

ным схемам и маршрутам, в связи с этим разработан перспективный план работы, программно-методическое обеспечение. Заключены договоры с областным Центром медицинской профилактики, в системе проводились мероприятия для студентов и педагогов, был организован медицинский осмотр педагогов в Центре.

Преподавателями спортивных дисциплин организовывается тестирование уровня физической кондиции студентов с целью использования результатов при организации учебных занятий. Преподаватели разработали и успешно используют на своих занятиях разминку, после каждого часа занятия, которая вызывает живой интерес у студентов. Входящий мониторинг уровня психологического здоровья был организован как для преподавателей, так и для студентов. В соответствии с выявленными проблемами формируются группы для развивающих занятий.

Таким образом, укрепление здоровья – это не просто ответственность за здоровье участников образовательного процесса, а процесс, затрагивающий здоровый образ жизни и соответственно, благополучие людей включенных в эту деятельность, способствующий созданию условий наибольшего благоприятствования для развития личности с навыками здорового образа жизни в здоровом коллективе, здоровой окружающей обстановке.

Соловьева Д. В.

Российский государственный профессионально-педагогический университет, г. Екатеринбург, Россия

ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация. Дошкольный возраст имеет исключительно важное значение в жизни человека. В этот период закладывается фундамент здоровья, начинают развиваться разнообразные способности, формируются нравственные качества, складываются черты характера. От того как воспитывается ребенок в эти годы, во многом зависит его будущее, эффективность школьного обучения, последующее формирование личности.

Ключевые слова: дошкольный возраст, физическое воспитание, развитие.

THE VALUE OF PHYSICAL EDUCATION FOR PRESCHOOL CHILDREN

Abstract. Preschool age is extremely important in a person's life. In this period lay the Foundation of health, start to develop various ability, formed the moral quality develop traits. On how the child is brought up in these years, largely determines its future, the effectiveness of schooling, the subsequent formation of the personality.

Keywords: preschool children, physical education and development.

Физическое воспитание - это педагогический процесс, направленный на формирование специальных знаний, умений и навыков, а так же на развитие разносторонних физических способностей человека. Дошкольный возраст – это тернистый путь, который начинается с отделения себя от взрослых и заканчивается открытием собственной внутренней жизни, напрямую связанной с внешней деятельностью.

Основой всестороннего развития ребенка в первые годы жизни является физическое воспитание. Нормально развивающийся ребенок постоянно стремится к движениям. Суточная потребность у детей 3-х лет составляет 6,5 тыс. локомоций. Под влиянием движений улучшается деятельность сердечно – сосудистой, дыхательной и нервной систем, укрепляется опорно-двигательный аппарат, улучшается обмен веществ. Они повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, мобилизуют защитные силы организма.

Через движения ребенок познает мир, развиваются его психические процессы, воля, самостоятельность, дисциплинированность, коллективизм.

Задачи физического воспитания детей дошкольного возраста:

Оздоровительные задачи:

1. Повышение сопротивляемости организма влияниям внешней среды путем его закаливания. С помощью разумно дозируемых оздоровительных факторов природы (солнечные, водные, воздушные процедуры) слабые защитные силы детского организма существенно возрастают. При этом повышается сопротивляемость простудным заболеваниям и инфекционным болезням.

2. Укрепление опорно-двигательного аппарата и формирование правильной осанки. Важно обращать внимание на укрепление мышц стопы и голени с целью предупреждения плоскостопия, так как оно может существенно ограничить двигательную активность ребенка. Для гармонич-

ного развития всех основных мышечных групп необходимо предусматривать упражнения на обе стороны тела, упражнять те группы мышц, которые в меньшей мере тренируются в повседневной жизни, упражнять слабые группы мышц.

Необходимо также с ранних лет создавать у ребенка представление о правильной осанке. Действенным средством предупреждения нарушений осанки: сутулости, асимметрии плеч и лопаток, а также сколиозов (заболеваний позвоночника, вызываемых слабостью мышц спины и длительным пребыванием тела в физиологически неудобных положениях) – являются физические упражнения.

3. Содействие повышению функциональных возможностей вегетативных органов. Активная двигательная деятельность ребенка способствует укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем, улучшению обменных процессов в организме, оптимизации пищеварения и терморегуляции, предупреждению застойных явлений и т.д.

4. Развитие двигательных способностей (координационных, скоростных и выносливости). В дошкольном возрасте процесс развития физических способностей не рекомендуется специализировать по отношению к каждому из них. Наоборот, на основе принципа гармонического развития следует так подбирать средства, менять деятельность по содержанию и характеру и регулировать направленность двигательной активности, чтобы обеспечивалось комплексное развитие всех физических способностей.

Образовательные задачи:

1. Формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков.

В дошкольном возрасте вследствие высокой пластичности нервной системы дети довольно легко и быстро усваивают новые формы движений. Формирование двигательных умений рекомендуется осуществлять параллельно с физическим развитием

2. Формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой.

Детский возраст является наиболее благоприятным для формирования устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями. Но при этом необходимо соблюдать ряд условий.

Прежде всего, необходимо обеспечить посильность заданий, успешное выполнение которых будет стимулировать детей на более высокую активность. Постоянная оценка выполненных заданий, внимание и поощрение будут способствовать выработке положительной мотивации к систематическим занятиям физическими упражнениями.

В процессе занятий необходимо сообщать детям элементарные физкультурные знания, развивая их интеллектуальные способности. Это

позволит расширить их познавательные возможности и умственный кругозор.

Воспитательные задачи:

1. Воспитание морально-волевых качеств (честности, решительности, смелости, настойчивости и др.).

2. Содействие умственному, нравственному, эстетическому и трудовому воспитанию.

Оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи, хотя и являются относительно самостоятельными, на самом деле теснейшим образом взаимосвязаны, а поэтому их следует решать в комплексе.

Возрастные особенности физического развития детей дошкольного возраста. Дошкольный возраст отличается, с одной стороны, интенсивным ростом и развитием детского организма (так, за 1-й год жизни рост ребенка увеличивается на 50%, а к 7 годам – почти втрое), а с другой – незрелостью, низкой сопротивляемостью неблагоприятным воздействиям внешней среды.

Для ребенка трех месяцев жизни характерны беспорядочные, нескоординированные движения, которыми он отвечает на звуки и появления взрослого. Важно вызывать и поддерживать у него так называемый «комплекс оживления», когда ребенок улыбается и находится в движении. Это способствует развитию всей мускулатуры, укрепляет организм, повышает общий уровень жизнедеятельности.

К двум месяцам ребенок спокойно удерживает голову в положении лежа, с пяти – шести месяцев начинает ползать, в семь–восемь месяцев вставать и сидеть, а с десяти–одиннадцати – самостоятельно ходить.

К концу второго года дети способны подниматься и опускаться самостоятельно по лестнице-стремянке высотой до 1 – 1,3 метра. С большим удовольствием ползают, подлезают и перелезают через различные предметы, любят игры с мячами. Широкие контакты с окружающими предметами стимулируют развитие мелкой моторики рук, которая в свою очередь способствует развитию речи, мышления, игровой деятельности.

На третьем и четвертом году жизни заметно расширяется двигательный опыт ребенка и развивается произвольность движениями. К трем годам формируются умения бросать и ловить мяч, бегать и прыгать с места, лазать по гимнастической лестнице. В этом возрасте дети способны последовательно выполнять несколько двигательных действий подряд, изменять направления движения и подчиняться заданному темпу. Так же в возрасте трех – четырех лет дети достаточно хорошо сохраняют равновесие, спускаются с горы на санках, передвигаются на лыжах, осваивают беговел и ездят на трехколесном велосипеде.

На пятом году жизни в силу наступающей морфофункциональной зрелости центров, регулирующих крупные группы мышц, движения детей становятся точнее и энергичнее, появляется способность удерживать

исходное положение, сохранять направление, амплитуду и темп движения, формируется умение участвовать в играх с ловлей и увертыванием, где результат зависит не только от одного участника, но и от других.

Возраст 5-го года жизни является критическим для многих параметров физического здоровья ребенка. Подобно тому, как это происходит в подростковом возрасте, у детей 4 – 6 лет резко изменяется ритм физического развития. В этот период отмечается ослабление некоторых звеньев мышечной системы и суставных связок. Следствием этого могут быть нарушения осанки, плоскостопие, искривление нижних конечностей и позвоночного столба. Эти же причины приводят к тому, что грудная клетка становится плоской, а нередко даже впалой, ослабленные мышцы живота делают его заметно выступающим вперед. Все эти факторы весьма неблагоприятны для организма ребенка, так как ослабевшие мышцы груди и диафрагмы приводят к затрудненному дыханию и плохому обеспечению организма ребенка кислородом.

Таким образом, детство – сенситивный период для формирования общефизических навыков и умений, активной жизнедеятельности, что является фундаментом здоровья развивающейся личности.

Стельмах К. А.

Новосибирский государственный педагогический университет,
г. Новосибирск, Россия

МЕСТО ЗДОРОВЬЕОРИЕНТИРОВАННЫХ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ ДОШКОЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ В УСЛОВИЯХ НЕПРЕРЫВНОГО РЕФОРМИРОВАНИЯ

Аннотация. В статье раскрываются тенденции современного развития педагогики здоровья в дошкольном образовании. Рассматривается вопрос о роли применения здоровьеориентированных педагогических технологий в дошкольных образовательных учреждениях в эпоху непрерывного реформирования.

Ключевые слова: здоровьеориентированные технологии, дошкольное образование, непрерывное образование, паспорт здоровья.