

## Список литературы

1. *Никитина М.А.* Влияние двигательного режима на функциональные резервы организма дошкольников / Никитина М.А. / Материалы научно-практической конференции молодых ученых «Проблемы гигиенической безопасности и здоровье населения». – М.: Модерн Арт, 2013. – 276 с.
2. *Рунова М.А.* Двигательная активность как ведущий фактор укрепления здоровья дошкольников / М.А. Рунова, П.И. Храмцов / Материалы Всероссийской конференции с международным участием «Здоровье и физическое воспитание детей и подростков» М.: 2013, – С. 116-117.
3. *Храмцов П.И.* Инновационный проект формирования здоровья и физической культуры современных дошкольников / Храмцов П.И., Рунова М.А., Никитина М.А. и др. – М.: 2012. – 357 с.
4. *Юрко Г.П.* Состояние здоровья детей и разработка оздоровительных мероприятий в дошкольных образовательных учреждениях / Г.П. Юрко, И.П. Лашнева, Н.О. Березина / Гигиена и санитария. 2000. – №4. – С. – 363.

## **НЕПРЕРЫВНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ КАК СРЕДСТВО ПОДГОТОВКИ ДЕТЕЙ К ШКОЛЕ**

**Триандафилиди К.А., Сапегина Т.А.**

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный профессионально-педагогический университет», г. Екатеринбург, Россия

По данным Всероссийской организации здравоохранения, одной из отличительных особенностей современного образа жизни является сокращение объемов двигательной активности в совокупности с усилением нервно-психических перегрузок.

По данным проведенного мониторинга ВОЗ, среди учащихся начальных классов у 80 % девочек и 66 % мальчиков отмечаются значительные низкие показатели уровней развития двигательной активности [1].

По данным исследования ВОЗ в настоящее время около 70% детей страдают недостатком двигательной активности, вследствие чего наблюдается снижение работоспособности, общей реактивности и как следствие – рост заболеваемости.

Одной из важнейших функций физического воспитания в условиях ДООУ, приводящей к формированию физической культуры личности, является обеспечение оптимального уровня двигательной активности, а также формирование устойчивой и системной потребности личности в движении.

Физическая культура является целью, и одновременно основополагающим условием становления и саморазвития личности ребенка. К наиболее важным характеристикам человека, обладающего физической культурой, подлежащим развитию и тренировке в системе физического воспитания и образования, следует отнести не только двигательную активность, но физкультурную грамотность и физкультурную воспитанность. Процесс физического воспитания, воздействует на основные сферы личности: духовную, познавательную, эмоциональную, волевою и телесную, благодаря этому обеспечивается всестороннее развитие личности ребенка.

В течение последних лет происходит интенсификация выработки разнообразных концепций создания совершенной системы физического воспитания и образования.

В целом они сходятся к многогранности и многофункциональности процесса физического воспитания, который должен нести в себе познавательно-развивающую, спортивную и профилактическую направленности и удовлетворять основные личностные и социальные потребности личности.

С.И. Петухов, Н.В. Коваленко [2] в своих научно-экспериментальных исследованиях разработали и проанализировали концепцию непрерывного физического воспитания. Согласно данной концепции здоровьесберегающая система непрерывного физического воспитания – такая организация процесса воспитания и обучения, которая может привести в соответствие содержание и объем учебного материала, методы и формы учебно-познавательной деятельности индивидуально-возрастным возможностям и способностям детей, при этом

сохраняя их умственную и физическую работоспособность. Таким образом, происходит процесс формирования здоровьесберегающей культуры, которая в конечном итоге будет способствовать реализации целей обучения и воспитания, а также полноценного умственного и физического развития и воспитания личности [1, с. 321].

Система непрерывного физического воспитания предполагает изучение и учет индивидуальностей способностей и качеств, самооценности каждого ребенка, основанное на учете основных кризисов в процессе онтогенеза, а также данных возрастной психофизиологии, основанной на построении субъект-субъектных отношений, соответствующих требованиям существующей гуманистической концепции образования.

Педагогический подход, предлагаемый авторами, носит интегральный характер, который заключается во взаимосвязи обучающего, воспитательного, развивающего и оздоровительных аспектов физического воспитания на всех возрастных этапах.

Для каждого возрастного периода в процесс воспитания необходимо внедрять соответствующие возрастной норме физические упражнения различной целевой установки. При этом необходимо учитывать сенситивные периоды индивидуально-личностного развития ребенка.

Для достижения наибольшей эффективности необходимо внедрять в процесс воспитания комплекс инновационных подходов, касающихся разработки и внедрения познавательно-развивающих технологий оздоровительной направленности в системе физического воспитания. Активно используются разнообразные вариативные программы, внедряются малые формы в режиме дня, групповые коллективные мероприятия, система самостоятельных занятий детей по выполнению заданий по физической культуре.

Содержание, методы и пути педагогического руководства сохранением и укреплением здоровья детей в условиях адаптивно-развивающегося ОУ со спортивно-оздоровительным комплексом определяются на основе комплексности, системности, возрастной периодизации и природосообразности. [3].

Наличие в структуре ДОО спортивно-оздоровительного комплекса, а также службы психофизиологической диагностики позволяет формировать план работы для детей с учетом индивидуально-психофизиологических характеристик, особенностей физического развития, уровня функционального резерва, типа функциональной конституции, а также оценивать эффективность воздействия на детей различных режимов двигательной активности и физиологическую «стоимость» адаптации к процессу обучения.

#### Список литературы

1. Здоровьесберегающая деятельность в системе образования: теория и практика: учебное пособие / под ред. Э.М. Казина. – Кемерово, 2013. – 355 с.

2. *Коваленко Н.В.* Физическая культура в школе в условиях модернизации образования: учебно-методическое пособие / Н.В.Коваленко. – Новокузнецк: ИПК, 2012. – 117 с.

3. *Никитина М.А.* Функциональные резервы организма старших дошкольников при разных двигательных режимах / Никитина М.А. – М.: 2014. – с. 446 с.

### ОСНОВНЫЕ ПОСТУЛАТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОГО СТУДЕНТА

**Тупицына Т.И., Быкова Е.В.**

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области «Областной техникум дизайна и сервиса», г. Екатеринбург, Россия

Здоровье является основой формирования личности человека. Данное понятие необходимо рассматривать комплексно:

- физический аспект здоровья – физическая подготовка, умение преодолевать усталость, подвижный образ жизни,