

Успешно реализуемый в различных формах спортивно-оздоровительных занятий мотив «Я могу» оказывает существенное влияние на становление системы ценностных ориентаций и установок в физическом самосовершенствовании и побуждает эмоционально волевою регуляцией процесса формирования компетенции лично-значимого физического самосовершенствования и здоровьесбережения «Я должен стать компетентным и деятельным».

Важную роль в управлении физическим самосовершенствованием играет мониторинг, направленный на изучение состояния физической подготовки учащихся и состояния их здоровья. Действующая модель мониторинга позволяет оптимизировать получение оперативной информации всеми заинтересованными субъектами образования – учениками и родителями и не только в начале и конце учебного года, но и в течение всего учебного процесса и на протяжении 11 лет обучения. Модель включает 4 этапа. Первый из них – проблемно-диагностический – тестирование кондиционной физической подготовленности учащихся. Второй этап – этап педагогического сопровождения. На основании первичных данных по каждому кондиционному физическому качеству составляются списки учащихся с низким и высоким уровнем физической подготовленности. Личные результаты учащихся заносятся ими в индивидуальный паспорт физического развития. Учитель физической культуры совместно с учеником определяет программу коррекции выявленных отклонений у одних учеников и программу дальнейшего развития у других, дает методические рекомендации. Третий этап – деятельностно-коррекционный, который позволяет фиксировать изменения в физическом развитии в период коррекции и активного физического напряжения. На четвертом этапе – рефлексии – учащиеся включаются в процесс самотестирования. Он проводится, как организованно на уроках физической культуры, так и в домашних условиях с привлечением родителей. Результаты текущего тестирования заносятся в дневники самоконтроля.

Об эффективности технологии формирования компетенции лично-значимого физического самосовершенствования и здоровьесбережения говорят результаты участия учеников школы во всех видах спортивных соревнований, организуемых в рамках фестивального движения «Юные интеллектуалы среднего Урала в Невьянском городском округе». В течение 3 последних лет школа удерживает переходящий кубок в форуме «Здоровое поколение». Наши ученики-призеры районной олимпиады по физической культуре по 7, 8, 9, 11 классам. Лучшие трое из них были участниками областной олимпиады и вошли в первую десятку.

## **ПУТИ РАЗВИТИЯ ЗДОРОВЬЕФОРМИРУЮЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОВРЕМЕННОЙ СИСТЕМЕ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ<sup>1</sup>**

С. А. Медведева, Т. А. Бобылева  
*Екатеринбург*

В современных социально-экономических условиях развития общества особенно остро на государственном уровне стоит проблема оптимизации здоровья и физического развития подрастающего поколения. Медики, педагоги, психологи

<sup>1</sup> Публикация осуществляется при финансовой поддержке РГНФ, проект № 08-06-00074а.

повсеместно констатируют отставание, нарушение, несоответствие нормам в развитии детей, неполноценность их здоровья. Эта проблема актуальна, так как дошкольный период жизни – важнейший этап в формировании здоровья ребенка, обеспечивающий единство физического, психического и интеллектуального развития.

Состояние здоровья дошкольника относится к ведущим факторам, в значительной мере определяющим способность ребенка успешно справляться со всеми требованиями, условиями жизни и воспитания в семье и ДОО. Для этого требуется определенная зрелость всех систем организма, сформированность психических процессов, развитие моторных, зрительных, речевых и других функций.

Вместе с тем результаты проведенных исследований свидетельствуют о том, что в дошкольном возрасте резко уменьшилось число здоровых детей. Термин «практически здоров» относится всего к 10% дошкольников. Физиологическая незрелость наблюдается у 60%, функциональные отклонения – у 70%, хронические заболевания – у 50% детей.

В связи с этим возникает необходимость разработки системного подхода для создания современной программы, которая бы объединила усилия различных специалистов, работающих в сфере дошкольного образования.

В разработанной нами программе содержится комплекс системообразующих мероприятий, в основе которого лежат здоровьесформирующие технологии, направленные на выравнивание психофизического развития, улучшение здоровья, расширение адаптивно-приспособительных ресурсов детей 5–7 лет с целью адаптации к обучению в начальной школе.

На основании анализа научной психолого-педагогической литературы и обобщения педагогического опыта выявлена причинно-следственная связь между образовательным процессом и уровнем психофизического развития ребенка; образовательный процесс в этом случае способствует осмысленному отношению к оздоровительным мероприятиям и впоследствии положительно отразится на здоровьесформировании дошкольников. Интеграция здоровьесформирующих мероприятий в другие виды учебно-воспитательной деятельности оптимизирует процессы в двигательной и психической сфере детей, тем самым, снизив повышенную тревожность ребенка и улучшив его интеллектуальное развитие.

Эффективность внедряемых мероприятий будет зависеть от педагогических условий образовательно-воспитательного процесса ДОО и наличия структуры по реализации здоровьесформирующего комплекса. Внедрение здоровьесформирующих мероприятий в образовательный процесс ДОО позволит интенсифицировать учебно-воспитательный процесс, а диагностические тесты личностно-ориентированной направленности своевременно выявят отклонения в развитии от нормативных требований с последующей их коррекцией.

В разработанной программе систематизировались основные принципы, определяющие содержание работы по формированию здорового ребенка:

1) улучшение психоэмоциональной атмосферы детского коллектива за счет интеграции психогимнастики, музыка- и игротерапии в другие виды деятельности детей;

2) оптимизация речевых функций благодаря внедрению специальных упражнений и игр, в сопровождении звукопроизношения и речитативов, с параллельным использованием элементов массажа артикуляционных и мелкомоторных зон, дыхательных упражнений и психогимнастики;

3) иммуномодуляция защитных сил детского организма благодаря внедрению оптимального режима закалывающих процедур, который, в отличие от об-

щепринятого, не вызывает развитие хронического стресса и повышенного возбуждения, будет оптимизировать психическую сферу дошкольников, снимая повышенную тревожность;

4) расширение адаптивно-приспособительных ресурсов детского организма при оптимизации двигательного режима (введение дополнительных музыкально-ритмических занятий – 2 раза в неделю), улучшении аэробной производительности и снижении уровня повышенной тревожности (внедрение упражнений циклического характера и релаксационных игр).

Диагностико-функциональные исследования создали предпосылки для более эффективного использования средств целенаправленного профилактического воздействия. Внедрение в образовательный процесс ДООУ разработанной программы позволило не только обогатить двигательную сферу детей, но и активизировать обменные процессы их организма, за счет улучшения аэробной производительности. У дошкольников усовершенствовались функциональные возможности нервных центров, ответственных за координационное согласование мышечного тонуса синергистов и антагонистов, что дало возможность более продуктивно управлять своим телом при выполнении высококоординационных двигательных действий.

Интеграция подвижных игр развивающей направленности во все виды деятельности детей, способствовала созданию благоприятной атмосферы. Высокий эмоциональный фон, совместно с большой плотностью сложно-координационных элементов в двигательной деятельности, позволил снизить уровень тревожности до оптимальных границ, тем самым, улучшив эмоционально-аффективную сферу ребенка, что положительно отразилось на повышении продуктивности учебной деятельности.

## **ЗДОРОВЬЕФОРМИРУЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ РАЗВИТИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА БУДУЩИХ ШКОЛЬНИКОВ<sup>1</sup>**

С. А. Медведева, Т. А. Бобылева  
Екатеринбург

Дошкольное образовательное учреждение – первичное звено, которое открывает перед ребенком мир социально-общественной жизни, вместе с семьей берет на себя одну из главных ролей в воспитании ребенка-дошкольника и играет эту роль, начиная с первого знакомства и провожая его в школьный мир знаний.

Начало обучения в школе влечет за собой изменение всего образа жизни ребенка, его деятельности и предъявляет серьезные требования к физическому и психическому развитию дошкольника. Существенное изменение привычного образа жизни, умственные и эмоциональные нагрузки, резкое ограничение движений, уменьшение времени отдыха – все это отразится на здоровье ребенка. Для преодоления этих трудностей требуется определенная зрелость всех систем организма, сформированность психических процессов, развитие моторных, зрительных, пространственных, речевых и других функций и, прежде всего, здоровья.

Анализ состояния здоровья дошкольников показывает, что только 15% детей можно отнести к категории «абсолютно здоровых». Около 27% дошкольников

<sup>1</sup> Публикация осуществляется при финансовой поддержке РГНФ, проект № 08-06-00074 а.