

Сапегина Т.А., Иркина А.А.

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

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ПОДГОТОВКЕ ДЕТЕЙ К ШКОЛЕ

Аннотация. В работе рассмотрена система непрерывного физического воспитания, которая предполагает изучение и учет индивидуальный способностей и качеств, самооценности каждого ребенка, основанное на учете основных кризисов в процессе онтогенеза, а также данных возрастной психофизиологии.

Ключевые слова: двигательная активность, физическая культура личности.

Sapegina T. A., Irikina A. A.

Russian state vocational pedagogical University, Ekaterinburg, Russia

THE USE OF PHYSICAL EXERCISES IN PREPARING CHILDREN FOR SCHOOL

Abstract. The paper discusses the system of continuous physical education, which involves the consideration of individual abilities and qualities of self-worth of each child, based on the account of the major crises in the process of ontogenesis, and also the data age psychophysiology.

Keywords: motor activity, physical culture of a personality.

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].

Одной из важнейших функций физического воспитания в условиях ДОУ, 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.

Здоровьесберегающая система непрерывного физического воспитания – это 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].

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 чувствительные 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. [2].

Наличие в структуре ДОУ спортивно-оздоровительного комплекса, а также службы психофизиологической диагностики позволяет формировать план работы для детей с учетом индивидуально-психофизиологических характеристик, особенностей физического разви-

тия, уровня функционального резерва, типа функциональной конституции, а также оценивать эффективность воздействия на детей различных режимов двигательной активности и физиологическую «стоимость» адаптации к процессу обучения.

Библиографический список

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

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

Сафонова И.В., Андрюхина Т.В.

МБОУ ДОД ДЮСШ п. Восточный Серовский район,
Российский государственный профессионально-педагогический университет, Екатеринбург, Россия

**О ДОСТУПНОСТИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ФИЗКУЛЬТУРНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ В СЕЛЬСКОЙ МЕСТНОСТИ**

Аннотация. В статье представлен обзор о доступности дополнительного образования детей обучающихся в детско-юношеской спортивной школе п. Восточный. Показана тенденция развития спорта в сельской местности.

Ключевые слова: спорт, доступность, сетевое взаимодействие с образовательным учреждением.

Safonova I. V., Andrukhina T. V.

DYUSSH p. Eastern Serov district,
Russian state vocational pedagogical University,
Ekaterinburg, Russia

**ABOUT ACCESSIBILITY ADDITIONAL PHYSICAL EDUCATION
OF CHILDREN IN RURAL AREAS**

Abstract. The article presents an overview of accessibility of supplementary education for children enrolled in children's and youth sports school p. East. Shows the trend of sports development in rural areas.

Keywords: sports, accessibility, network interaction with educational institution.

Общее среднее образование ориентировано в первую очередь на обеспечение базовых требований государственного образовательного