

*МАДОУ детский сад «Страна чудес», № 34 «Лучик»,
г.Новоуральск, Свердловская область, Россия
MADOU kindergarten "Wonderland", kindergarten № 34
«Beam of light», t. Novouralsk, Sverdlovskay region, Russia*
ktp84@bk.ru

КРУЖОК ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ «ЗДОРОВЯЧОК»
КАК СРЕДСТВО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА БАЗЕ ДОУ
JOINDER LEADING ACTIVITY "ZDOROVYACHOK" AS A
MEANS OF ENSURING THE EFFECTIVENESS OF HEALTH-
PROMOTING ACTIVITIES ON THE BASIS OF THE KINDERGARTEN

Аннотация. Именно в раннем возрасте у ребенка формируются нервно-психическая и костно-мышечная системы, совершенствуется дыхательный аппарат, закладываются основы крепкого здоровья и полноценного физического развития. Одним из неперемных условий этого является формирование двигательной активности детей, прежде всего, произвольности движений, речи, контактов с окружающими людьми и вещами.

Abstract. It was early in the child form of neuro-psychological and musculoskeletal system, improving breathing apparatus, the foundations of good health and proper physical development. One prerequisite for this is the formation of physical activity for children, first of all, voluntary movements, speech, contacts with other people and things.

Ключевые слова: дети раннего возраста, здоровьесбережение, двигательная активность.

Keywords: kids, health-saving, leading activity.

Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка – это основа формирования личности. Согласно исследованиям специалистов 75% болезней взрослых заложены в детстве. Здоровье ребенка зависит от ряда факторов: биологических, экологических, социально-гигиенических, а также от характера педагогических воздействий. Среди многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма, двигательная активность – это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребенка [7; 23]. Благоприятное воздействие на организм оказывает только двигательная активность, находящаяся в пределах оптимальных величин. Так, при гиподинамии (режиме малоподвижности) возникает целый ряд негативных для ребенка последствий: происходит нарушение функций и

структуры ряда органов, регуляции обмена веществ и энергии, снижается сопротивляемость организма к изменяющимся внешним условиям. Гиперкинезия (чрезмерно большая двигательная активность) также нарушает принцип оптимальной физической нагрузки, что может повлечь за собой перенапряжение сердечно-сосудистой системы и неблагоприятно отразиться на развитии организма ребенка [5; 14]. Поэтому требуется особое внимание к созданию предпосылок для обеспечения детей рациональным уровнем двигательной активности.

По результатам анкетирования среди родителей, а также наблюдая за деятельностью детей в свободное от занятий время, педагогами было отмечено, что дети находятся в движении меньше времени, чем это необходимо для их полноценного физического развития. Создание кружка «Здоровячок», а именно разработка системы организации и проведения подвижных игр и упражнений, позволило обеспечить полноценный уровень двигательной активности, способствуя физическому и психическому развитию детей раннего возраста.

Целью кружка является обеспечение и регулирование уровня двигательной активности детей раннего возраста, способствующего укреплению их здоровья, формированию интереса к разным видам деятельности и потребности в движениях.

Перед специалистами дошкольного образовательного учреждения стояли следующие задачи:

1. Создание разнообразной физкультурно-игровой среды, направленной на оптимизацию двигательной активности, а также всестороннее развитие детей.

2. Обогащение детей элементарными знаниями о многообразии подвижных игр и физических упражнений.

3. Обучение технике основных видов движений с целью их правильного выполнения.

4. Формирование действий с различными предметами и пособиями (мячи, гимнастическая скамейка, дуга для подлезания и т. д.).

5. Знакомство с правилами подвижных игр, формирование умения четко их выполнять, проявляя находчивость, выдержку, ловкость и самостоятельность.

6. Развитие выразительности движений, поощрение двигательного творчества детей.

8. Формирование основы здорового образа жизни в семье и детском саду.

Итогом всей работы с детьми, занимающимися в кружке «Здоровячок», стали:

- Желание малышей двигаться в течение дня в помещении и на улице;

• Умение (элементарно) занимать себя и быть в хорошем настроении;

• Двигаться с разными игрушками и пособиями одному, рядом, вместе со сверстниками и со взрослыми;

Выполнять движения не только по просьбе, но и по своему желанию. *Библиографический список*

1. *Ануфриева, А.* Игры и занятия для малышей /А. Ануфриева, С. Митюкова. Горький; Волго-Вятск. 1978. 115 с. Текст: непосредственный.

2. *Бабаджан, А.* Организованные подвижные игры. М.; 1999. 56 с. Текст: непосредственный.

3. *Бабина, К.* Комплексы утренней гимнастики в детском саду / К. Бабина. М.; 1978. 35 с. Текст: непосредственный.

4. *Куприянова, Н.* Игры и занятия с детьми до трех лет / Н. Куприянова, Т. Федосеева. Л.; 1974. 234 с. Текст: непосредственный.

5. *Лайзане, С.* Физическая культура для малышей /С. Лайзане М.; 1987. 147 с. Текст: непосредственный.

6. *Митина, А.* Игры и развлечения для самых маленьких / А. Митина. Сведловск, 1981. 98 с. Текст: непосредственный.

7. *Пустынникова, Л.* Систематизация видов двигательной деятельности и форм физического воспитания детей в старшей группе детского сада /Л. Пустынникова. Пермь, 1989. 324 с. Текст: непосредственный.

8. *Шишкина, В.* Азбука движений малыша / В. Шишкина. Минск, 1985. 152 с. Текст: непосредственный.

УДК 796.015

Ольховская Е.Б.
Olkhovskaya E. B.

Российский государственный профессионально-педагогический университет, г. Екатеринбург

Russian state professional pedagogical University, Ekaterinburg

zotmfk@yandex.ru

ПРОБЛЕМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ РОССИЯН В ПРОЦЕССЕ
РЕАЛИЗАЦИИ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-
СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА ГТО

PROBLEMS OF HEALTH OF RUSSIANS IN THE PROCESS OF
IMPLEMENTATION OF THE ALL-RUSSIAN PHYSICAL AND SPORTS
COMPLEX OF THE GTO

Аннотация. Показаны причины низкого уровня психофизического здоровья россиян. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО представлен как средство оптимизации здоровья и повышения двигательной активности для всех возрастных категорий. Обозначены требующие решения задачи для успешной реализации комплекса, определены пути их решения.

Annotation. The reasons for the low level of psychophysical health of Russians are shown. The All-Russian physical-sports complex GTO is