф., 21-22 марта 2019. – Донецк: Министерство молодежи, спорта и туризма ДНР, 2019. – 377 с.
2. Батюк, О.Н. К вопросу развития выносливости у детей старшего дошкольного возраста / О.Н. Батюк, М.В. Шамардина. - Текст: электронный // NovaInfo, 2015.
3. Ильина Г.В., Иванова Л.А., Савельева О.В. и др. Здоровьесберегающие технологии в современном образовательном процессе: монография / Под общ. ред. А.П. Савина: Сиб.Федер.Ун-т, Красноярск. Гос.пед.ун-т им. В.П. Астафьева. – Красноярск: Центр информатизации, ЦНИ «Монография», 2014.
4. Кириченко, А. В. Модель обеспечения качества дополнительного образования детей / А.В. Кириченко // Научная сокровищница образования Донетчины. – 2020.
5. Смирнова Е. О. Дошкольная педагогика: педагогические системы и программы дошкольного воспитания. - М.: Юрайт, 2020. - 122 с.
6. Теоретические и методические основы физического воспитания и

развития детей раннего и дошкольного возраста: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / [С. О. Филиппова, О. А. Каминский, Г. Г. Лукина и др.]; под ред. С. О. Филипповой. - 5-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2013. - 304 с.

УДК 37. 018. 46

## ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

*Аниконова Ирина Александровна,*

студентка Государственного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Донецкий национальный университет»,  
Донецкая Народная Республика, г. Донецк

Научный руководитель: *Кириченко Александр Васильевич,*  
к.пед.н., доцент Государственного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Донецкий национальный университет», Донецкая Народная Республика, г. Донецк

**Аннотация.** Статья посвящена актуальным вопросам, связанным с повышением качества подготовки педагогов дополнительного образования. Рассматриваются мероприятия по повышению эффективности подготовки будущих педагогов дополнительного образования на основе обеспечения преемственности накопленного педагогического опыта.

**Ключевые слова:** дополнительное образование, качество подготовки, педагог, обучающийся.

**Постановка проблемы в общем виде и ее связь с важными научными и практическими задачами.** Как известно, одной из сторон развития личности является физическое развитие, которое напрямую связано со здоровьем человека. Основы здоровья закладываются у ребенка с раннего детства. Выдающийся педагог В.А. Сухомлинский отмечал, что от здоровья ребенка в существенной мере зависит духовное развитие, мировоззрение и вера в свои силы. П.Ф. Лесгафт в своих трудах подчеркивал особенную связь физической деятельности с умственным развитием. Следует отметить, что многие предпатологические состояния детей возможно профилактировать средствами физического воспитания. Однако многие специалисты считают, что физическое воспитание детей в дошкольном возрасте недостаточно эффективно функционирует в данном направлении. Сообразно с этим очень важно правильно организовывать занятия физической культурой в дошкольном возрасте таким образом, чтобы это позволило организму

ребенка накопить силы и обеспечить полноценное физическое и разностороннее развитие личности в дальнейшем.

**Анализ последних исследований и публикаций, в которых начато решение данной проблемы и на которые опирается автор.** Необходимо отметить, вследствие повышения требований к будущим первоклассникам увеличилась интенсивность учебно-познавательной деятельности в дошкольных образовательных учреждениях. Все чаще учебный процесс перегружается дополнительными занятиями, такими как изучение иностранных языков, изучение письма и чтению и других видов деятельности. Такая повышенная нагрузка оказывает свое негативное влияние на состояние здоровья детей. Поэтому крайне важно в направлениях работы дошкольных образовательных учреждений сделать приоритетным охрану жизни и укрепление здоровья детей с раннего возраста.

**Выделение не решенных ранее частей общей проблемы, которым посвящается данная статья.** В данной статье рассматриваются теоретические основы физического воспитания детей дошкольного возраста и его основные понятия. Включение физической культуры в образовательный процесс в дошкольном образовательном учреждении предусмотрено ФГОС ДОУ. С целью совершенствования системы физического воспитания детей дошкольного возраста, процесс образовательной деятельности должен включать в себя оздоровительную и здоровье сберегающую направленность.

**Целью исследования** является изучение теоретических основ физического воспитания детей дошкольного возраста.

**Изложение основного материала исследования.** Прежде всего, необходимо рассмотреть и изучить основные понятия теории и методики физического воспитания. Определение основных понятий поможет понять суть физического воспитания детей дошкольного возраста.

Физическое развитие представляет собой процесс формирования и последующего изменения на протяжении индивидуальной жизни естественных морфофункциональных свойств организма ребенка и основанных на них психофизических качеств. В более широком смысле слова физическое развитие предполагает развитие психофизических качеств (быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости и т. д.).

Физическое совершенство - это исторически обусловленный уровень физического развития. Оно является результатом полноценного использования физической культуры. Под физическим совершенством подразумевается оптимальная физическая подготовленность и гармоничное психофизическое развитие, соответствующее требованиям трудовой и других форм жизнедеятельности.

Физическая культура - часть общей культуры общества, одна из сфер социальной деятельности, направленная на укрепление здоровья, развитие физических способностей человека; совокупность материальных и духовных ценностей общества в области физического совершенствования человека.

Под физической культурой понимается творческая деятельность, имеющая целью преобразование, совершенствование человеческой природы посредством физических упражнений. Физическая культура направлена на «окультуривание» тела, его оздоровление.

Физическое воспитание – это педагогический процесс, направленный на формирование двигательных навыков, психофизических качеств, достижение физического совершенства. Физическое воспитание играет важнейшую роль в формировании физической культуры, общечеловеческих и национально-культурных ценностей. Так же способствует гармоничному развитию личности ребенка.

Физическая подготовленность - это соответствие уровня развития двигательных умений и навыков нормативным требованиям программы.

Физические упражнения - специальные движения, а также сложные виды деятельности ребенка, применяемые в качестве средств физического воспитания. Двигательная деятельность - это деятельность, характеризующая активность двигательного аппарата ребенка.

Двигательная активность - это основа индивидуального развития и жизнеобеспечения организма ребенка. Она подчинена основному закону здоровья: приобретаем, расходуя. Двигательная активность является фактором функциональной индукции восстановительных процессов (анаболизма). Особенность этих процессов заключается не просто в восстановлении исходного состояния в связи с имевшей место очередной деятельностью развивающегося организма, а в обязательном избыточном восстановлении. Благодаря двигательной активности ребенок обеспечивает себе физиологически полноценное индивидуальное развитие [5].

Теория физического воспитания детей дошкольного возраста учитывает все необходимые возможности и потребности детского организма. Необходимо соответствие содержания все форм организации физического воспитания и оптимальные педагогические условия его реализации. В теории физического воспитания учитываются закономерности потенциальных возможностей ребенка каждого возрастного периода, и соответствует требованиям научно обоснованной программы. Весь образовательный комплекс физического воспитания (двигательные умения и навыки, физические качества, некоторые элементарные знания) обеспечивает детям необходимый уровень физической подготовленности для дальнейшего развития. Так же предусматривается строгое соблюдение последовательности при усвоении программы с учетом состояния нервной системы и всего организма в целом [2].

В свою очередь, физическое воспитание комплексно решает задачи умственного, нравственного, эстетического и трудового воспитания. Во всех формах организации физического воспитания детей внимание направляется на воспитание мыслящего, сознательно действующего в меру своих возрастных возможностей ребенка. Способствует успешному овладению двигательными навыками, умению ориентироваться в окружающем

пространстве, активно преодолевать встречающиеся трудности, проявлению стремления к творческим поискам.

Теория физического воспитания детей дошкольного возраста непрерывно развивается и обогащается новыми знаниями, получаемыми в результате исследований. Данные массовых исследований в практике дошкольных образовательных учреждений вводятся в программы, учебные пособия, способствуя тем самым прогрессу всего образовательного процесса.

Таким образом, мы можем сделать вывод, что теория физического воспитания детей дошкольного возраста содействует непрерывному процессу совершенствованию системы физического воспитания. Благодаря этому в образовательных программах дошкольных учреждений большое внимание уделяется физическому воспитанию и оздоровительной работе с детьми. Разрабатываются и совершенствуются комплексы гимнастических упражнений, общеразвивающие разминки, подвижные и спортивные игры.

Главная цель образования детей дошкольного возраста в области физической культуры - это формирование здорового, физически развитого ребенка, владеющего доступными его возрасту знаниями о физической культуре и испытывающего желание заниматься физическими упражнениями. При постановке задач учитываются особенности развития детей в каждом возрастном периоде. В процессе физического воспитания детей дошкольного возраста осуществляются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи [3].

Оздоровительные задачи направлены в первую очередь на охрану жизни и укрепление здоровья детей и являются первоочередными задачами дошкольного учреждения. Это связано с тем, что органы и функциональные системы у детей дошкольного возраста еще несовершенны, слабо развиты защитные свойства организма. Дети более подвержены неблагоприятным условиям внешней среды, часто болеют.

В первую очередь у детей дошкольного возраста необходимо формировать правильную осанку, влияющую на нормальное функционирование всех внутренних органов ребенка. Формируя умение сохранять правильное положение тела, когда ребенок сидит, стоит, ходит, осуществляется формирование физиологических изгибов позвоночника, профилактика плоскостопия, гармоничное развитие всех мышечных групп.

Оздоровление ребенка предполагает совершенствование деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, формирование у него умений приспосабливаться к меняющейся нагрузке и внешним условиям.

Образовательные задачи физического воспитания детей направлены на процесс обучения: формирование двигательных навыков и освоение специальных знаний. Основные двигательные навыки - ползание, ходьба, бег, ходьба на лыжах, катание на велосипеде используется детьми в обычной жизни. Они способствуют познанию окружающей среды. Двигательные навыки, сформированные у детей до семи лет, составляют фундамент для

дальнейшего совершенствования их в школе и облегчают овладение более сложными движениями [5].

Необходимо формировать навыки выполнения упражнений основной гимнастики, строевые и общеразвивающие упражнения. Обучение детей элементами спортивных игр способствует совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной), улучшению физического развития и подготовленности детей. Овладение навыками спортивных игр оказывает влияние на воспитание положительных морально-волевых черт характера, создает благоприятные условия для воспитания дружеских отношений в коллективе, взаимопомощи, формирует интерес к физической культуре, потребность к самостоятельным занятиям, удовлетворяют биологическую потребность в движениях, воспитывает любовь к спорту. Сформированные навыки в дошкольном возрасте позволяют детям в дальнейшем добиваться более высоких результатов в спортивной деятельности.

В процессе занятий физической культурой дети закрепляют знания, полученные на других занятиях, о повадках животных, птиц, насекомых, явлениях природы, общественной жизни.

Воспитательные задачи физического воспитания детей дошкольного возраста формируют привычку к строгому соблюдению режима дня и вырабатывают потребность к ежедневным занятиям физическими упражнениями. Вследствие чего у детей развивается умение самостоятельно заниматься этими упражнениями и дома. Необходимо также научить детей организовывать и проводить физические упражнения, подвижные игры со своими сверстниками [4].

В процессе физического воспитания детей осуществляется так же умственное, трудовое, нравственное и эстетическое воспитание. Создаются благоприятные условия для воспитания таких черт характера как организованность, дисциплинированность, самостоятельность, активность. В процессе взаимодействия со сверстниками формируются нравственные качества - честность, справедливость, чувство товарищества, взаимопомощь, умение заниматься в коллективе, бережное отношение к физкультурному инвентарю, ответственное выполнение поручений. Уже в дошкольном возрасте дети проявляют волевые качества - смелость, решительность, настойчивость в преодолении трудностей, уверенность в своих силах.

При проведении физических упражнений необходимо стремиться к умелому использованию детьми приобретенных знаний и навыков, способствовать проявлению активности, сообразительности и находчивости.

Каждая из поставленных задач по физическому воспитанию детей является относительно самостоятельной, но в тоже время тесно взаимодействуют между собой, поэтому и решаются в обязательном единстве, в комплексе [1].

Теоретические основы физического воспитания детей дошкольного возраста, методика сохранения и укрепления их здоровья, не должны

оставаться в стороне от прогрессивных методов обучения. Для того чтобы привить детям навыки здорового образа жизни, добиться хороших результатов в физическом воспитании, необходимо использовать новые средства и технологии обучения. Процесс физического воспитания должен строиться на основе ведущей деятельности детей – игровой. Такой подход станет основой для воспитания, оздоровления, развития и обучения детей дошкольного возраста. Игровая деятельность поможет познать свой организм, сформировать ответственное отношение к своему здоровью и воспитать потребность ведения здорового образа жизни. Все это обеспечит социальную успешность ребенка в будущей жизни [3].

Таким образом, изучив теоретические основы физического воспитания детей дошкольного возраста, можно сделать следующие выводы. Очень важно грамотное понимание педагогом специфики различных физических задач. Умелый подбор двигательного материала и методики руководства занятиями поможет ребенку не только освоить движения, но и доставит удовольствие от занятий физической культурой. В свою очередь это сохранит и укрепит здоровье ребенка.

**Выводы.** Анализируя теоретические основы физического воспитания детей дошкольного возраста можно сделать вывод, что непрерывное совершенствование и единство оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, многообразие средств и методов, разнообразие форм организации физкультурных занятий - все это благоприятно сказывается на физическом воспитании и развитии детей дошкольного возраста, укреплении здоровья, способствует гармоничному развитию личности.

#### **Список использованных источников:**

1. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость. - Физкультура и спорт, 2006. - 456 с.
2. Донецкая Народная Республика. Приказы. Об организации образовательной деятельности в организациях дополнительного образования детей Донецкой Народной Республики в 2020-2021 учебном году. Приказ Министерства образования и науки ДНР от 26.08.2020 г. № 1190. – URL: <http://mondnr.ru/>
3. Семенов Л.А. Введение в научно-исследовательскую деятельность в сфере физической культуры и спорта: учеб. пособ. – М. :Советский спорт, 2011.-200с.
4. Теоретические и методические основы физического воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста : учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / [С. О. Филиппова, О. А. Каминский, Г. Г. Лукина и др.]; под ред. С. О. Филипповой. — 5-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2013. — 304 с.
5. Физическое воспитание дошкольников: теоретические и методические основы [Электронный ресурс] : учебное пособие для студентов педагогических вузов / И. И. Малозёмова ; Урал. гос. пед. ун-т. – Электрон.



дан. – Екатеринбург : [б. и.], 2018. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). (дата обращения: 05.02.2022)

**УДК 37. 018. 46**

## **ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ КАК УЧЕБНАЯ ДИСЦИПЛИНА В ДОПОЛНИТЕЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ**

*Белитченко Кристина Николаевна,*

студентка Государственного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Донецкий национальный университет»,  
Донецкая Народная Республика, г. Донецк

Научный руководитель: *Кириченко Александр Васильевич,*  
к.пед.н., доцент Государственного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Донецкий национальный университет»,  
Донецкая Народная Республика, г. Донецк

**Аннотация.** Статья посвящена актуальным вопросам, связанным с повышением качества подготовки педагогов дополнительного образования. Рассматриваются теория и методика физического воспитания для повышения знаний педагогов дополнительного образования.

**Ключевые слова:** дополнительное образование, физическое воспитание, педагог, обучающийся.

**Постановка проблемы в общем виде и ее связь с важными научными и практическими задачами.** Теория и методика физического воспитания являются одной из основных профилирующих дисциплин в системе профессиональной подготовки специалистов с высшим педагогическим и физкультурным образованием. Она призвана через свое содержание, обеспечить педагогам необходимый уровень теоретических и методических знаний о рациональных путях, технологиях, методах и приемах профессиональной деятельности педагогов и специалистов в области физической культуры и показать в структуре и содержании этой деятельности условия успешной реализации образовательных, воспитательных и оздоровительных задач физического воспитания.

Предметом исследования выступают общие закономерности управления процессом физического воспитания человека. В теории и методике физического воспитания можно выделить три направления: социологическое, педагогическое и биологическое.

**Анализ последних исследований и публикаций, в которых начато решение данной проблемы и на которые опирается автор.** Социологическое направление включает вопросы о причинах возникновения

физического воспитания, его роли и месте как социальной подсистемы в жизни человека и общества в настоящее время, соотношении физического воспитания с другими социальными явлениями (обучение, воспитание, трудовая деятельность), перспективах развития в связи с изменяющимися материальными, духовными и социальными условиями жизни человека и общества, оптимальными формами специальной организации населения в соответствии с целями физического воспитания.

**Выделение не решенных ранее частей общей проблемы, которым посвящается данная статья.** Источниками возникновения и развития теории и методики физического воспитания являются:

1) практика общественной жизни. Потребность общества в хорошо физически подготовленных людях вызвала стремление познать закономерности физического воспитания и на их основе строить систему управления физическим совершенствованием человека;

2) практика физического воспитания. Именно в ней проверяются на жизненность все теоретические положения, могут рождаться оригинальные идеи, побуждающие теорию и методику физического воспитания к разработке новых положений;

3) прогрессивные идеи о содержании и путях воспитания гармонически развитой личности, которые высказывались философами, педагогами, врачами разных эпох и стран;

4) постановления правительства и других нормативно-регламентирующих документов о состоянии и путях совершенствования физической культуры в нашей Республике;

5) результаты исследований как в области теории и методики физического воспитания, так и в смежных дисциплинах.

**Изложение основного материала исследования.** Физическое воспитание – это вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях (рис. 1).

Обучение движениям имеет своим содержанием физическое образование - системное освоение человеком рациональных способов управления своими движениями, приобретение таким путем необходимого в жизни фонда двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний. Овладевая движениями, имеющими смысловое значение, важными для жизни или спорта двигательными действиями, занимающиеся приобретают умения рационально и полноценно проявлять свои физические качества. Одновременно с этим они познают закономерности движений своего тела.

Физическое развитие характеризуется изменениями трех групп показателей:

1. Показатели телосложения (длина тела, масса тела, осанка, объемы и формы отдельных частей тела, величина жировоголожения и др.), которые характеризуют, прежде всего, биологические формы, или морфологию,

человека.

2. Показатели (критерии) здоровья, отражающие морфологические и функциональные изменения физиологических систем организма человека. Решающее значение на здоровье человека оказывает функционирование сердечнососудистой, дыхательной и центральной нервной систем, органов пищеварения и выделения, механизмов терморегуляции.

3. Показатели развития физических качеств (силы, скоростных способностей, выносливости).



Рис. 1 - Физическое воспитание как педагогический процесс целенаправленного формирования двигательных умений и навыков и развития физических качеств человека

Примерно до 25-летнего возраста (период становления и роста) большинство морфологических показателей увеличивается в размерах, и совершенствуются функции организма. Затем до 45-50 лет физическое развитие как бы стабилизировано на определенном уровне. В дальнейшем, по мере старения, функциональная деятельность организма постепенно ослабевает и ухудшается, могут уменьшаться длина тела, мышечная масса и.

Характер физического развития как процесс изменения указанных показателей в течение жизни зависит от многих причин и определяется целым рядом закономерностей. Успешно управлять физическим развитием возможно только в том случае, если известны эти закономерности, и они учитываются при построении процесса физического воспитания.

Физическое развитие в известной мере определяется законами наследственности, которые должны учитываться как факторы, благоприятствующие или, наоборот, препятствующие физическому совершенствованию человека. Наследственность, в частности, должна приниматься во внимание при прогнозировании возможностей и успехов человека в спорте. Процесс физического развития подчиняется также закону возрастной ступенчатости. Вмешиваться в процесс физического развития человека с целью управления им можно только на основе учета особенностей и возможностей человеческого организма в различные возрастные периоды: в период становления и роста, в период наивысшего развития его форм и функций, в период старения. Процесс физического развития подчиняется закону единства организма и среды и, следовательно, существенным образом зависит от условий жизни человека.

К условиям жизни прежде всего относятся социальные условия. Условия быта, труда, воспитания и материального обеспечения в значительной мере влияют на физическое состояние человека и определяют развитие и изменение форм и функций организма. Известное влияние на физическое развитие оказывает и географическая среда.

Большое значение для управления физическим развитием в процессе физического воспитания имеют биологический закон упражняемости и закон единства форм и функций организма в его деятельности. Эти законы являются отправными при выборе средств и методов физического воспитания в каждом конкретном случае.

Выбирая физические упражнения и определяя величину их нагрузок, согласно закону упражняемости можно рассчитывать на необходимые адаптационные перестройки в организме занимающихся. При этом учитывается, что организм функционирует как единое целое. Поэтому, подбирая упражнения и нагрузки, преимущественно избирательного воздействия, необходимо отчетливо представлять себе все стороны их влияния на организм.

Физическое совершенство. Это исторически обусловленный идеал физического развития и физической подготовленности человека, оптимально соответствующий требованиям жизни. Важнейшими конкретными показателями физически совершенного человека современности являются:

- 1) крепкое здоровье, обеспечивающее человеку возможность безболезненно и быстро адаптироваться к различным, в том числе и неблагоприятным, условиям жизни, труда, быта;
- 2) высокая общая физическая работоспособность, позволяющая добиться значительной специальной работоспособности;
- 3) пропорционально развитое телосложение, правильная осанка, отсутствие тех или иных аномалий и диспропорций;
- 4) всесторонне и гармонически развитые физические качества, исключаящие однобокое развитие человека;
- 5) владение рациональной техникой основных жизненно важных

движений, а также способность быстро осваивать новые двигательные действия;

б) физкультурная образованность, владение специальными знаниями и умениями эффективно пользоваться своим телом и физическими способностями в жизни, труде, спорте.

На современном этапе развития общества основными критериями физического совершенства служат нормы и требования государственных программ в сочетании с нормативами единой спортивной классификации.

Спорт. Представляет собой собственно соревновательную деятельность, специальную подготовку к ней, а также межчеловеческие отношения и нормы, ей присущие.

**Выводы.** Характерной особенностью спорта является соревновательная деятельность, специфической формой которой являются соревнования, позволяющие выявлять, сравнивать и сопоставлять человеческие возможности на основе четкой регламентации взаимодействий соревнующихся, унификации состава действий (вес снаряда, соперника, дистанция), условий их выполнения и способов оценки достижений по установленным правилам. Специальная подготовка к соревновательной деятельности в спорте осуществляется в форме спортивной тренировки.

#### **Список использованных источников:**

1. Актуальные проблемы физической культуры и спорта. Развитие и перспективы: материалы I-й международной науч.-практ. конф., 21-22 марта 2019. – Донецк: Министерство молодежи, спорта и туризма ДНР, 2019. – 377 с.
2. Википедия. Свободная энциклопедия. – URL: <https://ru.wikipedia.org/>
3. Донецкая Народная Республика. Приказы. Об организации образовательной деятельности в организациях дополнительного образования детей Донецкой Народной Республики в 2020-2021 учебном году. Приказ Министерства образования и науки ДНР от 26.08.2020 г. No 1190. – URL: <http://mondnr.ru/>
4. Концепция развития дополнительного образования детей. Утверждена приказом МОН ДНР от 04.04.2016 г. No 310. – URL: <http://mondnr.ru/dokumenty/prikazy-mon/search>
5. Кириченко, А. В. Модель обеспечения качества дополнительного образования детей / А.В. Кириченко // Научная сокровищница образования Донетчины. – 2020. – No 2. – С. 62-66.

УДК 37. 018. 46

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

*Беляева Виктория Юрьевна,*

студент Государственного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Донецкий национальный университет»,  
Донецкая Народная Республика, г. Донецк Научный руководитель:

*Кириченко Александр Васильевич,*

к.пед.н., доцент Государственного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Донецкий национальный университет»,  
Донецкая Народная Республика, г. Донецк

**Аннотация.** Потребность детей дошкольного возраста в двигательной активности не реализуется в достаточной степени. Одной из причин этого является информатизация образовательного процесса и, в связи с этим увеличение количества форм непрерывной образовательной деятельности с преобладанием статических поз, в том числе с использованием компьютеров, планшетов. Особенно остро эта проблема обострилась в период пандемии и ограничения самостоятельная двигательная активность детей, как в семье, так и в детском саду. Поэтому в современных условиях особенно актуальными задачами являются привитие детям интереса к физической культуре и спорту, а также обучение их доступным двигательным умениям.

В статье раскрывается суть теоретической и методологической основ физического воспитания в дошкольных учреждениях, кратко рассмотрены цели, задачи занятий физическими упражнениями в детском возрасте, представлено содержание принципов, методов, средств физического воспитания дошкольников в условиях современного развития системы образования.

**Ключевые слова:** теория, методика, физическое воспитание, педагог, дошкольное учреждение.

**Постановка проблемы в общем виде и ее связь с важными научными и практическими задачами.** Сложившаяся социально-экономическая обстановка в стране изменила отношение к детям со стороны воспитывающих взрослых. Напряженный ритм жизни требует от современного человека целеустремленности, упорства, уверенности в своих силах и, конечно же, здоровья. В то же время отсутствие эмоционально-психологического благополучия в сфере образования может вести к деформации личности ребенка, уменьшению возможностей эмоционального контакта с окружающими, возрастанию трудностей в установлении новых социальных отношений.

Большинство привычных сфер жизни, в том числе и процесс

образования, полностью перешли в режим онлайн. Пандемия COVID-19, с которой столкнулся мир в 2020 г., заставила пересмотреть многие повседневные формы организации жизни социума, поставила целый ряд проблем перед уже сложившимися и устойчивыми социальными институтами: семьей, образованием, экономикой, финансами, властью. Особенно остро вызовы встали перед системой образования в целом и дошкольного образования в частности [1,3].

Проблематика исследования определяется тем, что в настоящее время недостаточно разработаны теоретические рекомендации и практические методики по планированию физических занятий дистанционно, составленные с учетом уровня физической подготовленности, возрастной периодизации; контроля за двигательной активностью и противопоказаний к занятиям физической культурой детей дошкольного возраста.

**Анализ последних исследований и публикаций, в которых начато решение данной проблемы и на которые опирается автор.** В работе автором были использованы теоретические положения теории и методики физического воспитания детей дошкольного возраста, изложенные как в учебной и учебно-методической литературе прошлых лет (П.Ф. Лесгафта, А. В. Кенеман, Д.В. Хухлаевой, Т.И. Осокиной, Э.С. Вильчковского), так и в современных источниках (С.О. Филипповой, В.Н. Шебеко, Т.А. Семеновой и др.), а также научные труды ведущих российских теоретиков, научных работников и опытных преподавателей (А.Д. Новикова, Л.П. Матвеева, В.В. Белиновича, В.П. Филина, В.М. Зациорского, Ф.П. Сулова, М.М. Богена, В. И. Ляха, А.М. Максименко и др.).

**Выделение не решенных ранее частей общей проблемы, которым посвящается данная статья.** Сегодняшнее общество глубоко заинтересовано в том, чтобы подрастающее поколение было физически развитым и здоровым. Большое влияние физической культуры и спорта на здоровье, морально-волевые качества и духовный мир человека неоспоримо. Система образования в Донецкой Республике находится на стадии преобразования и развития, которые не могут не волновать педагогов.

Физическое воспитание является важнейшей частью системы воспитания в целом. В системе дошкольного образования теория и методика физического воспитания как наука об общих закономерностях физического воспитания и развития личности ребенка сформировалась сравнительно недавно. Будучи одной из отраслей педагогики, она имеет единое содержание и предмет изучения с общей теорией и методикой физической культуры [6]. Одним из направлений совершенствования системы физического воспитания детей является включение физической культуры в образовательный процесс в дошкольном образовательном учреждении, что предусмотрено Государственным Стандартом дошкольного образования.

Реализация данного процесса возложена на педагогов - как воспитателя, так и инструктора по физическому воспитанию, которые в равной мере несут ответственность за качество образования в детском саду.

Учитывая особенности каждого возрастного периода, теория и методика физического воспитания дошкольников определяет цель, задачи, средства, методы и формы организации педагогического процесса, особенности руководства им в дошкольных образовательных учреждениях. Она вооружает практику необходимыми теоретическими основами, тем самым способствуя ее совершенствованию.

Современное образование предусматривает дистанционные формы обучения, но необходимо учитывать специфику предметов, а физическая культура требует определенного подхода, в отличие от других образовательных областей, здесь невозможно ограничиться заочным выполнением тестовых заданий. А в условиях карантина и домашней самоизоляции или вынужденного ограничения физической активности - двигательная активность является наиболее актуальной для полноценного развития детского организма [5; 7].

Анализ многочисленных источников и электронных ресурсов показал, что, несмотря на высокий уровень развития информационных технологий, дистанционное образование не имеет готовых решений в области «Физическое развитие»: у дошкольников нет онлайн – образовательных площадок. Также у педагогов бытует мнение, что физическую культуру невозможно преподавать дистанционно. Поэтому, особо актуальна важность организации работы в новом формате [2].

**Целью исследования** является анализ социокультурной ситуации развития теории и методики физического воспитания в дошкольных учреждениях в меняющейся обстановке развития системы образования.

**Изложение основного материала исследования.** Отечественная наука о физическом воспитании складывалась под влиянием богатого наследия прошлого, корни которого уходят в глубь многовековой русской народной педагогики [4, с.37-38]. В развитие теории о всестороннем воспитании детей дошкольного возраста неопределимый вклад внесла Н. К. Крупская. Физическому воспитанию ребенка Н. К. Крупская придавала большое значение. Отмечая полезное воздействие физических упражнений на организм ребенка, автор выделяла игры, которые не только физически укрепляют организм, но и могут быть использованы в целях гражданского воспитания. Она отмечала важную роль игры в укреплении коллектива, воспитании умения владеть собой, организованно действовать, вырабатывать характер. Высказывания Н.К. Крупской о физическом воспитании детей дошкольного возраста определяют важнейший этап в развитии теории физического воспитания в условиях нового общественно-политического строя. Большое значение для разработки вопросов физического воспитания имели высказывания русских революционных демократов: А. И. Герцена, В. Г. Белинского, Н. Г. Чернышевского, Н. А. Добролюбова, Д. И. Писарева. Они определяли физическое воспитание как часть всестороннего воспитания, показывали его связь с умственным, трудовым, нравственным и эстетическим. Цель физического воспитания они видели в развитии



физических сил и укреплении здоровья ребенка путем систематических упражнений, игр, прогулок и закаливания организма.

Замечательный педагог К. Д. Ушинский придавал большое значение играм, гимнастике, пребыванию детей на воздухе. Считая русские народные игры могущественным средством воспитания, К. Д. Ушинский рекомендовал их для широкого использования и призывал педагогов к собиранию их для детей. Большую воспитательную ценность имеют, по мнению К.Д. Ушинского, коллективные игры, вырабатывающие у детей навыки общественного поведения, завязывающие «первые ассоциации общественных отношений».

Высказывания прогрессивных общественных деятелей, работы ученых, врачей послужили предпосылкой к созданию отечественной теории физического воспитания. Создателем оригинальной теории физического воспитания в России является П. Ф. Лесгафт.

В основу подбора физических упражнений П. Ф. Лесгафт положил возрастные анатомо-физиологические и психологические особенности детей, постепенность усложнения и разнообразие упражнений. Он стремился к тому, чтобы определенная система упражнений вела к всестороннему развитию и правильному функционированию организма человека, способствовала постепенной тренировке его физических сил. П. Ф. Лесгафт требовал от учителя систематической подготовки к занятиям. В процессе обучения учитель должен предусмотреть постепенное увеличение физической нагрузки, смену упражнений и их разнообразие.

Если П. Ф. Лесгафт как основоположник физического образования в России заложил научную основу физического воспитания молодого поколения, то продолжатель его дела - В. В. Гориневский развил на этой основе возрастную специфику физического воспитания с учетом новых задач и требований социалистического общества. Большой вклад в педиатрию и педагогику дошкольного возраста внесла профессор, доктор медицины Л.И. Чулицкая. Опираясь на научные данные об анатомо-физиологических особенностях детей дошкольного возраста, она определила гигиенические нормы их воспитания и обучения, ввела эти нормы в практику детского сада. Л.И. Чулицкой написано свыше 50 научных работ по вопросам гигиены, закаливания, об особенностях детей дошкольного возраста. Очень популярной является ее книга «Гигиена детей дошкольного возраста».

На развитие теории и практики физического воспитания детей дошкольного возраста значительное влияние оказали научно-методические работы Н. А. Метлова, М. М. Конторович, Л. И. Михайловой, А. И. Быковой. Совместно с другими авторами они разрабатывали программы по физическому воспитанию детей, учебные пособия для педучилищ и сборники подвижных игр для дошкольных учреждений.

В статьях педагогов, методистов, опубликованных в журнале «Дошкольное воспитание» (В. И. Васюкова, Л. Тюрина, Г. Головенчиц, Л. Урбанская, К. А. Павлидис и др.), раскрываются творческие поиски лучшей

организации закаливания, обучения детей физическим упражнениям на физкультурных занятиях, методики проведения подвижных игр, игр с элементами спортивных игр и т. д. [4].

Согласно данным теоретических источников и исследований в методике физического воспитания детей дошкольного возраста должны быть соединены средства, методы и приемы обучения движениям, развитие физических качеств и двигательных способностей, а также нравственного, умственного, трудового и эстетического воспитания.

Первая половина 2020 года ознаменовалась глобальными переменами во всех сферах деятельности страны, в том числе и в системе образования. Возник новый вызов - массовый переход на дистанционное обучение. Самой трудной задачей при организации дистанционного обучения физической культуре является мотивация детей на систематические занятия физическими упражнениями, активную двигательную деятельность [2].

Согласно данным теоретических литературных источников в физическом воспитании детей дошкольного возраста используются, главным образом, следующие основные методы: прежде всего, это метод упражнений с четко заданной программой действий, порядком их повторений, точной дозировкой физической нагрузки, с четко установленными интервалами отдыха. Другими методами являются игровой и соревновательный.

Игровой метод характеризуется организацией движений в соответствии с игровым сюжетом. Что же касается соревновательного метода, то он используется в играх с правилами.

В условиях дистанционного обучения для познавательного развития дошкольникам можно предложить спортивные тематические задания и спортивные викторины, где нужно было правильно ответить на вопросы, рисовать, считать, писать, отгадывать загадки и ребусы. Используя бесплатные электронные ресурсы сети Интернет, воспитанники могут посмотреть увлекательные мультфильмы о спорте и здоровом образе жизни.

Для плодотворной работы в период пандемии требуется немало сил и возможностей не только от педагогов, но и от родителей. Для родителей необходимо разработать рекомендации по укреплению здоровья детей, консультации. Благодаря этому они смогут узнать новую информацию в сфере физического воспитания и оздоровления детей.

Для успешной организации занятий физической культурой и спортом в домашних условиях необходимо учитывать несколько основных аспектов, обеспечивающих безопасные условия, профилактику детского травматизма и несчастных случаев. К ним относятся: выбор пространства, инвентаря, соответствие одежды, соответствующие гигиенические условия, планирование правильной нагрузки, соблюдение техники безопасности при выполнении физических упражнений [1].

Любые действия педагога по реализации предметной образовательной программы в дистанционном формате не должны противоречить нормативно-правовой базе в этой области и никоим образом не навредить

участникам образовательного процесса.

**Выводы.** Таким образом, методически правильно организованная работа по физическому воспитанию даже в нестандартных условиях призвана удовлетворять естественную потребность детей в движении и способствовать своевременному овладению ими двигательными навыками и умениями, формировать положительную самооценку, аналитическое отношение к себе и деятельности товарищей. Перспективой дальнейших исследований видим в необходимости практического опыта работы в сфере образования по развитию дистанционных методик и технологий, используемых в учебных заведениях, от дошкольных до высших, а также пересмотр образовательных программ всех уровней по внедрению инновационных технологий в образовательный процесс с целью оптимизации программ обучения и повышения эффективности их функционирования в современных условиях. Необходимо продолжить отработку новых образовательных технологий, апробацию адекватных форм и методов их реализации в условиях дистанционных образовательных технологий.

#### **Список использованных источников:**

1. Актуальные проблемы физической культуры и спорта. Развитие и перспективы: материалы I-й международной науч.-практ. конф., 21-22 марта 2019. – Донецк: Министерство молодежи, спорта и туризма ДНР, 2019. – 377 с.
2. Калашникова Р.В., Ищенко А.В. Дистанционные педагогические технологии в период COVID-19 // Система менеджмента качества: опыт и перспективы. 2021. № 10. С. 163-167.
3. Кириченко, А. В. Модель обеспечения качества дополнительного образования детей / А.В. Кириченко // Научная сокровищница образования Донетчины. – 2020.
4. Пушкина В.Н., Гернет И.Н., Федорова Е.Ю., Оляшев Н.В. Трансформация подходов к физическому воспитанию. // Инновационные подходы в рекреации, туризме и физической культуре. Балтийский федеральный университет имени Иммануила Канта. 2018. С. 37-39.
5. Смагин Н.И. Дистанционное обучение по физической культуре во время эпидемиологического карантина // Проблемы и перспективы развития образования: Материалы XII Междунар. науч. конф. (г. Краснодар, май 2020 г.). Краснодар: Новация, 2020. С. 31-35.
6. Теоретические и методические основы физического воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / [С. О. Филиппова, О. А. Каминский, Г. Г. Лукина и др.]; под ред. С. О. Филипповой. - 5-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2013. - 304 с.
7. Янина Н.В. Использование информационных технологий в дистанционном обучении // Управление качеством образования: проблемы и

перспективы: Материалы Всероссийской научно-практической конференции. Ульяновск, 2021. С. 273-276.

УДК 37. 018. 46

## **АКТУАЛИЗАЦИЯ ГЛАВНЫХ АСПЕКТОВ РАБОТЫ ПЕДАГОГА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ ДОШКОЛЬНИКОВ В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ**

*Дюмина Александра Валентиновна*

студентка Государственного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Донецкий национальный университет»,  
Донецкая Народная Республика, г. Донецк

Научный руководитель: *Кириченко Александр Васильевич*,  
к.пед.н., доцент Государственного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Донецкий национальный университет»,  
Донецкая Народная Республика, г. Донецк

**Аннотация.** Статья посвящена актуальным вопросам, связанным с актуализацией главных аспектов работы педагога по физическому воспитанию дошкольников в дошкольном образовательном учреждении и дополнительном учреждении. Рассматриваются мероприятия по повышению эффективности работы педагогов по физическому воспитанию на основе обеспечения преемственности накопленного педагогического опыта.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, дошкольный возраст, педагог, дошкольное образовательное учреждение.

**Постановка проблемы в общем виде и ее связь с важными научными и практическими задачами.** Физическое воспитание является важнейшей частью системы воспитания в целом. В системе дошкольного образования теория и методика физического воспитания как наука об общих закономерностях физического воспитания и развития личности ребенка сформировалась сравнительно недавно. Будучи одной из отраслей педагогики, она имеет единое содержание и предмет изучения с общей теорией и методикой физической культуры.

**Анализ последних исследований и публикаций, в которых начато решение данной проблемы и на которые опирается автор.** Над проблематикой актуализации главных аспектов работы педагога по физическому воспитанию дошкольников в дошкольном образовательном учреждении и дополнительном учреждении работали такие авторы, как Н.И. Бочарова «Физическая культура дошкольника в ДОУ», Т.А. Тарасова «Контроль физического состояния детей дошкольного возраста»,

Н.В. Микляева «Физическое развитие дошкольников», С.О. Филиппова «Мир движений мальчиков и девочек» и другие.

**Выделение не решенных ранее частей общей проблемы, которым посвящается данная статья.** В последнее время интерес к проблеме здоровья учащихся значительно вырос. Вызывает обоснованную тревогу, что состояние здоровья подрастающего поколения в последние годы неуклонно ухудшается [5]. За время посещения детского сада численность здоровых детей сокращается в 4-5 раз – таковы данные многих авторов. Это объясняется низким исходным уровнем здоровья детей, что неблагоприятно отражается на процессе их адаптации к нагрузкам, являясь причиной дальнейшего ухудшения их здоровья и плохой успеваемости. А в период адаптации к условиям детского сада здоровье детей еще больше ухудшается.

**Целью исследования является** оптимальная реализация оздоровительного, воспитательного и образовательного направления физического воспитания, с учетом индивидуальных возможностей развития ребенка во все периоды дошкольного детства, а также актуализация главных аспектов работы педагога по физическому воспитанию дошкольников в дошкольном образовательном учреждении и дополнительном учреждении.

**Изложение основного материала исследования.** Одним из направлений совершенствования системы физического воспитания детей является включение физической культуры в образовательный процесс в дошкольном образовательном учреждении. Реализация данного процесса возложена на педагогов – как воспитателя, так и инструктора по физическому воспитанию, которые в равной мере несут ответственность за качество образования в детском саду. Спецификой предмета является изучение закономерностей физического воспитания и управление развитием ребенка от рождения до семи лет [2].

Учитывая особенности каждого возрастного периода, теория и методика физического воспитания дошкольников определяет цель, задачи, средства, методы и формы организации педагогического процесса, особенности руководства им в дошкольных образовательных учреждениях. Она вооружает практику необходимыми теоретическими основами, тем самым способствуя ее совершенствованию. В теории физического воспитания рассматриваются следующие понятия: физическое развитие, физическое совершенствование, физическая культура, физическое воспитание, физическое образование, физическая подготовленность, физические упражнения, двигательная активность, двигательная деятельность, спорт. Определение этих понятий позволит студентам осознанно и творчески изучать педагогическую литературу, грамотно выполнять практические задания. Физическое развитие — процесс формирования и последующего изменения на протяжении индивидуальной жизни естественных морфофункциональных свойств организма ребенка и основанных на них психофизических качеств [1].

Понятие «физическое развитие» в более узком значении обозначает совокупность некоторых морфофункциональных признаков, которые характеризуют в основном конституцию организма и выявляются посредством антропометрических и биометрических измерений (показатели роста, веса, окружности груди, жизненной емкости легких; состояние осанки; изгибов позвоночника; измерение свода стопы; динамометрия; становая сила) [4]. В более широком смысле слова физическое развитие предполагает развитие психофизических качеств (быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости). Во избежание терминологической путаницы Н.И. Бочарова предлагает говорить о физическом состоянии организма, подразумевая под этим совокупность его телесных свойств и обусловленных ими функциональных возможностей, сложившихся к тому или иному возрастному периоду индивидуального физического развития [1].

Должностными обязанностями педагога по физической культуре в дошкольном учреждении является организация активного отдыха воспитанников в режиме учебного и внеучебного времени образовательного учреждения, организация и проведение с участием педагогических работников и родителей (лиц, их заменяющих) физкультурно-спортивных праздников, соревнований, дней здоровья и других мероприятий оздоровительного характера. Он организует работу кружков и спортивных секций. Осуществляет просветительскую работу среди родителей (лиц, их заменяющих) обучающихся, воспитанников, педагогических работников с привлечением соответствующих специалистов. Определяет содержание занятий с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей, интересов воспитанников. Ведет работу по овладению воспитанниками навыками и техникой выполнения физических упражнений, формирует их нравственно-волевые качества. Обеспечивает безопасность воспитанников при проведении физических и спортивных занятий, оказывает им первую доврачебную помощь. Постоянно следит за соблюдением санитарно-гигиенических норм и состоянием помещений [4].

Совместно с медицинскими работниками контролирует состояние здоровья воспитанников и регулирует их физическую нагрузку, ведет мониторинг качества оздоровительной работы в образовательном учреждении с использованием электронных форм учета показателей здоровья и физических нагрузок.

При осуществлении физкультурно-оздоровительной работы с воспитанниками в плавательных бассейнах проводит совместно с педагогическими работниками работу по обучению их плаванию с учетом возрастного состава группы; составляет расписание занятий по плаванию для каждой группы, ведет журнал, фиксируя содержание занятий по плаванию и освоение его обучающимися, воспитанниками, организует предварительную работу с родителями (лицами, их заменяющими) по подготовке воспитанников младшего возраста к занятиям в бассейне, проводит беседы,

инструктажи с воспитанниками, начинающими занятия в бассейне, о правилах поведения в помещении бассейна и их выполнении [3].

С учетом возраста воспитанников дошкольного возраста оказывает им помощь при переодевании и принятии душа, приучает их к соблюдению требований гигиены; поддерживает контакты с медицинским персоналом, проверяет гигиеническое состояние бассейна. Консультирует и координирует деятельность педагогических работников по вопросам теории и практики физического воспитания воспитанников. Обеспечивает охрану жизни и здоровья воспитанников во время образовательного процесса. Участвует в работе педагогических, методических советов, других формах методической работы, в работе по проведению родительских собраний, оздоровительных, воспитательных и других мероприятий, предусмотренных образовательной программой, в организации и проведении методической и консультативной помощи родителям или лицам, их заменяющим. Выполняет правила по охране труда и пожарной безопасности.

Работа с семьей – важная и сложная сторона деятельности воспитателя и других работников дошкольного учреждения. Единство в воспитании детей обеспечивает выработку правильного поведения детей, ускоряет процесс усвоения навыков, знаний и умений, способствует росту авторитета взрослых – родителей и воспитателей в глазах ребенка. Основой такого единства являются педагогические знания родителей, их осведомленность о работе дошкольных учреждений [4].

К большому сожалению, медицина сегодня фактически не справляется с возложенными на нее обязанностями, в связи с этим возникает явная необходимость активного участия педагогов в разработке и внедрении здоровьесберегающих технологий в целях улучшения ситуации со здоровьем воспитанников. На со-временном этапе подключение системы образования к решению проблем сохранения здоровья детей, поступающих в детский сад, является своевременным. Вместе с тем без участия родителей детей дошкольного возраста эту проблему нельзя решить [2; 3]. Существующий в родительской среде барьер недоверия к детскому саду, отсутствие достаточной информации усложняют в дальнейшем процесс адаптации будущих дошкольников к условиям дошкольного образовательного учреждения. В связи с этим актуальным является поиск путей организации совместной деятельности работников дошкольного образовательного учреждения и родителей будущих воспитанников, позволяющей обеспечить успешную адаптацию детей к условиям детского сада.

Анализ научно-методической литературы показал, что период адаптации ребенка к условиям детского сада – это сложный процесс приспособления организма к новым условиям социального существования, к новому режиму [2]. Чтобы избежать осложнений и обеспечить оптимальное течение адаптации, необходимо создать условия, которые помогут смягчить разрыв ребенка с родителями и преодолеть страх и тревожность не только у детей, но и у их родителей, таким образом, обеспечить постепенный переход

ребенка из условий семьи в дошкольное учреждение. Практика показывает, что привыкание малыша к новым для него условиям дошкольного учреждения в основном зависит от того, как взрослые в семье смогли подготовить своего ребенка к этому ответственному периоду в его жизни. Для установления единства в воспитании детей в дошкольном учреждении и семье необходимо, чтобы родители ясно представляли себе, что такое детский сад, как организована в нем жизнь детей, какие задачи решаются воспитателями, чем заняты дети в течение дня, какие требования предъявляются к их поведению, какие правила существуют для родителей, чем они обусловлены [3].

Эффективность занятий физическими упражнениями и свободной двигательной деятельности детей зависит от условий, в которых они проводятся. Максимальный оздоровительный эффект наблюдается при проведении занятий, утренней гимнастики, подвижных игр и т. д. на открытом воздухе. Спортивная площадка и физкультурный зал в каждом дошкольном учреждении должны быть оборудованы в соответствии с рекомендациями СанПиН [2].

Индивидуальные пособия по своим размерам и весу должны соответствовать возрастным особенностям детей. Дети занимаются в спортивной форме – удобной, легкой и чистой (не из синтетики). На ногах – обувь на резиновой подошве. При наличии условий (теплый пол) можно заниматься босиком. При занятиях на воздухе одежда детей должна соответствовать требованиям, изложенным в методических рекомендациях по закаливанию детей в дошкольных учреждениях.

Воспитатель должен быть в спортивном костюме и соответствующей обуви. Медицинская сестра дошкольного учреждения должна осуществлять постоянный контроль за гигиеническим состоянием мест проведения физических упражнений, инвентаря, обеспечением безопасности детей [3].

Любая деятельность, а особенно физическая, может осуществляться лишь под непосредственным контролем и наблюдением со стороны взрослого.

В спортивном зале и на спортивной площадке должны быть созданы условия, обеспечивающие охрану жизни и здоровья детей:

а) все оборудование: гимнастическая стенка, комплексы, лесенки должны быть надежно закреплены; всевозможное оборудование, пособия, предметы убранства должны устанавливаться и размещаться с учетом их полной безопасности и устойчивости, исключая возможность падения;

б) инвентарь, используемый детьми, необходимо располагать на высоте, не превышающей уровня их груди [4].

Помещение, в котором организуется физкультурная деятельность, должно быть чистым, светлым, хорошо проветриваемым. Освещенность должна соответствовать установленным санитарно-гигиеническим нормам. Освещенность зала – не менее 200 лк на уровне 0,5 м от пола. Осветительная арматура должна обеспечивать равномерный рассеянный свет.



Запрещается перенос детьми тяжестей весом более 2-2,5кг. (Для ребенка старшего дошкольного возраста). Категорически запрещается привлекать детей к труду, представляющему угрозу инфицирования.

**Выводы.** Дошкольный возраст наиболее благоприятен для физического, психического и умственного развития ребенка. В этот период закладываются основы его здоровья. Именно в это время целесообразно начинать профилактическую и коррекционную работу по формированию гармонического физического развития детей.

Согласно современным представлениям целью образования является всестороннее развитие ребенка с учетом его возрастных возможностей и индивидуальных особенностей при сохранении и укреплении здоровья.

В дошкольных учреждениях задачи физического воспитания решаются в разнообразных формах. У каждой из этих форм работы есть свое назначение и свои особенности в содержании и методике, каждой отведено определенное место в режиме дня. Все формы работы по физическому воспитанию взаимосвязаны. Кроме того все формы физического воспитания связаны с разными разделами педагогической работы в детском саду. Целесообразное соотношение различных форм работы в дошкольных учреждениях и в семье, правильная организация и методика проведения их обеспечивают полноценное решение всех задач физического воспитания.

Современные образовательные программы предполагают различные формы проведения физкультурных занятий: сюжетно-игровые, занятия с пособиями-«подарками», занятия на основе подвижных игр, музыкально-ритмические, на основе упражнений и игр с пособиями одного вида, совместные занятия детей и их родителей.

#### **Список использованных источников:**

1. Бочарова, Н. И. Физическая культура дошкольника в ДОУ [Текст] : программно-методическое пособие / Н. И. Бочарова. – М. : Центр педагогического образования, 2007. – 176 с.
2. Тарасова, Т. А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста [Текст] : методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ / Т. А. Тарасова. – М. : ТЦ Сфера, 2006. – 176 с.
3. Физическое развитие дошкольников [Текст] / под ред. Н. В. Микляевой. – М. : ТЦ Сфера, 2015. – Ч. 1-2. – 144 с.
4. Филиппова, С. О. Мир движений мальчиков и девочек [Текст] : метод пособие / С. О. Филиппова. – СПб. : ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2001. – 96 с.

УДК 37. 018. 46

## КОМПЕТЕНТНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЙ ПОДХОД В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА И В ДОПОЛНИТЕЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ

*Ковтун Ольга Сергеевна*

студент Государственного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Донецкий национальный университет»,  
Донецкая Народная Республика, г. Донецк

Научный руководитель: *Кириченко Александр Васильевич*,  
к.пед.н., доцент Государственного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Донецкий национальный университет»,  
Донецкая Народная Республика, г. Донецк

**Аннотация.** Статья посвящена компетентно-ориентированному подходу в физическом воспитании детей дошкольного возраста с ОВЗ. Раскрыты задачи, направления работы в физическом воспитании с детьми ОВЗ в системе дополнительного образования.

**Ключевые слова:** дополнительное образование, физическое воспитание, дети дошкольного возраста ОВЗ.

**Постановка проблемы в общем виде и ее связь с важными научными и практическими задачами.** В настоящее время особую актуальность и социальную значимость приобрела проблема состояния здоровья и физического развития детей дошкольного возраста. Необходимо отметить, что в последнее десятилетие вопросы здорового, защищенного и благополучного детства стали решаться на государственном уровне. В Концепции развития дополнительного образования ДНР сказано, что эффективное использование потенциала дополнительного образования предполагает выстраивание государством ответственной политики в этой сфере, принятие современных решений как в области содержания и технологий, так и в части управленческих и экономических моделей [1]. Одной из характеристик дополнительного образования является персонализация обучения через внедрение индивидуализированных систем обучения, предоставление каждому ребенку свободно выбора образовательной области, профиля программ, времени их освоения [1].

К детям с ограниченными возможностями здоровья (далее ОВЗ) относятся дети, чье состояние здоровья создает препятствия для полноценного освоения образовательных программ без специально организованных условий обучения и воспитания. Дети дошкольного возраста с ОВЗ представляют собой неоднородную группу, у которых наблюдаются

различные нарушения: слуха, зрения, речи, интеллекта, с выраженными расстройствами эмоционально-волевой сферы, опорно-двигательного аппарата, с задержкой и комплексными нарушениями развития.

На сегодняшний день можно наблюдать качественное изменение структуры дефекта, и, комплексный характер нарушений в каждом отдельном случае. Физическое воспитание детей с ОВЗ занимает особое место. В процессе физического воспитания и развития детей происходит не только становление двигательной сферы ребёнка, но и осуществляется формирование умственных способностей, нравственно – эстетических чувств, развитие речи, закладываются основы целенаправленной и организованной деятельности.

Уровень физической подготовленности детей с ОВЗ играет важную роль в их социальной адаптации. Поэтому именно двигательная активность, стимулирующая развитие всех систем и функций организма, коррекцию, компенсацию и профилактику двигательных и психических нарушений, воспитание личности является основным механизмом инклюзивного образования.

**Анализ последних исследований и публикаций, в которых начато решение данной проблемы и на которые опирается автор.** Многие педагоги, психологи, философы обращали своё пристальное внимание на физическое воспитание детей разного возраста. Так, Н.К. Крупская рассматривала физическое воспитание детей как задачу первостепенной важности. А.В. Кенеман убедительно раскрывает важность формирования двигательной культуры с раннего детства, доказывая, что именно в физических упражнениях развивается подвижность нервных процессов. Именно А.В. Кенеман разрабатывает научную основу и значительно углубляет методические подходы к физическому воспитанию.

А.И. Быкова, разрабатывая проблему развития движений дошкольников, обосновала и раскрыла процесс обучения детей движениям: его значение, содержание, организацию и методы. Она подчеркнула воспитывающий характер обучения, его своеобразие, которое она видит в тесной связи с игрой.

Одной из первых работ по формированию двигательных навыков у детей является исследование Д.В. Хухлаевой, определившей значение соотношения методических приёмов обучения в формировании двигательных навыков у детей 6–7 лет [3]. И.М. Сеченов (1947) связывал двигательные функции с функциями высших отделов центральной нервной системы. Он отмечал, что центральная нервная система представляет комплекс разнообразных регуляторов деятельности, а в проявлениях этой деятельности особое значение придавал двигательной активности.

Ученый считал, что все бесконечное разнообразие внешних проявлений мозговой деятельности сводится окончательно к одному лишь явлению — мышечному движению [4].

**Выделение не решенных ранее частей общей проблемы, которым посвящается данная статья.** Несмотря на положительные тенденции в инклюзивном образовании по физическому воспитанию детей дошкольного возраста, остается все еще очень много не решенных проблем, как на уровне дошкольных учреждений, так и непосредственно в системе дополнительного образования по вопросу физического воспитания с детьми дошкольного возраста ОВЗ. Одной из таких проблем является разработка и практическая реализация эффективной и адекватной системы оздоровления и физического воспитания дошкольников с различными нарушениями развития.

**Целью исследования.** Раскрыть компетентностно-ориентированный подход в физическом воспитании детей дошкольного возраста с ОВЗ в системе дополнительного образования.

**Изложение основного материала исследования.** Дети с ОВЗ нуждаются в повышении двигательной активности. Исправление нарушений физического развития, моторики и расширение двигательных возможностей таких детей являются главным условием подготовки его к жизни.

Работу по физическому воспитанию необходимо выстраивать с учётом индивидуальной особенности каждого ребёнка, подбирать специальный комплекс упражнений, дозировку физической нагрузки, каждый ребенок должен получить нагрузку, соответствующую его состоянию здоровья. Для таких особенных детей необходимо создание клуба, спортивной секции, которая целенаправленно решает задачи физического воспитания.

Задачами физического развития и физического воспитания детей с ОВЗ являются: формирование у детей интереса к физической культуре и совместным физическим занятиям со сверстниками, охрана жизни и укрепление здоровья детей, формирование правильной осанки и содействие профилактике плоскостопия, создание условий и формирование у детей потребности в разных видах двигательной деятельности, развитие у детей движения, двигательных качеств, физической и умственной работоспособности, учет возрастных и индивидуальных особенностей, тренировка у детей сердечно-сосудистой и дыхательной системы, закаливание организма, создание условий для эффективной профилактики простудных и инфекционных заболеваний, осуществление системы коррекционно – восстановительных мероприятий, направленных на развитие психических процессов и личностных качеств детей, учить детей навыкам выполнять движения и действия по подражанию действия взрослого, выполнять действия по образцу и речевой инструкции.

Все занятия по физическому воспитанию, фронтальные и индивидуальные, носят игровой характер и не наносят вред здоровью ребёнка. Для эффективной работы желательно распределить детей две основные подгруппы с учётом: уровня двигательной активности, состояние здоровья, их уровень физической подготовленности.

Установление двух подгрупп даёт возможность осуществлять индивидуально-дифференцированный подход и проводить занятия,

различающиеся по содержанию, объёму физической нагрузки, методам и приёмам в зависимости от подгрупп, не забывая при этом об индивидуальном подходе каждому ребёнку. В связи с тем, что дети первой подгруппы быстрее усваивают двигательные задания, то им достаточно просто показать, выполняемого в среднем темпе движения.

Детям второй подгруппы необходим замедленный показ движений с четким и подробным объяснением. При этом всегда создается спокойная доброжелательная обстановка на занятии. Для каждой подгруппы разрабатывается свой подбор игр и упражнений в основных видах движений.

Для того, чтобы вовлечь детей в движение используются игровые образы, например, «Лягушка прыгает прыг – скок, и Саша так прыгает». Инструкцию давать всем детям и к конкретному ребёнку: « Дети идут по камешкам, и Алина идет, и Ваня идет по камешкам». Двигательные задачи связываем с конкретным заданием: « Прыгнем вперед, бросим мешочек в цель». Такие инструкции помогают понять детям смысл движения, и является стимулом к его выполнению. Если ребёнок не может выполнить движение самостоятельно, предлагаем ему выполнить это движение вместе. Дополнительно на занятиях расширяются представления об окружающем мире (ознакомление с дикими и домашними животными (медведь, лиса, собака, кошка, корова, овца), птицами (попугай, воробей, ворона) и их повадками, насекомыми, растительным миром, овощным миром (ананас, яблоко, огурец, мандарин); закрепляются социально-бытовые навыки (оказание помощи маме, правила уличного движения); формируется общение и взаимоотношения (совместные действия с волонтерами, согласованные движения с родителями или родственниками, законными представителями детей [2]. Необходимым стимулом для развития двигательной активности детей каждой подгруппы является похвала, положительная оценка и поощрение. Поэтому в течение занятия мы замечаем успехи детей и даём им положительную оценку.

Осуществление индивидуально-ориентированной помощи детям дошкольного возраста с ОВЗ, с учетом их особенностей физического развития и индивидуальных возможностей будет способствовать развитию основных движений и физических качеств, способности к пространственной организации движений; слухо-зрительно-моторной координации и чувства ритма, равновесия, умения подчиняться правилам и социальным нормам во взаимоотношениях с взрослыми и сверстниками, быть самостоятельным, соблюдать правила безопасного поведения.

Системная работа по здоровью, сбережению, физическому развитию и воспитанию, повышению двигательной активности детей с ограниченными возможностями здоровья должна быть выстроена в последовательную цепочку и равномерно распределяться в различных видах деятельности.

В работе по физическому воспитанию с детьми дошкольного возраста с ОВЗ используются следующие коррекционно-развивающие и здоровье сберегающие образовательные технологии:

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья: подвижные и спортивные игры, физкультурные минутки, пальчиковая гимнастика, дыхательная гимнастика, гимнастика корригирующая, динамические паузы, гимнастика для глаз, релаксация. В зависимости от состояния детей и целей, определяется интенсивность технологии.

2. Технологии обучения здоровому образу жизни. Проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия). Занятие может быть организовано не заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности. Самомассаж предплечий, кистей и пальцев рук.

3. Коррекционные технологии. Кинезиологическая гимнастика, технологии музыкального воздействия, психогимнастика (мимика и пантомимика).

При подготовке специалистов к работе с детьми с ОВЗ необходимо учитывать особые требования, такие как знание психологических закономерностей и особенностей возрастного и личностного развития детей с ОВЗ, знание методов психологического и дидактического проектирования воспитательно-образовательного процесса, умение реализовать различные способы педагогического взаимодействия между всемисубъектами образовательной среды (с воспитанниками по отдельности и в группе, с родителями). Таким образом, выстроенная физкультурно – оздоровительная работа с детьми дошкольного возраста с ОВЗ в системе дополнительного образования способствует укреплению здоровья детей и их физическому развитию, закрепляет успехи ребёнка, достигнутые в коррекционно – развивающей работе в условиях инклюзивного обучения.

**Выводы.** Система работы с особыми детьми, показывает, что при систематической работе по физическому воспитанию с включением системы коррекционно-восстановительных мероприятий можно добиться существенных результатов уже на ранних этапах обучения. И только совместными усилиями мы можем помочь детям с ОВЗ успешно учиться в школе, жить в коллективе, адаптироваться в обществе.

#### **Список использованных источников:**

1. Концепция развития дополнительного образования детей. Утверждена приказом МОН ДНР от 04.04.2016 г. № 310. – URL: <http://mondnr.ru/dokumenty/prikazy-mon/search>

2. Бакланова Л.А. Двигательная активность детей с нарушением интеллекта / Л.А. Бакланова, И.А. Пахомович. Текст: электронный // Журнал наука Учредители: Межрегиональная общественная организация академия безопасности и выживания № 1-2 (17), 2018. – С. 39-42. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=35087269> (дата обращения 03.02.2022).

3. Новикова Т.В. Методологические и практические аспекты физического воспитания детей дошкольного возраста в системе дополнительного образования / Т.В. Новикова. Текст : электронный //

Журнал педагогический имидж. Государственное автономное учреждение дополнительного профессионального образования Иркутской области «Институт развития образования Иркутской области». № 4 (41), 2018. – С. 88-96. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=36776724> (дата обращения 03.02.2022).

4.Шевелёва, С. А. Модель инновационных технологий физкультурно-оздоровительной работы в Д О У с детьми с ОВЗ с учетом ФГОС / С.А.Шевелёва, О. В. Мельникова, Н. Г. Кондакова. — Текст : электронный // Молодой ученый. — 2016. — № 21 (125). — С. 984-987. — URL: <https://moluch.ru/archive/125/34501/>(дата обращения: 03.02.2022).

УДК 37. 018. 46

## МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

*Козак Ирина Витальевна,*

студент Государственного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Донецкий национальный университет»,  
Донецкая Народная Республика, г. Донецк

Научный руководитель: *Кириченко Александр Васильевич,*  
к.пед.н., доцент Государственного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Донецкий национальный университет», Донецкая Народная Республика, г. Донецк

**Аннотация.** Предоставленная статья посвящена развитию физических качеств у детей дошкольного возраста. В статье рассматриваются средства и методы, и показатели формирования физических качеств дошкольников.

**Ключевые слова:** качество подготовки, быстрота, ловкость, выносливость, сила, гибкость.

**Постановка проблемы в общем виде и ее связь с важными научными и практическими задачами.** Физические качества ребенка включают в себя такие понятия, как сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость. В настоящее время учеными и педагогами-практиками широко обсуждаются вопросы развития психофизических качеств ребенка; вопросы генетической и социальной обусловленности уровня работоспособности организма ребенка, его двигательных качеств: выносливости, силы, быстроты, гибкости. [6]

**Выделение не решенных ранее частей общей проблемы, которым посвящается данная статья.** Одной из главных задач, решаемых в процессе физического воспитания, является обеспечение оптимального развития

физических качеств, присущих человеку. Физическими качествами принято называть врожденные (генетически унаследованные) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая (материально выраженная) активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности. Для развития двигательных способностей необходимо создавать определенные условия деятельности, используя соответствующие физические упражнения на скорость, на силу. Однако следует учитывать также, что эффект тренировки этих способностей зависит, кроме того, от индивидуальной нормы реакции на внешние нагрузки.

**Цель исследования** - рассмотрение особенности развития физических качеств детей дошкольного возраста.

**Изложение основного материала исследования.** Сила - это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений)

Развитие силы обеспечивает не только преодоление внешнего сопротивления, но и придает ускорение массе тела и различным применяемым снарядам (что наблюдается, например, при передачах мяча). От развития силы зависит в значительной степени развитие других психофизических качеств — быстроты, ловкости, выносливости, гибкости.

Средствами развития силы являются физические упражнения с повышенным отягощением (сопротивлением), которые направлены стимулировать увеличение степени напряжения мышц. Такие средства называются силовыми. Они условно подразделяются на основные и дополнительные.

Средствами развития быстроты являются упражнения, выполняемые с предельной либо околопредельной скоростью (скоростные упражнения). Их можно разделить на три основные группы

Быстрота рассматривается в теории физического воспитания как «комплекс функциональных свойств человека, непосредственно и по преимуществу определяющих скоростные характеристики движений, а также время двигательной реакции». Практически это проявляется в способности выполнять двигательные действия в минимальный срок. Быстрота определяется скоростью двигательной реакции, отдельных движений, частотой неоднократно повторяющихся движений.

Развитию быстроты способствуют и подвижные игры. В них, выполняя задания на скорость по сигналу, ребенок может и самостоятельно изменять характер движения, его быстроту в зависимости от изменений ситуации. Правильная двигательная реакция ребенка будет определяться умением быстро воспринять направление и скорость движущегося предмета с учетом расстояния и времени его приближения.

Выносливость - это способность противостоять физическому утомлению в процессе 50 мышечной деятельности.



В дошкольном возрасте энергетические ресурсы организма расходуются на возрастное развитие, поэтому слишком большая нагрузка может повредить процессам роста. У ребенка следует постепенно воспитывать общую выносливость, формируя ее в продолжительной работе умеренной интенсивности, повышающей функцию основных систем организма. Поскольку психофизические качества формируются у ребенка комплексно, развитие одного из качеств способствует развитию других качеств, что требует пристального внимания педагогов и соблюдения ими следующих правил.

- Помоги, но не навреди.
- Заинтересуй, но не настаивай.
- Каждый ребенок индивидуален.

Ловкость — способность быстро овладевать новыми движениями (способность быстро обучаться), быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Ловкость есть способность двигателью выйти из любого положения, способность справиться с любой возникшей двигательной задачей:

- 1) правильно (адекватно и точно);
- 2) быстро (скоро и сноровисто);
- 3) рационально (целесообразно и экономично);
- 4) находчиво (изворотливо и инициативно).

У ребенка воспитание ловкости связано с развитием координации движений, умением согласованно, последовательно выполнять движение. Ловкость, является необходимым компонентом любого движения (бега, прыжка, метания, лазанья).

Гибкость - это способность выполнять движения с большой амплитудой. При активной гибкости движение с большой амплитудой выполняют за счет собственной активности соответствующих мышц. Под пассивной гибкостью понимают способность выполнять те же движения под воздействием внешних растягивающих сил: усилий партнера, внешнего отягощения, специальных приспособлений.

Задачи развития гибкости. В физическом воспитании главной является задача обеспечения такой степени всестороннего развития гибкости, которая позволяла бы успешно овладевать основными жизненно важными двигательными действиями (умениями и навыками) и с высокой результативностью проявлять остальные двигательные способности - координационные, скоростные, силовые, выносливость

Средства и методы воспитания гибкости. В качестве средств развития гибкости используют упражнения, которые можно выполнять с максимальной амплитудой. Их иначе называют упражнениями на растягивание. Основными ограничениями размаха движений являются мышцы-антагонисты. Растянуть соединительную ткань этих мышц, сделать

мышцы податливыми и упругими (подобно резиновому жгуту) - задача упражнений на растягивание

Исследования заверяют о том, что современные дети в большинстве своем испытывают "двигательный дефицит", то есть количество движений, производимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы. Не секрет, что и в образовательном учреждении, и дома дети большую часть времени находятся в статичном положении (за столами, у компьютеров и телевизоров и т.д.). Это увеличивает нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижаются сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушения осанки, плоскостопие, задержку развития быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и т.д. Кроме того, в процессе роста организма по различным неблагоприятным причинам могут возникнуть деформации позвоночника, ног и стоп, что сегодня встречается довольно часто. Неумение ребенка правильно держать своё тело влияет не только на его внешний вид, но и на состояние внутренних органов, его здоровье. Дефекты осанки приводят к ухудшению работы органов и систем растущего организма, особенно это сказывается на функциях костно-мышечного аппарата, сердечно - сосудистой системы, дыхательного аппарата.

Почему у современных детей часто наблюдается нарушение осанки? Очевидно, к числу важнейших причин следует отнести высокий процент рождаемости ослабленных детей, сокращение двигательной активности из-за приоритета "интеллектуальных" занятий и, как следствие, снижение мышечного тонуса, а также общая слабость мышц, неспособных удерживать осанку в правильном положении.

Медицинская статистика говорит о том, что в последнее время увеличилось количество детей, имеющих различные нарушения опорно-двигательного аппарата (известно, что более 50% обучающихся начальной школы имеют нарушения осанки).

Такую работу в детском саду должны осуществлять инструктор по физической культуре и воспитатели. На базе детского сада для оздоровления детей можно организовать методическое объединение «Здоровье сберегающие технологии в ДОО», которое будет решать вопросы профилактики нарушений опорно – двигательного аппарата и оздоровление дошкольников средствами физического воспитания. Прежде, чем начать работу по профилактике нарушений ОДА и оздоровлению дошкольников, воспитателям методического объединения необходимо пополнить знания: что такое опорно-двигательный аппарат, причины его заболеваний, типы нарушений осанки (работа с интернетом, консультации медицинского персонала и инструктора по физическому воспитанию).

Формировать у детей желание быть здоровыми надо начинать с бесед об осанке, какая она должна быть, для чего нужно сохранять осанку?

На первых занятиях учить детей правильно принимать основные исходные положения: стоя, лежа на спине и животе, сидя на гимнастической

скамейке и другие. В каждом последующем занятии закреплять пройденный материал. В игровой форме детей знакомить в доступной форме со строением своего тела, назначением органов и систем, с тем, что полезно и что вредно для организма. Учить элементарным навыкам ухода за собой. Эти занятия имеют огромное значение для воспитания потребности в здоровом образе жизни. Полученные навыки дети будут закреплять в самостоятельной деятельности.

Для занятий подбирать физические упражнения, направленные на формирование правильной осанки и свода стопы, укрепление скелетных мышц, совершенствование работы различных органов и систем. Такие упражнения действуют на организм всесторонне. Под влиянием физических упражнений происходят значительные изменения в мышцах. Если мышцы обречены на длительный покой, они начинают слабеть, становятся дряблыми, уменьшаются в объеме. Систематические же занятия физическими упражнениями способствуют их укреплению.

Задачи исследования:

1. Выявить уровень развития физических качеств, старших дошкольников и их физической подготовленности.
2. Рассмотреть средства, методы и приёмы формирования физических качеств в дошкольном возрасте
3. Оценить физическое состояние при взаимодействии физических нагрузок, старших дошкольников.
4. Из главных задач, решаемых в процессе физического воспитания, является обеспечение оптимального развития физических качеств, присущих человеку

Развитие высоких технологий, научно-технический прогресс, стремление к максимальному комфорту, удобству, экономии времени и сил — способствует значительным изменениям в стиле жизни современного человека. Люди все больше времени проводят у мониторов телевизоров и компьютеров, за разговорами по телефону. В следствии чего, образ жизни современного человека становится все менее подвижным, а повседневная потребность в физической активности снижается. Разнообразные медицинские, социологические, демографические и другие данные, отражающие динамику состояния российских детей в последние годы, свидетельствуют о том, что так называемая гуманитарная катастрофа — уже не тревожная перспектива, которая маячит где-то в неопределённом завтра, а суровая реальность наших дней. В современном обществе стало быстро увеличиваться число детей с ослабленным здоровьем, замедленным психическим развитием, с нарушениями речи и эмоционально-волевой сферы, много детей гиперактивных. Следовательно, задача воспитания современных детей должна состоять в создании условий для снижения гиперактивности, развития сосредоточенности и концентрации внимания, двигательного опыта и физического здоровья.

Физическое воспитание в дошкольных учреждениях - это единство цели, задач, средств, форм и методов работы, направленных на укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей.

Большая ценность физических упражнений состоит еще и в том, что, занимаясь ими, ребёнок не только укрепляет свое здоровье и получает разностороннее физическое развитие, но и приобретает ряд двигательных моральных качеств. К первым относятся ловкость, быстрота, сила, выносливость, гибкость, ко вторым — такие ценные качества как коллективизм и товарищество, настойчивость, смелость, честность, дисциплинированность.

В процессе физического воспитания под руководством педагога ребенок овладевает двигательными умениями и навыками в соответствии с требованиями программы для каждой возрастной группы. Формирование умений и навыков в процессе обучения различным видам движений осуществляется в непрерывном единстве с воспитанием физических качеств. Воспитание физических качеств является одной из основных сторон физического воспитания. Уровень развития физических качеств определяет успешность двигательной деятельности детей и способность к овладению новыми формами движений, умение целесообразно пользоваться ими в жизни. Развитие основных физических качеств (быстрота, ловкость, выносливость, сила и гибкость) происходит в тесной связи с формированием двигательных навыков. Упражнения, способствующие физическому развитию ребенка, должны включаться в физкультурные занятия, подвижные игры, спортивные упражнения, в определенной дозировке, в строгой последовательности и с постепенным усложнением двигательных заданий. Одной из главных задач, решаемых в процессе физического воспитания, является обеспечение оптимального развития физических качеств, присущих человеку. [5]

Задачи развития скоростных способностей.

Первая задача состоит в необходимости разностороннего развития скоростных способностей (быстрота реакции, 49 частота движений, скорость одиночного движения, быстрота целостных действий) в сочетании с приобретением двигательных умений и навыков, которые осваивают дети за время обучения в образовательном учреждении.

Вторая задача - максимальное развитие скоростных способностей при специализации детей, подростков, юношей и девушек в видах спорта, где скорость реагирования или быстрота действия играет существенную роль (бег на короткие дистанции, спортивные игры, единоборства, санный спорт).

Третья задача - совершенствование скоростных способностей, от которых зависит успех в определенных видах трудовой деятельности (например, в летном деле, при выполнении функций оператора в промышленности, энергосистемах, системах связи). Для педагога дошкольного образовательного учреждения важно не упустить младший и

средний возраст дошкольника - чувствительные (особенно благоприятные) периоды для эффективного воздействия на эту группу способностей.

**Выводы.** В общей системе образовательной работы физическое развитие детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном возрасте в результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребенка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются движения, двигательные навыки и физические качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности.

#### **Список использованных источников:**

1. Типовая образовательная программа дошкольного образования «Растим личность» / Авт.-сост. Арутюнян Л.Н, Сипачева Е.В., Макеенко Е.П., Котова Л.Н, Михайлюк С.И., Бридько Г.Ф., Губанова Н.В., Кобзарь О.В.– ГОУ ДПО «Донецкий РИДПО». – Донецк: Истоки, 2018. – 208 с.
2. Вавилова Р.И. Сборник инструктивно-методических материалов по физической культуре. — М.: Просвещение, 2003.- 245 с.
3. Хухлаева Д.В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях. — М., 1984 — 203 с.
4. Концепция развития дополнительного образования детей. Утверждена приказом МОН ДНР от 04.04.2016 г. No 310. – URL: <http://mondnr.ru/dokumenty/prikazy-mon/search>
5. Евсеев, Ю.И. Физическая культура: учебное пособие. – Рн/Д: Феникс, 2012. – 444 с.
6. Кириченко А.В. Теория и технологии физического воспитания детей дошкольного возраста: Учебное пособие. – Донецк: ДонНУ, 2020. – 166 с.

УДК 37. 018. 46

### **ОСНОВЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ ДВИГАТЕЛЬНЫМИ ДЕЙСТВИЯМИ В ДОПОЛНИТЕЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ**

*Кошелапова Дарья Алексеевна,*

студент Государственного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Донецкий национальный университет»,  
Донецкая Народная Республика, г. Донецк

Научный руководитель: *Кириченко Александр Васильевич,*  
к.пед.н., доцент Государственного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Донецкий национальный университет», Донецкая Народная Республика, г. Донецк

**Аннотация.** В статье рассматриваются основные методы и приёмы обучения двигательным действиям детей в системе дополнительного образования. Проанализирована их сущность, характерные особенности.

**Ключевые слова:** теория обучения, методика обучения, двигательные действия, физическое воспитание, дополнительное образование.

**Постановка проблемы в общем виде и её связь с важными научными и практическими задачами.** К вопросам физического воспитания во все времена относились достаточно серьёзно как в общегосударственном масштабе, так и в отдельных образовательных учреждениях. Так, в настоящее время в Донецкой народной Республике действуют Закон «Об образовании» [4], Типовая образовательная программа дошкольного образования «Растим личность» [5] и другие нормативно-правовые акты, согласно которым дополнительное образование – это вид образования, который направлен на всестороннее удовлетворение образовательных потребностей человека в физическом, интеллектуальном, личностном, и (или) профессиональном совершенствовании и не сопровождается повышением уровня образования.

Но в то же время проблема физического развития детей и, в свою очередь, проблема их заболеваемости остаётся острой и по сегодняшний день. Учёные, педагоги, медики разрабатывают современные технологии повышения уровня физической подготовленности детей, их двигательной активности, профилактики хронических заболеваний, формирования здорового образа жизни.

**Анализ последних исследований и публикаций, в которых начато решение данной проблемы и на которые опирается автор.** Многие педагоги, психологи, философы обращали своё пристальное внимание на физическое воспитание детей разного возраста. Так, Н. К. Крупская рассматривала физическое воспитание детей как задачу первостепенной важности. А. В. Кенеман раскрывает важность формирования двигательной культуры с раннего детства, доказывая, что именно в физических упражнениях развивается подвижность нервных процессов. Именно А. В. Кенеман разрабатывает научную основу и значительно углубляет методические подходы к физическому воспитанию. А. И. Быкова, разрабатывая проблему развития движений дошкольников, обосновала и раскрыла процесс обучения детей движениям: его значение, содержание, организацию и методы. Она подчеркнула воспитывающий характер обучения, его своеобразие, которое она видит в тесной связи с игрой. Одной из первых работ по формированию двигательных навыков у детей является исследование Д. В. Хухлаевой, определившей значение соотношения методических приёмов обучения в формировании двигательных навыков у детей 6-7 лет.

**Выделение не решённых ранее частей общей проблемы, которым посвящается данная статья.** Решение проблемы немислимо без

определения методологических аспектов физического воспитания детей в условиях дополнительного образования, составляющих основу всего процесса физического развития и физической подготовленности детей.

**Цель исследования** – выявить и обосновать методологические и практические аспекты физического воспитания детей в системе дополнительного образования.

**Изложение основного материала исследования.** В практике физического воспитания дошкольников используют следующие методы и приёмы тренировок: разучивание упражнений по частям, целостный метод разучивания упражнения, практическая помощь; игровой и соревновательный методы.

Метод разучивания упражнения по частям состоит в том, что детей обучают двигательному действию по отдельным элементам. Он используется преимущественно при изучении сложных двигательных действий, таких как, прыжки с разбега, плавание, ходьба на лыжах.

При применении целостного метода обучения физическое упражнение изучают полностью. Это касается сравнительно несложных по координации двигательных действий или тех, отдельные фазы которых нельзя вычлениить (упражнения на равновесие, пролезание в обруч, подлезание под дугу.). На заключительном этапе формирования двигательного навыка этот метод применяется при выполнении любого двигательного действия [1].

Целостное разучивание сложных упражнений облегчается на первом этапе обучение с помощью следующих методических приёмов: уменьшают высоту препятствия; упражнение на равновесие выполняют сначала по доске, лежащей на полу, а затем по гимнастической скамье; разучивают сначала основные, а затем второстепенные элементы двигательного действия; обращают внимание на правильное исполнение ребёнком отдельных элементов двигательного действия.

Игровой метод широко применяется в процессе обучения детей разных возрастных групп физическим упражнениям и для развития у них двигательных действий. Этот метод имеет много черт, характерных для подвижной игры, как средства физического воспитания дошкольников. Игра является также эффективным методом обучения и воспитания детей. При обучении движениям детей младшего дошкольного возраста применяются игровые приёмы. Дети прыгают как зайчики; бегают, как мышки; ходят по скамье, как по мостику через реку. [3].

Соревновательный метод применяется для усовершенствования двигательных действий детей более старшего возраста. Он имеет много общего с игровым методом. Однако есть существенная разница. Она заключается в том, что при использовании игрового метода процесс обучения в основном имеет сюжетное содержание. В состязательном методе этот момент отсутствует, и процесс выполнения двигательного действия полностью подчинён его содержанию. Соревновательный метод применяется после того, как дети хорошо усвоили движения. Наиболее простой формой

являются индивидуальные соревнования между детьми, направленные на выявление качественного и количественного результата движения. К примеру, кто лучше пройдёт по колоде, выполнит прыжок или дальше бросит мяч. Обучение в физическом воспитании – это совместная деятельность педагога и детей, направленная на овладение последними системой знаний, двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, воспитание положительных нравственных и волевых черт характера [2].

Формирование двигательного действия базируется на ряде закономерностей, в частности:

1) обучение начинается с формирования обучающей мотивации ученика. Если ученик не нуждается в овладении предметом обучения, то обучение будет малоэффективным;

2) непосредственное овладение двигательным действием начинается с формирования знания о сути двигательной задачи и пути её решения. Знание формируется на основе наблюдения образца и комментария, который сопровождает показ. Педагог должен обратить внимание ученика, собственно, на те элементы двигательного действия, от которых зависит успешность его выполнения. Это не только особенности двигательного действия, но и особенности условий двигательной задачи: жёсткость опоры, свойства снарядов, поведение партнёра или соперника и т. п. [1]

Процесс овладения двигательным действием начинается с формирования умения, которое опирается на предварительно полученные знания по выполнению изучаемого упражнения, и личный двигательный опыт. Двигательное умение – это способность выполнять двигательное действие при условии сосредоточения внимания ребёнка на каждой ещё не усвоенной детали двигательного действия. Управление движениями, которые составляют целостное двигательное действие, происходит не автоматизировано. Способ решения двигательной задачи нестабильный (действия выполняются замедленно, с остановками, лишними движениями и ошибками), работа осуществляется неэкономно, при значительной степени усталости. Формируется умение путём многократного повторения упражнения, при активном участии всех органов ощущения. Многократное систематическое выполнение изучаемого упражнения приводит к тому, что умение постепенно переходит в двигательный навык [3].

Двигательный навык – это способность выполнять действие автоматизировано, что позволяет акцентировать внимание на условиях и результатах движения. При этом автоматизм некоторых компонентов действия не исключает ведущей роли сознания во время выполнения движения. На стадии формирования навыка постепенно устраняются лишние движения, совершенствуется межмышечная координация, движения становятся точнее в пространстве, времени и по усилиям. Все движения воспроизводятся непринуждённо, плавно, с высокой точностью и стабильностью [1]. Из отдельных навыков формируется умение выполнять цельную двигательную деятельность или умение высшего порядка. Оно не



переходит в навыки, потому что всегда проявляется в ситуативных условиях и зависит от действий партнёров, соперников, внешних условий. Для умения высшего порядка характерны вариативность и творчество деятельности, устойчивость к неблагоприятным внешним и внутренним условиям, выполнение действий на фоне усталости, высокая индивидуализация деятельности, способность перестраиваться в ходе деятельности.

Специальную систему методов, методических приёмов обучения и форм организации детей в системе дополнительного образования при выполнении физических упражнений, принято называть методикой обучения. В процессе физического воспитания детей применяются три группы методов обучения: наглядные, словесные и практические.

Наличие трёх групп методов обеспечивает ознакомление детей с изучаемым движением с помощью различных анализаторных систем организма ребёнка (зрение, слух и ощущение самого процесса двигательного действия). Первые две группы методов создают предпосылки для правильного восприятия двигательного действия, понимания, как оно выполняется, а третья группа – для непосредственного его выполнения определённым способом.

Наглядные методы преимущественно базируются на «живом созерцании», восприятии действительности через орган чувств (зрение и слух), на сознательном отражении этой действительности посредством образов двигательных действий, предметов и т. д. Наглядное восприятие способствует более быстрому и крепкому усвоению, повышает интерес к двигательным действиям. Методы наглядного восприятия только тогда результативны, когда демонстрация двигательных действий понятна детям и побуждает их к активным действиям.

К наглядным методам обучения детей двигательным действиям относятся: демонстрация двигательных действий, демонстрация наглядных пособий, диафильм, звуковые и зрительные ориентиры [2].

Группа словесных методов основывается преимущественно на словесных понятиях о двигательных действиях. Слово активизирует весь процесс обучения, так как способствует формированию более полных и чётких представлений, помогает глубоко осмыслить, активнее воспринять обучающее задание. С помощью слова педагог анализирует и оценивает результаты усвоения учебного материала и тем самым способствует развитию самооценки ребёнка. Использование словесных методов в процессе физического воспитания отличается только содержанием и некоторыми особенностями методики применения. К ним относятся: рассказ, описание, объяснение, беседа, инструкция, указание, оценка, команда, распоряжение, подсчёт [1]. Практическое выполнение физических упражнений – это основной метод обучения двигательным действиям в системе дополнительного образования, который основывается на активной двигательной деятельности детей.

Он непосредственно формирует двигательные умения и навыки, развивает физические качества путём многократного повторения двигательного действия. Применение его происходит в тесном сочетании со словесными и наглядными методами обучения.

**Выводы.** Специфика системы дополнительного образования в рамках обучения детей двигательным действиям заключается в том, что она связана с особенностями психолого-педагогического взаимодействия между педагогами и их воспитанниками, образовательной и культурно-досуговой организацией времяпровождения.

#### **Список использованных источников:**

1. Дейч Б. А. Дополнительное образование детей как профессиональная педагогическая деятельность: монография / Б. А. Дейч, М. О. Кучеревская. – Новосибирск: НГПУ, 2014. – 149 с.
2. Качановский А. Ю. Становление физического воспитания в условиях дополнительного образования / А. Ю. Качановский // Среднее профессиональное образование 2011. № 10. С. 64-65.
3. Новикова Т. В. Методологические и практические аспекты физического воспитания детей дошкольного возраста в системе дополнительного образования / Т. В. Новикова // Педагогический ИМИДЖ. – 2018. – №4 (41). – С. 88-96.
4. Об образовании [Текст]: закон ДНР от 19 июня 2015 года № I-233П-НС // Электронный ресурс. – Режим доступа: <https://donnuet.education/attachments/pdf/documents/zakon-ob-obrazovanii-dnr.pdf> (дата обращения: 05.02.2022).
5. Типовая образовательная программа дошкольного образования «Растим личность» / Авт.-сост. Арутюнян Л.Н, Сипачева Е.В., Макеенко Е.П., Котова Л.Н, Михайлюк С.И., Бридько Г.Ф., Губанова Н.В., Кобзарь О.В.– ГОУ ДПО «Донецкий РИДПО». – Донецк: Истоки, 2018. – 208 с.

**УДК 37. 018. 46**

### **СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ**

***Новикова Марина Владимировна***

студент Государственного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Донецкий национальный университет», Донецкая Народная Республика, г. Донецк Научный руководитель:

***Кириченко Александр Васильевич***

к.пед.н., доцент Государственного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Донецкий национальный университет», Донецкая Народная Республика, г. Донецк

**Аннотация.** Статья посвящается актуальным вопросам в системе физического воспитания детей дошкольного возраста, а также рассматриваются мероприятия по повышению эффективности их физической подготовки.

**Ключевые слова:** движение, двигательная активность, система физического воспитания, движения и физические упражнения.

**Постановка проблемы в общем виде и ее связь с важными научными и практическими задачами.** Движение — одно из проявлений жизнедеятельности организма, обеспечивающее возможность его активного взаимодействия с окружающей средой. Движения человека контролируются центральной нервной системой (ЦНС), которая направляет деятельность органов движения на выполнение той или иной задачи, реализуемой в последовательных мышечных сокращениях. Двигательная активность — естественная потребность в движении, удовлетворение которой является условием разностороннего развития человека. Важный компонент двигательной активности — физические упражнения, направленные на развитие и физическое совершенствование людей. Недостаточность двигательной активности — гиподинамия — неблагоприятно сказывается на состоянии всех органов и систем организма.

Движения и физические упражнения считаются специфическим средством физического воспитания. Они наиболее полно удовлетворяют природную потребность в двигательной активности, обеспечивают разностороннее развитие личности.

Система физического воспитания — это упорядоченное множество взаимосвязанных компонентов (идеологических и научно-методических основ, программно-нормативных требований, организационной структуры и условий, необходимых для ее функционирования), взаимодействие которых способствует физическому совершенствованию людей

Такое явление как научный прогресс, то есть: компьютеры, телевидение, интернет, и другие блага человечества, привели к уменьшению двигательной активности современного человека. Начиная уже с младшего дошкольного возраста, пассивный образ жизни дошкольника приводит к неправильному формированию опорно-двигательного аппарата (деформации позвоночника, ног и стоп), что ухудшает работу внутренних органов и многих систем растущего организма, а именно: сердечно - сосудистой системы, дыхательного и костно-мышечного аппарата.

Современные дети испытывают «дефицит движения» производимые движения детьми в течении дня в основном ниже нормы. Снижается сила мышц, что в свою очередь приводит к задержке развития координации движений, ловкости, быстроты, гибкости. Об этом свидетельствуют многочисленные исследования.

Проблема оздоровления детей дошкольного возраста, постоянная, систематически спланированная, целенаправленная работа всего

педагогического коллектива в дошкольном образовательном учреждении, а также родителей дошкольников. Такая совместная деятельность является эффективной в воспитании у детей культурных ценностей, знаний и умений, которые благоприятно влияют на развитие физических и интеллектуальных способностей, а также для укрепления и сохранения его здоровья.

**Анализ последних исследований и публикаций, в которых начато решение данной проблемы и на которые опирается автор.** Анализируя многочисленные наблюдения педагогов, изучая научно-методическую литературу, например, программа «Растим личность», можно сказать, что физическое развитие одна из первых ступеней комплексной системы воспитания детей дошкольного возраста. Поэтому очень важно правильно организовать занятия физкультурой начиная с младшего дошкольного возраста, что в свою очередь обеспечит всестороннее, гармоничное развитие, позволит детскому организму накопить силы.

Эффективное усвоение дошкольниками здорового образа жизни зависит от методов, приемов обучения, а также и от форм организации учебно-воспитательной работы в дошкольном учреждении, а именно: утренней гимнастики, физкультурных занятий (индивидуальных и групповых, сюжетно-игровых, дифференцированных - для девочек и мальчиков отдельно, доминантных - с преимуществом спортивных упражнений и игр с танцевальными элементами), самостоятельной двигательной активности, физкультминуток, гимнастики после дневного сна, физкультурных развлечений и праздников, различных экскурсионных прогулок.

Изучая и анализируя методическую и педагогическую литературу выявилось, что в формировании представления у дошкольников о здоровом образе жизни огромную роль играет семья (воспитания личным примером). Привлечение ребенка к соблюдению норм здорового образа жизни таких как: соблюдения режима дня, закаливание организма с раннего дошкольного возраста, организация активного досуга в свободное время, и др.)

Физическая подготовка ребенка дошкольного возраста должна включать в себя такие компоненты как: оздоровительный, режимный, гигиенический, физический, умственный.

Особенность в организации двигательного режима дошкольника, обусловлена необходимостью, привлекать ребенка данной возрастной категорией к активной, также разносторонней деятельности и потребностью получать яркие эмоциональные переживания, ощущения, изменения режимов работы и отдыха, ежедневное пребывание на свежем воздухе с обеспечением двигательной активности. (физические упражнения на свежем воздухе, подвижные игры)

Во время организации активного досуга необходимо соблюдение ряда требований; определение цели, задач, учет психологических также физических и возрастных особенностей детей.

**Выделение не решенных ранее частей общей проблемы, которым посвящается данная статья.** Дети временами вынуждены расплачиваться ценой своего здоровья, из-за достижения образовательных результатов в дошкольном образовательном учреждении. Такая проблема как сохранения и укрепления здоровья детей дошкольного возраста была и остается важнейшей в человеческом обществе.

На сегодняшний день социальная среда и реальна практика показывают ухудшение здоровья дошкольников, происходит так потому, что призывы быть здоровыми лишь звучат, а не практикуются. Сегодняшние дошкольники -это будущий основной резерв нашей Донецкой Народной Республики, и от их здоровья и благополучия зависит будущее нации.

Для улучшения ситуации необходимо дать воспитанникам знания о пользе занятий физической культурой, о соблюдении гигиенических правил, о правильном выполнении физических упражнений, учитывать темп развития каждого ребенка, во избежании ухудшения здоровья детей данной возрастной группы.

**Целью исследования** является физическое воспитание как система формирования у детей основ здорового образа жизни.

В процессе физического воспитания осуществляются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи.

Оздоровительные задачи и обеспечивают охрану жизни и укрепление здоровья детей, всестороннее физическое развитие, совершенствование и оздоровления функций организма, повышение активности и общей работоспособности.

Более конкретная форма оздоровительных задач: помогать формированию правильного изгиба позвоночника; сводов стопы; укреплению связочно-суставного аппарата; способность развитию и укреплению всех групп мышц (в особенности мышц-разгибателей); правильному соотношению частей тела; деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем; правильному функционированию внутренних органов; функции терморегуляции; центральной нервной системы (тренировать процессы возбуждения и торможения, их подвижность); органов чувств; двигательного анализатора.

Образовательные задачи предусматривают формирование у детей дошкольного возраста двигательных умений и навыков, а также развитие физических качеств; получение элементарных знаний и представлений о своем организме; какова роль физических упражнений в его жизни и о способах укрепления собственного здоровья.

Воспитательные задачи также направлены на разностороннее развитие детей (физическое, нравственное, эстетическое, трудовое, умственное), формирование у них потребности и интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями.

**Изложение основного материала исследования.**

Физическое воспитание детей приоритетно не только в образовательные учреждения, но и является частью общегосударственной системы, основополагающей развития подрастающего поколения на всех возрастных этапах образования, начиная с младшего дошкольного возраста. Условия дошкольного учреждения очень важны для физического развития и включает приобретение опыта в двигательной деятельности –это координация и гибкость, равновесие, что способствуют правильному формированию опорно-двигательной системы организма дошкольника. Овладение подвижными играми с правилами; становление ценностей здорового образа жизни.

Следует выделить необходимыми условиями для совершенствования системы физического воспитания:

- улучшение материально-технической базы образовательных учреждений;

- создание развивающей предметно-пространственной среды, по физическому развитию (отвечающей современным требованиям);

- создание условий, для профессионального развития педагогических работников (дополнительное, профессиональное образование);

- изучение педагогами инновационных подходов по физической культуре (развитие личностной сферы дошкольников);

- создания условий, для творческой самореализации личности каждого ребёнка-дошкольника через взаимодействие дошкольных учреждений с социальными партнерами (семья);

- наличие методических материалов педагогического опыта деятельности инструкторов по физической культуре, способствующего эффективной реализации физического развития дошкольников;

- внедрение инновационных проектов в систему физического воспитания;

- совершенствование системы дополнительного образования дошкольников в образовательных организациях;

- соблюдение принципа интеграции образовательных областей (Принцип интеграции заложен в Стандарте).

Очень важно помнить, что физическая культура - средство развития физических качеств ребенка и укрепления его здоровья.

Принципы эффективной организации воспитательно-образовательного процесса по физическому развитию: использовать в образовательной деятельности (режимные моменты) использовать формы и методы работы с детьми в соответствии их возрастным особенностям.

Взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребёнка

Предоставить дошкольникам возможность выбора материалов и видов активности.

Оказывать необходимую поддержку родителям (законным представителям).

**Выводы.** Делая выводы по этому исследованию, я хотела акцентировать внимание на то, что система физического воспитания на современном этапе - представляет собой единство цели, задач, средств, форм и методов работы, направленных на сохранение и укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие детей дошкольного возраста.

Процесс физического воспитания строится таким образом, чтобы одновременно решались все группы задач.

Эта система одновременно является и подсистемой, то есть частью общегосударственной системы физического воспитания, в состав которой входят дошкольные учреждения и осуществляющие и контролирующие работу. В зависимости от его специфики, образовательное учреждение имеет свои конкретные направления в работе, отвечающие в целом государственным и общенародным интересам.

#### **Список использованных источников:**

1. Типовая образовательная программа дошкольного образования «Растим личность» / Авт.-сост. Арутюнян Л.Н, Сипачева Е.В., Макеенко Е.П., Котова Л.Н, Михайлюк С.И., Бридько Г.Ф., Губанова Н.В., Кобзарь О.В.– ГОУ ДПО «Донецкий РИДПО». – Донецк: Истоки, 2018. – 208 с.

2. Кириченко А.В. Теория и технологии физического воспитания детей дошкольного возраста: Учебное пособие. – Донецк: ДонНУ, 2020. – 166 с.

3. Кириченко А.В. Теория и технологии физического воспитания детей младшего школьного возраста: учебное пособие. - Донецк: ДонНУ, 2021.- 235с

4. Рукова М. Особенности организации занятий по физкультуре / М. Рукова // Дошкольное воспитание. - 2002. - №9. - С. 6-10.

5. Физическое воспитание и развитие дошкольников: учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений / под ред. С.О. Филипповой. - М.: Академия, 2007. - 224 с.

**УДК 37. 018. 46**

### **ПРИНЦИПЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ В ДОПОЛНИТЕЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ**

*Подольн Ольга Юрьевна*

студент Государственного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Донецкий национальный университет»,  
Донецкая Народная Республика, г. Донецк

Научный руководитель: *Кириченко Александр Васильевич*,  
к.пед.н., доцент Государственного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Донецкий национальный университет», Донецкая Народная Республика, г. Донецк

**Аннотация.** Статья посвящена рассмотрению принципов физического воспитания дошкольников. Раскрыты условия организации работы по физическому воспитанию детей, в системе дополнительного образования.

**Ключевые слова:** физическая культура, дополнительное образование, дошкольный возраст, физическое воспитание, физическое воспитание детей.

**Постановка проблемы в общем виде и ее связь с важными научными и практическими задачами.** В наше непростое время одной из актуальных проблем Донецкой Народной Республики стало ухудшение состояния здоровья населения, и в первую очередь детей дошкольного возраста. На заседаниях рабочих групп, Министерства здравоохранения, Министерства спорта, Министерства образования приводятся статистические данные, свидетельствующие о понижении уровня здоровья и физического развития подрастающего поколения. Необходимо отметить, что в отчётах говорится о необходимости незамедлительного решения данного вопроса на государственном уровне. Согласно статье 72 Закона Донецкой Народной Республики «Об образовании» дополнительное образование детей направлено «формирование и развитие творческих способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном физическом совершенствовании, формирование культуры здорового безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени» [1].

В Концепции развития дополнительного образования ДНР сказано, что сфера дополнительного образования создает особые возможности для развития образования в целом, в том числе для опережающего обновления его содержания в соответствии с задачами перспективного развития Республики [2]. На наш взгляд, решение проблемы немислимо без определения принципов физического воспитания детей, составляющих основу всего процесса физического развития и физической подготовленности дошкольников. Почему мы обратили внимание на дошкольный период в развитии ребенка?

Во-первых, этот период является сензитивным в плане развития тех или иных физических качеств и физических способностей, во-вторых, в это время у ребенка закладываются основы поведения, образа жизни, привычек. И то, что мы «закладываем» в ребенка в это время, будет иметь большое значение в его дальнейшем развитии. Очень часто при рассмотрении проблемы физического воспитания детей обращают внимание на младший школьный возраст, говоря о гиподинамии, возрастающих нагрузках, отсутствии необходимых двигательных режимов и т. д. Однако недостаточно внимания уделяется тому, что дети приходят в первый класс из детских садов, где должны быть заложены основы режимов движения, привиты навыки здорового образа жизни, сформировано ценностное отношение к физической культуре и спорту. Ведь по статистике дошкольники уже имеют



значительные задержки в физическом развитии и подготовленности.

**Анализ последних исследований и публикаций, в которых начато решение данной проблемы и на которые опирается автор.** Многие педагоги, психологи, философы обращали своё пристальное внимание на физическое воспитание детей разного возраста. Так, Н. К. Крупская рассматривала физическое воспитание детей как задачу первостепенной важности. А. В. Кенеман разрабатывает научную основу и значительно углубляет методические подходы к физическому воспитанию. А. И. Быкова, разрабатывая проблему развития движений дошкольников, обосновала и раскрыла процесс обучения детей движениям: его значение, содержание, организацию и методы. Она подчеркнула воспитывающий характер обучения, его своеобразие, которое она видит в тесной связи с игрой. Одной из первых работ по формированию двигательных навыков у детей является исследование Д. В. Хухлаевой, определившей значение соотношения методических приёмов обучения в формировании двигательных навыков у детей 6–7 лет [4]. Мы согласны с мнением Д. В. Хухлаевой о том, что отбор содержания материала для физического развития детей должен осуществляться на основе общих принципов физического воспитания.

1. Принцип развивающего обучения, который заключается в том, что предлагаемые упражнения должны опережать имеющийся уровень физического развития.

2. Принцип воспитывающего обучения предполагает во время обучения физическим качествам решение не только образовательных задач, но и воспитательных.

3. Принцип всесторонности обеспечивает проявление физических качеств в разнообразных видах деятельности.

4. Принцип систематичности обеспечивает определённую последовательность и взаимосвязь в содержании материала.

5. Принцип сознательности и активности детей. Данный принцип предполагает, что дети во время занятий физическими упражнениями должны проявлять сознательное отношение к ним, проявлять свою активность, что воспитывает их самостоятельность и обеспечивает прочность усвоения материала.

6. Принцип индивидуального подхода основывается на том, что необходимо учитывать разный уровень развития двигательных качеств у детей и проявлять дифференцированное отношение в подборе упражнений и заданий [4].

**Выделение не решенных ранее частей общей проблемы, которым посвящается данная статья.** Несмотря на то, что в физическом воспитании дошкольников наблюдаются положительные тенденции, остается еще много нерешенных вопросов, как на уровне дошкольных учреждений, так и непосредственно в системе дополнительного образования по предмету физического воспитания с дошкольниками. Одной из таких проблем является

разработка и практическое внедрение эффективной технологии оздоровления и физического воспитания детей дошкольного возраста.

**Целью исследования** является выявить влияние принципов физического воспитания детей дошкольного возраста на внедрение новых технологий в системе дополнительного образования.

**Изложение основного материала исследования.** Сегодня разработка и внедрение технологий во многом обусловлены поиском путей совершенствования здоровьесберегающей деятельности. Это связано не только с увеличением числа детей с функциональными нарушениями здоровья, но и с попытками общества противостоять негативному влиянию на здоровье подрастающего поколения социально-экономических потрясений и экологических катастроф. Наоборот, здоровьесберегающая деятельность теперь становится основой интеграции образовательных областей.

Концептуальные направления физического воспитания детей дошкольного возраста способствуют уточнению теоретической базы воспитания детей в условиях дополнительного образования. Они опираются на следующие принципы:

- человек как целостное социобиологическое существо совершенствует своё интеллектуальное, гражданское, нравственное, практическое и физическое бытие;
- ребёнок потенциально способен осваивать ценности физической культуры и спорта;
- необходимо использовать все формы физической культуры и спорта как потенциал эффективного физического воспитания детей [2].

В последнее время появилось много видов спорта, которые можно адаптировать для детей дошкольного возраста, чтобы привлечь их к занятиям физической культурой.

Оздоровительная ходьба, ходьба с палками, или северная ходьба, скандинавская ходьба, финская ходьба (англ. NordicWalking) – это вид ходьбы на свежем воздухе с использованием специальных палок, похожих на лыжные, имеет финские корни.

Данная техника ходьбы очень полезна, проста и увлекательна, при таких прогулках работают 600 мышц тела человека, что составляет 90% всей мышечной системы. Расход энергии увеличивается на 40–45% по сравнению с обычной быстрой ходьбой без палок[5].

Также несомненное её достоинство – это аэробная нагрузка. Скандинавская ходьба считается самым простым и доступным средством к оздоровлению организма, улучшению физической формы.

Для детей необходимо создание спортивной секции «Юнный пешеход», которая целенаправленно решает задачи физического воспитания.

Основными задачами секции по использованию скандинавской ходьбы для дошкольников являются: укрепление здоровья, коррекции недостатков физического развития, повышение функциональных возможностей

организма, профилактика заболеваний и увеличения двигательной активности; развитие двигательных качеств: быстроты, гибкости, силы, выносливости, скоростно-силовых и координационных; воспитание привычки вести здоровый образ жизни, организация активного отдыха и досуга; формирование психических качеств, черт и свойств личности в процессе физического воспитания.

Теория и практика физической культуры и спорта определяет ряд принципов, соблюдение которых гарантирует успех в занятиях физическими упражнениями и ограничивает от переутомления и нежелательных последствий.

Основываясь на них, проводится скандинавская ходьба с детьми.

Ходьба с воспитанниками проводится 2 раза в неделю с каждой подгруппой, начиная со старшего возраста. Принцип сознательности направлен на воспитание у воспитанников глубокого понимания роли и значения проводимых самостоятельных занятий в укреплении здоровья в самосовершенствовании своего организма.

Чтобы начать занятия в секции «Юнный пешеход», в первую очередь необходимо подобрать детям удобные палки нужной длины. Длину необходимо подбирать по росту каждого ребенка – палки должны быть короче роста ребенка на 25 см.: например, воспитаннику ростом 120 см подбираем палки длиной 95 см [5].

Занятия в секции по скандинавской ходьбе начинают проводить с детьми старшей группы, когда ребята полностью овладели навыками самообслуживания. Наиболее предпочтительное время для начала занятий – осенний период. Особенность проведения ходьбы в холодный период года состоит в повышении двигательной активности воспитанников с целью сохранения теплового баланса. Для этого используются как фронтальные, так и групповые методы организации.

Занятия начинают с разминки рук и ног, а также несколько упражнений на разогрев мышц туловища. Например, поставить детям ногу на носок, затем на пятку, выполнить перекаты с носка на пятку, затем вращательные движения коленями в полуприсяде. Предлагается детям выполнить различные прыжки с опорой на палки и несколько взмахов руками в стороны и вверх-вниз. Наклоны и вращательные движения туловищем. После чего повторяем детям правила ходьбы (идти, ставя ноги с перекатом с пятки на носок, спину держать ровно, смотреть вперед, не спешить, спокойно дышать). Затем дети приступают непосредственно к выполнению ходьбы.

В зимний период года занятия скандинавской ходьбой проводятся при температуре воздуха – 15–18°C. При температуре воздуха ниже –18°C продолжительность занятий сокращается до 15–20 мин. Ходьбу проводим в конце прогулки, поскольку после активной мышечной деятельности дети уходят в помещение детского сада.

При занятиях скандинавской ходьбой необходимо изменять темп ходьбы детей, чтобы предотвратить утомление воспитанников.

Первыми признаками утомления ребенка при скандинавской ходьбе, как и при любом другом занятии физической культурой, являются притупление внимания, неправильное выполнение инструкций.

Благодаря принципу систематичности, который обеспечивает определённую последовательность и взаимосвязь занятий, у детей появляется рациональный наклон тела, а соотношение углов наклона приблизится к взрослой норме. Ходьба с палками способствует развитию правильной координации: движения станут ритмичнее, экономнее, стабилизируется темп, дети, овладевая правильным двигательным навыком, начнут передвигаться быстрее. Перекрестная работа рук и ног поможет развитию динамического равновесия и сформировала умение переносить вес тела с одной ноги на другую, делать своевременно толчковые усилия с помощью постоянного перераспределения мышечного тонуса.

Основное в технологии обучения детей 5–7 лет – образование условных рефлексов, связанных с ощущением лыжных палок.

Мотивацией обучения скандинавской ходьбе у воспитанников является стремление научиться быстро и правильно ходить. Эта цель требует мышечного усилия, умения анализировать и контролировать свои действия. Характер движений в этот период довольно легко осознается ребенком, что дает ему возможность оценить технику передвижения, подметить неточности нордического хода у своих товарищей и у себя.

В подготовительный период помогает принцип развивающего обучения с детьми проводится ряд упражнений: прыжки на двух ногах с продвижением вперед; прыжки в длину с места; ходьба на носках, на наружных краях стоп с движением рук; ходьба по рейке гимнастической скамьи. Во время прогулок на участке детского сада с детьми проводятся различные игры и упражнения, способствующие выработке координации движений: пройти под палку, перешагнуть гимнастическую палку, пробежать, не задевая поставленные прутья, флажки, палки.

Для развития «чувства палок» и чувства равновесия в каждое занятие вводятся боковые шаги, подпрыгивания с опорой на палки.

При систематическом обучении в детском саду дети к концу сезона овладеют правильным навыком перекрестной работы рук и ног в ходьбе с палками. Обучение технике скандинавской ходьбы в секции «Юный пешеход» ориентировано только на детей. Родителям и педагогам для повышения компетентности по вопросам оздоровления и воспитания детей предоставляется информация о скандинавской ходьбе в виде консультаций и мастер-классов. Забота о воспитании здорового ребенка является приоритетной в работе дошкольного учреждения и в дополнительном образовании, ведь в дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, формируются основные движения, осанка, приобретаются базовые физические качества, без которых не возможен здоровый образ жизни.

**Выводы.** При внедрении новых технологий в педагогический процесс следует помнить главное правило: «Не навреди здоровью». ...

Поэтому процесс физического воспитания, необходимо строить используя основные принципы физического воспитания. так, чтобы дошкольник был постоянно вовлечен в групповую физическую деятельность.

#### **Список использованных источников:**

1. Об образовании [Электронный ресурс] : закон ДНР № 55-ИНС от 19.06.2015 г. : действующ. ред. // Официальный сайт Народного Совета Донецкой Народной Республики. - Электрон. дан. - Донецк, 2017 – Режим доступа: <https://dnrsovet.su/zakon-dnr-ob-obrazovanii/> . – Загл. с экрана.

2. Концепция развития дополнительного образования детей. Утверждена приказом МОН ДНР от 04.04.2016 г. No 310. – URL: <http://mondnr.ru/dokumenty/prikazy-mon/search>

3. Дейч Б. А., Кучеревская М. О. Дополнительное образование детей как профессиональная педагогическая деятельность : монография. Новосибирск : НГПУ, 2014. -148 с. – Текст : непосредственный.

4. Новикова Т.В. Методологические и практические аспекты физического воспитания детей дошкольного возраста в системедополнительного образования/ Т.В. Новикова. Текст : электронный // Журнал педагогический имидж. Государственное автономное учреждение дополнительного профессионального образования Иркутской области «Институт развития образования Иркутской области». № 4 (41), 2018. – С. 88-96. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=36776724> (дата обращения 06.02.2022).

5. Полетаева А. Скандинавская ходьба. Здоровье легким шагом./ А. Полетаева – СПб, 2013. – ISBN 978-5-496-00306-3 – Текст : непосредственный

**УДК 37. 018. 46**

### **ОБЩИЕ СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ВДОПОЛНИТЕЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ.**

***Прудникова Марина Валентиновна***

студент Государственного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Донецкий национальный университет»,  
Донецкая Народная Республика, г. Донецк

Научный руководитель: ***Кириченко Александр Васильевич***  
к.пед.н., доцент Государственного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Донецкий национальный университет»,  
Донецкая Народная Республика, г. Донецк

**Аннотация.** В статье рассматриваются содержание, роль общих социально-педагогических принципов системы физического воспитания в дополнительном образовании. Освещается обширность, гибкость, взаимообусловленность функционала данных принципов, акцентируется базовое, основополагающее значение их как в системе подготовки педагога, так и в его дальнейшей практической деятельности.

**Ключевые слова:** дополнительное образование, физическое воспитание, общие принципы, дошкольный возраст.

**Постановка проблемы в общем виде и ее связь с важными научными и практическими задачами.** В дополнительном (и не только) образовании существует проблема формального подхода как к процессу, так и к его результатам. Распространяясь в сферу физической подготовки детей дошкольного возраста, данная проблема впоследствии сопровождает обучающегося и в школе, и во внешкольной работе. Эволюция форм контроля знаний, умений, навыков в образовательных учреждениях также тяготеет к формализации, изоляции результата обучения и воспитания от содержания жизненных задач, которые должны быть решены с его помощью.

Формализации, неприменимости результатов образовательной и воспитательной работы также часто благоприятствует современный родительский акцент исключительно на интеллектуальном развитии в ущерб общему, дисгармонические взгляды семьи на роль физической культуры в становлении и функционировании личности.

Именно общие социально-педагогические принципы представляют собой базу взаимосвязанных векторов конструктивного педагогического движения, которое в прогнозе способно обеспечить максимальную интеграцию и наиболее эффективное использование обучающимся багажа его знаний, умений и навыков.

**Анализ последних исследований и публикаций, в которых начато решение данной проблемы.** Проблемам физического воспитания, в том числе и в дополнительном образовании, уделено внимание большого количества исследователей: Ю.Д.Железняк, И.И.Козловский, Л.П.Матвеев, А.М.Максименко, В.П.Артемьев, О.Е.Громова. Сфера является предметом интереса спортивных врачей. Огромный вклад сделан выдающимся врачом Н.Амосовым. В Донецкой Народной Республике проблемы физического воспитания в дополнительном образовании анализирует и прорабатывает А.В. Кириченко. В работе отдельно освещены проблемы, в той или иной степени препятствующие реализации принципа оздоровительной направленности, поскольку именно нарушения данного принципа могут иметь необратимые негативные последствия.

Сделан акцент на необходимости медико-педагогического сотрудничества на всех этапах образовательного процесса.

**Целью исследования** является рассмотрение общих социально-педагогических принципов физического воспитания в их динамической

взаимосвязи, освещение некоторых проблем, возникающих на пути реализации данных принципов в Донецкой Народной Республике, поиск возможных путей их решения.

**Общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания в дополнительном образовании.**

Общими принципами реализации задач, вытекающих из цели физического воспитания, являются:

- 1) принцип содействия всестороннему и гармоническому развитию личности;
- 2) принцип связи физического воспитания с практикой (прикладности);
- 3) принцип оздоровительной направленности. [1].

Данные принципы существуют и реализуются равновесно, представляя собой динамическое единство, в котором нарушение одной составляющей непременно ведёт к выпадению функции остальных; они распространяются на всех участников образовательного процесса и на все звенья системы физической подготовки, заключая в самих себе ожидания и требования общества относительно процесса и результата. Рассмотрим их подробнее.

*Принцип содействия всестороннему и гармоническому развитию личности* призван, во-первых, обеспечить единство всех воспитательных влияний, создающих гармонически развитую личность, и, во-вторых, заложить комплексное использование разнообразия факторов физической культуры в основу развития и совершенствования жизненно необходимых физических качеств и способностей человека.

В специализированном физическом воспитании данный принцип предъявляет обязательное и необходимое требование к обеспечению единства общей и специальной физической подготовки. В дополнительном образовании принцип вполне мог бы быть определен как ведущий, исходя из целей, задач и особенностей данной образовательной формы. Задача обеспечения единства воспитательных влияний требует от педагога (тренера) внимания к остальным аспектам жизни обучающегося, наличия устойчивой обратной связи с семьёй.

*Принцип прикладности – связи физического воспитания с практикой* – включает в себе основной целевой компонент физического воспитания как такового, т. е. подготовку к здоровому и эффективному социальному функционированию, прежде всего, к учебной и трудовой деятельности. Особенности психики детей дошкольного возраста определяют целесообразность кратких по времени, но часто повторяющихся занятий, преимущественно игрового содержания.

К моменту поступления в школу ребенок должен иметь определенный уровень развития двигательных качеств и навыков, являющихся соматической основой «школьной зрелости», поскольку они базируются на определенном фундаменте физиологических резервов функций. При достижении этого уровня ребенок легко адаптируется к новым для себя условиям школы. Так можно представить реализацию принципа прикладности в её самом общем виде. [2]

*Принцип оздоровительной направленности* предполагает необходимость достижения эффекта укрепления и повышения уровня здоровья обучающегося в процессе физической подготовки. При следовании данному принципу оздоровительный потенциал какого бы то ни было метода, средства физического воспитания занимает ведущее место, становится важнейшим критерием его использования.

Именно принцип оздоровительной направленности физического воспитания можно определить как наиболее уязвимый, именно его реализация в наибольшей степени зависима не только от уровня подготовки и мотивации специалиста, но и от многочисленных условий и особенностей социальной, культурной и материальной среды. Ориентация физического воспитания детей дошкольного возраста на укрепление и максимально возможное сохранение здоровья в дальнейшем в Донецкой Народной Республике часто затруднена по ряду причин. Проблемы, препятствующие реализации принципа оздоровительной направленности, наиболее полно описаны А.В.Кириченко. [1]

Остановимся подробнее лишь на тех из них, коррекция которых возможна силами и средствами педагогического воздействия.

Ведущим в проблематике определим низкий уровень культуры здоровья семьи. Именно в семье, являющейся первичным звеном социализации, формируются валеологические представления и компетенции дошкольника; именно в семье формируется отношение к физической активности, к здоровью физическому и психическому.

Жёстко конкурентный стиль взаимодействий современного мира часто подталкивает родителей к несбалансированному выбору в пользу интеллектуального развития - и к пренебрежению физической культурой, зачастую полному, что неизбежно ведёт к дисгармоническому развитию. Помимо активных целенаправленных действий родителей по выбору и осуществлению направлений развития, одним из корешков проблемы также является распространённая несостоятельность конструкта «родитель как пример»: семья, где физическая культура представлена как полноценная и важная часть жизни всех её членов – сегодня, скорее, исключение, чем правило. Регулярная, систематическая просветительская работа педагога с родителями в этом вопросе необходима, в тандеме с врачом – оптимальна.

Методом выбора для работы с родителями остается беседа, индивидуальная и групповая. Следующая проблема, встающая перед педагогом при реализации принципа оздоровительной направленности – проведение с нарушениями, а иногда и полное отсутствие мониторинга уровня физического развития и подготовленности детей и, как следствие, невозможность оценки эффективности работы по сбережению и укреплению здоровья. Для решения данной проблемы необходимо проведение *врачебно-педагогических наблюдений* – исследований, проводимых совместно врачом и педагогом физического воспитания (тренером) с целью оценки влияния на организм занимающегося физических нагрузок, установления уровня



адаптации к возрастающим тренировочным нагрузкам. На основании данных врачебно-педагогических наблюдений врач оценивает степень соответствия процесса тренировочных занятий принятым гигиеническим и физиологическим нормам. Врач должен знать содержание, организацию, методику и условия проведения занятий, состояние обучающихся и их реакцию на физические нагрузки. [2]

Помощь врача педагогу в правильном планировании занятия – одна из обязательных задач врачебно-педагогических наблюдений. Для дошкольного возраста характерна значительная динамика показателей развития, и реализация врачебного контроля, врачебно-педагогических наблюдений на занятиях физического воспитания необходима.

В качестве общих задач врачебного контроля выделим:

а) организацию и осуществление рационального использования средств физической культуры в целях сохранения и укрепления здоровья населения (физическое воспитание, оздоровительная тренировка, закаливание);

б) определение и оценку состояния здоровья и функциональных возможностей лиц, занимающихся или приступающих к занятиям физической культурой в целях оздоровления; назначение им оптимального двигательного режима, контроль его адекватности и эффективности;

в) обоснование рационального режима занятий и тренировок для лиц разного уровня физической подготовки, возраста, пола, конституции;

г) создание наиболее рациональных гигиенических условий для занятий физическими упражнениями и осуществление системы мер, направленных на устранение факторов, оказывающих неблагоприятное воздействие на человека в процессе занятий физической культурой и спортом. [2] Особенности медицинского обеспечения занятий физическими упражнениями детей определяются закономерностями онтогенеза: развитием органов и систем, изменениями нейрогуморальной регуляции функций и энергообразования по мере роста и развития, сдвигами в энергетической структуре обеспечения мышечной деятельности, преобладающем проявлении акселерации или ретардации роста и развития. При планировании и организации занятий необходимо помнить и учитывать, что дети внутри одной возрастной группы могут существенно различаться по биологическому возрасту, и исходить из этого. Также сотрудничество врача и педагога физического воспитания абсолютно необходимо при прохождении обучающимися так называемых «критических» возрастных периодов, когда в узких временных рамках деятельность определенных систем организма выходит на новый уровень адаптации к условиям среды. [2]

Ощутимо препятствует реализации принципа оздоровительной направленности и вызванная кадровым голодом практика переноса в детские сады, в учреждения дополнительного образования сугубо школьных методик организации и проведения занятий по физическому воспитанию.

Помимо отрицательных черт вроде командности, излишней организованности, данная практика на местах вполне может включать (и, к

сожалению, включает) элементы, упражнения, системы упражнений, не соответствующие возрастным особенностям дошкольников и, таким образом, способные причинить реальный вред здоровью.

Искоренение данного нежелательного явления напрямую зависит от постоянного повышения уровня подготовки специалиста-педагога и от полной кадровой укомплектованности дошкольных учреждений профильными специалистами. Углубление и расширение знаний о закономерностях физического воспитания конкретных возрастных групп существенно снизит вероятность формализации физического воспитания в детском саду, сделает возможной оценку эффективности работы по оздоровлению, вернет занятиям ориентацию на сохранение и совершенствование здоровья.[1-2]

Следует учитывать и использовать такой положительный аспект работы в учреждениях дополнительного образования, как возможность реализации индивидуального, дифференцированного подхода к физическому воспитанию. В ДНР утверждена «Концепция развития дополнительного образования детей», включающая пункты «Развитие кадрового потенциала системы дополнительного образования детей» и «Модернизация инфраструктуры дополнительного образования детей», в которых даны запланированные пути решения проблем, возникающих при реализации общих принципов системы физического воспитания.

**Выводы.** Физическое развитие – один из показателей состояния здоровья населения, совокупность морфологических и функциональных признаков, позволяющих определить запас физических сил, выносливости и работоспособности организма. Это процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни индивидуума морфофункциональных свойств его организма и основанных на них физических качеств и способностей. Твёрдо следуя трём общим социально-педагогическим принципам системы физического воспитания в своей практической деятельности, педагог дополнительного образования решает широчайший спектр задач нравственного, эстетического, трудового воспитания личности, создает гибкую, всесторонне масштабируемую структуру компетенций, позволяющих человеку максимально реализовать свой потенциал в последующей жизни, и закладывает основы правильного отношения к индивидуальному и общественному здоровью. Создание такой структуры становится невозможным при нарушении хотя бы одного из перечисленных принципов, поскольку они взаимообусловлены и взаимосвязаны. Особняком стоит обязательная к решению задача сохранения и укрепления здоровья, требующая медицинской и педагогической настороженности, информативных способов мониторинга результатов физического воспитания и состояния здоровья обучающихся, скоординированного плодотворного сотрудничества всех участников процесса. Именно принцип оздоровительной направленности, реализуясь в условиях кадрового дефицита Республики, страдает первым, и именно

последствия его нарушения наиболее негативны в прогнозе, что должен непременно учитывать педагог дополнительного образования.

В дополнительном образовании общие социально-педагогические принципы физического воспитания ни в коей мере не утрачивают своей основополагающей роли, находят продолжение и развитие, необходимое для конструктивной связи различных образовательных форм и для воспитания гармонично и всесторонне развитой личности.

#### **Список использованных источников:**

1. Кириченко А.В. Теория и технологии физического воспитания детей дошкольного возраста: учебное пособие. – Донецк: ДонНУ, 2020. – 166 с.
2. Лечебная физкультура и врачебный контроль: Учебник/Под. ред. В.А.Епифанова, Г.Л.Апанасенко. М.: Медицина, 1990. – 368с.
3. Концепция развития дополнительного образования детей. Утверждена приказом МОН ДНР от 04.04.2016 г. № 310. – URL: <http://mondnr.ru/dokumenty/prikazy-mon/search>
4. Донецкая Народная Республика. Приказы. Об организации образовательной деятельности в организациях дополнительного образования детей Донецкой Народной Республики в 2020-2021 учебном году. Приказ Министерства образования и науки ДНР от 26.08.2020 г. № 1190. – URL: <http://mondnr.ru/>
5. Кириченко А.В., Потапов А.А., Мельничук Ю.В. "Системно-интегрированная медико-педагогическая интерпретация результатов изучения состояния здоровья обучающихся и перспектив его реабилитации" //Физическая культура и спорт: теория и практика. – № 1 – 2019. - Донецк: ГОУВПО «Донецкий институт физической культуры и спорта. – 2019. - С. 133-139.

**УДК 37. 018. 46**

## **СПЕЦИФИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

*Самойлович Елена Анатольевна*

студентка Государственного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Донецкий национальный университет», Донецкая Народная Республика, г.Донецк  
Научный руководитель: *Кириченко Александр Васильевич*, к.пед.н., доцент Государственного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Донецкий национальный университет», Донецкая Народная Республика, г. Донецк

**Аннотация:** Данная статья посвящена определению специфических признаков физического воспитания и описанию их характеристик. В исследовании рассмотрено и проанализировано основное назначение специфических признаков физического воспитания.

**Ключевые слова:** непрерывность; системность; постепенное наращивание; адаптивная сбалансированная динамика; цикличность; возрастная адекватность

**Постановка проблемы в общем виде и ее связь с важными научными и практическими задачами.** В образовательных и воспитательных концепциях бытуют общепедагогические принципы, содержащие ключевые её правила обучения. Они становятся общеметодическими нормами физического воспитания и состоят из ряда универсальных методических правил, без которых решение учебно-воспитательных задач на высоком уровне просто недостижимо. В практике физического воспитания существуют специфические принципы, выражающие ряд особенных закономерностей физического воспитания, обуславливающие их системное построение.

**Анализ последних исследований и публикаций, в которых начато решение данной проблемы.** Данные вопросы анализируются исследователями И.С. Барчуковым [1], П.Н. Берцевым [2], В.О. Морозовым [4]. Вопросами физического воспитания занимались такие исследователи как: М.Я. Виленский [3], Т.Ю. Торочкова [5], Ж.К. Холодов [6].

Под определением «принципы физического воспитания», согласно утверждению И.С. Барчукова, можно понимать некие правила в различных областях нашей жизни, которых необходимо придерживаться. Основные принципы физического воспитания стоят на первом месте в эффективном проведении физкультурных занятий [1, с.29]. Особенно непреложные правила важны в такой области дошкольного образования, как физическое развитие. Во избежание травм и неблагоприятного влияния на организм, в этой образовательной области должна присутствовать строгая дисциплина. Специфические принципы физического воспитания используются при разработке воспитательно-образовательных программ для определенных возрастных категорий, для развивающих и профессиональных занятий. Среди них выделяют несколько основополагающих специфических принципов, которые далее рассмотрим в представленной статье.

**Цель исследования** – рассмотреть специфические признаки физического воспитания.

**Изложение основного материала исследования.** Как отмечает в своем исследовании И.С. Барчуков, специфические принципы физического воспитания, в отличие от базовых методических, носят более конкретный характер. Они применяются в процессе составления программ для определенных возрастных групп, для развивающих занятий. В совокупности с общеметодическими они способны оказывать положительный эффект от

физических нагрузок. Существует несколько основных специфических принципов физического воспитания [1].

**Непрерывность процесса.** В разработке П.Н. Берцева указывается, что главная особенность непрерывности заключается в правильном последовательном построении занятий. Этот специфический принцип физического воспитания основан на положении о том, что более легкие упражнения рекомендуется делать в самом начале тренировки, постепенно переходя к более сложным. Также перед тем, как приступить к изучению нового материала, необходимо повторить ранее изученный. Ключевым правилом здесь является определение комплекса физических нагрузок как целостной неделимой системы [2].

**Системность.** Согласно утверждению М.Я. Виленского, этот специфический принцип физического воспитания основывается на чередовании во время физических упражнений периодов труда и отдыха. Стоит иметь в виду, что интервалы пауз имеют важное значение. Например, если период отдыха будет слишком длинным, то может наступить так называемая регрессия, и организм вернется к прежнему уровню. А если отдых будет слишком коротким, то организм не успеет восстановиться, и во время дальнейшей тренировки будет происходить истощение его ресурсов. Также при физическом воспитании не всегда стоит учитывать стандартные интервалы труда и отдыха. Зачастую бывают ситуации, когда эти периоды корректируются индивидуально [3].

**Постепенное наращивание.** В работе В.О. Морозова указывается, что этот специфический принцип физического воспитания трактуется как необходимость повышения нагрузок и обновления тренировочных программ в сторону усложнения при наличии прогресса. Этот принцип работает на усовершенствование навыков при изменении в процессе тренировок физических способностей человека. В любом случае и обновление программ тренировок с более легких на более сложные, и увеличение нагрузок должно происходить постепенно и планомерно, чтобы организм ощущал изменения, но не впадал в состояние стресса [4].

**Адаптивная сбалансированная динамика.** По мнению Т.Ю. Торочковой, данный принцип специфического физического воспитания отражают несколько основных положений, характеризующих динамику физических нагрузок. В период тренировочного процесса сумма нагрузок должна быть такой силы и интенсивности, чтобы ее применение не смогло вызвать в организме неблагоприятные отклонения. По мере некой адаптации, привыкания к физическим нагрузкам и перехода организма в устойчивое состояние, их параметры должны изменяться в сторону увеличения силы и интенсивности. Наличие этого суммарного вида нагрузок предполагает собой, в определенный момент всего тренировочного процесса, или их усиление, или стабилизацию, или уменьшение [5].

**Цикличность.** Согласно утверждению Ж.К. Холодова, данный принцип специфического физического воспитания заключается в представлении

комплекса тренировок как некоего замкнутого цикла, построенного из определенных этапов и занятий. Это принцип позволяет разделять комплексы упражнений на недельные, месячные и годовые, что дает возможность наблюдать за прогрессом занимающегося внутри определенного цикла физических нагрузок, создавать поступательные программы, нацеленные на постепенное увеличение положительного эффекта от упражнений [6].

Возрастная адекватность. В трактовании П.Н. Берцева, возрастная адекватность – это специфический принцип физического воспитания, который учитывает, помимо всего прочего, определенные этапы онтогенеза организма и корректирует тренировочную программу, исходя из них. Например, в дошкольном периоде развития нагрузки направлены на широкие взаимодействия, позволяющие развивать более общие навыки обучающегося. В дошкольный период учитывается развитие чувствительных областей организма, которые дают толчок для развития многих физических качеств ребенка. Во время сложного этапа пубертатного периода тренировки подбираются индивидуально и очень осторожно [2].

Во многих книгах о специфических принципах физического воспитания говорится, что под разные виды спорта формируются свои индивидуальные правила. Например, циклические и нециклические нагрузки имеют свои существенные различия. Итак, при циклических видах спорта существуют дополнительные специфические принципы физического воспитания. Далее приведем дополнительные принципы.

Всесторонность развития. В соответствии с разработками М.Я. Виленского укажем, что это правило имеет важное место в формировании человека, входящего в большой спорт. Оно заключается в том, что личность спортсмена формируется посредством многолетних разнообразных тренировок. В процессе такой длительной подготовки закладываются не только совокупность безупречных физических навыков, но и определенная спортивная культура, крепкие эмоционально-волевые качества, интеллектуальные особенности. Также физическая подготовка должна быть непосредственно связана не только с тем видом спорта, в котором развивается человек, но и включать разнообразные общие упражнения [3]. Волнообразность нагрузок. По мнению И.С. Барчукова, в циклических видах спорта очень важно учитывать такую особенность, как волнообразность нагрузок. Дело в том, что спортсмен должен уметь работать на различных дистанциях, с различной степенью интенсивности. В длительном периоде работы, таком как годичный, должны наблюдаться некие варьирования физических нагрузок, в определенной прогрессии, составленной тренерским составом [1].

Специализация. В разработках В.О. Морозова отмечается, что очень важный пункт для формирования спортсмена. Он учитывает особенность вида спорта, период начала занятий, а также основные программы. Специализация имеет свое распространение не только на определенную

физическую подготовку учащихся, но и на развитие эмоциональных качеств, тактических и технических особенностей. Так, например, если взять лыжный спорт, то существуют определенные предрасположенности того или иного человека к определенным физическим нагрузкам. Также эта специализация учитывает то, что профессиональная подготовка начнется только после пятнадцатилетнего возраста, и то, что молодые спортсмены будут выступать на коротких дистанциях, в последующих соревнованиях переходя на более длинные. Это все трактуется определенными правилами и закономерностями развития человека в онтогенезе [4].

При реализации данных принципов педагогу необходимо учитывать физическую подготовленность занимающихся, как они переносят нагрузку, и какой объём могут выполнить. Необходимо также учитывать интеллектуальное развитие занимающихся, их субъективные установки, целеустремлённость, желание и волевое проявление в освоении двигательных действий.

**Выводы.** В ходе исследования в данной статье были рассмотрены кратко общие методические, специфические принципы физического воспитания. Без этих важнейших положений невозможно построение какой-либо, даже самой простой, развивающей программы. Правила учитывают многие факторы, от причины занятия человека спортом до физических особенностей той или иной возрастной группы. Специфические принципы физического воспитания включают в себе правила и рекомендации, сформированные опытом различных спортсменов и тренеров. Именно поэтому они являются неким постулатом для составления различных воспитательно-образовательных программ.

#### **Список использованных источников:**

1. Барчуков, И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / И.С. Барчуков; под. общ. ред. Г.В. Барчуковой – 5-е изд. – М.: КНОРУС, 2017. – 366 с.
2. Берцев, П.Н. Методика обучения и воспитания (физкультурное образование): Учебно- методический комплекс / П.Н. Берцев, С.А. Хисматуллин. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2014. – 158 с.
3. Виленский, М.Я. Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – 3-е изд., стер. – М. : Кнорус, 2018. – 213 с.
4. Морозов, В.О. Физическая культура и здоровый образ жизни / В.О. Морозов. – М.: Флинта, 2015. – 214 с.
5. Торочкова, Т.Ю. Теория и методика физического воспитания детей: учебник / Т.Ю. Торочкова. – 4-е изд. – М. : Академия, 2017. – 272 с.
6. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учеб. Для студентов вузов / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 10-е изд., испр. – М.: Академия, 2012. – 480 с.

УДК 37. 018. 46

## **ОБЩЕМЕТОДИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ (ПРИНЦИП СОЗНАТЕЛЬНОСТИ И АКТИВНОСТИ, ПРИНЦИП НАГЛЯДНОСТИ, ПРИНЦИП ДОСТУПНОСТИ И ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ)**

*Собирова Сабина Жумабаевна*

студент Государственного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Донецкий национальный университет»,  
Донецкая Народная Республика, г. Донецк

Научный руководитель: *Кириченко Александр Васильевич*  
к.пед.н., доцент Государственного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Донецкий национальный университет», Донецкая Народная Республика, г. Донецк

**Аннотация:** Предоставленная статья про общеметодические качества, принципы и методы у детей дошкольного возраста. В статье рассматриваются мотивация, и показатели формирования физических качеств ребенка.

**Ключевые слова:** принцип, сознательность, активность, мотивация, наглядность.

**Постановка проблемы в общем виде и ее связь с важными научными и практическими задачами.** Общеметодические принципы – это отправные положения, определяющие общую методику процесса физического воспитания.

«Принцип» - это наиболее важные, наиболее существенные положения, которые отражают закономерности воспитания.

Понятие методики в педагогической теории и практике охватывает совокупность средств, методов и методических приемов, характеризующих в целом путь реализации образовательных или воспитательных задач. Методика базируется на некоторых общих принципах и в то же время имеет особенности в каждом конкретном разделе обучения или воспитания.

Действенность любого педагогического средства зависит во многом от метода его применения. Специфические методы физического воспитания неотделимы от физических упражнений. Но никакое обучение и воспитание не мыслится без методов, связанных с применением всеобщих педагогических средств, причем в процессе физического воспитания эти методы приобретают свои особенности.

**Анализ последних исследований и публикаций, в которых начато решение данной проблемы и на которые опирается автор.** Внимательно анализируя сказанное о принципах физического воспитания, нетрудно заметить, что содержание их тесно соприкасается вплоть до частичного совпадения. Отсюда следует, что ни один из указанных принципов не может



быть реализован в полной мере, если игнорируются другие. Лишь на основе единства принципов достигается наибольшая действенность каждого из них.

Я считаю, что действенность любого педагогического средства зависит во многом от метода его применения. Специфические методы физического воспитания неотделимы от физических упражнений. Но никакое обучение и воспитание не мыслится без методов, связанных с применением всеобщих педагогических средств - слова и сенсорно-образных воздействий («наглядности»), причем в процессе физического воспитания эти методы приобретают свои особенности. Учитывая это, следует охарактеризовать в целом как специфические, так и другие методы, органически включаемые в процесс физического воспитания.

**Цель исследования** – изучение общеметодических принципов детей дошкольного возраста, их мотивацию и показатели формирования физических качеств ребенка.

**Изложение основного материала исследования.** Принцип сознательности и активности - его назначение состоит в том, чтобы сформировать у занимающихся глубоко осмысленное отношение, устойчивый интерес и потребности к физкультурно-спортивной деятельности направлен на воспитание у ребенка осмысленного отношения к физическим упражнениям и подвижным играм. Он был разработан П.Ф.Лесгафтом. Осознание техники движения, последовательности его выполнения, мышечного напряжения, собственного тела способствует формированию у ребенка телесной рефлексии. Осознавая оздоровительное воздействие физических упражнений на организм, ребенок учится самостоятельно и творчески решать двигательные задачи. Реализация рассматриваемого принципа должна приводить к обогащению занимающихся знаниями, глубокому пониманию техники различных упражнений, воспитанию сознательного и активного отношения к процессу физического воспитания.

**Сознательность** - это способность ребенка правильно разбираться в объективных закономерностях, понимать их и в соответствии с ними осуществлять свою деятельность. Основой сознательности являются предвидение результатов своей деятельности и постановка реальных задач. В процессе физического воспитания должно быть обеспечено сознательное отношение к занятиям физическими упражнениями.

**Активность** - это мера или величина проявляемой человеком деятельности, степень его включения в работу. Активность человека является фактором, зависящим от сознания. При этом сознание направляет и регулирует деятельность посредством таких категорий как знание, мотивация потребности, интересы и цели.

Из данного принципа вытекают следующие требования:

- Постановка задач занятия и осознание их занимающимися.
- Сознательное изучение и освоение двигательных действий.
- Осознание способов и возможностей применения приобретённых знаний, умений и навыков в практике жизни.

- Воспитание инициативы, самостоятельности и творческого отношения к процессу физического совершенствования.

Опыт показывает: если ученик понимает суть поставленной задачи и заинтересован в его решении – то это ускоряет ход обучения. Эта закономерность и лежит в основе сознания и активности. Реализация принципа активности и сознания происходит по следующим трем направлениями:

1. Формирование устойчивого интереса к цели и задач занятий.

2. самоанализ действий учащихся.

3. Воспитание у учащихся творческого отношения к занятиям.

Формирование устойчивого интереса к цели и задачам занятий.

Для того, чтобы сформировать у учащихся устойчивый интерес к обучению, необходимо знать из каких компонентов он состоит. По данным А. Ц. Пуны (1973), интерес содержит в себе три компонента:

- знания, которыми обладает человек;

- практическая деятельность в определенной области;

- эмоциональное удовольствие, которое получает человек в связи с наличием знаний и выполненной работы.

Для формирования положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой необходима соответствующая мотивация учебной деятельности. Главными средствами мотивации учебной деятельности учащихся, что используются учителем на уроках физической культуры, есть мотивировка и стимулы.

Из практики физического воспитания и спорта известно: если учащиеся владеют высоким уровнем мотивации, определяющим их потребности и интересы в учебно-воспитательном процессе, то его эффективность будет высокой.

Мотивация - это совокупность факторов, аргументов и доказательств, что убеждают учащихся в значимости изучаемых физических упражнений. Мотивы должны быть наглядными, доказательными, лаконичными, соответствовать уровню развития учеников, учитывать их интересы, половые особенности. Мотивация становится более эффективной, если осуществляется в сочетании с стимулированием. Важной задачей мотивирования является формирование у учащихся положительного эмоционального отношения к обучению, воспитания устойчивого интереса к усвоению учебного материала.

Основными приемами в воспитании интереса учащихся к учебному материалу являются:

1. Новизна, разнообразие средств, методов, способов организации учащихся на уроках.

2. Чтобы поставленные задачи соответствовали определенным личным потребностям учащихся, были доступными.

3. Обеспечить точное и глубокое понимание каждым учеником смысла и значения учебного материала, чтобы ученики знали не только чему нужно научиться, но и как необходимо это делать и почему именно так, а не иначе.

4. Постоянно побуждать учащихся к самостоятельным занятиям физическими упражнениями в внеурочное время путем использования системы поощрений.

5. Регулярный контроль достижений учащихся в усвоении знаний, умений и навыков, развития основных физических качеств.

**Принцип сознательности и активности.** Этот принцип предусматривает формирование осмысленного отношения и устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями. Это обеспечивается определенной мотивацией, например, желанием укрепить здоровье, внести коррекцию в телосложение, достичь высоких спортивных результатов. Так, вне учета принципа доступности и индивидуализации немыслимы ни выбор рациональной последовательности, ни прогрессирование нагрузок. В свою очередь, границы доступного раздвигаются на основе реализации принципов систематичности и прогрессирования.

**Принцип доступности и индивидуализации** - в физическом воспитании означает требование оптимального соответствия задач, средств и методов физического воспитания возможностям занимающихся.

Назначение этого принципа в следующем:

1. Обеспечить для каждого занимающегося наиболее оптимальные условия для формирования двигательных умений и навыков, развития физических качеств, совершенствования физической работоспособности.

2. Исключить негативные, вредные последствия для организма человека от чрезмерных, непосильных тренировочных нагрузок, требований, заданий.

Назначение принципа в физическом воспитании состоит в том, чтобы сформировать у занимающихся глубоко осмысленное отношение, устойчивый интерес и потребности к физкультурно-спортивной деятельности, а также побуждать их к оптимальной активности.

Реализация рассматриваемого принципа должна приводить к обогащению занимающихся знаниями, глубокому пониманию техники различных упражнений, воспитанию сознательного и активного отношения к процессу физического воспитания.

Преподаватель должен уметь раскрыть суть любого задания на учебном занятии или тренировке. Он может пояснить, почему предлагается такое, а не иное упражнение, почему необходимо соблюдать именно этот алгоритм выполнения. Студентам I курса следует пояснить, что путь к физическому совершенству — большой напряженный труд, где неизбежны утомительные, нередко однообразные, упражнения и скучные задания, преодоление определенных индивидуальных трудностей.

**Принцип наглядности** обязывает строить процесс физического воспитания с широким использованием наглядности при обучении и

воспитании. Наглядность означает привлечение органов чувств человека в процессе познания.

Практическая наглядность в процессе физического воспитания осуществляется в таких формах, как зрительная, звуковая и двигательная.

**Наглядность** – означает привлечение органов чувств человека в процессе обучения двигательным действиям и совершенствования их.

Зрительная наглядность – демонстрация движений в целом и по частям, использование иллюстративного материала (киноциклограмм, видеозаписи), наглядных пособий, введение в обстановку действия разметок, разграничительных линий, наглядных ориентиров.

Звуковая наглядность (в виде различных звуковых сигналов) имеет преимущественное значение в уточнении временных и ритмических характеристик двигательных действий.

Непосредственная наглядность — это показ двигательного задания самим преподавателем или наиболее подготовленным студентом. Но ее можно дополнить и пособиями, и техническими средствами, и имитационными действиями с помощью предметов, и образными выражениями.

Тренировочное задание может восприниматься не только глазами, но и другими органами чувств. В некоторых спортивных движениях важную роль играет ритм. В этом случае понятие «наглядность» включает и слуховое восприятие, дополняющее зрительное.

Принцип наглядности должен присутствовать не только на этапе первоначального обучения, но и на других этапах технического совершенствования двигательного действия или спортивного мастерства.

Назначение этого принципа в том, чтобы сформировать у занимающихся интерес, осмысленное отношение и потребность к физкультурно-спортивной деятельности, стремления к самопознанию и самосовершенствованию.

Сознательность – это способность человека правильно разбираться в объективных закономерностях, понимать их и в соответствии с ними осуществлять свою деятельность. Основой сознательности является предвидение результатов деятельности.

Опыт показывает: если ученик понимает суть поставленной задачи и заинтересован в его решении – то это ускоряет ход обучения. Эта закономерность и лежит в основе сознания и активности.

Реализация принципа активности и сознания происходит по следующим трем направлениями:

1. Формирование устойчивого интереса к цели и задач занятий.
2. самоанализ действий учащихся.
3. Воспитание у учащихся творческого отношения к занятиям.
4. Формирование устойчивого интереса к цели и задачам занятий.

Для того чтобы сформировать у учащихся устойчивый интерес к обучению, необходимо знать из каких компонентов он состоит. По данным А. Ц. Пуны (1973), интерес содержит в себе три компонента:

- знания, которыми обладает человек;
- практическая деятельность в определенной области;
- эмоциональное удовольствие, которое получает человек в связи с наличием знаний и выполненной работы.

Для формирования положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой необходима соответствующая мотивация учебной деятельности.

Из практики физического воспитания и спорта известно: если учащиеся владеют высоким уровнем мотивации, определяющим их потребности и интересы в учебно-воспитательном процессе, то его эффективность будет высокой.

Основными приемами в воспитании интереса учащихся к учебному материалу являются:

1. Новизна, разнообразие средств, методов, способов организации учащихся на уроках.

2. Чтобы поставленные задачи соответствовали определенным личным потребностям учащихся, были доступными.

3. Обеспечить точное и глубокое понимание каждым учеником смысла и значения учебного материала, чтобы ученики знали не только чему нужно научиться, но и как необходимо это делать и почему именно так, а не иначе.

4. Применение на уроках игрового и соревновательного методов.

5. Постоянно побуждать учащихся к самостоятельным занятиям физическими упражнениями во внеурочное время путем использования системы поощрений.

6. Регулярный контроль достижений учащихся в усвоении знаний, умений и навыков, развития основных физических качеств.

7. В процессе разучивания упражнений широко использовать наглядность и технические средства обучения, нестандартное оборудование и инвентарь.

Ведущая роль в оценке и корректировании действий занимающихся принадлежит преподавателю. Вместе с тем успех дела непосредственно зависит и от самооценки, в том числе от способности своевременно и точно оценивать пространственные, временные и силовые параметры движений по ходу выполнения упражнения.

Отсюда понятна необходимость использования таких методов, которые в наибольшей мере способствовали бы развитию у занимающихся способности самооценки и самоконтроля движений. Субъективные оценки важно при этом объективизировать на основе точной информации.

**Принцип доступности и индивидуализации** обучения требует учета готовности занимающихся (интеллектуальной, психологической,

физической) к выполнению задания. Суть этого принципа в области физического воспитания раскрывают следующие положения: - определять меру допустимого (программно-нормативная и индивидуальная доступность); - не завышать посильную меру нагрузок.

Одно из решающих методических условий доступности – это преемственность физических упражнений. Она обеспечивается правилами: от известного к неизвестному; от освоенного к неосвоенному; от простого к сложному; от легко к трудному.

Критериями для определения доступных нагрузок и заданий являются: 1) объективные показатели (показатели здоровья, функциональные пробы, кардиограммы показатели тренированности; 2) субъективные показатели (сон, аппетит).

**Выводы.** Обучая в процессе физического воспитания, преследуют образовательные задачи, которые состоят в том, чтобы сформировать и довести до определенной степени совершенства необходимые двигательные умения, навыки и связанные с ними знания.

При этом основным предметом обучения являются рациональные двигательные действия, включающие систему взаимосвязанных движений

#### **Список использованных источников**

1. Типовая образовательная программа дошкольного образования «Растим личность» / Авт.-сост. Арутюнян Л.Н, Сипачева Е.В., Макеенко Е.П., Котова Л.Н, Михайлюк С.И., Бридько Г.Ф., Губанова Н.В., Кобзарь О.В.– ГОУ ДПО «Донецкий РИДПО». – Донецк: Истоки, 2018. – 208 с.

1. Кириченко А.В. Теория и технологии физического воспитания детей дошкольного возраста: учебное пособие. – Донецк: ДонНУ, 2020. .

2. Культуры «Теория и методика физического воспитания» под редакцией Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. Том 1. М., «физкультура и спорт», 1976.

3. Физическая культура программа для всех специальностей и направлений-М.:РГТЭУ, 2003

4. Ашмарин Б.А. и др. Теория и методика физического воспитания учебник для студентов факультета физической культуры-М.: Просвещение 1990

УДК 37. 018. 46

## ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

*Александровская Инна Анатольевна,*

студент Государственного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Донецкий национальный университет»,  
Донецкая Народная Республика, г. Донецк

Научный руководитель: *Кириченко Александр Васильевич,*  
к.пед.н., доцент Государственного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Донецкий национальный университет», Донецкая Народная Республика, г. Донецк

**Аннотация.** В статье систематизированы материалы по проблеме физического развития детей старшего дошкольного возраста. Определены педагогические средства, способствующие эффективному физическому развитию детей старшего дошкольного возраста.

**Ключевые слова:** физическое развитие, физическое воспитание, педагогические средства, здоровьесбережение, технологии, двигательная активность.

**Постановка проблемы в общем виде и её связь с важными научными и практическими задачами.** Развитие физических качеств подрастающего поколения является одной из актуальнейших проблем психолого-педагогической науки и практики, поскольку хорошо развитые физические качества представляют собой основу овладения различными видами двигательных действий у детей старшего дошкольного возраста. Физическое развитие, укрепление и сохранение здоровья ребёнка дошкольного возраста, являются ведущими задачами концепции модернизации современного дошкольного образования. Физическая культура считается одним из факторов укрепления здоровья ребёнка, поэтому в большинстве дошкольных образовательных учреждений она является наиболее приоритетной.

При этом ведётся огромная работа в данном направлении. Главное педагогическое средство воспитания – использование здоровьесберегающих технологий в процессе физического развития детей старшего дошкольного возраста. Одним из средств решения обозначенных задач становятся здоровьесберегающие технологии, без которых немислим педагогический процесс современного дошкольного образовательного учреждения.

**Анализ последних исследований и публикаций, в которых начато решение данной проблемы и на которые опирается автор.** Теоретико-

методической основой данного исследования являются многочисленные разработки педагогов и психологов (Е.А. Гараева [1], С.С. Иванова [2], И.Г. Жук [3], Е.П. Ильин [4], А.В. Кириченко [5], Е.В. Крукович [6], Н.А. Скоблина [7], В.Я. Яковенко [8]) позволяют уточнить, что педагогическая система может функционировать только при соответствующих условиях.

Синтезируя определение И.Г. Жук под педагогическими средствами физического развития детей старшего дошкольного возраста, понимаем совокупность объективных возможностей, содержания, форм, методов, технологий и педагогических приёмов, направленных на решение поставленных исследовательских образовательных задач в системе физического воспитания ребёнка [4]).

**Выделение не решённых ранее частей общей проблемы, которым посвящается данная статья.** В последние годы значительно возрос интерес общества к изучению педагогических средств физического развития детей на этапе дошкольного детства, раскрывающих проблемы эффективности системы здоровьесбережения в условиях дошкольных образовательных учреждений. Так как уровень развития физических качеств у дошкольников, который определенным образом характеризует физическую подготовленность, находится в тесной взаимосвязи с их физическим и функциональным развитием в рамках учебно-воспитательного процесса.

**Целью исследования** является характеристика и научное обоснование педагогических средств физического развития детей старшего дошкольного возраста в условиях дошкольного образовательного учреждения.

**Изложение основного материала исследования.** Как отмечает в своём исследовании Е.П. Ильин, в дошкольном детстве физическое воспитание тесно связано с общим воспитанием.

Основы здоровья и долголетия, двигательной подготовленности и гармонического физического развития закладываются у ребёнка в период дошкольного детства. Приоритетным направлением в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста в условиях дошкольного образовательного учреждения, является всестороннее развитие физических качеств и освоение здоровьесберегающих технологий.

Развивать эти качества необходимо с учётом индивидуальных, морфофункциональных и возрастных особенностей детей, а также специфики моторных способностей и личностных мотиваций для укрепления здоровья, улучшения самочувствия, стремления к ведению здорового образа жизни [4]. Многие современные педагоги (С.С. Иванова [2], Е.В. Крукович [6], В.Я. Яковенко [8]) показывают связь физического воспитания с нравственным, трудовым, умственным и эстетическим и определяют его как часть всестороннего воспитания.

По их мнению, целью физического воспитания является укрепление здоровья ребёнка за счёт систематических упражнений, прогулок, игр, закаливания организма и развитие физических сил.



Особенную роль они отводят режиму, который заключается в чередовании труда и отдыха, нормализации питания и сна, потому что они считают это необходимой здоровой основой для бодрости духа, способности человека к борьбе за лучшее будущее.

Ведущие цели физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном образовательном учреждении, по мнению Е.В. Крукович сводятся к тому, что происходит формирование и реализация благоприятных условий для полноценного проживания ребёнком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка ребёнка к жизни в современном обществе.

Эти цели реализуются в процессе разнообразных видов детской деятельности: игровой, учебной, художественной, двигательной и трудовой.

Согласно разработкам Н.А. Скоблиной следует, что в современных условиях значимость развития физических качеств постоянно возрастает, так как процесс освоения любых двигательных действий (трудовых, спортивных, выразительных) идёт значительно успешнее, если человек имеет крепкие, выносливые и быстрые мышцы, гибкое тело, высокоразвитые способности управлять собой, своим телом, своими движениями [7].

В работах Е.А. Гараевой указывается, что задачи физического воспитания дошкольников, сохраняя общую целевую направленность, конкретизируются с учётом анатомо-физиологических и психологических особенностей. Оздоровительные задачи физического воспитания направлены на развитие форм и функций организма, борьбу с заболеваниями, закаливание, повышение сопротивляемости организма под влиянием внешней среды. Образовательные задачи включают формирование двигательных навыков правильной осанки, навыков гигиены, первоначальных знаний, связанных с физкультурными занятиями и освоением гигиенических навыков [1].

Воспитательные задачи включают необходимость выработки у детей потребности, привычки к ежедневным занятиям физическими упражнениями, умения самостоятельно заниматься этими упражнениями дома и в дошкольном учреждении, развития нравственно-волевых качеств, положительных черт характера, двигательных качеств, способностей; содействие умственному, трудовому, эстетическому, нравственному воспитанию детей дошкольного возраста.

По мнению И.Г. Жук, включение физического воспитания объединяется обязательной частью в единую систему образовательного процесса дошкольного учреждения обеспечивает возможность взаимодействия средств и методов всех сторон системы воспитания (физического, умственного, нравственного, эстетического и трудового) [3].

По мнению Е.П. Ильина, в содержание занятий необходимо включать технологии сохранения и стимулирования здоровья детей, которые относятся к здоровьесберегающим технологиям.

К ним, прежде всего, относятся следующие: степ-аэробика; гимнастика на фитболах; ритмопластика, дыхательная и пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз. [4]

Организация физкультурно-оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста учитывает возможности работоспособности организма, возникающие интересы и потребности, формы наглядно-действенного, наглядно-образного и логического мышления, своеобразии преобладающего вида деятельности, в связи, с развитием которой происходят главные изменения в психике ребёнка, и подготавливается переход ребёнка к новой высшей ступени его развития.

По мнению С.С. Ивановой, в соответствии с этим необходимо разрабатывать содержание всех форм организации физкультурно-оздоровительной работы и оптимальные педагогические условия его реализации. Логика изучения проблемы исследования определяет задачу рассмотрения необходимых средств, способствующих повышению эффективности организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста в условиях дошкольного образовательного учреждения:

- повышение профессиональной компетентности педагогов в области физического воспитания детей дошкольного возраста;
- формирование интереса у родителей к физкультурно-оздоровительной работе в дошкольном образовательном учреждении;
- реализация индивидуально-дифференцированного подхода в работе с детьми старшего дошкольного возраста.

Кроме того, реализация педагогических средств базируется на том, что даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная программа не сможет дать полноценных результатов, если она не реализуется совместно с семьёй, если в дошкольном учреждении не создано взаимодействие детей-родителей-педагогов. Воспитание, в частности физическое, детей в детском саду тесно связаны с целями и устремлениями родителей и зависят от них. Следовательно, данную проблему можно решить только при поддержке, желании и тесном сотрудничестве с семьёй [2].

Эффективность реализации родительских функций подразумевает не только приобретение знаний, умений и навыков, направленных на создание условий для физического развития ребёнка, то есть его самореализации, но также формирование процесса здоровьесбережения. При этом способ взаимодействия с ребёнком и окружающим его социумом задаётся отношением родителей к своей роли (Е.А. Гараева [1], А.В. Кириченко [5]).

Специалисты дошкольного образовательного учреждения должны дать ребёнку необходимые педагогические и практические знания (упражнения и подвижные игры, способствующие развитию двигательных навыков), а так же освоить методы обучения этим упражнениям, чтобы в домашних условиях родители могли закрепить приобретённые навыки [2].

Планирование воспитательно-образовательной деятельности педагога дошкольного образовательного учреждения, предусматривает организацию воспитания и развития ребёнка старшего дошкольного возраста с учётом возрастных, индивидуальных физических и психических особенностей детей, а также использование соответствующих их развитию форм, методов организации воспитания и обучения на основе современных данных психологической и педагогической науки.

**Выводы.** Необходимо отметить, что важным педагогическим средством сохранения, укрепления и всестороннего развития здоровья детей старшего дошкольного возраста являются движения, которых должно быть достаточно для нормального роста и развития, но не должно быть излишне много, во избежание перегрузки растущего детского организма.

Естественную потребность в движениях, большую двигательную активность, присущую детскому возрасту, следует поощрять и регулировать. Следовательно, эффективная реализация сформулированных педагогических условий, средств и направлений организации физкультурно-развивающей деятельности в дошкольном образовательном учреждении, предоставляет возможность достижения гармонического духовного и телесного развития личности каждого ребёнка на этапе дошкольного детства.

#### **Список использованных источников:**

1. Гараева, Е. А. Здоровьесберегающие технологии в профессионально-педагогическом образовании / Е. А. Гараева. - Москва: Бибком, 2013. - 769 с.
2. Иванова, С. С. Здоровьесберегающая среда в ДОУ как фактор внедрения ФГОС ДО / С.С. Иванова // Теория и практика образования в современном мире: материалы VII Междунар. науч. конф. – Питер: Свое издательство, 2015. – 112 с.
3. Жук, И. Г. Педагогические условия развития физических качеств детей старшего дошкольного возраста / И.Г. Жук // Молодой ученый. – 2019. – № 49 (287). – С. 490-492.
4. Ильин, Е. П. Психофизиология физического воспитания / Е.П. Ильин. — М.: Просвещение, 2016. — 224 с.
5. Кириченко, А. В. Теория и технологии физического воспитания детей дошкольного возраста : учебное пособие / А.В. Кириченко. – Донецк: ДонНУ, 2021. – 167 с.
6. Крукович, Е. В. Состояние здоровья детей и определяющие его факторы : монография / Е.В. Крукович, Л.В. Транковская. – Владивосток: Медицина, 2018. – 216 с.
7. Скоблина, Н. А. Физическое развитие детей: фундаментальные и прикладные аспекты / Н.А. Скоблина, О.Ю. Милушкина и др. – Москва: Союз гигиенистов, 2018. – 179 с.

8. Яковенко, В. Я. Физическое воспитание, спортивная тренировка, оздоровительная и адаптивная физическая культура в МБОУ / В.Я. Яковенко // Школьное образование: опыт, проблемы, перспективы развития : материалы III междунар. науч.–практ. конф.. — Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2014. — С. 262–265.

УДК 37. 018. 46

### **АКТУАЛИЗАЦИЯ ГЛАВНЫХ АСПЕКТОВ РАБОТЫ ПЕДАГОГА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ ДОШКОЛЬНИКОВ В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ**

*Дмитриева Виталина Владимировна,*

Студент Государственного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Донецкий национальный университет»,  
Донецкая Народная Республика, г. Донецк

Научный руководитель: *Кириченко Александр Васильевич*  
к.пед.н., доцент Государственного образовательного учреждения  
Высшего профессионального образования «Донецкий национальный университет», Донецкая Народная Республика, г. Донецк

**Аннотация.** В статье раскрываются главные аспекты работы педагога по физическому воспитанию дошкольников в дошкольном образовательном учреждении.

**Ключевые слова:** дошкольник, развитие, физическое воспитание, воспитание, здоровье.

**Постановка проблемы в общем виде и ее связь с важными научными или практическими заданиями.** Проблема физическое воспитание детей дошкольного возраста в условиях дошкольного учреждения является весьма актуальным. Главные аспекты работы педагога предполагают проведение постоянной работы по укреплению их здоровья, совершенствованию их физических качеств, приобретению ими двигательных навыков и умений. Двигательная активность является одним из важнейших компонентов образа жизни и поведения дошкольников.

Она зависит от организации педагогом работы по физическому развитию и воспитанию детей, от уровня их подготовленности, от индивидуальных особенностей и функциональных возможностей организма каждого дошкольника. На сегодняшний день не вызывает сомнения, что в условиях возрастания объема и интенсивности учебно-познавательной деятельности гармоническое развитие организма дошкольника невозможно без физического воспитания.

Среди многих факторов, а именно: социально-экономических, демографических, культурных, гигиенических которые оказывают влияние на состояние здоровья и развитие детей, по интенсивности воздействия физическое воспитание занимает важное место [5].

**Анализ последних исследований и публикаций, в которых начато решение данной проблемы и на которые опирается автор.** Большой вклад в разработку вопроса о физической культуре внесли такие учёные, как: В.В. Гориневский, Е.Г. Леви-Гориневская и другие. Цель физической воспитания они видели в развитии физических сил и укреплении здоровья ребенка путем систематических упражнений, игр, прогулок и закаливания организма. Важную роль при этом они отводили чередованию труда и отдыха, нормализации сна, питания, считая это необходимой здоровой основой для бодрости духа, способности человека к дальнейшему развитию.

Педагог К.Д. Ушинский придавал большое значение играм, гимнастике, пребыванию детей на воздухе. Он рекомендовал делать в занятиях с детьми небольшие перерывы для выполнения кратковременных движений, способствующих восстановлению внимания. Так же он предъявлял высокие требования к педагогам, считая, что они обязаны знать такие науки, как анатомия, физиология, психология, педагогика, чтобы не совершать ошибок в руководстве с ребенком.

Педагог, не знающий этих дисциплин, не может правильно осуществлять сложный процесс воспитания. Высказывания прогрессивных общественных деятелей, работы ученых, врачей послужили предпосылкой к созданию отечественной теории физического воспитания.

Научно-материалистические взгляды П.Ф. Лесгафта легли в основу его педагогической системы, главное место в которой занимает теория физического образования. П.Ф. Лесгафтом разработана целостная система физических упражнений для детей, которая рассматривается во взаимосвязи с физическим воспитанием.

Классиком исследований по проблемам физического воспитания дошкольников является учёный-педагог П.Ф. Лесгафт. П.Ф. Лесгафт положил в основу подбора физических упражнений возрастные анатомо-физиологические и психологические особенности детей, постепенность усложнения и разнообразие движений. Он стремился к тому, чтобы определенная система упражнений вела к всестороннему развитию и правильному функционированию организма, способствовала постепенной тренировке его физических сил.

Физическое воспитание П.Ф. Лесгафт признавал только во взаимосвязи с умственным, нравственным и эстетическим развитием и трудовой деятельностью. Процесс выполнения физических упражнений он рассматривал как единый одновременный процесс духовного и физического совершенствования человеческой личности. Основной задачей при обучении упражнениям П.Ф. Лесгафт считал воспитание сознательного отношения, дающее возможность выполнять большую работу с меньшей затратой сил и

преодолевать встречающиеся трудности. П.Ф. Лесгафт подчеркивал значение слова, обращенного к сознанию ребенка, исключаящее механическое подражание показу. П.Ф. Лесгафт требовал от педагога систематической подготовки к занятиям. В процессе обучения педагог должен предусмотреть постепенное увеличение физической нагрузки, смену упражнений и их разнообразие [4].

П.Ф. Лесгафт разработал теорию и методику подвижных игр. Подвижная игра определяется им как «упражнение, при помощи которого ребенок готовится к жизни». В этих играх он приобретает навыки, привычки, у него вырабатывается характер. Правила в играх имеют значение закона, отношение к которому у детей должно быть сознательное и ответственное.

Выполнение их обязательно для всех, поэтому они имеют большую воспитательную силу. Игры развивают моральные качества – дисциплину, честность, правдивость, выдержку. П.Ф. Лесгафт рассматривал игру как ценнейшее средство воспитания личности».

Теория П.Ф. Лесгафта явилась прочным фундаментом для дальнейшего развития науки о физической культуре детей [4].

Большая роль в области физического воспитания детей дошкольного возраста принадлежит врачу и педагогу Е.Г. Леви-Гориневской. Продолжая линию своих предшественников, она внесла значительный вклад в развитие теории и практики физической культуры. Из опубликованных ею работ наибольшую популярность приобрела книга «Закаливание организма ребенка», написанная в соавторстве с А.И. Быковой, а также ее последняя работа «Развитие основных движений у детей дошкольного возраста».

На развитие теории и практики физической культуры детей дошкольного возраста значительное влияние оказали научно-методические работы Н.А. Метлова, М.М. Конторович, Л.И. Михайловой, А.И. Быковой. Совместно с другими авторами они разрабатывали программы, учебные пособия по физической культуре для педучилищ и сборники подвижных игр для дошкольных учреждений [4].

Одной из первых работ по формированию двигательных навыков у детей является исследование Д.В. Хухлаевой, определившей значение и соотношение методических приемов обучения в формировании двигательных навыков у детей 6-7 лет. За последние годы в области физической культуры детей проведено значительное количество научных исследований, защищены диссертации, посвященные научному обоснованию режима дня, формированию двигательных навыков детей раннего и дошкольного возраста, воспитательному значению подвижных игр и их правил, формированию пространственных ориентировок, творческой активности, физических качеств в двигательной деятельности детей, воспитательной роли соревнований, обучению основным движениям и спортивным упражнениям. Дальнейшее развитие современных проблем теории физического воспитания детей дошкольного возраста связано с требованиями общественной жизни [1].

**Выделение не решенных ранее частей общей проблемы, которым посвящается данная статья.** Обратим своё внимание на проблему цели и задач физического воспитания дошкольников в условиях дошкольного образовательного учреждения. Известно, что общей целью существующей системы воспитания человека современного общества является содействие всестороннему гармоническому развитию личности.

Исходя из этого, комплексной сущностью воспитательного процесса в современном обществе, целью физического воспитания является содействие всестороннему гармоничному развитию личности, осуществляемому в тесном единстве с нравственным, этическим, умственным и другими видами воспитательных воздействий. Отмеченная трактовка цели, на наш взгляд, носит недостаточно конкретный характер, а если исходить из существующей трактовки понятия «цель» как то, к чему стремятся, чего хотят достичь, как заранее намеченное задание, замысел, то содействие чему-то не может служить основой для определения сущности понятия «цель физического воспитания» и требует уточнения [3].

Достижение цели предполагает, как правило, решение ряда основных задач. В соответствии с устоявшимися взглядами применительно к дошкольному физическому воспитанию эти задачи в сущности и иерархии выглядят как: формирование у детей осознанной потребностью в освоении ценностей здоровья, физической культуры и спорта; природосообразное и индивидуально приемлемое развитие физического потенциала, обеспечивающее достижение необходимого и достаточного уровня развития физических качеств ребенка, его двигательных умений и навыков; общее физкультурное образование дошкольников, направленное на освоение ими интеллектуальных, технологических, нравственных, этических и эстетических ценностей физической культуры; актуализация знаний на уровне начальных навыков проведения самостоятельных занятий [2].

Столь подробное изложение задач вызвано двумя обстоятельствами: первое состоит в целесообразности рассмотрения их последовательности на предмет логичности в иерархии и преемственности, второе – желанием устранить некоторую редакционную загроможденность и приблизить их сущностное восприятие к запросам специалистов дошкольных образовательных учреждений в сфере физического воспитания. Ограничимся в данной работе лишь некоторыми уточнениями, но на наш взгляд достаточно важными. Обратим внимание на то, что первая задача связана с формированием у детей осознанной потребности в целенаправленной двигательной активности. Зададимся вопросом, возможно ли формировать потребность в чем-то без появления мотива?! Однако о мотивациях ни в одной из задач речи не идет. А если бы шла, то возникает следующий вопрос о том, что мотивы появляются (в том числе и у детей дошкольного возраста) на основе получаемых знаний и, по возможности, системных. Но организованное формирование знаний в образовательном учреждении осуществляется, а точнее, должно осуществляться в рамках образовательного

процесса, в данном случае в области физической культуры. В приведенном выше перечне задач, такая задача находится лишь на третьем месте из пяти вместо логично положенного первого, подчеркиваем, для любого образовательного учреждения. Заметим к тому же, что последняя пятая задача по актуализации знаний, по своему месту, безусловно, не «заслуживает» такого к ней отношения, так как достижение цели определяется логичностью и, в конечном счете, комплексностью их решения, но не беспорядочностью. Полагаем, на первый план должна выдвигаться образовательная задача формирования физической культуры личности дошкольника. В современном дошкольном физическом воспитании сложилась и сохраняется ситуация при которой дети практически не получают системных знаний в области физической культуры, в соответствии с возрастными особенностями их восприятия, а с этим и образования в этой области в целом. В этой связи возможна и более жесткая постановка вопроса о действительной системности дошкольного образования в области физической культуры, если не решается, а в лучшем случае декларативно решается ключевая задача образования. А коль так, то не может идти речи о создании прочной основы для формирования устойчивой потребности (на уровне возрастного восприятия) в освоении ценностей телесно-двигательной культуры, их понимания, осознания и возможного применения [1].

**Целью исследования является** актуализация главных аспектов работы педагога по физическому воспитанию дошкольников в дошкольном образовательном учреждении.

**Изложение основного материала исследования.** На современном этапе развития образования существует несколько концепций физического развития детей дошкольного возраста. В основе той или иной программы лежит определенное понимание ребенка, закономерностей его развития, а, следовательно, и на создания условий, которые способствуют становлению личности, сохраняют его самобытность и раскрывают творческий потенциал каждого воспитанника. Развитие двигательной активности детей должно протекать в форме их приобщения к физической культуре как важной составляющей общечеловеческой культуры [5].

При всем многообразии подходов к построению концепций физического воспитания, физкультурного образования и физкультурного воспитания, организации этих процессов, степени их регламентированности или либерализации в нашем научном сообществе утверждается важная парадигма приоритета человека, личности в процессе освоения физической культуры. В соответствии с социально-экономическими особенностями современного общества, перспективами его дальнейшего развития, цель физического воспитания состоит в том, чтобы содействовать формированию всесторонне развитой личности. Ключевое средство достижения этой цели – овладение основами личной физической культуры, под которой понимаются органическое единство знаний, потребностей и мотивов, оптимальный уровень здоровья, физического развития, разностороннее развитие



двигательных способностей, умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность [4].

Физическое воспитание должно строиться на основе идеи развития, личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса, применения современных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий обучения, воспитания и развития личности. Вся система физического воспитания должна быть направлена на то, чтобы наряду с оздоровительными задачами решать и чрезвычайно важные задачи формирования знаний дошкольников в области физической культуры и здорового образа жизни [2].

Физическое воспитание – это, прежде всего, деятельность, в процессе которой систематически используется комплекс занятий физическими упражнениями с целью увеличения главным образом биологического потенциала человека в соответствии с социальными требованиями [3].

Физическое воспитание является физиологическим процессом благодаря природе физических упражнений и педагогическим – благодаря организационной деятельности, в центре которой стоит человек. Он является субъектом и объектом данной области деятельности, использующим экстенсивно физические упражнения в целях своего развития [2].

**Выводы.** Таким образом, физическое воспитание в условиях дошкольного образовательного учреждения является существенным аспектом дошкольного воспитания в целом. Важно так организовать физическое воспитание детей дошкольного возраста, чтобы в его процессе развивались не только двигательные умения, навыки и физические качества, но и положительное отношение к физической активности и здоровому образу жизни. Главные аспекты работы педагога предполагают проведение постоянной работы по укреплению их здоровья, совершенствованию их физических качеств, приобретению ими двигательных навыков и умений. Цели и задачи физической культуры на современном этапе изменились.

#### **Список использованных источников информации:**

1. Волошина, Л. Н., Галимская, О.Г. Двигательная деятельность как источник социального опыта дошкольника [Текст]: монография / Л.Н. Волошина, О.Г. Галимская. – Белгород, ООО «ГИК», 2017. – 180 с.
2. Драговоз, Л. А. Педагогические условия обучения старших дошкольников двигательным действиям : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Л.А. Драговоз. – Челябинск, 2003. – 20 с.
3. Кузнецов, П. К. Гуманистические ценности массового спорта как средство формирования всесторонне развитой личности // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. - 2012. - № 15. - С. 164-169.
4. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. вузов. М.: Академия, 2006.

5. Холодов, Ж. К. Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов // Теория и методика физического воспитания и спорта. – М., 2003. – 65 с

УДК 373.1.013

## ПРЕОДОЛЕНИЕ ШКОЛЬНОЙ ДЕЗАДАПТАЦИИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА КАК ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА

*Медвецкая Анастасия Олеговна*

студент Государственного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Донецкий национальный университет».

Научный руководитель: *Приходченко Екатерина Ильинична*, д. п. н., профессор Государственного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Донецкий национальный университет». Донецкая Народная Республика, г.Донецк

**Аннотация.** В статье рассматривается проблема адаптации детей младшего школьного возраста и пути ее преодоления путем создания здоровьесберегающей образовательной среды в начальной школе. Особое внимание уделено рассмотрению возможностей использования педагогических технологий для оптимизации деятельности детей начальной школы.

**Ключевые слова:** дезадаптация, адаптация, здоровьесберегающая технология, дополнительное образование.

**Постановка проблемы в общем виде и ее связь с важными научными и практическими задачами.** Проблема сохранения здоровья учащихся является приоритетным направлением развития образовательной системы. По данным Научно – исследовательского института гигиены и охраны здоровья детей и подростков, здоровье детей снизилось в три раза. Здоровыми можно назвать лишь 10% детей, а остальные 90% имеют проблемы в физическом, психологическом, нервном развитии. Цель здоровьесберегающих образовательных технологий обучения – обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

**Анализ последних исследований и публикаций, в которых начато решение данной проблемы.** Возникающая школьная дезадаптация с возрастом не исчезает, а превращается в комплексы. Поэтому, именно в данный период педагогу важно создать здоровьесберегающее пространство

класса, которое способствует не только сохранению, но и формированию, приращению потенциала здоровья учащихся первого класса. Необходимо обратиться к трактовке понятия «здоровьесберегающие технологии» с точки зрения ученых. «Здоровьесберегающие образовательные технологии», по словам профессора Н.К. Смирнова, - это все те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни. По мнению Г.К. Селевко, здоровьесберегающие технологии это: условия обучения ребёнка в школе (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания); рациональная организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями); соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребёнка; необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим. Под здоровьесберегающей образовательной технологией понимается система, создающая наиболее благоприятные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования (учащихся, педагогов).

В систему входит:

- Использование данных мониторинга состояния здоровья обучающихся, проводимого медицинскими работниками, и собственных наблюдений в процессе реализации образовательной технологии, ее коррекция в соответствии с имеющимися данными.
- Учитывать особенности возрастного развития школьников и выработку образовательной стратегии, соответствующей особенностям памяти, мышления, работоспособности, активности и др. учащихся этой возрастной категории.
- Создание благоприятного эмоционально-психологического климата в процессе реализации технологии.
- Использование разнообразных видов здоровьесберегающей деятельности учащихся, направленных на сохранение и приумножение резервов здоровья и работоспособности.

Таким образом, здоровьесберегающие технологии являются неотъемлемой частью и отличительной чертой современной системы образования. Их выполнение обеспечивает высокий уровень адаптации первоклассников к новым условиям обучения, позволяет создать оптимальное образовательное пространство на уроке, поддерживает интерес детей к рациональной организации собственной деятельности и в целом способствует развитию культуры здоровьесбережения. Особую роль в жизни младшего школьника играет педагог, который нередко выступает своеобразным центром его жизни, именно от учителя зависит эмоциональное благополучие ребенка.

**Целью исследования** является процесс вхождения в школьную жизнь для первоклассника – важный и очень ответственный период, связанный с изменением привычных условий жизнедеятельности.

**Изложение основного материала исследования.** Адаптация – один из самых сложных этапов в жизни каждого ребенка, от которого зависит его дальнейшее личностное развитие. В период адаптации дети могут стать более тревожными, застенчивыми или, наоборот, очень шумными и привередливыми. У них может снижаться работоспособность, ухудшаться память, нарушаются сон и аппетит. Любой переходный период сопряжен специфическими проблемами и характеризуются изменениями внутренней жизненной позиции ребенка, которые вызывают сильные эмоциональные переживания (как положительные, так и отрицательные), дискомфорт. Начало периода обучения в школе усугубляет влияние негативных факторов в связи с изменением социальной ситуации развития ребенка.

Перед ребенком стоит задача не только овладения новой учебно-познавательной деятельностью в системе начального образования, но и необходимостью установления и поддержания взаимоотношений с педагогами и сверстниками, проявлением навыков сотрудничества, произвольно-волевой регуляции поведения. Совокупность указанных факторов может оказывать негативное влияние на адаптацию ребенка и нередко приводит к нарушениям, как в состоянии здоровья, так и в поведении первоклассника.

Задачи педагога, работающего с ребенком, подверженным школьной дезадаптации, заключаются в том, чтобы смягчить воздействие неблагоприятных факторов, как минимум нейтрализовать негативное воздействие педагога или, как максимум, сделать его корректирующим. Наряду с учебной деятельностью игровая деятельность занимает существенное место в жизни младших школьников, поэтому игра должна занимать значительное место в учебном процессе, иначе неудовлетворенный игровой мотив, перенесенный в сферу учебы, будет препятствовать формированию полноценных учебных мотивов.

К учебному процессу предъявляются особые требования - строгая регламентация учебной нагрузки. В школе учебный процесс младших школьников организован по режиму пятидневной рабочей недели. Учебная нагрузка не предусматривает более 4-5 занятий в день продолжительностью 35-40 минут (в 1 классе - 35 минут) с учетом динамики умственной работоспособности учащихся в течение учебного дня, недели и года. В оздоровительных целях общеобразовательные учреждения должны создавать условия для удовлетворения естественной потребности школьников в движении. В школе эта потребность реализуется ежедневной двигательной активностью учащихся:

- проведение гимнастики до учебных занятий (5 – 6 мин);
- физкультминутки на уроках (5 мин);
- подвижные игры на всех переменах (15 – 20 мин);

- уроки физкультуры (не менее 2-х часов в неделю);
- внеклассные формы спортивных занятий, общешкольные соревнования, Дни здоровья, самостоятельные занятия физкультурой (10 – 20 мин). Основными элементами по здоровьесбережению в дополнительном образовании могут быть всевозможные виды деятельности: акции, театрализованные представления, спортивные мероприятия; разработка и издание буклетов, журналов, другой печатной продукции, видеоматериалов, социальной рекламы, направленной на профилактику употребления психоактивных веществ. Мероприятия включают и конкурсы рисунков на тему: «Здоровый образ жизни», «Полезные привычки».

Для двигательной активности включаются подвижные игры на переменках, в Дни здоровья проводятся игры, где акцентируется внимание детей на здоровье, а также выносливость, двигательную активность, смекалку. В целях формирования ЗОЖ с обучающимися организовываются походы на природу, экскурсии в парк, игры на свежем воздухе, мероприятия экологической направленности: акции «Долой мусор», распространяются листовки для жителей города, привлечение соблюдать чистоту и вовлечение в трудовую деятельность (уборку своих дворов)

В дополнительном образовании используются три основных вида здоровьесберегающих технологий:

- санитарно-гигиенические,
- психолого-педагогические,
- физкультурно-оздоровительные.

Санитарно-гигиеническими критериями являются не только личная гигиена, но и атмосфера и гигиенические условия рабочего места.

К психолого-педагогическим критериям в основном относится психологический климат в классе. Эмоциональный комфорт, доброжелательная обстановка повышают работоспособность, помогают раскрыть способности каждого ребенка, а это в конечном итоге приводит к хорошим результатам.

Физкультурно-оздоровительные критерии - организация занятий с учетом моментов оздоровления, от которых во многом зависит функциональное состояние учеников в процессе деятельности, способность длительное время поддерживать психофизическую работоспособность на высоком уровне и предотвратить преждевременное утомление.

Первые признаки утомления служат сигналом к выполнению физических упражнений. Эту форму физической активности могут использовать все учителя, особенно в начальной школе. Физкультминутка положительно влияет на аналитическую и синтетическую деятельность головного мозга, активизирует сердечно-сосудистую и дыхательную системы, улучшает кровоснабжение внутренних органов и работоспособность нервной системы. На дополнительных занятиях с детьми, в качестве здоровьесберегающей технологии, целесообразно проводить физкультурные минуты и динамические паузы в игровой форме.

Все действия выполняются под стихотворный текст. Важно, чтобы стихотворение для физкультминутки было выбрано в соответствии с возрастом ребенка. Время начала определяется учителем. В первом классе рекомендуется проводить по две физминутки на каждом уроке. Во 2-м рекомендуется проводить по одной физкультминутке, начиная со 2-го или 3-го урока в связи с развитием первой фазы умственного утомления у значительной части учащихся класса. С позиции здоровьесбережения польза от простого выполнения нескольких упражнений минимальна, если при этом не учитывается 3 условия:

1. Состав упражнений должен зависеть от особенностей урока, предмета, в какой вид деятельности включены учащиеся.

2. Эмоциональная составляющая физкультминутки: экспрессия или релаксация, занятие должно проводиться на положительном эмоциональном фоне.

3. Учителю необходимо выработать 2-3 условных вербально - поведенческих знака, позволяющих быстрее и эффективнее переключать школьников в другой режим деятельности.

**Выводы.** Для обеспечения успешной адаптации учащихся в начальной школе грамотно построенное психолого-педагогическое сопровождение класса позволит реализовать динамику его развития как коллектива, как сплоченной команды. Внедрение своевременной и комплексной работы по сохранению и укреплению здоровья учащихся определяет дальнейшее его состояние. Использование здоровьесберегающих технологий в адаптационном процессе позволяет реализовать потенциал школьника, организовать в оптимальном соотношении разнообразные элементы нагрузки для труда, отдыха, спортивно-оздоровительной деятельности. Личностно-ориентированный подход к учебной деятельности, направленный на обеспечение комфорта ребенка с использованием здоровьесберегающих технологий снижает риск дезадаптации.

#### **Список использованных источников:**

1. Как воспитать здорового ребёнка. В. Г. Алямовская– М., 1993.-25с
2. Т. Н. Казакова, Технологии здоровьесбережения в образовательном учреждении: методическое пособие / Т.Н.Казакова / Т.Н. Казакова. - М. : Чистые пруды, 2007. - 32с.
3. Н. К. Смирнов Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. - М.: АРКТИ, 2005.-43-48с.
4. Сорокина В. В. Психологическое неблагополучие детей в начальной школе. Диагностика и пути преодоления. М., Генезис, 2005-35с
5. Здоровьесберегающие технологии, В. И. Ковалько 1-4 классы М.: ВАКО, 2004 г.-27с

УДК 37. 018. 46

## ПСИХОФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА РЕБЕНКА

*Опанасенко Наталья Николаевна,*

студентка Государственного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Донецкий национальный университет»  
Донецкая Народная Республика, г. Донецк

Научный руководитель: *Кириченко Александр Васильевич,*  
к.пед.н., доцент Государственного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Донецкий национальный университет», Донецкая Народная Республика, г. Донецк

**Аннотация.** Статья посвящена актуальным вопросам развития психофизических качеств у детей дошкольного возраста посредством дополнительного образования в условиях дошкольного образовательного учреждения. В данной статье рассматривается использование в физкультурно-оздоровительной работе дошкольного образовательного учреждения дополнительной образовательной программы для повышения качества физического воспитания детей дошкольного возраста.

**Ключевые слова:** психофизические качества, физическое воспитание, дети дошкольного возраста, дополнительное образование, дополнительная образовательная программа.

**Постановка проблемы в общем виде и ее связь с важными научными и практическими задачами.** Основы будущей здоровой личности закладываются в дошкольном возрасте. Развитие жизнедеятельности ребенка связано с его активностью, его физическим и психическим состоянием. Правильно поставленное воспитание ребенка играет важную роль не только в развитии характера, но его физического и психического здоровья.

Воспитание психофизических качеств – необходимое условие полноценного развития дошкольников. Посудите сами, ведь чтобы ползать, ходить, бегать, прыгать, метать – нужно обладать соответствующими двигательными навыками, такими как быстрота, выносливость, сила, гибкость и ловкость, которые необходимо развивать. Данные двигательные способности не могут быть реализованы без участия нервной системы человека. Они все – есть результат тех или иных двигательных функций организма, деятельность которых контролируется его центральной нервной системой (ЦНС) [2].

**Анализ последних исследований и публикаций, в которых начато решение данной проблемы и на которые опирается автор.** Анализ психолого-педагогической литературы и научных исследовательских

публикаций показал, что к психофизическим качествам человека относят силу, быстроту, выносливость, гибкость, ловкость.

Исследованию психофизических качеств посвящены работы В. М. Зациорского, Е. П. Ильина, В. С. Фарфеля, Е. Н. Вавиловой, Н. А. Ноткиной, Э. Я. Степаненковой, Е. В. Ольховой, Т. А. Семеновой и других специалистов. Наиболее полное освещение данная проблема получила в трудах выдающегося психофизиолога Н. А. Бернштейна. Его исследования убедительно доказывают, что сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость – это психофизиологические качества, которые обуславливают индивидуальность каждого конкретного человека [3].

По мнению ученого, сила непосредственно зависит от объема и качества мышечной массы и в меньшей степени от других обстоятельств.

Быстрота – сложное качество, в проявлении которого особую роль играет тип нервной системы (темперамент) человека.

Выносливость – более сложное качество. Для его проявления необходимо согласование функций сердечно-сосудистой, кровеносной, дыхательной, выделительной и других систем организма. Это согласование обеспечивается работой ЦНС.

Гибкость – еще более сложное качество. Как показало исследование Е. В. Ольховой, на проявление гибкости большое влияние оказывает психическое состояние человека. Мышечные зажимы, возникающие вследствие воздействия на организм неблагоприятных факторов, затрудняют выполнение упражнений на растягивание.

Ловкость, по словам Н. А. Бернштейна, - «это такая валюта, на которую охотно и во всякое время производится размен всех других психофизических качеств. Ловкость – козырная масть, которая кроет все остальные карты». Исследование Т. А. Семеновой подтвердило, что у детей дошкольного возраста ловкость является комплексным психофизическим качеством и включает следующие компоненты: быстроту реакции на сигнал; координацию движений; быстроту усвоения нового; осознанность выполнения движения [4].

Выдающийся ученый с мировым именем в области спорта В. М. Зациорский рассматривал воспитание психофизических качеств как целенаправленный педагогический процесс воздействия на развитие ребенка-дошкольника. В результате роста и двигательной деятельности ребенка, его психофизические качества так или иначе развиваются. Однако для их максимального проявления необходимо создание определенных педагогических условий. Развитие психофизических качеств происходит в тесной взаимосвязи с формированием двигательных навыков.

Согласно анализу научных исследований, можно утверждать, что основу двигательных действий детей составляют психофизические качества, а форму проявления – двигательные умения и навыки.

**Выделение не решенных ранее частей общей проблемы, которым посвящается данная статья.** В соответствии с Государственным стандартом



дошкольного образования задачи образовательной области «Физическое развитие» включают приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие всех физических качеств (выносливость, гибкость, ловкость, сила, скорость), способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму выполнением основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье, равновесие), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.) [1, с. 6].

На сегодняшний день проблемы сохранения здоровья детей стали особенно актуальными на современном этапе. Малоподвижный образ жизни, неполноценное питание, плохая экология стали причинами резкого снижения их здоровья.

Педагоги дошкольных образовательных учреждений (ДОУ) должны заботиться о том, чтобы физическое воспитание охватывало все стороны жизни ребенка в дошкольном учреждении и обеспечивало ему необходимую двигательную активность в течение дня пребывания в учреждении. Однако с учетом различных факторов не всегда и не везде удается исполнять данные требования к организации физического воспитания. Возможно, именно потому, что дети владеют в недостаточной степени основными движениями, и бегом, в частности, детский травматизм при бытовой физической активности остается высоким (в последнее десятилетие 35% от всех травм) [2, с. 110]. Следовательно, правильная организация воспитания психофизических качеств детей дошкольного возраста всегда будет являться актуальной в работе ДОУ.

Одним из путей в решении проблемы оздоровления детей, по нашему мнению, являются дополнительные занятия физкультурными упражнениями. Наиболее распространенная форма их организации в ДОУ – организация условий для предоставления дополнительных образовательных услуг, то есть кружковая работа.

**Целью исследования** является выявление и обоснование воспитания психофизических качеств детей дошкольного возраста в системе дополнительного образования в условиях ДОУ.

**Изложение основного материала исследования.** Исследование проводилось на базе МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ «ЯСЛИ-САД № 31 «КОЛОБОК» ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ТИПА ГОРОДА ЕНАКИЕВО» (МБДОУ № 31 «КОЛОБОК» Г. ЕНАКИЕВО) в группах старшего

дошкольного возраста.

Педагоги дошкольного учреждения озабочены состоянием здоровья своих воспитанников. Они понимают всю необходимость двигательной активности детей и явились инициаторами создания дополнительного физкультурно-оздоровительного кружка в условиях ДОУ. Педагоги ДОУ максимально заинтересованы в том, чтобы дети получали дополнительный двигательный опыт в условиях и системе дошкольного учреждения. Ведь во время занятий по физическому воспитанию в ДОУ не всегда можно полностью выполнять задачи по укреплению здоровья детей, развитию психофизических качеств детей, о чем свидетельствуют показания уровня заболеваемости детей МБДОУ № 31 «КОЛОБОК» Г. ЕНАКИЕВО (табл. 1).

Таблица 1. Анализ заболеваемости детей МБДОУ № 31 «КОЛОБОК» Г. ЕНАКИЕВО

Показатели	2019-2020 уч. год	2020-2021 уч. год
Количество дней, пропущенных 1 ребенком по болезни	15	19
Количество случаев заболевания на ОРЗ на 1000 население	1459	1500
Количество случаев заболевания на 1000 население	1792	1850

В сентябре 2021 года провели диагностирование показателей уровня развития психофизических качеств детей среднего и старшего дошкольного возраста. У детей наблюдалась недостаточное развитие психофизических качеств, таких как быстрота, выносливость, гибкость, ловкость в упражнениях с предметами.

В связи с данными показателями заболеваемости и психофизического развития педагоги дошкольного учреждения разработали программу дополнительного физкультурного образования «Фитнес в условиях ДОУ» для детей от 4 до 7 лет.

Данная программа создана для удовлетворения потребности педагогов в создании условий для полноценного двигательного обогащения и укрепления здоровья детей, формирования у дошкольника интереса к своим физическим возможностям и их совершенствования и развития. В программе «Фитнес в условиях ДОУ» ставятся следующие задачи:

1. Знакомство детей 4-7 лет с детским фитнесом.
2. Формирование у детей 4-7 лет основных двигательных умений и навыков, превышающих содержание ГОС ДО.
3. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья.
4. Профилактике у детей плоскостопия, нарушения осанки.
5. Развитие психофизических качеств.
6. Организация предметно-развивающей среды.

В реализации дополнительной физкультурно-оздоровительной программы «Фитнес в условиях ДОУ» принимают участие 27 детей старшего дошкольного возраста, которые распределены на подгруппы по 9 детей в каждой, и 16 детей среднего дошкольного возраста, которые распределены на подгруппы по 8 детей в каждой. Занятия по данной программе проводятся 2 раза в неделю в музыкальном зале в холодное время года и на свежем воздухе в теплое время года продолжительность: в средней группе – 20 минут, в старших группах – 25 минут.

Весь учебный материал рассчитан на один год, состоит из тематического планирования по месяцам в виде таблицы с учетом: постепенных усложнений физкультурных упражнений, увеличения физической нагрузки уже приобретенных умений и навыков, возрастных особенностей детей.

Для правильного проведения фитнес-занятий с детьми, в программе для педагогов описаны структура занятия, способы организации детей.

Структура занятия, как и физкультурное занятие состоит из трех частей:

1. Вводная часть: разогревание организма, подготовка к комплексным нагрузкам, предполагает: различные виды ходьбы и бега; танцевальные элементы; перестроения; игры на внимание – 6 минут в средней группе, 7 минут – в старшей.

2. Основная часть: комплекс упражнений с предметами, которые включают: упражнения из разных исходных положений, для разных групп мышц; аэробику; танцевальную ритмику в разных стилях; импровизированные упражнения.

Далее следуют задания обучающего характера с элементами акробатики и гимнастики, манипуляции с предметами (мячи, обручи, султанчики, платочки, ленточки, ленточки на палочках), упражнения на развитие физических качеств – 11 минут в средней группе, 15 минут – в старшей. Основная часть заканчивается подвижными играми.

3. Заключительная часть: восстановление, расслабление, дыхательные упражнения, спокойные игры – 3 минут в средней и в старшей группах.

Педагоги МБДОУ № 31 «КОЛОБОК» Г. ЕНАКИЕВО систематически проводили дополнительные занятия по физкультурно-оздоровительной работе с использованием фитнес-технологий с сентября 2021-2022 учебного года согласно планированию, указанному в программе дополнительного физкультурного образования «Фитнес в условиях ДОУ».

В феврале 2022 года провели диагностирование показателей уровня развития психофизических качеств детей среднего и старшего дошкольного возраста, принимающих участие исследовании. У детей наблюдалась положительная динамика в развитии психофизических качеств – быстрота и ритмичность движений, выносливость, гибкость, ловкость в упражнениях с предметами. Программа дополнительного физкультурного образования «Фитнес в условиях ДОУ» для детей от 4 до 7 лет позволила решить задачи

укрепления здоровья детей дошкольного возраста, формирования у детей среднего и старшего дошкольного возраста основных двигательных умений и навыков, превышающих содержание Государственного стандарта дошкольного образования, профилактики у детей плоскостопия, нарушения осанки, развитию психофизических качеств.

В системе физического воспитания МБДОУ № 31 «КОЛОБОК» Г. ЕНАКИЕВО особое значение занимает укрепление здоровья детей. Для решения данной задачи, наряду с классической формой организации обучения, осуществляется дополнительное образование по физическому воспитанию в условиях ДОУ. Педагоги разработали программу дополнительного физкультурного образования «Фитнес в условиях ДОУ» для детей от 4 до 7 лет.

Дополнительное образование по физкультурно-оздоровительной работе в условиях ДОУ позволяет создать условия, гарантирующие сохранение и укрепление здоровья детей. В процессе физического воспитания с использованием фитнес-технологий в дошкольном учреждении осуществляется формирование и совершенствование двигательных умений и навыков, наряду с оптимизацией развития психофизических качеств ребенка, совокупность которых в решающей мере определяет его физическую дееспособность. Динамика показателей уровня развития психофизических качеств детей среднего и старшего дошкольного возраста посредством дополнительного образования по физическому воспитанию, используя фитнес-технологии, имеет положительные результаты в развитии у детей психофизических качеств: быстрота и ритмичность движений, выносливость, гибкость, ловкость в упражнениях с предметами.

**Выводы.** Осуществление дополнительного образования в физкультурно-оздоровительной работе в условиях ДОУ достаточно эффективна.

#### **Список использованных источников:**

1. Государственный образовательный стандарт дошкольного образования № 287 от 04.04.2018 г. – URL: <http://mondnr.ru/dokumenty/send/4-prikazy/900-gosudarstvennyj-obrazovatelnyj-standart-doshkolnogo-obrazovaniya-na-2015-2017-gg>
2. Новикова Т. В. Педагогические условия организации физического воспитания дошкольников в учреждениях дополнительного образования / Т. В. Новикова // Актуальные вопросы современной педагогики: материалы X Международной научной конференции (г. Самара, март 2017 г.)ю. – Самара: АСГАРД, 2017. – С. 109-112.
3. Семенова Т. А. К вопросу о физических, психофизических и двигательных качествах детей дошкольного возраста / Т. А. Семенова // Современные гуманитарные исследования. – 2013. - № 5. – С. 234-235.
4. Семенова Т. А. Ловкость дошкольников: современный взгляд на проблему / Т. А. Семенова // Вестник Московского государственного

гуманитарного университета имени М. А. Шолохова. Педагогика и психология. – 2013. - № 1. – С. 38-45.

**УДК 37. 018. 46**

**ФОРМИРОВАНИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ СРЕДСТВАМИ ДИДАКТИЧЕСКИХ ИГР У ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

*Слободянюк Юлия Сергеевна,*

студент Государственного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Донецкий национальный университет»,  
Донецкая Народная Республика, г. Донецк

Научный руководитель: *Кириченко Александр Васильевич,*  
к.пед.н., доцент Государственного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Донецкий национальный университет», Донецкая Народная Республика, г. Донецк

**Аннотация.** В статье раскрыт современный взгляд на проблему физического воспитания детей дошкольного возраста в условиях дошкольного образовательного учреждения, а также педагогические основы формирования представлений о здоровом образе жизни посредством дидактических игр у детей среднего дошкольного возраста.

**Ключевые слова:** дети дошкольного возраста, физическое воспитание, воспитание, дидактическая игра, здоровый образ жизни.

**Постановка проблемы в общем виде и ее связь с важными научными и практическими задачами.** Формирование чётких представлений о каждом элементе здорового образа жизни позволит дошкольнику грамотно осуществлять самостоятельную здоровьесберегающую деятельность. Здоровый образ жизни (ЗОЖ), как решение проблемы здоровьесбережения, – это активная целенаправленная деятельность, нацеленная на сохранение и улучшение здоровья детей дошкольного возраста. В дошкольном возрасте появляется потребность в практических путях по развитию у дошкольников представлений о здоровом образе жизни, для того, чтобы у воспитанника дошкольного образовательного учреждения сформировалось личное желание быть здоровым, необходимо заложить в него основы представлений о здоровом образе жизни, осветить такие сферы или элементы ЗОЖ, как рациональное питание, медицинская активность и профилактика, режим дня, двигательная активность, закаливание, культурно-гигиенические навыки и психоэмоциональная регуляция.

**Анализ последних исследований и публикаций, в которых начато решение данной проблемы и на которые опирается автор.** Исследования известных педагогов и психологов, таких как А.К. Бузиляк [1], М.Я. Виленский [2], И.А. Германова [3], Н.А. Деева [4], Д.В. Дианов [5], В.А. Шишкина [7] и других авторов, выявили необходимость определения стратегических перспектив для успешной реализации и наращивания материально-методического потенциала современного дошкольного образовательного учреждения в соответствии с приоритетами общеобразовательной деятельности.

**Выделение не решенных ранее частей общей проблемы, которым посвящается данная статья.** Формирование представлений о здоровом образе жизни будет способствовать поддержанию и укреплению здоровья детей, а также снижению заболеваемости и подготовке к социализации на всех этапах дошкольного взросления.

**Целью исследования** – исследование особенностей формирования представлений о здоровом образе жизни средствами дидактических игр у детей среднего дошкольного возраста.

**Изложение основного материала исследования.** Как отмечает в своей работе известный педагог-исследователь А.К. Бузиляк, успешное формирование представлений о здоровом образе жизни у детей среднего дошкольного возраста во многом зависит от целенаправленной систематической учебно-воспитательной работы в дошкольном образовательном учреждении (ДОУ) и семье, создания условий для осуществления педагогического процесса, согласованного взаимодействия в триаде ребенок-педагог-родитель, инициатором и координатором которого должен выступать педагогический коллектив дошкольного учреждения [1].

В исследовании В.А. Шишкина указывается, что здоровый образ жизни предполагает целенаправленное формирование сознания и навыков, соответствующих требованиям здоровья дошкольного возраста в условиях дошкольного образовательного учреждения. Конкретная повседневная реализация здорового образа жизни – это неотъемлемая часть культуры личности. От современных педагогов ДОУ требуется формирование и повышение роли личностных качеств в сознательном и волевом принятии принципов здорового образа жизни, а забота о здоровье, его укреплении должны стать ценностными мотивами поведения ребенка дошкольного возраста на всех этапах взросления [7].

Использование дидактических игр педагогом дошкольного образования, особенно важно в процессе формирования представлений о здоровом образе жизни и основ безопасности жизнедеятельности, так как вся научная информация легче ребенком воспринимается именно в процессе игры [6].

Ценностно-мотивационный компонент, по мнению А.К. Бузиляк, составляют базисную основу здоровьесберегающего поведения дошкольников, потребность у детей получать навыки и соблюдать основы

здорового образа жизни; служить наглядным примером для окружающих; развивать позитивное отношение к процессам здоровьесбережения и приумножению здоровья. Мотивация к ЗОЖ включает систему культурно-ценностных установок на постоянное развитие и образование в области культуры здорового образа жизни уже на этапе дошкольного детства[1].

Как утверждает И.А. Германова, в процессе реализации педагогического процесса внедрения дидактических игр в сфере формирования знаний о здоровом образе жизни, решаются следующие задачи [3]:

- закрепляются правила поведения в опасных ситуациях;
- формируется представление о органах тела человека и их функциях;
- формируется желание заниматься спортом, изучаются виды спорта;
- закрепляются правила поведения на солнце, на природе и в воде;
- формируется представление о системах жизнеобеспечения: дыхательной, пищеварительной, выделительной системах и их функционировании; формируется представление о микробах;
- даются знания о методах профилактики заболеваний;
- закрепляются знания о лекарственных и ядовитых растениях;
- закрепляются умения понимать потребности человеческого организма.

В этой связи интересным представляется мнение В.А. Шишкина о том, что дидактические игры по формированию знаний о здоровом образе жизни связаны с познавательным развитием детей, что помогает обогащать знания детей новым содержанием, систематизировать полученные и накопленные знания детей, помогают в развитии логического мышления, творческих способностей и положительных эмоций[7].

Соглашаясь с мнением педагога-психолога Д.В. Дианова, заметим тот факт, что для совершенствования учебно-воспитательной работы педагогического коллектива ДОО по формированию представлений у детей среднего дошкольного возраста о здоровом образе жизни, были определены следующие задачи[5]:

1. Проанализировать социально-педагогические условия формирования представлений о здоровьесбережении в семье;
2. Сформировать комплекс организационно-методического обеспечения системы работы;
3. Повысить педагогическую компетентность педагогов и родителей в данном направлении;
4. Разработать модель взаимодействия субъектов учебно-воспитательной деятельности.

По мнению И.А. Деевой представляется важным, что необходимым условием для успешной реализации педагогической работы с дошкольниками среднего возраста, является грамотное формирование в условиях ДОО здоровьесберегающего пространства. Кроме того, формированию представлений детей о здоровье и ЗОЖ способствует

создание предметно-развивающей среды в группах. Уголки здорового образа жизни оборудованы детскими книжками, раскрасками и дидактическими играми по теме, альбомами с фотографиями детей группы на которых запечатлены моменты занятий и бесед, физкультурных занятий, санитарно-гигиенических и закаливающих процедур, прогулок, игр, сна и др.[4].

Следует также отметить, что составной частью здоровьесберегающего пространства являются выставки специальной и детской литературы по вопросам ЗОЖ, детских работ по продуктивной деятельности на тему оздоровления, информационно-наглядные стенды для детей и их родителей: «Будь здоров», «Здоровей-ка», «Здоровая семья – гармоничное общество!». При этом, по утверждению психолога М.Я. Виленского, система работы с детьми среднего дошкольного возраста в условиях дошкольного образовательного учреждения, предполагает различные формы, средства и методы формирования представлений о процессе здоровьесбережения. Основными формами работы являются занятия, досуги, режимные моменты, спортивные соревнования и праздники[2].

Фундаментом здорового образа жизни личности на всем протяжении жизни, является процесс формирования представлений о здоровом образе жизни и культуры отношения к своему здоровью у дошкольников. Эффективность формирования и закрепления представлений о ЗОЖ у детей среднего дошкольного возраста, представляется успешной в связи с тем, что существующие в данном возрасте жизненные установки подвержены познавательным интересам ребёнка. Ввиду чего, становится возможным формирование осознанного отношения дошкольника к формированию представлений о здоровом образе жизни и процессам здоровьесбережения на этапе дошкольного детства [6, с.40].

**Выводы.** Формирование представлений о здоровом образе жизни является показателем сформированности внутренней позиции личности в социокультурном пространстве. Процесс формирования представлений о здоровом образе жизни у ребёнка среднего дошкольного возраста, является определяющим целенаправленным процессом, нацеленным на деятельность по укреплению собственного здоровья. Выбор ребёнком определенного направления в процессе формирования образа жизни, связанного с ценностными представлениями о собственном здоровье с возможностями позитивного социального влияния и гибкого поведения, обеспечивает продуктивно-успешные результаты деятельности в контексте его дальнейшего укрепления. Представления средних дошкольников о здоровом образе жизни, включают в себя информированность о вреде здоровью, о позитивном эмоционально-ценностном отношении к нему и обогащении собственного опыта относительно процесса здоровьесбережения.



### Список использованных источников:

1. Бузиляк, А. К. Вопросы физического воспитания / А.К. Бузиляк – Москва: Издательство филиала Санкт-Петербургского университета, 2015. – 212 с.
2. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый ребенок / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – Москва: КноРус, 2017. – 224 с.
3. Германова, И. А. Актуальные проблемы здоровьесбережения в современном обществе/ Под ред.: И.А. Германовой. – Курск: Юго-Запад. гос. ун-т, 2020. – 118 с.
4. Деева, Н. А. Игровые здоровьесберегающие технологии: психогимнастика, зарядка для глаз, пальчиковые игры, физкультминутки. ФГОС ДО / Н.А. Деева. – Москва: Учитель, 2018. – 870 с.
5. Дианов Д. В. Физическая культура. Педагогические основы ценностного отношения к здоровью / Д.В. Дианов, Е.А. Радугина, Е.И. Степанян. – Москва: КноРус, 2012. – 184 с.
6. Кириченко, А. В. Теория и технологии физического воспитания детей дошкольного возраста: учебное пособие / А.В. Кириченко. – Донецк: ДонНУ, 2021. – 167 с.
7. Шишкина, В. А. Методика физического воспитания дошкольников: учеб. пособие / В.А. Шишкина, М.Н. Дедулевич. — Минск: Літаратура і Мастацтва, 2014. — 184 с.
8. Яровая, С. М. Технологии здоровьесбережения в ДОО / С.М. Яровая. – Минск: Каскад, 2019. – 142 с.

УДК 37. 018. 46

## ЗНАЧЕНИЕ И ЗАДАЧИ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ

*Каиштанова Наталья Сергеевна,*

студентка Государственного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Донецкий национальный университет»,  
Донецкая Народная Республика

Научный руководитель: *Кириченко Александр Васильевич*

к.пед.н., доцент Государственного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Донецкий национальный университет», Донецкая Народная Республика

*Аннотация.* В статье рассматриваются цель и задачи физического воспитания в детском саду. Выявлены и условно разделены его функции в дошкольном возрасте. Сделан анализ отдельных функций, выведена особая роль каждой из них для правильного психофизического развития детей.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, физическая культура, двигательные умения и навыки, организация физкультурно-оздоровительной деятельности, дошкольное образовательное учреждение.

**Постановка проблемы в общем виде и ее связь с важными научными и практическими задачами.** Как педагогический процесс физическое воспитание имеет интегративный характер и оказывает многогранное положительное воздействие на организм ребенка. Благодаря своим широким возможностям комплексного биологического и психосоциального развития детей физическая культура занимает большое место в учебно-воспитательной работе в детском саду. В своих уникальных педагогических условиях ребенок не только развивается, но и раскрывает себя. Живое, непосредственное общение создает условия для формирования у ребенка отношения к двигательной активности, к ее различным формам, к формированию ценностных ориентаций, к здоровью, красивому и гармоничному телу, к грациозным движениям и поведению, к спортивным достижениям и возможностям для самореализации, утверждению и саморазвитию. Дошкольный период характеризуется интенсивным морфологическим ростом и функциональным совершенствованием детского организма. В связи с этим основная цель физического воспитания в детском саду направлена на всестороннее развитие двигательных навыков как условия достижения физического совершенства и гармоничного развития личности ребенка.

**Анализ последних исследований и публикаций, в которых начато решение данной проблемы и на которые опирается автор.** В контексте рассматриваемой проблемы целью исследования является выявление специфической роли отдельных функций физического воспитания для правильного психофизического развития ребенка в дошкольном возрасте. В связи с этим объектом исследования является физическое воспитание как педагогический процесс в детском саду, а предметом его многогранные функции[2]. Исходя из этого, одной из важнейших стратегических задач должно стать совершенствование физкультурно-оздоровительной деятельности, которая направлена на укрепление и сохранение здоровья детей, их успешную адаптацию к условиям школьной жизни.

**Выделение не решенных ранее частей общей проблемы, которым посвящается данная статья.** Спортивно-оздоровительной деятельности следует уделять особое внимание, так как двигательная активность необходима с раннего детства (от рождения до 7 лет). Недостаток физической активности неблагоприятен в периоды динамического роста ребенка, когда развитие его мышечной массы и скелета не поддерживается частыми тренировками. В разработанном “Программно-методическом пособии” В.Т. Кудрявцев и Б.Б. Егоров [1] представили два направления оздоровительно-развивающей работы: развивающая форма оздоровительной работы и приобщение детей к физической культуре. Такой же точки зрения

придерживается и Д.Ю. Карасев, который доказал необходимость формирования у детей потребности в ежедневных физических нагрузках [2].

Некоторые исследователи, например, И.Н. Воробьева [3], Е.Л. Григорьева [4], Р.С. Каленик [5] и другие в своих работах доказали то, что точные движения являются свидетельством интеллектуальной деятельности человеческого мозга. Благодаря этому по мнению Р.А. Аминова [6], В.Ф. Усманова [7] укрепляется организм ребенка, формируются нравственные и интеллектуальные качества. Поэтому процесс формирования физической культуры дошкольников, на мой взгляд, должен быть направлен на полное раскрытие индивидуальных физических сил каждого ребенка.

**Целью исследования** является изучение основ физического воспитания дошкольников для использования в практической деятельности по улучшению формирования физических качеств, профилактики нарушений психофизического развития детей дошкольного возраста. Основная цель физического воспитания - научить здоровому образу жизни, которое должно включать в себя физическую активность, а не только здоровое питание. Физическое воспитание обучает пожизненной цели класса, которая состоит в том, чтобы включить регулярные физические упражнения в свою повседневную жизнь. В дошкольных учреждениях могут объяснить преимущества физических упражнений, а также проблемы, которые могут возникнуть из-за их отсутствия, такие как ожирение, высокий уровень холестерина и общее плохое здоровье. Дети должны закончить обучение с осознанием важности физических упражнений.

**Изложение основного материала исследования.** Физическая культура – это воспитание через физическое, направлено на развитие у учащихся физической компетентности и знаний о движении и безопасности, а также их способности использовать их для выполнения широкого круга мероприятий, связанных с развитием активного и здорового образа жизни. Дети, как и взрослые, получают пользу от регулярных физических упражнений. Польза для здоровья от регулярных упражнений включает: укрепление мышц и костей, улучшение координации и энергии, а также снижение риска развития хронических заболеваний, таких как диабет и др. Для большинства детей упражнения означают физическую активность во время игр и перемен. Физическое воспитание способствует общему росту и развитию каждого ребенка.

В современном педагогическом процессе физкультурное занятие отличается многообразием форм проведения, основными можно выделить занятие учебно-тренировочного характера, занятие-спорт, занятие-игра. Успешное решение задач возможно лишь при соблюдении требований к оздоровительной направленности физкультурных занятий, к таким требованиям можно отнести обеспечение высокой двигательной активности детей, прохождение и освоение программного материала в определенной последовательности, дозированная нагрузка на организм и ее постепенное

увеличение, приучение детей слушать указания воспитателя, повторение и закрепление двигательных действий.

Науменко О.А. в своем пособии написал, что физкультурное занятие является трехчастным и состоит из вводной, основной и заключительной части [9]. В вводной части решаются образовательные задачи, а именно разучивание строевых упражнений, освоение разных способов ходьбы и бега, развитие быстроты реакции и активизации внимания детей, разминка стопы и предупреждение плоскостопия.

В основной части решаются уже другие задачи, например, педагог должен обеспечить формирование правильной осанки, подготовить организм к нагрузке, чтобы предупредить травматизм.

В заключительной части необходим переход от интенсивной деятельности к более спокойной, с тем, чтобы в течении нескольких минут пульс пришел в исходное состояние.

Продолжительность всех занятий в младшей группе составляет 5-20 минут, в средней – 20-25 минут, в старшей – 25-30, в подготовительной – до 35 минут. М.И. Кабышева, Ж.И. Киселева и О.А. Науменко считают, что удержать внимание детей на более долгое время проблематично [9].

Эффективность зависит от организации целесообразного двигательного режима под руководством воспитателя. Занятия физкультурой должны проводиться с учетом состояния здоровья каждого ребенка. Как правило в детском саду ежедневно проводится утренняя гимнастика примерно до 10 минут. В процессе образовательной деятельности также проводятся физкультурные минутки (Г.В. Карасева, С.Н. Сбитный), которые помогают ребенку настроиться на активную физическую деятельность [8].

Для занятий физической культурой у ребенка должна быть специальная форма. Особое внимание стоит уделять формированию правильной осанки, двигательных навыков, приобщению к культурно-гигиеническим навыкам, а также к формированию интереса к физическим упражнениям, что будет способствовать ведению здорового образа жизни как в детском саду, так и вне его стен. Можно сказать, что функции физического воспитания относительно самостоятельны, но и тесно связаны между собой, поэтому особое внимание следует обратить на их взаимообусловленность. Только при их комплексном воздействии ребенок приобретает необходимую основу для дальнейшего всестороннего не только физического, но и духовного развития.

В данной статье мною было рассмотрено влияние физкультурных занятий на детей, а также методика и планирование проведения занятий в дошкольных учреждениях. Физическое воспитание является неотъемлемой частью общего образования каждого ребенка в детском саду. Качественные программы физического воспитания необходимы для повышения физической компетентности, физической подготовки, связанной со здоровьем, ответственности за себя и получения удовольствия от физической активности для всех учащихся, чтобы они могли быть физически активными на протяжении всей жизни. Программы физического воспитания могут

обеспечить эти преимущества только в том случае, если они хорошо спланированы и хорошо реализованы. Улучшение физической подготовки: улучшает у детей мышечную силу, гибкость, мышечную выносливость, состав тела и сердечно-сосудистую выносливость. Таким образом можно выделить основные влияния физкультурных занятий на детей в дошкольном учреждении:

- Улучшение физической подготовки - улучшает у детей мышечную силу, гибкость, мышечную выносливость, состав тела и сердечно-сосудистую выносливость.

- Развитие навыков - развивает двигательные навыки, которые обеспечивают безопасное, успешное и удовлетворительное участие в физической активности.

- Регулярная здоровая физическая активность - предлагает широкий спектр подходящих для развития занятий для всех детей.

- Поддержка других предметных областей - укрепляет знания, полученные в рамках учебной программы.

- Самодисциплина - способствует развитию у учащихся ответственности за здоровье и физическую форму.

- Улучшенное суждение - качественное физическое воспитание может влиять на нравственное развитие и брать на себя ответственность за свое поведение.

- Снижение стресса - физическая активность позволяет снять напряжение и тревогу, а также способствует эмоциональной стабильности и устойчивости.

- Опыт постановки целей - физическое воспитание дает детям возможность ставить личные, достижимые цели и стремиться к ним.

**Выводы.** Обоснованный выбор содержания и методов развития физических качеств – важная сторона повышения эффективности физического воспитания. Данная статья свидетельствует о важности и современных тенденциях физкультурных занятий в дошкольных учреждениях, поэтому коротко можно сказать: “Учимся двигаться, двигаемся, чтобы учиться”.

#### **Список использованных источников:**

1. Кудрявцев В. Т., Егоров Б. Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): методическое пособие. М.: ЛИНКА-ПРЕСС. 296 с.

2. Карасев Д. Ю. Основные направления воспитания и образования дошкольников в современной педагогике // Проблемы современного педагогического образования. 2017. № 54-7. С. 3–9.

3. Воробьева И. Н. Основные направления формирования мотивационноценностного отношения школьников к здоровому образу жизни // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2015. № 4(13). С. 25–28.

4. Стафеева А. В., Григорьева Е. Л., Гусев А. Н. Методика применения оздоровительной ходьбы на занятиях физической культурой в специальной медицинской группе со студентами с хроническими заболеваниями // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2018. Т. 7. № 1(22).

5. Каленик Р. С. Формирование условий здоровьесбережения педагогических работников образовательных учреждений системы МВД России // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2016. Т. № 1(14). С. 60–63.

6. Василевская Е. А., Аминов Р. А. Изучение мотивационно-ценностного компонента позитивного отношения у учащихся к физкультурно-спортивной деятельности // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2017. Т. 6. № 2(19). С. 226–229.

7. Усманов В. Ф., Калугин Д. М. Занятия в учреждениях дополнительного образования спортивного направления и формирование самореализации подростков // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2017. Т. 6. № 2(19). С. 168–171.

8. Карева Г. В., Сбитный С. Н. Анализ методических приемов, используемых на занятиях адаптивной физической культурой со студентами, имеющими ограниченные возможности здоровья // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2018. Т. 7. № 1(22). С. 99–101.

9. Науменко О. А., Кабышева М. И., Киселева Ж. И. Экологический аспект укрепления здоровья школьников методами физической культуры // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2018. Т. 7. № 1(22). С. 133–136.

**УДК 37. 018. 46**

## **КОМПЕТЕНТНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЙ ПОДХОД В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.**

*Забело Оксана Сергеевна*

студент Государственного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Донецкий национальный университет»,  
Донецкая Народная Республика, г. Донецк

Научный руководитель: *Кириченко Александр Васильевич*,  
к.пед.н., доцент Государственного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Донецкий национальный университет»,  
Донецкая Народная Республика, г. Донецк

**Аннотация.** Статья посвящена актуальным проблемам физического воспитания детей дошкольного возраста. Рассматриваются такие вопросы как

компетентностно – ориентировочный подход в физическом воспитании, а также необходимость соблюдения методики обучения детей дошкольного возраста двигательным действиям.

**Ключевые слова:** двигательная активность, компетентностно-ориентированный подход, методика, система, физическое воспитание.

**Постановка проблемы в общем виде и ее связь с важными научными и практическими задачами.** В современных условиях одной из главных задач дошкольного воспитания и образования является сохранение, укрепление и повышение состояния здоровья детей, формирование и усовершенствование знаний, навыков и умений по отношению к своему здоровью, то есть формирование начальной компетенции в области здоровьесбережения.

**Анализ последних исследований и публикаций, в которых начато решение данной проблемы.** Исследования А.Ф.Бойко, Н.А.Коровиной, А.А.Шабуневой свидетельствуют о том, что среди детей, посещающих детские дошкольные учреждения и начальную школу, 70 % учащихся можно отнести к часто болеющим.

Актуальность проблемы исследования обусловлена потребностью общества в воспитании физически развитого, здорового ребенка, которому будет присуще ответственное отношение к собственному здоровью, социально-природной среде, а также здоровью окружающих его людей.

Интерес к данной проблеме не угасает уже более ста лет. Главный человек, которому более всего интересна эта проблема — педагог. При её рассмотрении он находит ответ на главный вопрос: для чего необходимо систематически и направленно воздействовать на развитие физических способностей учащихся. Хорошая физическая подготовленность, определяемая уровнем развития основных физических качеств, является основой высокой работоспособности во всех видах учебной, трудовой и спортивной деятельности.

Для более детального освещения данной темы необходимо рассмотреть основные исследования в трудах ведущих ученых по данной проблеме.

По мнению Л.В.Трубайчук, компетентностный подход в дошкольном образовании подразумевает поэтапную перестройку доминирующей модели образования, с примитивного освоения знаний, умений и навыков на создание условий для овладения комплексом ключевых компетенций, которые способствуют формированию личности растущего ребенка, а также способностей адаптации к условиям современного пространства [1].

В.А.Болотов давал следующее определение понятию «компетентностный подход в физическом воспитании»: это способность человека эффективно действовать за пределами учебных сюжетов и учебных ситуаций. Ее сущность заключается в опосредованном управлении физическим воспитанием детей и молодежи через построение и обогащение

физкультурно-спортивной среды, создающей условия и предоставляющей возможности для саморазвития и самовыражения личности.

О.А.Юрьева в своих трудах описывала следующие ключевые компетенции, которые проявляются на занятиях физической культуры: общекультурная, учебно-познавательная, коммуникативная, социальная, личностная, профессиональная [5].

Также, следует обратить внимание на исследования современных педагогов в области методики обучения детей двигательным действиям.

Б. А. Ашмарин писал следующее: «Под физическими качествами понимают определённые социально обусловленные совокупности биологических и психологических свойств человека, выражающих его физическую готовность осуществлять активную двигательную деятельность» [1].

В.И. Лях в своих исследованиях рассматривал элементарные и сложные двигательные способности. По его мнению, элементарными являются координационные способности в беге или задания на статическое равновесие, быстрота реагирования в простых условиях, гибкость в отдельных суставах и др., а более сложными — координационные способности в единоборствах и спортивных играх, быстрота реагирования или ориентации в сложных условиях, выносливость в длительном беге и др [3]. Однако, хочется отметить, что тема компетентностно - ориентированного подхода в физическом воспитании, а также основы теории и методики обучения двигательным действиям касательно детей дошкольного возраста, в современных исследованиях затронуты слабо.

Целью исследования является изучение компетентностно-ориентированного подхода в физическом воспитании детей дошкольного возраста, а также основ теории и методик обучения детей двигательным действиям. Давно известно, что результате целенаправленного педагогического воздействия у детей формируются те двигательные качества, навыки и умения, которые служат базой для формирования собственной физической компетентности.

Сущность физической компетентности дошкольника может быть заключена в одной фразе: знаю, умею, могу, хочу! Поэтому, формирование физической компетентности ребенка должна разворачиваться с учетом следующих позиций: от первоначального сообщения знаний о себе, своем здоровье, через формирование разнообразных умений и навыков, способностей применять эти знания в специально организованной деятельности, к самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности, проявляя при этом свое двигательное творчество.



В структуре физической компетентности дошкольника выделяются компетенции, представленные на схеме (рис.1).



Рис. 1 - Структура физической компетентности

Информационные компетенции подразумевают необходимый и доступный ребенку объем знаний и представлений о себе, своем здоровье и физической культуре человека, способах укрепления своего здоровья средствами санитарии и гигиены, физического воспитания и др.

Мотивационные компетенции помогают формированию личностно-значимых и общественно-значимых интересов и мотивов – понимание, что значит физическая культура, занятия спортом для меня самого, для группы, для команды, в которой я играю [3].

Операционально-деятельностные компетенции способствуют формированию навыков здоровья и физической культуры в целом, способов выбора разнообразных упражнений; конструирование своего поведения в социальной действительности для достижения физического совершенства.

Рефлексивные компетенции - приобретение детьми собственного опыта физкультурно-оздоровительной деятельности на основе умения анализировать свое поведение; становление собственной позиции.

Одним из важных структурных элементов в формировании физической компетентности являются формы организации физкультурно-оздоровительной деятельности.

Помимо традиционных занятий, используются такие формы, как: занятия-сказки, занятия-загадки, гимнастика-путешествие, недели спорта, занятия-тренировки, мини-походы, спортивные секции, праздники и развлечения, дни здоровья. Все эти формы способствуют закреплению полученных навыков, активизации физиологических процессов в организме под влиянием усиленной двигательной активности в сочетании с эмоциями.

При организации процесса обучения необходимо учитывать исходные моменты формирования компетенции: взаимодействие педагога, ребенка и родителей. Как отмечает И.В. Клименко, успешная «практическая реализация» педагога складывается из накопленных умений; сформированности навыков обеспечивающих максимальное приближение

педагогов к профессиональному, эффективному, максимально приближенному выполнению трудовых функций; сформированности soft skills, которые отвечают за успешность самореализации в рабочем процессе [4]. Суть педагогической деятельности, основанной на компетентностном подходе, проявляется в совместной деятельности с ребенком, которая определяет его возможности и интересы, помогает составить план и определить способы его осуществления, осмыслить возможные трудности и препятствия на пути к достижению поставленной деятельностной цели, а также определить свою значимость в социальной среде. В педагогике компетентностного подхода данные задачи являются системообразующими.

Согласно принципу гуманизма, компетентностный подход подразумевает, что в центре педагогического процесса находится ребенок – которого воспитывают и обучают компетентные специалисты, и который развивается самостоятельно.

Деятельность обучающихся в процессе обучения двигательным действиям носит учебно-познавательный характер. Поэтому эффективность обучения в целом во многом определяется умением педагогов организовать учебный процесс в соответствии с физиологическими, психологическими, педагогическими и структурными закономерностями, лежащими в основе современных теорий и концепций обучения.

Процесс по формированию двигательных навыков имеет свои психологические особенности. 1. Целостность действия 2. Совершенство 3. Автоматизм 4. Осознанность

Овладение двигательным действием осуществляется в следующей методической последовательности.

1. Формирование у занимающихся положительной учебной мотивации. Мотивация- совокупность стойких мотивов, побуждений, определяющих содержание, направленность и характер деятельности личности, ее поведение. 2. Формирование знаний о сущности двигательного действия. Знания формируются на основе наблюдения за выполнением действия и прослушивания сопровождающего показ комментария, цель которого - выделить в этом действии те элементы, от которых зависит успех его выполнения.

3. Создание полноценного представления об изучаемом движении по каждой ООТ. Эти представления должны включать:

- зрительный образ двигательного действия, возникаемый на основе опосредованного или непосредственного наблюдения;
- логический (смысловой) образ, основанный на знании, получаемом при рассказе, объяснении, комментарии, сравнении, анализе и;
- двигательный (кинестезический) образ, создаваемый на основе уже имеющегося у ученика двигательного опыта либо на тех ощущениях, которые у него возникают при выполнении подводящих упражнений.

Освоение изучаемого двигательного действия в целом. К выполнению двигательного действия в целом приступают тогда, когда по каждой ООТ сформированы необходимые знания и представления.

Первые попытки выполнения обычно сопровождаются повышенным напряжением всего двигательного аппарата, лишними движениями, замедленным и скованным выполнением. Это вполне нормальная ситуация, так как ученику необходимо держать под усиленным контролем все основные опорные точки, те элементы, фазы двигательного действия, которые определяют успешность самого действия и требуют концентрации внимания при исполнении [4].

При первоначальных попытках очень важно своевременно использовать методы и приемы обучения, помогающие ориентироваться в управлении движениями. Выполнять действия следует в стандартных условиях, так как любые изменения могут ухудшать качество исполнения.

При завершении попытки выполнить действие следуют анализ и оценка его выполнения, постановка задач по совершенствованию действия при следующей попытке. Для практического освоения техники двигательного действия нужны неоднократные повторения движений с установкой на лучшее разрешение двигательной задачи, устранение допущенных ошибок, с тем чтобы качественнее и быстрее осваивать движения. Двигательное действие, сформированное путем многократного повторения и доведенное до автоматизма, переходит в двигательный навык.

**Вывод.** В своем исследовании мы акцентируем внимание на компетентностном подходе в физическом воспитании детей дошкольного возраста, поскольку он выступает в роли одной из стратегических областей развития системы воспитания и образования, его современным концептуальным ориентиром. Проведенный литературный анализ научных исследований доказывает значимость и целесообразность применения компетентностного подхода в дошкольном образовании, а также необходимость соблюдения методики обучения детей двигательным действиям.

#### **Список использованных источников:**

1. Власенко, Н.Э. Виды профессиональной компетентности руководителя физического воспитания учреждения дошкольного образования / Н.Э. Власенко // Вестник Полоцкого государственного университета. - 2011. - № 15.- С.30-37.
2. Государственный образовательный стандарт дошкольного образования // Утвержден Приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 19.10.2021 г. №128-НП. – URL.: <https://gisnra-dnr.ru/> (дата обращения 29.12.2021).
3. Глазырина, Л.Д. Повышение профессиональной компетентности руководителя физического воспитания дошкольного учреждения в условиях использования системы индикаторов / Л.Д. Глазырина, Н.Э. Власенко //

ТехноОбраз-2011: материалы VIII междунар. науч.-практ. конф. (Гродно, 17-18 марта 2011 г.). В 4ч. Ч 4 / ГрГУ им. Я. Купалы; редкол.: В.П. Тарантей, (гл. ред.) [и др.]. – Гродно: / ГрГУ, 2011. – С.47-50.

4. Закон об образовании: закон Донецкой Народной Республики: (Офиц. Сайт ДНР). – Донецк, [2015]. – URL.: [http://old.dnronline.ru/wp-content/uploads/2015/03/Zakon\\_DNR\\_Ob\\_obrazovanii\\_I\\_233P\\_NS.pdf](http://old.dnronline.ru/wp-content/uploads/2015/03/Zakon_DNR_Ob_obrazovanii_I_233P_NS.pdf) (дата обращения: 26.12.2021)

5. Славянская М.В. Технологические аспекты формирования физической компетентности у дошкольников//[Электронный ресурс]: Режим доступа - <https://urok.1sept.ru/articles/608024>

6. Клименко, И.В. Основные аспекты подготовки педагогов адаптивного физического воспитания на основе праксиологического подхода / И.В. Клименко. – Текст : непосредственный // Образование Луганщины: теория и практика. – 2020. – № 5 (18). – С.17-21.

7. Кудаланова, Л.П. Структура и особенности становления компетентности в области укрепления здоровья детей дошкольного возраста / Л.П. Кудаланова. – Текст : непосредственный // Фундаментальные исследования. Педагогические науки. – 2013. – №1. – С. 623-627.

8. Рыбина, И.Р. Педагогические условия формирования здоровьесберегающей компетентности учащихся на уроке : дис. канд. пед. наук : 13.00.01 / Рыбина Ирина Рудольфовна. – Орёл, 2011. – 199 с. – Текст: непосредственный

9. Типовая образовательная программа дошкольного образования «Растим личность» / Авт.-сост. Арутюнян Л.Н, Сипачева Е.В., Макеенко Е.П., Котова Л.Н, Михайлюк С.И., Бридько Г.Ф., Губанова Н.В., Кобзарь О.В.– ГОУ ДПО «Донецкий РИДПО». – Донецк: Истоки, 2018.

УДК 37. 018. 46

## **МИНИ-ФУТБОЛ КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО РЕАЛИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ДОПОЛНИТЕЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ ШКОЛЬНИКОВ**

*Зайчук Александр Александрович,*

учитель физической культуры МБОУ «Школа №77 г. Донецк»,  
Донецкая Народная Республика, г. Донецк

*Аннотация.* Данная статья отражает современные тенденции ухудшения здоровья обучающихся, за счет внешних факторов, таких как война и пандемия COVID19, качество продуктов питания и ухудшения экологии. Таким образом вопрос о усовершенствовании здоровьесберегающих элементов, содержащихся в программе «Мини-футбол», как дополнительный

инструмент улучшения общего здоровья обучающихся, становится более остро.

**Ключевые слова:** мини-футбол, здоровье, дополнительное образование, подготовка, физическое развитие, физкультурно-оздоровительная деятельность.

**Постановка проблемы в общем виде и ее связь с важными научными и практическими задачами.** Проблема сохранения и укрепления здоровья учащихся в настоящее время остаётся актуальной и требует поиска новых подходов к решению. Данные многочисленных научных исследований и официальной статистики свидетельствуют о неблагоприятной динамике основных показателей здоровья детей. Наблюдение за состоянием здоровья учащихся, подкреплённые ежегодными показаниями медицинских осмотров, свидетельствуют о том, что количество абсолютно здоровых детей и подростков идёт на спад [1]. К мировым тенденциям по ухудшению здоровья, на данный день добавился такой фактор как пандемия COVID19, которая влияет на весь организм, особенно ослабляя легкие и сердце. Так же, на здоровье детей, проживающих в ДНР влияет такой фактор как военные действия, которые способствуют ухудшению не только физического здоровья, но и в большей степени – психологического.

Снижение уровня здоровья и двигательной активности школьников обуславливает необходимость модернизации системы физического воспитания посредством поиска и использования новых путей и организационно-методических решений, обеспечивающих повышение качества двигательной деятельности учащихся и эффективности здоровьесберегающей работы.

**Выделение не решенных ранее частей общей проблемы, которым посвящается данная статья.** В соответствии с современными подходами основными задачами физкультурно-спортивной работы в школе и других учебных заведениях специалисты считают:

- формирование у учащейся молодежи физической культуры личности и здорового образа жизни;
- привитие интереса к физкультурно-спортивной деятельности;
- выработку навыков регулярных занятий физическими упражнениями;
- содействие эмоциональному, интеллектуальному, нравственному и эстетическому развитию личности [2].

Поскольку существующее в практике число уроков физической культуры не может полностью обеспечить формирование здорового образа жизни ребенка по всем компонентам, необходимо усовершенствование технологий здоровьесбережения и внедрение их в процесс внеурочной деятельности учащихся [1].

Внеурочные формы занятий физической культурой способствуют более успешному решению общих задач физического воспитания:

1.Формированию массового интереса и привычки к физкультурно-оздоровительной и спортивной работе.

2.Привлечению всех без исключения школьников к систематическим занятиям физической культурой, спортом, туризмом.

3.Расширению знаний, двигательных умений и навыков, приобретенных на уроках физической культуры, подготовка школьников к сдаче нормативов школьной программы по физической культуре.

4. Пропаганде физической культуры и спорта среди учащихся, родителей и населения микрорайона, в котором расположена школа.[3].

**Целью исследования** является актуализация усовершенствования и адаптации здоровьесберегающих занятий по мини-футболу в современных реалиях.

**Изложение основного материала исследования.** Одним из наиболее эффективных средств физкультурно-оздоровительной работы со школьниками во внеурочное время является мини-футбол. Мини-футбол – не только массовый вид спорта в России и ДНР, но и один из лучших способов укрепления здоровья. Благодаря своей доступности он охватывает спортсменов любителей всех возрастов и уровней подготовки. Систематические занятия мини-футболом помогают укрепить здоровье: развивать двигательную активность, улучшить работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепить иммунную систему организма, а также воспитывают волю и характер, являются хорошим средством профилактики правонарушений и асоциального поведения, развивают коммуникабельность, формируют принятые в обществе этические нормы общения и поведения в коллективе детей и взрослых [4].

Благодаря игре в мини-футбол у ребенка удовлетворяется двигательная потребность с учетом физических возможностей и при этом формируются в основном положительные эмоции. Высокий эмоциональный подъем способствует поддержанию постоянной активности и интереса к игре. Эти особенности мини-футбола создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом. Для игры в мини-футбол учащиеся должны быстро бегать, мгновенно изменять движения по направлению и скорости, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью, выносливостью. Выполнение движений с мячом сопровождается эмоциональным напряжением, выявляет активизацию деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Игра развивает мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство, способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц.

Для того чтобы достичь успеха и освоить необходимые навыки в мини-футболе необходимо пройти определенный курс подготовки. Только комплексный подход в построении и планировании занятия по мини-футболу позволит гармонично развивать организм школьников.

Теоретическая подготовка позволяет получить знания о личной гигиене и профилактике травматизма. Теоретические сведения сообщаются ученикам в ходе практических занятий в разных частях, в паузах между упражнениями, в перерывах между играми.

Физическая подготовка является одной из важнейших составных частей занятия в мини-футболе. Она направлена на развитие их двигательных качеств, а именно: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координационных способностей. Следует отметить, что именно общая физическая подготовка направлена на гармоничное развитие двигательных качеств в мини-футболе, а, следовательно, всестороннее развитие опорно-двигательного аппарата организма школьников [5].

Техническая подготовка позволяет учащимся получить специализированные навыки владения своим телом и мячом, расширить перечень умений и освоить основные элементы мини-футбола: перемещения игроков, разновидности ведения мяча, технику различных ударов по мячу, разновидности приема мяча, финты и техники отбора и т.д.

Тактическая подготовка в мини-футболе подразумевает знания в области индивидуальных, групповых и командных действий игроков на площадке, определенных игровых функциях игроков, направленных на достижение командой высокого результата. В занятиях со школьниками в секции мини-футбола теоретическая и практическая части тактической подготовки должны быть согласованы, чтобы игроки без затруднения приобретали знания и могли их применять. Такие знания можно применять позже и в других сферах жизнедеятельности школьника.

Главная задача каждого преподавателя или учесть особенности возрастной группы учащихся и спланировать свою деятельность так, чтобы каждый микроцикл последовательно и гармонично в общей совокупности составил макроцикл. Соответственно каждый микроцикл должен состоять из набора упражнений, который развивает комплексную подготовку учащихся. Это позволит совершенствовать всестороннее развитие детей с учетом дозировки нагрузки. Преподаватель или тренер обязан поставить задачу повышения двигательной активности, что станет залогом поддержания здоровья учащихся и профилактики заболеваний основным систем и органов. Постоянный контроль самочувствия и диагностика здоровья учащихся является приоритетом на каждом занятии.

Также следует не забывать о эмоциональной разгрузке или поддержанию эмоционального фона на занятиях, несколько минут веселья и положительных впечатлений позволит разбавить нагрузку и увеличить желание учащихся к дальнейшему занятию. Для этого необходимо проводить нестандартные эстафеты и упражнения, которые могут интегрироваться с другими видами спорта или же дисциплинами.

**Выводы.** На основании вышеизложенного материала можно сделать вывод что комплексная программа курса «Мини-футбол» должна постоянно совершенствоваться и адаптироваться под изменяющиеся внешние

факторы, влияющие на здоровье обучающихся. Каждое занятие должно включать совокупность всех элементов подготовки, тогда курс изучения будет более эффективным с точки зрения знаний, навыков, умений и физкультурно-оздоровительных элементов.

Полноценное физическое развитие детей возможно лишь при комплексном использовании средств физического воспитания: природных факторов, гигиенических мероприятий и физических упражнений. Большое место во всестороннем физическом развитии детей занимают спортивные упражнения, а также элементы спортивных игр. Овладение видами спортивных упражнений имеет важное значение для разносторонней физической подготовленности детей.

#### **Список использованных источников:**

1. Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. Вып.2. Тула: Издательство ТулГУ, 2016. 199 с.

2. Боярская, Л. А. Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы: учеб. пособие / Л. А. Боярская ; [науч. ред. В. Н. Люберцев] ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2017. – 120 с.

3. Физкультурно-оздоровительная работа с разными возрастными группами населения: учебно-методическое пособие / Т.С. Гришина, М.Е. Ретюнских. - Воронеж: ФГБОУ ВО «ВГИФК», 2020. – 109с.

4. Современное состояние и тенденции развития физической культуры и спорта: сборник научных статей по итогам Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (г. Белгород, 27 ноября 2020 г.) / под общ. ред. И.Н. Никулина. – Белгород: ИД «Белгород» НИУ «БелГУ», 2020. – 806 с.

5. Физическое воспитание студентов творческих специальностей) Научный журнал 2010, №5

**УДК 37. 018. 46**

### **ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ: ИСТОРИЯ И СОВРЕМЕННОСТЬ**

*Дьяковская Дарья Сергеевна,*

студент Государственного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Донецкий национальный университет»,  
Донецкая Народная Республика, г. Донецк

Научный руководитель: *Кириченко Александр Васильевич,*  
к.пед.н., доцент Государственного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Донецкий национальный университет», Донецкая Народная Республика, г. Донецк



**Аннотация:** в статье анализируется развитие физической культуры и воспитания от первобытных времен до современности. Раскрыто развитие и устройство системы физического воспитания в разное время и на разных территориях, в том числе в Древней Греции, Америке, Советском Союзе. Изучается хронологическая последовательность становления различных систем физического воспитания и культуры, делается сравнительный анализ. Авторы рассматривают проблему развития физического воспитания как одну из составляющих гармоничного и устойчивого развития любого общества, что подтверждается многочисленными историческими примерами, изложенными в статье.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, физическая культура, развитие, Олимпийские игры, образование, история.

**Постановка проблемы в общем виде и ее связь с важными научными и практическими задачами.** В последнее время, наряду с другими проблемами, является особенно актуальным физическое воспитание детей. Возросшие за последние годы требования школьной программы, изменившиеся условия жизни способствуют гипокинезии – пониженной двигательной активности. Гипокинезия приводит к слабости мышц, связок, костного аппарата, плохому физическому развитию, нарушению функций нервной системы. Единственно верный путь противодействия этому влиянию – правильная организация физического воспитания с раннего детства.

Основное средство изучения физической культуры - освоение ребенком базовых ее основ, то есть объективно необходимого и обязательного для каждого человека уровня физической культуры, без которого невозможно эффективное осуществление жизнедеятельности вне зависимости от того, чем бы ни хотел ребенок заниматься в будущем.

К сожалению, статистика свидетельствует, что в течение последних лет состояние здоровья наших детей катастрофически ухудшается. Сегодня в среднем на каждого из детей приходится не менее двух заболеваний в год. Приблизительно 20–27 % детей относится к категории часто и длительно болеющих. Количество детей, страдающих ожирением, возрастает на 1 % ежегодно. По данным прогнозов, 85 % этих детей – потенциальные больные сердечно-сосудистыми заболеваниями. Около 50 % детей нуждаются в психокоррекции, что характеризуются серьезным психологическим неблагополучием. В подавляющем большинстве дети, начиная с дошкольного возраста, уже страдают дефицитом движений и сниженным иммунитетом. Выполняя общие задачи всестороннего развития личности, физическое воспитание имеет и свое особое назначение. Его задачи сложны и многообразны.

1. Укрепление здоровья и закаливания организма школьников, содействие из правильному физическому развитию и повышению работоспособности. Сохранение здоровья русской нации является

государственной задачей. Успешному решению задачи способствует систематический врачебно-педагогический контроль за состоянием здоровья, за динамикой физического развития, а также учет возрастных, индивидуальных и половых особенностей учащихся.

2. Формирование и совершенствование двигательных навыков и умений и сообщение связанных с этим знаний. Двигательные навыки и умения играют значительную роль в жизни человека. Они лежат в основе многих видов практической деятельности. Формирование этих навыков - основное назначение физического воспитания в школе.

3. Развитие основных двигательных качеств. Осуществление человеком многих практических действий связано с проявлением физических способностей. К качествам двигательным относятся такие, как сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость.

4. Формирование привычки и устойчивого интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями. Значение этой задачи определяется тем, что положительное воздействие физических упражнений достигается только тогда, когда они выполняются регулярно. Важно добиться интереса учеников к регулярным занятиям, посредством внешкольной и внеклассной работы, однако чтобы этот интерес приобрел активные формы, вызвал потребность в самостоятельных, каждодневных занятиях.

5. Воспитание гигиенических навыков, сообщение знаний в области физических упражнений и закаливания.

6. Формирование организаторских навыков, подготовка общественного физкультурного актива, т.е. включение в активную физкультурную и спортивную деятельность. Необходимо привлекать учащихся к общественной работе по физической культуре: к организации соревнований, игр, походов.

**Анализ последних исследований и публикаций, в которых начато решение данной проблемы и на которые опирается автор.** Теоретические разработки и обоснование роли физических упражнений в развитии и совершенствовании функциональных возможностей и способностей человека в освоении жизненно необходимых (в том числе трудовых) навыков связывается с трудами П.Ф. Лесгафта. Он принимал прямое участие в работе комиссии по техническому образованию молодежи, заложив в профессиональную подготовку основы физической подготовки к производственной деятельности. П.Ф. Лесгафт писал: «Вводя физическое образование в профессиональную школу, мы имеем в виду достичь искусства в ремесле». В.В. Гориневский не только разделял его мнение, но и разработал конкретные рекомендации по применению физической культуры для профессионального роста специалистов производства. «Физическая культура рабочего должна применяться к его профессии, - писал он. - Башмачнику нужны одни упражнения, кузнецу - другие, почтальону - третьи, слесарю - четвертые. Поступить иначе значить

действовать по шаблону, не разбираться в требованиях организма и не считаться с профессиональными различиями в работе».

В дальнейшем учеными (В.В. Белинович, С.А. Полиевский, Р.Т. Раевский, Л.П. Матвеев, В.А. Кабачков, В.И. Ильинич и др.) были определены задачи ППФП, направленные на содействие всестороннему физическому развитию и достижению высокого уровня физической подготовленности обучаемых, а также формированию двигательных навыков и физических качеств, особенно важных для конкретной профессиональной деятельности, воспитанию специфических волевых качеств. Авторы отмечают, что содержание ППФП составляют обычные средства – физические упражнения и виды спорта, но подобранные и организованные в соответствии с поставленными прикладными задачами, при этом прикладная физическая подготовка должна быть органической частью общей программы физического воспитания и осуществляться в единстве с общими задачами физического воспитания.

В настоящее время литература о роли физического воспитания в создании предпосылок для успешного овладения профессиональными движениями обширна и охватывает многие стороны проблемы. Авторы обращают внимание на следующие моменты: у лиц, занимающихся физической культурой и спортом, быстрее и качественнее формируются трудовые приемы и навыки, выше работоспособность, их организм быстрее адаптируется к профессиональным условиям. Целенаправленное физическое воспитание способствует повышению качества профессионального обучения, сокращает время на подготовку высококвалифицированных кадров в самых разнообразных видах трудовой деятельности.

Необходимо отметить, что содержание ППФП (для специалистов различного профиля) авторами объясняются по-разному. Одни авторы считают, что ППФП должна быть направлена на развитие физических качеств и способностей, двигательных умений и навыков, которые в большей степени необходимы для достижения успешных результатов в конкретном виде трудовой деятельности. Другие дополнительно предлагают целенаправленно развивать профессионально важные психические качества и психофизиологические функции, а также личностные свойства. В работах В.И. Ильинича и ряда других авторов, помимо всего прочего, существенное внимание уделяется формированию прикладных знаний в процессе ППФП, которые, по их мнению, являются специфическими для представителей определенной профессии.

**Выделение не решенных ранее частей общей проблемы, которым посвящается данная статья.** При рассмотрении исторического процесса выделяют целенаправленные и планомерные усилия, которые предпринимали люди различных эпох в области физической культуры. Сюда относятся физическое воспитание детей, военная подготовка, гигиенические и лечебные двигательные упражнения, игры и традиционные состязания. В то же время физическая культура, постоянно обогащая арсенал своих

средств элементами физических упражнений, заимствуемыми из процессов трудовой и военной деятельности, проявляется не только как опора воспитания и здравоохранения, она также удовлетворяет потребности общества, связанные с развитием эмоциональных представлений, снятием напряжения, развлечением и сохранением энергии. В конечном счете, синтез истории физической культуры отражает специфическую сферу преобразования природы человеком, формирования все более совершенного человеческого естества, сознания, регулирования социального общежития, а также развитие соответствующих традиций, институтов и организаций.

Область физической культуры точно так же, как архитектура, литература, искусство и прочие общественные явления, имеет свои специфические закономерности. В связи с этим она развивается и самостоятельно; ее содержание, организационные формы, сфера действия постоянно интегрируется и дифференцируются. Однако определяющую роль в ее развитии играет материальная база общества, его строй и вытекающие из него цели и задачи. Цепь взаимосвязей дополняют такие виды социальной деятельности, влияющие на физическую культуру, как техника, военное искусство, политика, право, здравоохранение, воспитание, религия, эстетика, равно как и уровень культурных потребностей, местные обычаи и возможности.

**Цель исследования** – рассмотреть сущность и причины возникновения физического воспитания в обществе.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи: 1. Выявить причины возникновения физического воспитания в обществе. 2. Изучить историю развития физического воспитания. 3. Рассмотреть сущность физического воспитания. 4. Охарактеризовать функции, задачи и принципы физического воспитания. 5. Изучить методы и формы физического воспитания.

**Изложение основного материала исследования** На современном этапе развития теории и методологии физического воспитания актуальным стал вопрос о разработке комплексного подхода к определению понятия физического воспитания.

Физическое воспитание - это тип образования, конкретным содержанием которого является подготовка движений, воспитание физических качеств, овладение специальными знаниями в области физической культуры и формирование сознательной потребности в занятиях физической культуры. Физическое воспитание – это педагогический процесс, направленный на формирование здорового, физически совершенного, социально активного поколения.

Система физического воспитания – это исторически определенный тип социальной практики физического воспитания, в том числе идеологические, научно-методические, программно-нормативные и организационные основы, обеспечивающие физическое совершенствование людей.

Физическое воспитание решает задачи укрепления здоровья, всестороннего развития физической и духовной силы, повышения работоспособности, продления творческого долголетия и жизни людей, занятых во всех сферах деятельности. В процессе физического воспитания, морфологического и функционального улучшения человеческого тела, развития физических качеств, формирования двигательных навыков, специальной системы знаний и их использования в социальной практике и повседневной жизни. Физические упражнения влияют на производительность труда, они способствуют высокой творческой активности людей, занятых умственной работой. Регулярные занятия по определенным видам спорта и физическим упражнениям, их правильное использование в режиме обучения способствуют улучшению умственной неполноценности учащихся, улучшению ряда необходимых им качеств - глубине мышления, комбинаторным способностям, оперативной, зрительной и слуховой памяти, сенсомоторным реакциям. Физическая культура и спорт являются важным фактором снижения уровня заболеваний.

Многие концепции, отражающие сущность и специфику этого процесса, включаются в сферу физического воспитания. Среди них физическое развитие, физическое формирование, физкультурная работа, физическая культура. Физическое развитие представляет собой комплекс изменений в организме человека, характеризующийся потребностью, регулярностью и определенной тенденцией (прогрессивной или регрессивной). Физическое формирование – это действие среды на человека, чтобы изменить уровень его телесной организации. Оно может быть как спонтанным, так и целенаправленным.

Физкультурная работа – это форма человеческой деятельности по отношению к другим и к самому себе для достижения физического совершенства. Физическая культура – это тип материальной культуры, которая характеризует уровень образования как общества в целом, так и человека. отдельно от интенсивного, целенаправленного формирования собственного физического совершенства.

Учение о физической культуре – это высшая форма научного знания, дающая целостный взгляд на закономерности и отношения интенсивного, целеустремленного формирования физического совершенства. Физическая культура широко интерпретируется как процесс воспитания физических качеств и овладения основными движениями. Физическая подготовка в узком смысле интерпретируется только как процесс воспитания физических качеств. Физическое совершенство – это исторически определенный стандарт физического развития и физической подготовки человека. Под понятием «принципы» в педагогике понимаются важнейшие и важные положения, отражающие закономерности образования. Они направляют деятельность учителя, участвующего в намеченной цели, с меньшими усилиями и временем. В теории и практике физического воспитания существуют различные группы и типы принципов:

- общие принципы системы физического воспитания,
- методологические принципы,
- принципы, выражающие специфику определенных видов физического воспитания (например, спортивная подготовка).

Они взаимосвязаны и представляют собой единую систему принципов. Мы рассматриваем только общие принципы физического воспитания. Они включают:

1. Принцип развивающего обучения – предлагаемые принципы должны быть направлены не на уровень качеств, которые есть у детей на данный момент, а скорее впереди, требуют усилий для освоения новых движений.

2. Принцип воспитывающего обучения – работа, направленная на развитие двигательных навыков, должна обязательно обеспечивать решение образовательных задач, например, воспитание настойчивости, мужества, выносливости.

3. Принцип всесторонности – обеспечение высокого проявления качеств в различных типах двигательной активности, обеспечивающий общий рост функциональных возможностей организма.

4. Принцип систематичности – последовательное усложнение содержания, связь нового с уже полученным, увеличение требований к уровню качеств по мере их развития.

5. Принцип сознания и активности детей – сознательное отношение детей к предлагаемым упражнениям увеличивает их обучение, способствует независимости и инициативе.

6. Принцип индивидуального подхода основан на учете различных уровней моторных навыков, которые есть у детей, и требует дифференцированного подхода, гибкости при выборе моторных задач.

**Выводы.** Таким образом, специфическим содержанием физического воспитания является тренировка движений, воспитание физических качеств, овладение специальными знаниями по физической культуре и формирование осознанной потребности в занятиях по физической культуре.

Физическое воспитание представляет собой процесс решения определенных образовательных задач, который имеет все особенности педагогического процесса. Отличительной особенностью физического воспитания является то, что оно обеспечивает системное формирование двигательных навыков и умений и направленное развитие физических качеств человека, сочетание которых в решающей степени определяет его физические возможности. Физическое воспитание – это целенаправленная, хорошо организованная и систематически осуществляемая система физической культуры и занятий спортом детей. Оно включает подрастающее поколение в различных формах физической культуры, спорта, военно-прикладной деятельности, гармонично развивает тело ребенка в единстве с его интеллектом, чувствами, волей и нравственностью. Целью физического воспитания является гармоничное развитие тела каждого ребенка в тесном,

органическом единстве с умственным, трудовым, эмоциональным, нравственным, эстетическим воспитанием.

**Список использованных источников:**

1. Арзуманов, С. Г. Физическое воспитание в школе учащихся 5-9 классов / С.Г. Арзуманов. — М.: Феникс, 2015. — 672 с.
2. Багнетова, Е. А. Гигиена физического воспитания и спорта. Курс лекций / Е.А. Багнетова. — М.: Феникс, 2016. — 256 с.
3. Гогун, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта / Е.Н. Гогун, Б.И. Мартынов. - М.: Академия, 2016. - 224 с.
4. Ильин, Е. П. Психофизиология физического воспитания / Е.П. Ильин. — М.: Просвещение, 2016. — 224 с.
5. Качашкин, В. М. Методика физического воспитания / В.М. Качашкин. - М.: Просвещение, 2015. - 304 с.
6. Копылов, Ю. А. Система физического воспитания в образовательных учреждениях / Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская. — М.: Арсенал образования, 2014. — 393 с.
7. Лесгафт, П. Ф. Психология нравственного и физического воспитания. Избранные психологические труды / П.Ф. Лесгафт. - М.: Институт практической психологии, МОДЭК, 2016. - 416 с.
8. Матвеев, А.П. Методика физического воспитания в начальной школе / А.П. Матвеев. — М.: Книга по Требованию, 2014. — 248 с.
9. Назаренко, Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений / Л.Д. Назаренко. - М.: Владос, 2014. - 240 с
10. Прокофьева, В. Н. Практикум по физиологии физического воспитания и спорта / В.Н. Прокофьева. - М.: Феникс, 2016. - 192 с.
11. Щербаков, Б.В. Некоторые особенности физического развития дошкольников / Б.В. Щербаков // Вестник спортивной науки. - 2015. - № 1.

**УДК 37. 018. 46**

**ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ  
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ**

*Заниско Анна Федоровна,*

студент Государственного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Донецкий национальный университет»,  
Донецкая Народная Республика, г. Донецк

Научный руководитель: *Кириченко Александр Васильевич,*  
к.пед.н, доцент Государственного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Донецкий национальный университет», Донецкая Народная Республика, г. Донецк

**Аннотация.** В статье представлены цели и задачи физического воспитания детей дошкольного возраста, а так же основные направления приобщения детей дошкольного возраста к занятиям физической культурой на основе интеграции процесса обучения, направленного на изучение различных предметов в контексте двигательной деятельности, как основы формирования активной жизненной позиции относительно занятий физической культурой, направленных на формирование ценностного потенциала здоровья современного общества.

**Ключевые слова:** дошкольники, здоровье, интеграция, совокупность развития, физическая культура, занятия.

**Постановка проблемы в общем виде и ее связь с важными научными и практическими задачами.** В настоящее время умственное воспитание детей, как правило, осуществляется на фоне подавления их двигательной активности, т.е. существует реальный разрыв между физическим воспитанием и всей остальной системой образования. Чтобы решить данную проблему необходимо: во-первых, изменить отношение общества к физической культуре, т.е. рассматривать ее действительно как часть системы образования, во-вторых, создать условия, чтобы сам педагог стал носителем положительного отношения к освоению физкультурных знаний и связанных с ними умений и навыков, поскольку именно он приобщает детей к двигательной деятельности, раскрывает творческие возможности и способности каждого ребенка и может реально осуществлять взаимосвязь физического воспитания с другими видами воспитания и обучения дошкольников.

**Анализ последних исследований и публикаций, в которых начато решение данной проблемы и на которые опирается автор.** Большой вклад в изучение и развитие познавательных процессов внесли и такие ученые, как: Л.С. Выгодский, А.Н. Леонтьев, Л.С. Сахаров, А.Н. Соколов, Ж. Пиаже, С.Л. Рубинштейн и др. Физическое воспитание детей дошкольного возраста имеет особое значение, поскольку именно в этот возрастной период происходит становление двигательных способностей, формируются жизненно важные двигательные умения и навыки, создается фундамент двигательного опыта, закладываются основы функциональных резервов организма (В.К. Бальсевич, А.И. Кравчук, Б.А. Никитюк).

Многие ученые утверждают, что проблема воли и произвольного поведения является центральной для психологии личности. Согласно А.Н.Леонтьеву, соподчинение мотивов деятельности, формирующееся в дошкольном возрасте, является психологическим механизмом произвольного поведения и, одновременно, тем «узлом», который связывает смысловые линии деятельности человека, характеризующие его как личность.

Психологи спорта (Е.И.Ильин, А.Д. Пуни, П.А. Рудик) определили волевые качества, необходимые для преодоления препятствий, возникающих в процессе двигательной деятельности. Это - целеустремленность,



настойчивость, упорство, решительность, смелость, инициативность, самостоятельность, выдержка, самообладание.

В условиях двигательной деятельности действенным фактором воспитания волевых качеств могут служить условия, побуждающие к преодолению трудностей.

Выполнение любых видов движений, включенных в программу по физической культуре в детском саду - гимнастических, общеразвивающих, основных, подвижных и спортивных игр, - может затрудняться их сложностью или длительностью, интенсивностью и протяженностью.

Следовательно, процесс образования дошкольников в области физической культуры должен строиться так, чтобы одновременно решались задачи оздоровления, обучения и воспитания. Благодаря этому:

- создаются благоприятные условия для формирования положительных черт характера (организованности, скромности, отзывчивости);

- закладываются нравственные основы личности (чувства собственного достоинства, справедливости, товарищества, взаимопомощи, ответственности за порученное дело, умение заниматься в коллективе);

- осуществляется воспитание волевых качеств (смелость, решительность, уверенность в своих силах, выдержка, настойчивость в преодолении трудностей, самообладание);

- прививается культура чувств, эстетическое отношение к физическим упражнениям. Таким образом, формирование физической культуры позволяет довести до сознания ребенка необходимость заботливого отношения к собственному здоровью. Физическое воспитание - это, прежде всего, деятельность, в процессе которой систематически используется комплекс занятий физическими упражнениями с целью увеличения главным образом биологического потенциала человека в соответствии с социальными требованиями. Наиболее характерной чертой физического воспитания детей является строгая последовательность - эта последовательность требует порядка, методичности и совершенствования. Физическое воспитание имеет целью общее развитие, а не развитие какой-либо одной части тела в ущерб другим. Одним словом, оно ориентировано на создание общей гармонии, как функций человеческого тела, так и его внешнего вида.

**Выделение не решенных ранее частей общей проблемы, которым посвящается данная статья.** В настоящее время целью занятий физической культурой в дошкольном учреждении считают укрепление здоровья детей и организацию здорового образа жизни через владение знаниями о функционировании своего организма и способах его защиты. Однако, в современном дошкольном учреждении объем информации значительно возрос, усвоение которой ребенком в полной мере возможно только при интеграции знаний и использовании межпредметных связей. Интегрирование двигательной деятельности с другими видами деятельности дает возможность на занятиях физическими упражнениями эффективно решать задачи интеллектуального, творческого развития ребенка.

**Целью исследования** является изучение целей и задач физического воспитания детей дошкольного возраста и рассмотрение их содержательных аспектов.

**Изложение основного материала исследования.** Физическое воспитание является физиологическим процессом благодаря природе физических упражнений и педагогическим - благодаря организационной деятельности, в центре которой стоит человек. Он является субъектом и объектом данной области деятельности, использующим экстенсивно физические упражнения в целях своего развития. Под влиянием личности воспитателя по физической культуре развивается потребность в движении, интерес к физическим упражнениям и спорту. Целью занятий физической культуры в дошкольном учреждении, в первую очередь конечно же, является укрепление здоровья детей, но не менее важна и организация здорового образа жизни через овладение знаниями.

Для достижения такой двойной цели недостаточно одних упражнений. Всестороннее физическое развитие есть результат целого ряда условий, куда входят помимо упражнений правильное питание, регулирование часов работы и отдыха, удобная одежда, использование воздушных и солнечных ванн, водные процедуры. Немаловажен выбор режима, который должен наиболее соответствовать физическому воспитанию человека, его возрасту, роду занятий. Нельзя заботиться лишь о телесных упражнениях, не обращая внимания на другие условия, имеющие влияние на развитие организма.

*Гуманизация педагогического процесса* заключается в учете индивидуальных особенностей личности. Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогики сотрудничества* - идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности. [3]

Суть физического воспитания с опорой на *деятельностный подход* заключается в том, что этот подход ориентирует ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала.

Это переход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

*Интенсификация и оптимизация педагогического процесса* в физическом воспитании состоят в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом; применении активных и творческих методов и форм обучения; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Развитие человеческих задатков, превращение их в способности - одна из задач обучения и воспитания, решить которую без знаний и развития познавательных процессов нельзя. Знание психологической структуры познавательных процессов, законов их формирования необходимо для правильного выбора метода обучения и воспитания.

Одним из перспективных направлений совершенствования системы дошкольного физического воспитания является разработка научных основ управления, предполагающая оптимизацию различных компонентов процесса физического воспитания с учетом физического и психического состояния, адаптационных ресурсов и возможностей ребенка и особенностей воздействия на его организм различных средств и методов физического воспитания. Общая цель всей системы физического воспитания – формирование физической культуры личности. Специфической целью физического воспитания дошкольников является содействие воспитанию здорового, физически развитого ребенка, владеющего доступными его возрасту двигательными умениями и навыками, знаниями о физической культуре, обладающего способностью управления собой.

Целью физического воспитания является оптимизация физического развития человека, всестороннего совершенствования свойственных каждому физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно активную личность; обеспечить на этой основе подготовленность каждого члена общества к плодотворной трудовой и другим видам деятельности. [2]

Целью образования дошкольников в области физической культуры является формирование здорового, жизнерадостного, физически развитого ребенка, владеющего доступными его возрасту знаниями о физической культуре и испытывающего желание заниматься физическими упражнениями. Задачи определяются общей целью и конкретизируются с учетом особенностей развития детей в каждом возрастном периоде. В процессе занятий физическими упражнениями решаются задачи оздоровления, обучения и воспитания детей. В детских дошкольных учреждениях средствами физического воспитания служат физические упражнения, оздоровительные силы природы, гигиенические и социально-бытовые факторы. Физические упражнения – основное и специфическое средство физического воспитания. Они представляют собой специально подобранные, методически правильно организованные движения и сложные виды двигательной деятельности, а также подвижные игры.

Физические упражнения проводятся под руководством педагога. Они основаны на активных двигательных действиях произвольного (сознательного) характера. Данное средство физического воспитания оказывает разностороннее влияние на развитие детей.

Выполнение физических упражнений связано с активным восприятием окружающей обстановки и ориентировки в ней, с развитием ощущений,

восприятий, представлений, формированием знаний, с проявлением волевых усилий, яркими эмоциональными переживаниями. Всё это оказывает влияние на совершенствование способностей ребенка, его всестороннее развитие.

К числу основных средств физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста относятся физические упражнения. Они формируют двигательные умения и навыки, способствуют развитию двигательного аппарата. В качестве факторов, оптимизирующих воздействия физических упражнений на организм ребенка, широко используются оздоровительные силы природы (солнце, воздух, вода) и гигиенические факторы.

Физические упражнения. Применительно к задачам физического воспитания детей раннего дошкольного возраста наиболее широкое применение получили следующие три группы физических упражнений:

- 1) основная гимнастика;
- 2) подвижные игры (бессюжетные и сюжетные);
- 3) упрощенные формы спортивных упражнений.

Основная гимнастика включает в себя: 1) общеразвивающие упражнения для отдельных частей тела с предметами (мячами, кубиками, флажками, гимнастическими палками и др.) и без предметов; 2) различные виды ходьбы, бега, прыжков, метаний, лазание, ползание, равновесие, висы и др.; 3) строевые упражнения (построения и перестроения, повороты, размыкания и смыкания); 4) танцевальные упражнения. Характерной особенностью этих упражнений является их избирательная направленность, т.е. можно подобрать упражнения на определенную мышечную группу, на любое физическое качество, на осанку и др. Упражнения основной гимнастики в наибольшей степени способствуют формированию умений владеть своим телом, согласованно выполнять различные сложные движения.

Подвижные игры занимают среди других средств центральное место. Их педагогическое значение проявляется в том, что в процессе игры происходит не избирательное, как в основной гимнастике, а комплексное развитие физических качеств. Следовательно, осуществляется и комплексное совершенствование всего двигательного аппарата, всех систем организма.

Начиная с пятилетнего возраста в состав средств физического воспитания дошкольников следует включать упрощенные формы спортивных упражнений. К ним относятся упрощенные способы хождения на лыжах, катание на коньках, плавание, различные игры с мячом (например, перебрасывание мяча через сетку, попадание мячом в корзину) и др. Упрощенные спортивные упражнения направлены на решение оздоровительных и образовательных задач, а также на формирование первичного интереса к спортивной деятельности. [5]

Оздоровительные задачи. Охрана жизни и укрепление здоровья детей являются первоочередными задачами дошкольного учреждения. Это обусловлено тем, что органы и функциональные системы у дошкольников еще несовершенны, слабо развиты защитные свойства организма, дети более подвержены неблагоприятным условиям внешней среды, часто болеют.

Слабое развитие терморегуляции у детей дошкольного возраста вызывает необходимость повышения сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, т. е. закаливания.

Физическое воспитание должно способствовать формированию у детей физиологических изгибов позвоночника, профилактике плоскостопия, гармоничного развития всех мышечных групп.

У детей с дошкольного возраста необходимо развивать двигательные способности, чтобы они могли овладеть жизненно важными двигательными навыками. Большое внимание должно уделяться привитию навыков гигиены занятий физическими упражнениями. От этого во многом зависит здоровье детей. Образовательные задачи. Вторая группа задач исторически носит название «образовательные», хотя, по сути, характеризует лишь одну сторону, образования — дидактическую и направлена на процесс обучения: формирование двигательных навыков и освоение специальных знаний.

Большинство движений (ползание, ходьба, бег, ходьба на лыжах, катание на велосипеде и др.) используются детьми в обычной жизни, что облегчает связь с окружающей средой и способствует ее познанию.

Использование прочно сформированных навыков позволяет осмысливать задачи, возникающие в непредвиденных ситуациях в процессе двигательной, особенно игровой деятельности. Двигательные навыки, сформированные у детей до семи лет, составляют фундамент для дальнейшего совершенствования их в школе, облегчают овладение более сложными движениями и позволяют в дальнейшем достигать высоких результатов в спортивной деятельности.

Детям дошкольного возраста нужно сообщать доступные знания, связанные с занятиями физическими упражнениями. Дети должны знать о значении физических упражнений для укрепления здоровья. Детям следует знать название частей тела, направление движений (вверх, вниз, вперед, назад, вправо, влево и др.), название и назначение физкультурного инвентаря, правила хранения и ухода за ним, правила ухода за одеждой и обувью. Воспитательные задачи. С раннего возраста у детей важно воспитывать любовь к занятиям физическими упражнениями, интерес к спорту. В процессе образования детей в области физической культуры имеются большие возможности для осуществления нравственного, умственного, эстетического, трудового воспитания. [4]

Нужно стремиться, чтобы дети умели творчески пользоваться приобретенными знаниями и навыками в своей двигательной деятельности, проявляя активность, самостоятельность, сообразительность, смекалку, находчивость. Процесс образования дошкольников в области физических упражнений должен строиться так, чтобы одновременно решались задачи оздоровления, обучения и воспитания. [1]

В процессе приобщения детей к физической культуре активно формируется их эмоционально-волевая сфера. Двигательная активность способствует развитию познавательных, нравственных, эстетических чувств

ребенка. Она формирует такие положительные качества, как сочувствие, стремление к оказанию помощи, дружеской поддержке, чувству справедливости, честности, порядочности. Это ярко проявляется в играх и игровых упражнениях, выполнение которых ставит ребенка перед необходимостью вступить в контакт со сверстником, оказать помощь в выполнении двигательного задания, найти оптимальные варианты в согласовании действий. Воспитатель старается показать зависимость общего результата от выполнения каждым ребенком определенных действий, от доброго и справедливого отношения к товарищам (помогай товарищу, если он не может выполнить правило игры, используй вежливые формы предложения услуг, замечаний).

Наличие игрового момента способствует поддержанию у всех детей устойчивого интереса к выполнению общей двигательной задачи, без чего невозможно достичь умения видеть другого, взаимодействовать с ним.

Отношения взаимной ответственности обеспечивают ребенку возможность самоутверждения и самовыражения, развивают уверенность, инициативность, формируют чувство товарищества.

Следовательно, можно заключить, что двигательная деятельность является основополагающим в дошкольном образовании так как не только формирует естественные двигательные навыки, обеспечивает полноценное физическое развитие, развитие физических качеств и способностей, но и формирует социальный, коммуникативный, мотивационный, познавательный, деятельностный, интеллектуальный, и речевой потенциал. Все вышеизложенное в совокупности не только развивает личность в целом, а формирует ценностное отношение дошкольников к собственному здоровью и, следовательно, является основой дальнейшего эффективного развития современного общества.

Физическое воспитание, являясь важнейшим компонентом всестороннего воспитания, в то же время в самом процессе комплексно осуществляет задачи умственного, нравственного, эстетического и трудового воспитания. Все произвольные движения у ребенка возникают как результат научения. Важная роль в процессе обучения отводится педагогу. С одной стороны, он использует разнообразные методы и приемы обучения, осуществляет поиск их оптимизации, с другой – каждый ребенок индивидуально осваивает знания, преподнесенные педагогом. У него формируются умения и навыки, способы осознанной двигательной деятельности. Обучение оказывает влияние на развитие познавательных способностей, волевых качеств, эмоционального фона ребенка, т.е. на его внутренний мир – чувства, мысли, нравственные качества. Обучение движениям способствует гармоничному развитию личности, совершенствованию как физических, так и психических, качеств. Обучение носит воспитательный характер.

Педагог воспитывает у ребенка интерес, любовь к физической культуре. Он своей личной увлеченностью, двигательной деятельностью,

личным примером выполнения движений, активностью, творческим подходом заинтересовывает ребенка.

**Выводы.** Обучение движениям способствует формированию правильной осанки, а также осознанности ребенком самого себя как личности, создает предпосылки реализации его индивидуальности. Осуществляя самые разнообразные движения, ребенок получает возможность самосовершенствования. В нем пробуждается устремление к движениям, которые приносят ребенку удовольствие, наслаждение, возможность их повторения и реализации различных форм активности.

#### **Список использованных источников:**

1. Физическое воспитание и развитие дошкольников/ Под ред. С.О. Филипповой. - Москва: Детство, 2007. - 322 с
2. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений/ Ж.К.Холодов, В.С. Кузнецов. - Москва: Академия, 2000. - 480 с
3. Шиянов, Е. Н. Гуманизация педагогического образования: состояние и перспективы / Е. Н. Шиянов. — Москва; Ставрополь, 2001. — 206 с.
4. Глазырина, Л.Д. Физическая культура – дошкольникам / Л.Д. Глазырина – М.: Владос, 2004. – 144с.
5. Юрко, Г.П. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста / Г.П.Юрко. – м. : юнити-дана, 2008. – 98 с.

**УДК 37. 018. 46**

## **ИЕРАРХИЯ ПРИНЦИПОВ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ**

**Папиш Светлана Алексеевна,**

студент Государственного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Донецкий национальный университет»,  
Донецкая Народная Республика, г. Донецк

Научный руководитель: **Кириченко Александр Васильевич,**  
к.пед.н., доцент Государственного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Донецкий национальный университет», Донецкая Народная Республика, г. Донецк

**Аннотация.** В статье раскрыт современный взгляд на проблему физического воспитания детей дошкольного возраста, а также иерархические принципы в системе физического воспитания дошкольных образовательных учреждений.

**Ключевые слова:** дошкольник, физическое воспитание, развитие, дошкольное образования, принципы воспитания.

**Постановка проблемы в общем виде и ее связь с важными научными и практическими задачами.** Трансформационные процессы в современном обществе выдвигают новые требования к системе образования в целом и физическому воспитанию детей дошкольного возраста, в частности. Система физического воспитания в учреждении дошкольного образования представляет собой совокупность мировоззренческих, научно-методических и программно-нормативных и иерархических основ, осуществляющих и контролирующих физическое воспитание дошкольников. Мировоззренческие установки направлены на содействие всестороннему развитию, формированию основ здорового образа жизни ребёнка на дошкольном этапе. Как отмечает А.К. Бузиляк, одним из главных направлений учебно-воспитательного процесса является физическое воспитание, ориентированное на развитие здоровой, гармонично развитой, социально активной личности. Указанные задачи воплощаются при помощи системы педагогических принципов. Физическое воспитание детей является одной из первых и основных педагогических проблем, рассматриваемых многими ведущими педагогами и психологами как в направлении историко-педагогического наследия, так и в современных исследованиях. Проблематика физического воспитания и основных направлений целенаправленного воспитательного воздействия на подрастающее поколение, заключается в становлении комплексного физического развития детей, укреплении их здоровья, формировании двигательных умений и навыков, развитии физических качеств, воспитании интереса к разным видам двигательной деятельности. Для выстраивания эффективного процесса физического воспитания дошкольников, существует иерархия принципов в системе физического воспитания, которая отражает дошкольников, принципы и идейные основы системы воспитания и образования, как общие социальные принципы воспитательной стратегии.

**Анализ последних исследований и публикаций, в которых начато решение данной проблемы и на которые опирается автор.** Теоретико-методической основой выполненного исследования являются теоретические и экспериментальные научные работы таких авторов, как М.М. Борисова [1], А.К. Бузиляк [3], С.В. Гурьев [4], А.В. Кириченко [5], Н.Н. Кожухова [6], Т.Е. Копейкина [7]. Согласно определению М.М. Борисовой, принципы физического воспитания – это базовые положения, регламентирующие содержание, построение, организацию педагогического процесса. Данные требования определяют деятельность педагога по всесторонней физической подготовке учащихся. Как отмечает в своём исследовании вышеуказанный автор, социальные принципы предусматривают использование эффективных факторов для обеспечения направленного всестороннего гармоничного



развития ребёнка-дошкольника и органическую связь воспитания с практической жизнью общества [1].

**Выделение не решенных ранее частей общей проблемы, которым посвящается данная статья.** Принцип иерархического единства физического воспитания дошкольников, гарантирует консолидацию всех сторон воспитания в процессе физического воспитания, обеспечивают наибольший оздоровительный эффект, укрепление здоровья, поддержание детской активности, культурных навыков, обеспечивающих его усовершенствование, укрепление и сохранение в будущем [2].

Общее определение принципа в работе С.В. Гурьева трактуется как «основное исходное положение какой-либо теории, учения, науки. В системе дошкольного образования и воспитания под принципом следует понимать «руководящее положение», «основное правило», «установку» на получение эффективного педагогического результата. Практическое значение иерархических принципов физического воспитания состоит в том, что данные принципы построения педагогического процесса позволяют чётко идти к намеченной цели, раскрывая логику достижения поставленных целей и выделяя главные правила их реализации [4].

**Цель статьи** – исследование иерархии принципов в системе физического воспитания дошкольников.

**Изложение основного материала исследования.** К числу принципов, отражающих идейные основы системы воспитания, необходимо отнести общие социальные принципы воспитательной стратегии общества. Они предусматривают использование социальных факторов (культуры, воспитания, образования) для обеспечения направленного всестороннего развития человека и органическую связь воспитания с практической жизнью общества. В системе физического воспитания эти принципы преломляются в основных руководящих положениях, в соответствии с которыми осуществляется вся практика физического воспитания [5].

По утверждению Т.Е. Копейкиной, иерархические принципы гарантируют единство всех сторон воспитания в процессе физического воспитания (умственного, эстетического, творческого, трудового и физического); обеспечивают наибольший оздоровительный эффект, укрепление здоровья и поддержание хорошей общей работоспособности; отражают основную функцию физического воспитания в деле всесторонней физической подготовки личности [7].

В иерархической системе дошкольного воспитания имеют место общепедагогические принципы, отражающие основные закономерности обучения (принципы дидактики). Они преломляются в физическом воспитании в виде общеметодических принципов и содержат в себе ряд универсальных правил, методик и педагогических приёмов, без которых невозможно на высоком качественном уровне решать воспитательно-образовательные задачи физического воспитания [2].

Отмечая несомненную значимость иерархических принципов физического воспитания в дошкольном образовании, необходимо отметить, что наибольшее практическое значение в физической культуре дошкольников имеют принципы компетентного педагогического руководства, помощи, учёта сенситивных и других периодов развития, ориентации на индивидуально-личностные зоны развития детей.

Как показывает научное исследование Н.Н. Кожуховой, конкретизация общесоциальных принципов в физическом воспитании дошкольников, опирается на принцип оздоровительной направленности; принцип прикладности; принцип связи физического воспитания с трудовой и патриотической развитостью ребёнка дошкольного возраста. Иерархия общих принципов образования и воспитания в физическом воспитании, также включает принцип сознательности и активности; принцип наглядности; принцип доступности и индивидуализации процесса физического воспитания детей на дошкольном этапе развития [6]. Далее, на рис. 1, приведём схематическое изображение иерархических принципов в системе физического воспитания детей.



Рис. 1 – Иерархические принципы в системе физического воспитания дошкольников.

Все вышеизложенные и принципы физического воспитания детей дошкольного возраста осуществляются в единстве.

Кроме этих принципов в практике физического воспитания имеют место специфические принципы, «очерчивающие ряд специфических закономерностей физического воспитания детей, и вытекающие из них правила его системного построения» [4, 8].

Вслед за Н.Н. Кожуховой перечислим основные специфические принципы закономерностей физического воспитания детей дошкольного возраста [6]:

- всестороннее и гармоничное развитие личности;
- связь физической культуры с жизнью;
- оздоровительная направленность физического воспитания;
- непрерывность и систематичность чередования нагрузок и отдыха;
- постепенность наращивания развивающих, тренирующих воздействий;
- цикличное построение занятий;
- возрастная адекватность направлений физического воспитания.

Специальными средствами физического воспитания являются упражнения, ежедневное использование которых способствует удовлетворению потребностей дошкольников в двигательной деятельности (М.М.Борисова, А.К. Бузиляк, С.В. Гурбев, А.В. Кириченко, Н.Н. Кожухова, Т.Е. Копейкина) и является одним из путей повышения эффективности овладения разнообразными движениями.

Таким образом, достижение оптимального уровня физического здоровья и физического развития детей дошкольного возраста служит одним из критериев эффективности организации воспитательно-образовательного процесса в учреждениях дошкольного образования. Целенаправленная педагогическая работа по физическому воспитанию в учреждении дошкольного образования, предполагает решение оздоровительных, воспитательных и образовательных задач, реализация которых органически связана с активной двигательной деятельностью детей дошкольного возраста.

Учитывая, что физическое воспитание детей дошкольного возраста осуществляется в процессе решения традиционных образовательных, гигиенически развивающих и воспитательных задач, наибольшее воспитательное значение имеют и общеметодические принципы: научности, сознательности и активности, наглядности, доступности, систематичности и прочности, которые осуществляются при работе с детьми на этапе дошкольного взросления.

**Выводы.** Иерархические принципы физического воспитания дошкольников осуществляются в строгом единстве. Данные принципы реализуют оздоровительную направленность физического воспитания и обеспечивают связь физической культуры с жизнью, осуществляют подготовку ребёнка к обучению в школе, формируют любовь к занятиям физическими упражнениями и спортом.

#### **Список использованных источников:**

1. Борисова, М. М. Воспитатель в дошкольных образовательных организациях. Физическое воспитание дошкольников: учебное пособие / М. М. Борисова, Н. Н. Кожухова, Л. А. Рыжкова; под редакцией

С. А. Козловой. – 2-е издание, переработанное и дополненное. – Москва: ИНФРА-М, 2021. – 508 с.

2. Борисова, М. М. Теоретические и методические основы физического воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста: учебное пособие / М.М. Борисова, Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова; под редакцией С.А. Козловой. – 2-е издание, переработанное и дополненное. – Москва: ИНФРА-М, 2020. – 504 с.

3. Бузиляк, А. К. Вопросы физического воспитания / А.К. Бузиляк – Москва: Издательство Санкт-Петербургского университета, 2015. – 212 с.

4. Гурьев, С. В. Физическое воспитание детей дошкольного и младшего школьного возраста: учебно-методическое пособие / С.В. Гурьев. – Москва: ИНФРА-М, 2020. – 218 с.

5. Кириченко, А. В. Теория и технологии физического воспитания детей дошкольного возраста: учебное пособие / А.В. Кириченко. – Донецк: ДонНУ, 2021. – 167 с.

6. Кожухова, Н. Н. Методика физического воспитания и развития ребенка: Учебник / Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова, М.М. Борисова; Под ред. С.А. Козловой, - 2-е изд. – Москва: ИНФРА-М, 2016 – 312 с.

7. Копейкина, Т. Е. Организация оздоровительной физической культуры для детей дошкольного возраста: учебное пособие / Т. Е. Копейкина. – Архангельск: САФУ, 2019. – 102 с.

8. Типовая образовательная программа дошкольного образования «Растим личность» / Авт.-сост. Л.Н. Арутюнян, Е.В. Сипачева, Л.Н. Котова, Е.П. Макеенко, Н.В. Губанова, Г.Ф. Бридько, О.В. Кобзарь, С.И. Михайлюк – Донецк: ГОУ ДПО «Донецкий РИДПО», 2018. – 216 с.

**УДК 37. 018. 46**

## **ИСТОРИЯ И СОВРЕМЕННОСТЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ДОПОЛНИТЕЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ**

*Тихомирова Наталья Викторовна,*

студент Государственного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Донецкий национальный университет»,  
Донецкая Народная Республика, г. Донецк

Научный руководитель: *Кириченко Александр Васильевич,*  
к.пед.н., доцент Государственного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Донецкий национальный университет», Донецкая Народная Республика, г. Донецк

**Аннотация.** Статья посвящена актуальным вопросам, в соответствии с которыми складываются закономерности, правила и требования, предъявляемые к воспитателю, определяют его деятельность по

всесторонней физической подготовке ребенка к будущей жизни, раскрытию у него жизненно важных сил, гармоническому развитию. В физическом воспитании наряду с общепедагогическими дидактическими принципами (сознательности и активности, наглядности, доступности и т.д.) имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания.

**Ключевые слова:** иерархия, принципы в системе физического воспитания, дополнительное образование

**Постановка проблемы в общем виде и ее связь с важными научными и практическими задачами:** сохранение и укрепление здоровья является актуальной проблемой физического воспитания дошкольников. В настоящее время проблема профилактики и оздоровления дошкольников приобрела особую актуальность для большинства дошкольных образовательных учреждений. Иерархия принципов в системе физического воспитания *Образование есть создание образа человека в процессе обучения, воспитания и развития.* Закон «О физической культуре и спорте» устанавливает правовые, организационные, экономические и социальные основы деятельности в сфере физической культуры и спорта в Донецкой Народной Республике, направлен на создание условий для развития физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы, любительского, студенческого, школьного, адаптивного и профессионального спорта, а также для проведения спортивных мероприятий и участия в них спортсменов.

**Анализ последних исследований и публикаций, в которых начато решение данной проблемы и на которые опирается автор.** Анализ научно-методической литературы и многочисленные педагогические наблюдения показывают, что физическое воспитание – первая ступень комплексной системы воспитания дошкольников. Поэтому крайне важно организовывать занятия физической культурой именно в детстве, что позволит организму накопить силы и обеспечить в дальнейшем всестороннее гармоническое развитие личности. [1-2]

**Цель исследования** – рассмотреть иерархию принципов в системе физического воспитания; охарактеризовать принципы физического воспитания.

**Изложение основного материала исследования.** В настоящем Порядке используются следующие термины и определения:

**Физическая культура** – органическая часть культуры, сфера деятельности, представляющая собой совокупность духовных и материальных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, совершенствования его двигательной активности, направленная на укрепление его здоровья и способствующая гармоничному развитию личности.

**Физическое воспитание** – комплексный процесс, направленный на физическое развитие человека, приобретение им умений, навыков в сфере физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека, включающий физическую подготовку.

**Физическая подготовка** – процесс использования средств, методов, форм и условий занятий физическими упражнениями, позволяющий комплексно воздействовать на физическое развитие человека.

Для изучения вопросов теории и практики физической культуры большое значение имеет правильное понимание основных понятий. Их по возможности четкое и строгое определение является одной из важнейших проблем теории физической культуры, которая является относительно молодой и окончательно не сформировавшейся областью знаний. В таких условиях предельная точность представлений о том или ином термине позволяет облегчить обсуждение и понимание проблем, помочь глубже проникнуть в их сущность. Овладение понятиями способствует конкретизации мысли, облегчает общение и взаимопонимание.

Принцип — это исходное положение какой-либо теории, науки, учения. Физическое воспитание строится на трех группах принципов, имеющих иерархическую подчиненность и образующих систему:

- общие социальные принципы воспитательной стратегии общества;
- общие принципы образования и воспитания (общепедагогические, общеметодические);
- специфические принципы физического воспитания.

По сути, физическое воспитание является системой воспитания, встроенной в общую воспитательную стратегию общества, контролируемую государством. То есть физическое воспитание, как и вся система образования в целом, выполняет заказ на воспитание и образование современного члена общества, внося в это свой вклад. Как известно из истории физической культуры, такой подход реализовывался во все эпохи. [3]

**1. Общие социальные принципы** воспитательной стратегии общества отражают требования к сфере физического воспитания в контексте общей воспитательной парадигмы. Они занимают главенствующее положение в иерархии и отражают идейные основы системы воспитания и образования. Общая воспитательная стратегия отражена в физическом воспитании в следующих принципах.

Принцип:

1) **всестороннего развития личности** — направлен на реализацию в ходе физического воспитания всех сторон воспитания: умственного, нравственного, эстетического и др. То есть педагог по физической культуре должен строить профессионально-педагогическую деятельность таким образом, чтобы в процессе выполнения физических упражнений осуществлялось формирование всесторонне развитой личности;

2) **оздоровительной направленности физического воспитания** — гарантирует решение оздоровительных задач физического воспитания; т.е.

физические упражнения в основе должны нести оздоровительный эффект (именно такие упражнения и используются на занятиях по физической культуре в различных образовательных учреждениях, в том числе и в спортивных школах);

3) **прикладности** — решает задачу подготовки молодежи к выполнению будущих профессиональных функций. То есть физические упражнения, выполняемые учащимися на уроках физической культуры, не только несут оздоровительный и воспитательный эффект, но и подготавливают людей к выполнению профессиональной деятельности. Также он обучает тому, как противостоять профессиональным заболеваниям, какие физические упражнения носят восстановительный характер, снижают естественный ущерб, наносимый здоровью конкретной профессиональной деятельностью.

Таким образом, в контексте общей воспитательной стратегии общества от физического воспитания требуется подготовка всесторонне развитой личности, физически здоровой и готовой к выполнению профессиональных функций.

2. **Общие принципы образования и воспитания** отражают требования к физическому воспитанию как части общей педагогической системы. Они передают основные закономерности процесса обучения и воспитания, содержащие универсальные правила, характерные для осуществления любого педагогического процесса на высоком качественном уровне, и отражены в следующих принципах. Принцип:

1) **сознательности и активности** — предполагает, что успешность процесса физического воспитания во многом зависит от сознательного отношения занимающихся и степени их включенности в работу. В современных условиях этот принцип является наиболее актуальным.

2) **наглядности** — предполагает использование возможно больших видов наглядности в учебном процессе. В физическом воспитании должен использоваться большой арсенал средств наглядности, что может эффективно воздействовать на сенсорные системы человека и оптимизировать процесс обучения;

3) **доступности и индивидуализации** — предполагает, что занимающиеся должны быть подготовлены к выполнению тех или иных упражнений, к нагрузке, соревнованиям. Кроме того, физическое воспитание должно строиться на учете индивидуальных особенностей занимающихся: возраст и пол, квалификация.

Таким образом, общие принципы воспитания ориентируют педагогов по физической культуре на соблюдение основных подходов, принятых в отечественной педагогике.

3. **Специфические принципы физического воспитания** отражают закономерности, на основе которых осуществляется построение процесса физического воспитания. Принцип:

1) **непрерывности процесса физического воспитания** — рассматривает процесс физического воспитания как последовательный: «от простого к сложному»; «от освоенного к неосвоенному»; «от знаний к умениям». В многолетней подготовке процесс физического воспитания строится от общего широкого фундамента физической подготовки к узкоспециализированному;

2) **системного чередования нагрузок и отдыха**. Построение процесса физического воспитания должно обеспечить преемственность занятий, физические упражнения должны приводить к кумуляции эффекта занятий, развитию тренированности;

3) **постепенного наращивания тренирующих воздействий** — отражает постепенное и систематическое повышение физических нагрузок и усложнений двигательных действий в процессе физического воспитания, т.е. постепенное усложнение различных заданий по мере тренированности;

4) **адаптивного сбалансирования динамики нагрузок**. Физическая нагрузка не должна вызывать отклонений в здоровье, а увеличиваться может лишь по мере адаптации организма. В системе занятий нагрузка должна временно увеличиваться или снижаться, т.е. не быть одинаковой;

5) **циклического построения занятий**. Процесс физического воспитания является замкнутым, отдельные занятия образуют этапы и циклы: малые циклы — микроциклы (обычно недельные); средние циклы — мезоциклы (до двух-трех месяцев); большие циклы — макроциклы (обычно годовые). Каждый цикл самостоятельный и завершённый, но подчиняется общей системе занятий и нацелен на кумуляцию эффекта занятий;

6) **возрастной адекватности физического воспитания**. Содержание процесса физического воспитания последовательно изменяется в соответствии с возрастными этапами: дошкольный, младший, средний и старший школьный, юношеский, зрелый, пожилой возраст.

Ориентированность системы физического воспитания зависит от возрастных этапов учащихся. К примеру, на занятиях с дошкольниками и школьниками педагог должен обращать внимание на наиболее благоприятные временные зоны для формирования определенных физических качеств.

Итак, существует определенная иерархия принципов в системе физического воспитания. Идейные основы педагогического процесса выражены в общих принципах, на которых базируется вся практическая деятельность педагога. Универсальный регламент методики занятий изложен в дидактических. Специфические принципы представляют собой правила системного построения учебного процесса. [4]

Рассмотренные принципы отражают различные закономерности и стороны целостного процесса физического воспитания. Они составляют не сумму, а единство принципиальных методических положений, взаимно обусловленных и дополняющих друг друга. Отступление от одного из



принципов может разладить весь сложный процесс физического воспитания и сделать почти бесплодным большой труд преподавателя и его учеников.

*Соблюдение каждого принципа - залог успешного достижения цели*

Дошкольное образование - начальный этап учебной и познавательной деятельности ребенка. Ведь в это время формируется фундамент, на котором будет основан успех дальнейшего обучения. А учитывая тесную взаимосвязь физического воспитания со здоровьем ребенка, это основа воспитания гармонично развитой личности. Именно поэтому необходимо соблюдать все принципы физического воспитания.

В последние годы произошло снижение показателей здоровья, физического развития и двигательной подготовленности детей, связанное, по мнению различных специалистов, с ухудшением социально-экономических и экологических условий жизни, несбалансированным питанием, уменьшением двигательной активности, снижением оздоровительной и воспитательной работы в образовательных учреждениях.

Можно выделить основные проблемы, связанные с процессом формирования основ физической культуры личности детей дошкольного возраста:

1. Неблагоприятные экологические условия оказывают разрушительные последствия на здоровье подрастающего поколения и приводят к росту числа детей с отклонениями в состоянии здоровья.

2. Проблема индивидуализации физического воспитания. Состав дошкольников неоднороден по уровню здоровья, физической подготовленности и физического развития.

3. Недостаточная мотивация детей к занятиям физическими упражнениями. Это проблема, прежде всего, зависит от воспитания в семье, где закладывается потребность к занятиям физическими упражнениями и спортом.

4. Низкий уровень общего физического развития и высокая заболеваемость дошкольников. Дети приходят в дошкольное образовательное учреждение уже с хроническими заболеваниями и имеющими, какие-то отклонения в физическом развитии.

Таким образом, рассматривая данную тему, мы затронули основные проблемы в формировании основ физической культуры личности подрастающего поколения, которые существуют на сегодняшний день. Однако, решение проблем зависит, прежде всего, от скоординированной работы всех заинтересованных организаций и управлений. Решая сегодня поставленные задачи по физическому совершенствованию подрастающего поколения, мы сможем решить задачи по укреплению здоровья последующих поколений.

Совершение системы физического воспитания дошкольников во многом определяется уровнем научной обоснованности, методов физической подготовки детей этого возраста. Именно в детском возрасте формируются жизненно важные базовые, локомоторные навыки и умения, создается

фундамент двигательного опыта, осваивается азбука движения, из элементов которой, формируется вся двигательная деятельность человека.

**Система физического воспитания** — это упорядоченное множество взаимосвязанных компонентов (идеологических, программно-нормативных требований, научно-методических основ, организационной структуры и условий, необходимых для ее функционирования), взаимодействие которых способствует физическому совершенствованию людей.

В дошкольном учреждении система физического воспитания характеризуется единством целей, задач, принципов и форм работы, направленных на физическое и личностное развитие детей. Одновременно она является подсистемой, частью общегосударственной системы физического воспитания, в состав которой входят учреждения и организации, осуществляющие и контролирующую эту работу.

**Общая цель** всей системы физического воспитания — формирование физической культуры личности.

**Специфической целью** физического воспитания дошкольников является содействие воспитанию здорового, физически развитого ребенка, владеющего доступными его возрасту двигательными умениями и навыками, знаниями о физической культуре, обладающего способностью управления собой.

Цель определяет задачи физического воспитания (оздоровительные, образовательные, воспитательные), которые конкретизируются с учетом возрастных особенностей развития ребенка.

Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста базируется на специальной программе **«Растим личность»**, разработанной с учетом нормативных документов:

- Закон ДНР «Об образовании».
- СанПиН для ДОУ.

Планируя работу с дошкольниками, педагог должен учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка.

Процесс образования дошкольников в области физических упражнений должен строиться так, чтобы одновременно решались задачи оздоровления, обучения и воспитания.

В процессе образования детей в области физической культуры имеются большие возможности для осуществления нравственного, умственного, эстетического, трудового воспитания. Нужно стремиться, чтобы дети умели творчески пользоваться приобретенными знаниями и навыками в своей двигательной деятельности, проявляя активность, самостоятельность, сообразительность, смекалку, находчивость.

Целенаправленное физическое воспитание оказывает положительное влияние на умственное развитие малышей: обогащаются знания об окружающих предметах и явлениях, совершенствуется ориентировка в пространстве и времени, складываются положительные черты характера. Дети приобретают умения действовать в коллективе сверстников; у них

формируются такие качества: активность, самостоятельность, выдержка, инициатива, чувство товарищества, взаимопомощи .

Важность физического воспитания подрастающего поколения актуальна в аспекте укрепления здоровья детей, и всестороннем развитии личности.

К принципам построения занятий **физическими** упражнениями с дошкольниками относятся принципы: научности, доступности, 'постепенности, систематичности, сознательности и активности, наглядности.

Качество образования дошкольников в области **физической** культуры обеспечивается созданием хороших условий для занятий детей **физическими упражнениями**, профессиональной компетентностью педагогов, организующих их двигательную деятельность, а также содержанием программ, используемых в дошкольном учреждении, прочности, индивидуализации. Таким образом, формирование физической культуры позволяет довести до сознания ребенка необходимость заботливого отношения к собственному здоровью. [5]

**Выводы.** Изучив данную тему можно сделать следующие выводы: как форма организации двигательной деятельности физическое воспитание характеризуется: четко поставленной и социально обусловленной целью, задачами, конкретизирующими ее, и прогнозируемым результатом; наличием преобразующего процесса, отвечающего поставленной цели и включающего формы и методы улучшения физических возможностей детей; специфическими условиями и средствами, обеспечивающими эффективность преобразующего процесса в соответствии с принципами физической культуры. Под понятием «принципы» в педагогике понимают наиболее важные и существенные положения, которые отражают закономерности воспитания. Они направляют деятельность педагога, занимающихся к намеченной цели с меньшими затратами сил и времени. В теории и практике физического воспитания существуют различные группы и виды принципов: общие принципы системы физического воспитания, методические принципы, принципы, выражающие специфику отдельных видов физического воспитания. Они связаны между собой и составляют единую систему принципов. В физическом воспитании наряду с общепедагогическими, дидактическими принципами (сознательности и активности, наглядности, доступности) имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания.

#### **Список использованных источников:**

1. Ашмарин Б.А. Теория и методики физического воспитания / Б.А.Ашмарин [и др.]. – М.: Просвещение, 2007. – 287 с.
2. Донецкая Народная Республика. Приказы. Об организации образовательной деятельности в организациях дополнительного образования детей Донецкой Народной Республики в 2020-2021 учебном году. Приказ

Министерства образования и науки ДНР от 26.08.2020 г. № 1190. – URL: <http://mondnr.ru/>

3. Матвеев, Л.П. Теория и методика физ. культуры. Введение в предмет: учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений/ Л.П. Матвеев. - 4-е изд., стер. - М.: Лань, 2004. - 160 с.

4. Теория и методика физического воспитания: учеб. для ин-тов физ. Культуры / Л.П. Матвеев и др., под ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. - М.: Физкультура и спорт, 1976. - Т.2. - 256 с.

5. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: учебник. - М.: Физическая культура, 2005. - 544 с.

**СЕКЦИЯ 6**

**«ТЕХНИЧЕСКОЕ МОДЕЛИРОВАНИЕ В СИСТЕМЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»**

УДК 37. 018. 46

## АНАЛИЗ МЕТОДОВ ИССЛЕДОВАНИЯ СПУТНИКОВ ПЛАНЕТ

*Исупова Анастасия Александровна,*  
учащаяся МБОУ «ШКОЛА №1 ГОРОДА ЕНАКИЕВО»,  
Донецкая Народная Республика, г. Енакиево  
Научный руководитель: *Шумакова Оксана Михайловна,*  
учитель физики МБОУ «ШКОЛА №1 ГОРОДА ЕНАКИЕВО»,  
Донецкая Народная Республика, г. Енакиево

**Аннотация.** Статья посвящена современным методам исследования спутников планет и возможности моделирования аппаратов космических исследовательских миссий с помощью доступных компьютерных программ. Рассматриваются способы применения полученных знаний на уроках физики и астрономии к исследованию небесных объектов в будущем.

**Ключевые слова:** спутник, миссия, моделирование, космический аппарат, Europa Clipper.

**Постановка проблемы в общем виде и ее связь с важными научными и практическими задачами.** Может ли спутник планеты стать «новой землей» для образования и дальнейшего существования на нем жизни? Что ждет нас в будущем и результаты, каких научных исследований уже можно предсказать? Можно ли уже сейчас смоделировать космические аппараты будущего?

**Анализ последних исследований и публикаций, в которых начато решение данной проблемы и на которые опирается автор.** Согласно современным исследованиям, заселение планет Солнечной системы в ближайшее время не представляется возможным, в то время как некоторые спутники планет могут быть пригодными для жизни, в связи с этим в настоящее время уделяется особое внимание осуществлению миссий этого направления.

**Выделение не решенных ранее частей общей проблемы, которым посвящается данная статья.** На данный момент научная техника, используемая в исследованиях космического пространства, стабильно развивается и имеет хорошие перспективы на будущий прогресс. Я заинтересовалась этой темой и решила проанализировать работу различных уже существующих космических аппаратов, в результате чего создать собственную модель космического аппарата, исследующего спутники планет. В работе я использовала программу Blender 2.0 для 3D моделирования.

**Целью исследования** является изучение и анализ литературы по данной теме, изучение различных видов космических аппаратов, ознакомление с их принципом действия и создание модели космического аппарата будущего.

**Задачи работы:**

- Познакомиться с понятиями «спутник», «космический аппарат» и с современными научными исследованиями космоса;
- Сравнить три космических аппарата: Cassini-Huygens, JUICE, Europa Clipper, проанализировать работу и результаты их деятельности;
- Смоделировать упрощенную версию аппарата Europa Clipper, с целью лучшего понимания о его устройстве и функциях.

**Изложение основного материала исследования.**

***Europa Clipper*** (*Европа Клиппер*) (Рис.1) – космический корабль, разрабатываемый НАСА. [1]

Основная цель: Подробное исследование спутника Юпитера Европы.

***Cassini-Huygens*** (*Кассини-Гюйгенс*) (Рис.2) – аппарат, относящийся к автоматическим межпланетным станциям (АМС), состоящий из двух основных элементов: орбитального аппарата Cassini Saturn (Кассини Сатурн) и зонда Huygens Titan (Гюйгенс-Титан). [2]



Рис.1. Европа Клиппер

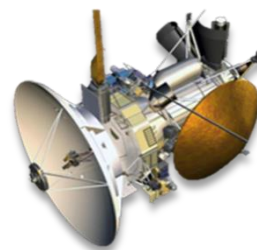


Рис.2.- Кассини-Гюйгенс

Основная цель:

Получение подробной информации о планете-гиганте Сатурне и его спутниках, для дальнейшего развития планетологии в целом.

***Jupiter Icy Moon Explorer*** (*Исследователь ледяных спутников Юпитера*) (Рис.3) – автоматическая межпланетная станция – проект Европейского космического агентства. [3]

Основная цель: Получение подробной информации о системе Юпитера



Рис.3. Исследователь ледяных спутников Юпитера

Так как миссия Cassini закончила свою деятельность и предоставила весомый объем информации для изучения планеты-гиганта Сатурна и его спутников, я решила сравнить две миссии (Табл.1), процесс подготовки которых идет на данный момент.

Таблица 1. Сравнение характеристик исследований

	JUICE	EUROPA CLIPPER
Период работы	36 дней	109 дней
Общее время исследования	1 год	3,5 года
Количество облетов	2	45
Расстояние от спутника во время исследования	400-500 км	25 км

Чтобы наглядно показать устройство этого космического аппарата, я решила смоделировать его 3D версию в программе Blender 2.0 (Рис.4). Эта программа направлена на 3D и 2D моделирование, редактирование и анимацию объектов, а также создание небольших мультфильмов и картинок с высоким качеством.

На картинках представлена модель с разных ракурсов (Рис.5 - 6), с целью лучшего понимания о внешнем строении космического аппарата. Все детали моделировались в масштабе 1:1:1. В процессе работы были использованы различные меши (трехмерные и плоские фигуры), такие как куб, сфера, конус, плоскость .



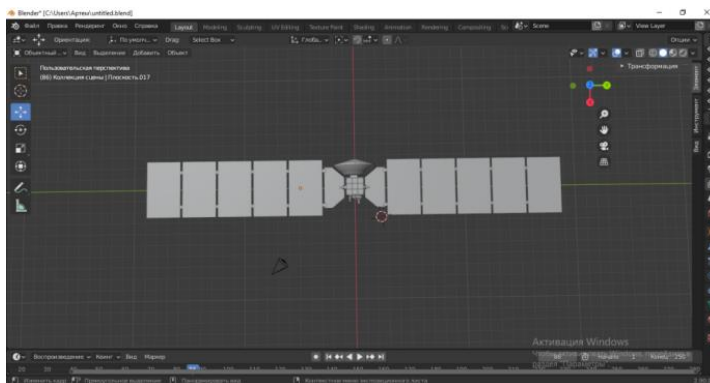


Рис.4. - Интерфейс программы Blender 2.0

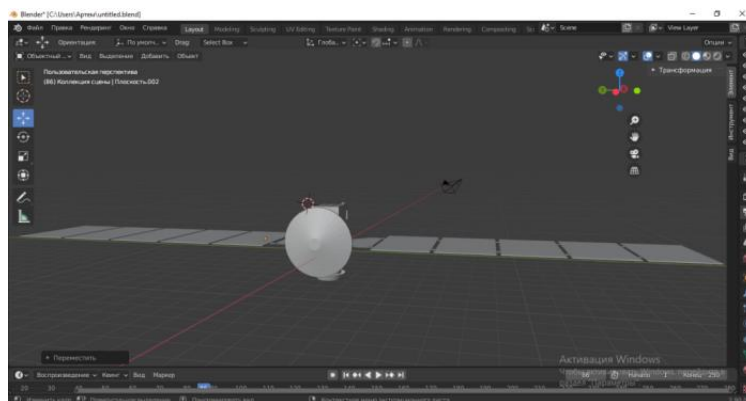


Рис.5. - Модель «Европа Клиппер»

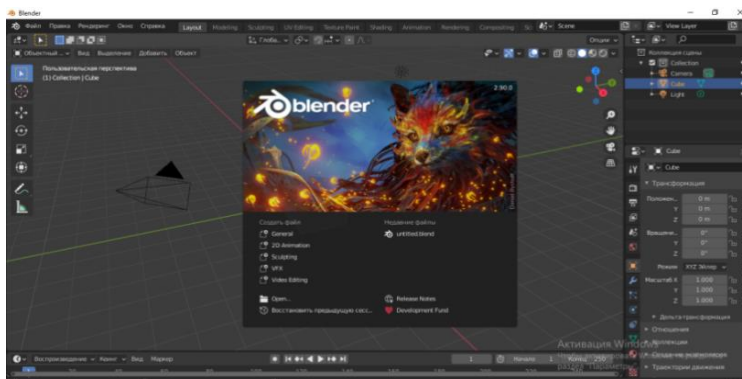


Рис.6. - Модель «Европа Клиппер»

При моделировании космического аппарата был использован не только основной режим редактирования, но и также режим моделирования, благодаря которому мне удалось модифицировать детали и привести их в нужную мне форму. В качестве наглядного примера строения основных составляющих, был взят официальный сайт NASA, где в общем доступе имеется эта информация.

Примеры строения основных составляющих (Рис.7 - 9). В правой половине рисунка представлены детали, смоделированные в программе, в левой – детали, предоставленные официальным сайтом NASA:

### Тепловизионная система Евора (E-THEMIS) (Рис.7)

Тепловизор будет производить инфракрасные изображения Европы на трех разных длинах волн для отображения температуры поверхности Луны, а также текстуры поверхности. [1]

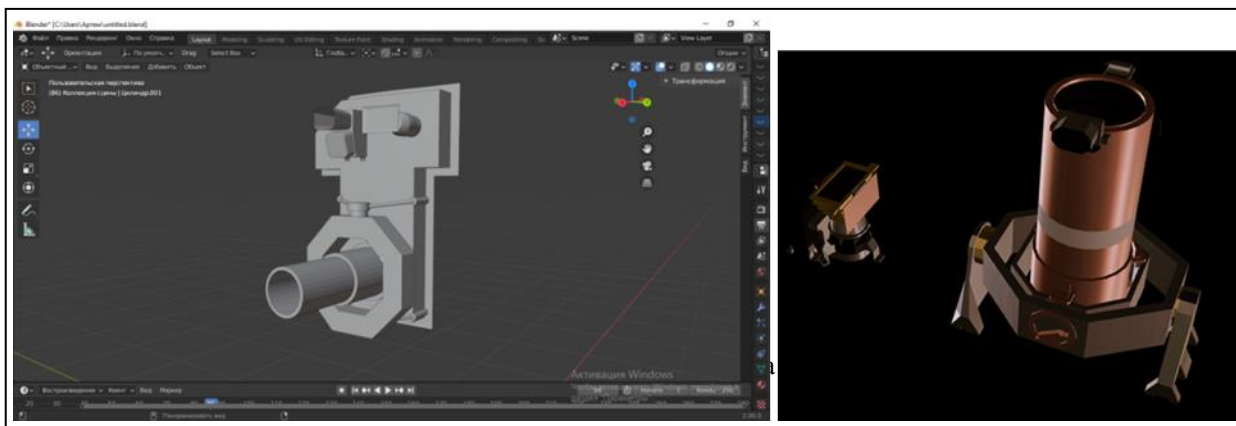


Рис.8 - Система визуализации Европы (EIS)

Широкоугольная камера и узкоугольная камера, каждая с 8-ми мегапиксельным датчиком, будут отображать Европу с цветными и стереоскопическими изображениями высокого разрешения. Узкоугольная камера будет поворачиваться на 60 градусов по двум осям в точку. [1]

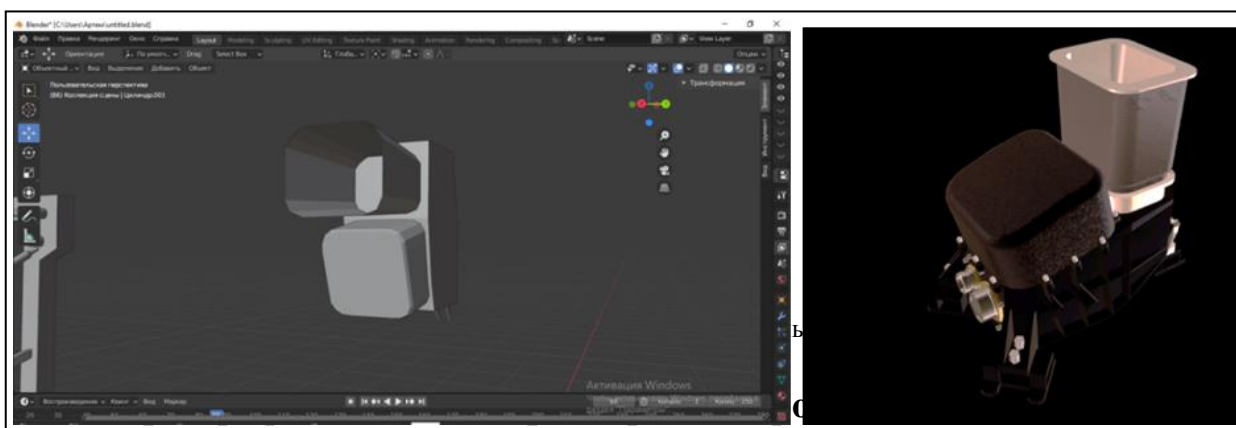


Рис.9.- Картографический спектрометр для Европы (MISE)

Объекты отражают инфракрасный свет по-разному в зависимости от того, из чего они сделаны. Картографический спектрометр разделяет

инфракрасный свет на различные длины волн для создания изображений, которые определяют состав поверхности. [1]

В ходе работы я столкнулась с рядом трудностей, которых нельзя было избежать. Так как космический аппарат – это достаточно сложная по схеме

конструкция, я решила проектировать его в «упрощенном» варианте. Я избегала очень мелких деталей, в основном, соединяющих части друг с другом, и заменяла другими видами крепления. Масштаб и визуальное отношение всех составляющих пришлось выбирать на глаз, так как действительные сведения получить было сложно.

**Выводы.** Моя работа является наглядным примером того, что, несмотря на все трудности освоения 3D программ, ребята, имея большое желание, смогут сделать такую же модель в домашних условиях. Для этого им понадобится лишь скачать официальную программу и разобраться в базовом интерфейсе. Я надеюсь, что мой материал будет использоваться не только на уроках астрономии при изучении данной темы, как дополнительный источник информации, но и также как полноценная творческая работа с отдельными исследовательскими элементами.

#### **Список используемых источников:**

1. Europa Clipper.- [Электронный ресурс] - Режим доступа: <https://europa.nasa.gov/spacecraft/meet-europa-clipper/>
2. Кассини-Гюйгенс. -[Электронный ресурс] - Режим доступа: [https:// frwiki.wiki](https://frwiki.wiki)
3. ESA Science & Technology.- [Электронный ресурс] - Режим доступа: <https://sci.esa.int/web/juice/>

УДК 37. 012. 7

### **ТЕХНИЧЕСКОЕ МОДЕЛИРОВАНИЕ – ПУТЬ К КАЧЕСТВЕННОМУ ОБРАЗОВАНИЮ УЧАЩИХСЯ**

*Гречка Кирилл Дмитриевич,*  
учащийся МБОУ «ШКОЛА №85 ГОРОДА ДОНЕЦКА»,  
Донецкая Народная Республика, г. Донецк  
Научный руководитель: *Ряшко Светлана Васильевна,*  
учитель физики МБОУ «ШКОЛА №85 ГОРОДА ДОНЕЦКА»,  
Донецкая Народная Республика, г. Донецк

**Аннотация.** В статье представлено краткое описание того, как осуществляется работа по техническому моделированию среди учащихся начальной и старшей школы МБОУ «ШКОЛА №85 ГОРОДА ДОНЕЦКА» и о работе школьного научно-технического общества «Перспектива».

**Ключевые слова:** техническое моделирование, развивающее обучение, практические навыки, научное объединение, проект, исследовательская работа, качественное образование, выставка технического творчества, научная конференция.

**Постановка проблемы в общем виде и ее связь с важными научными и практическими задачами.** Любому обществу нужны одаренные люди, и задача общества состоит в том, чтобы рассмотреть и развить способности всех его представителей. К большому сожалению, далеко не каждый человек способен реализовать свои способности. Очень многое зависит и от семьи, и от школы.

Одаренных детей отличает исключительная успешность обучения. Эта черта связана с высокой скоростью переработки и усвоения информации. Но одновременно с этим такие учащиеся могут быстро утрачивать интерес к ежедневным кропотливым занятиям. Им важны принципиальные вещи, широкий охват материала и возможность развития умения наблюдать, мыслить, действовать практически, т. е. не только просто запоминать факты, но и понимать причинно-следственные связи между ними.

В совокупности этих умений заключается теоретическое мышление, которое должно формироваться у учащихся в процессе развивающего обучения. Незаменимую роль в формировании у ребенка теоретического мышления и практических навыков играют занятия техническим моделированием, которые служат основополагающим фундаментом для дальнейшей как творческой, так и производственной деятельности человека. Таким образом, начальное техническое моделирование является первоначальной ступенью научно-технического творчества, которое, в свою очередь, признано приоритетным направлением дополнительного образования детей [1].

**Анализ последних исследований и публикаций, в которых начато решение данной проблемы.** *Техническое моделирование* в книге А.П. Журавлевой и Л.А. Болотиной [2] рассматривается как один из видов конструирования. Очень часто встречается такое определение: техническое моделирование - особый вид технического труда, результатом которого является модель технического объекта (машины, механизма, прибора, орудия труда) или технического сооружения (различных зданий, мостов и т.д.) [3].

Исходя из того, что сегодняшнюю жизнь невозможно представить без разнообразных механизмов, машин, высокотехнологичных конструкций, особая роль отводится техническому моделированию и конструированию, под которыми принято понимать создание учащимися макетов и действующих моделей автомобилей, судов, самолетов, ракет по готовым чертежам, эскизам, образцам и описаниям.

В процессе занятий техническим моделированием учащиеся получают знания об окружающей действительности (машинах, технике, рабочих профессиях), отрабатывают трудовые умения и навыки, расширяют политехнический кругозор. Таким образом, актуальность занятия НТМ очевидна:

➤ это первые шаги в самостоятельной творческой деятельности по созданию макетов и моделей, несложных технических объектов;

- это начало процесса формирования у школьников начальных политехнических знаний и умений;
- это основа дизайнерского мастерства.

На занятиях техническим моделированием обучающиеся выполняют различные виды работ: конструирование, выжигание, вышивание, плетение и многое другое. Используя различные техники изготовления экспонатов, ребята воспроизводят объекты окружающей действительности в измененном масштабе по схемам, чертежам и эскизам [4].

**Целью данной статьи** является возможность рассказать о том, как в МБОУ «ШКОЛА №85 ГОРОДА ДОНЕЦКА» осуществляется работа по *техническому моделированию* среди учащихся начальной и старшей школы.

**Изложение основного материала исследования.** Если по какой-то причине учащийся не может посещать учреждения дополнительного образования (отсутствие времени, занятость подготовкой к ГИА и другие причины), то учащийся начинает искать пути реализации своих возможностей и потребностей, не только ставить перед собой цели и разрабатывать стратегии личностного саморазвития, но и применять их на практике. Развитый интеллект отличает активное отношение к окружающему миру, стремление выйти за пределы известного. Ведь именно ученические творческие научные проекты – это путь к качественному образованию, возможность приобщиться к сообществу интеллектуально-творческой элиты нашей страны. Может ученик и не станет ученым, но в процессе создания технической модели или выполнения исследовательской работы сделает свои первые шаги к самосовершенствованию. Обучение и развитие тесно связаны друг с другом. Ведь выполняя научные исследования, ученик должен систематизировать новые вновь приобретенные знания с уже известными ранее, хотя бы на шаг продвинуться вперед в науке, тем самым внести свой собственный вклад в её развитие.

Практически в каждой школе работают школьные научные объединения, с этой целью выделены в отдельные блоки исследовательская и проектная деятельность.

Участие в работе таких научных объединений – это нелёгкий труд, который требует громадных творческих усилий и времени со стороны учителя и ученика. Нужен постоянный контроль педагога-ментора за ходом исследования, результаты которого должны представлять интерес для общества и побуждать к дискуссиям. Кроме этого, именно учитель способен заинтересовать ученика интересной научной проблемой или вопросом, ответ на который может дать научный проект. Необходимо убедить ученика в том, что научно-исследовательская работа и техническое моделирование научит его анализировать, сравнивать, комбинировать, обобщать и делать выводы; сформирует умения пользоваться приемами научного исследования. Перед учителем возникают и решаются следующие задачи:

- организовывать совместную слаженную работу над проектом. В науке ученик не один – с ним рядом всегда советчик и помощник – учитель;

- объяснять значение исследовательской работы многократно и подкреплять это делом;
  - раскрыть возможность публикации в студенческих или других научных журналах;
  - объяснить учащемуся, что исследовательская работа, созданная им модель – это научная школа, экскурс в науку, это «маленькая диссертация», которую нужно не просто выполнить, но и защитить перед комиссией, тем самым получить опыт для своей студенческой работы;
  - популяризировать работу, дав обучающемуся возможность получить стимул к дальнейшему росту;
- Таким образом учащийся может:
- испытать свой *интеллект*, стать успешным сейчас и обеспечить успех своего будущего;
  - получить документы для *ученического портфолио*, тем самым пополнить его;
  - научиться гордиться своими достижениями;
  - выступить с презентацией своей научной работы или демонстрации созданной модели в нашей школе перед учащимися разных классов. Это очень хорошая пропаганда данного вида деятельности;
  - посостязаться с лучшими учащимися района и Республики, ведь конкуренция (в хорошем смысле этого слова) – двигатель развития и роста.

Обучающиеся с 3 по 11 класс занимаются научными проектами и техническим моделированием и защищают свои проекты на школьной научной конференции «Шаг в науку» - так называется наш праздник интеллекта и научных знаний. Все, кто любит науку или просто хочет начать ею заниматься, могут записаться в школьное научно-техническое общество «Перспектива». Здесь им точно помогут. Ребята совместно с педагогами работают над проектами и выполняют творческие проекты и эксперименты. Проводят круглые дискуссионные столы, интеллектуальные игры, общаются с учителями предметниками на волнующие участников темы, создаются презентации и многое другое.

Школьная научно-практическая конференция проводится с целью приобщения обучающихся к науке и исследованиям; развивает умение выступать на публике и представлять свою научную работу. На конференции особое место отводится выставке технических моделей, сделанных учащимися. Изначально участниками выставки по техническому моделированию были учащиеся только МБОУ «Школа №85 г. Донецка», начиная с младшего школьного возраста. В настоящее время в рамках модернизации системы образования с целью повышения доступности дополнительного образования контингент участников выставки расширился за счет привлечения к участию учащихся Кировского района г. Донецка. Разнообразие представленных макетов и моделей, материалов, из которых они изготовлены, являются ярким свидетельством того, что фантазия и мастерство участников выставки безграничны. Каждый раз ребята удивляют

своей фантазией и творческим подходом к созданию макетов и моделей из различных материалов.

Работы оценивает группа педагогов – экспертов Кировского района. После оценки экспонатов и оформления экспозиции выставки проводится конференция, на которой ребятам необходимо презентовать свою модель и выступить с небольшим докладом, в котором остановиться на краткой характеристике и особенностях экспоната, применении и этапах работы над созданием модели. Учащимся занявшим призовые места, вручаются награды, а педагогам грамоты. Все участники выставки без исключения должны быть поощрены, иначе интерес ребят к занятию НТМ может угаснуть. С целью повышения стимула обучающихся к регулярным занятиям техническим творчеством каждый учащийся получает сертификат участника конференции. Учащиеся начальной школы занимаются с педагогами конструированием. На этих занятиях у обучающихся формируется целостное представление о мире техники, устройстве конструкций, механизмов и машин, их месте в окружающем мире. Кроме этого, занятия позволяют стимулировать интерес и любознательность, развивать способности к решению проблемных ситуаций – умению исследовать проблему, анализировать имеющиеся ресурсы, выдвигать идеи, планировать решения и реализовывать их, расширит активный словарь [5].

В процессе занятий идет работа над развитием интеллекта воображения, мелкой моторики, творческих задатков, развитие диалогической и монологической речи, расширение словарного запаса. Особое внимание уделяется развитию логического и пространственного мышления. Обучающиеся учатся работать с предложенными инструкциями, формируются умения сотрудничать с партнером, работать в коллективе.

Выставка технического творчества учащихся дает возможность педагогам увидеть интересные экспонаты, созданные руками детей под руководством своих коллег. Это способствует обмену опытом работы талантливых и творческих учащихся под руководством педагогов.

Жажда открытия, стремление проникнуть в самые сокровенные тайны бытия рождаются еще на школьной скамье. Важно, чтобы именно в школе нашлись люди, которые помогут, выявить всех, кто интересуется различными областями науки и техники, помогут претворить в жизнь планы и мечты этих учащихся, вывести их на дорогу поиска в науке, в жизни, помочь наиболее полно раскрыть свои способности. И всегда надо помнить слова Максима Горького: «Знать необходимо не затем, чтобы просто знать, но для того, чтобы научиться делать» [6].

С целью пропаганды и повышения массовости мероприятия, с целью вовлечения учащихся в сферу технического творчества, результаты конференции освещаются на школьном и районном сайте.

**Выводы:** в результате анализа выставочных работ, обмена мнениями с учащимися и педагогами и выступления экспертов, знакомства с новыми

материалами и техниками изготовления экспонатов, каждый участник конференции вырабатывает для себя стратегию дальнейшей деятельности.

Такой вид деятельности способствует развитию коллективного опыта работы, помогают ориентироваться в научном обществе учащихся.

**Список использованных источников:**

1. Колотиллов В. Техническое моделирование и конструирование. – URL: <https://www.livelib.ru/book/1001184502-tehnicheskoe-modelirovanie-i-konstruirovanie-vadim-kolotilov>

2. Журавлева А.П. Начальное техническое моделирование. – URL: [http://www.jmk-project.narod.ru/Ljnr/B/Zhyravleva82\\_NachTechM/cont.htm](http://www.jmk-project.narod.ru/Ljnr/B/Zhyravleva82_NachTechM/cont.htm)

3. Техническое моделирование. – URL: [https://www.htbook.ru/samodelki/modelizm/tehnicheskoe\\_modelirovanie](https://www.htbook.ru/samodelki/modelizm/tehnicheskoe_modelirovanie)

4. Техническое моделирование. – URL: [https://www.htbook.ru/samodelki/modelizm/tehnicheskoe\\_modelirovanie](https://www.htbook.ru/samodelki/modelizm/tehnicheskoe_modelirovanie)

5. «Начальное техническое моделирование». – URL: <http://cvr-bogorodsk.edusite.ru/docs/programm/modelirovanie.pdf>

6. Цитаты, афоризмы, высказывания. – URL: <https://socratify.net/quotes/maksim-gorkii/65191>



*НАУЧНОЕ ИЗДАНИЕ*

**«НАУЧНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИННОВАЦИОННОГО  
РАЗВИТИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ  
РЕСПУБЛИКАНСКОГО СОЦИУМА»**

Материалы  
II Республиканской  
научно-практической конференции  
24 марта 2022 г.,

Часть 2

г. Донецк

Ответственный за выпуск А.В. Кириченко

Дизайн обложки Е.К. Лазурченко  
Технический редактор К.А. Косенко  
Компьютерная верстка Е.К. Лазурченко, К.А. Косенко

**Адрес оргкомитета:**

ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет»,  
ул. Университетская, 24, г. Донецк, 83001, ДНР.

E-mail: kf.do@donnu.ru