

4. Frostová, J. *Péče o hlasovou kondici učitelů (Care of Teacher's Voice Condition)*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2010. 198 p. ISBN 978-80-210-5355-7

5. Frostová, J. Perception of difficulties caused by voice in primary school teachers. In 6. *Mižnarodnaja naukovo-praktična konferencia (2)*. 1. vyd. Charkov: Charkovskij nacionalnij universitet imeni V. N. Karazina, 2008, Ukrajina. pp. 186-191. ISBN 978-966-8603-20-4.

6. Frostová, J. The teaching voice and the posture. In *Problemy zdorovja v profesii pedagoga: materialy Meždunarodnovo seminaru*, Belgorod. 1. vyd. Belgorod : Belgorodskij gosudarstvennij universitet, 2010. pp. 80-84. ISBN 978-5-98242-136-4.

7. Řezáč, J. Possibilities of the lifestyle cultivation by means of interactive exercises. In. VI международна науково-практична конференция. Валеология сучасний стан, напрямки та перспективи розвитку. Матеріали конференції. том II, Харків - 2008.

8. Řezáč, J. Teacher's anchorage in the socioprofessional school space as a factor influencing formation of healthy relations among pupils. In *Human Health-5. Materials of the 5-th international valeologists' congress*. Saint Petersburg: Sankt-Peterburgskaja akademija post-diplomnogo pedagogičeskogo obrazovanija, 2007. pp.144-148. ISBN 978-5-7434-0416-2.

9. Řezáč, J. Taking advantage of interactive training in teachers' preparation for forming of healthy relationship between children. In *Care of Educational Institutions about Children Health. Materials of International Scientific Symposium*. 1. vyd. Saint Petersburg, Russia : Ministry of Education and Science of Russian Federation, Association of St. Petersburgs Valeologists, 2006. pp. 103-105. ISBN 5-7434-0349-X

**Шубина Л. С.**

Дошкольное образовательное учреждение детский сад «Детство» комбинированного вида, детский сад № 122 «Маячок»,  
Нижний Тагил, Россия

### **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ ДОШКОЛЬНИКА**

*Аннотация.* В статье раскрывается важность и значимость физической культуры в работе с дошкольниками. Рассматривается влияние разнообразных средств физической культуры (физические упражнения, ритмическая гимнастика, подвижные игры, массаж, закаливание) на физическое развитие дошкольника.

*Ключевые слова:* физическая культура, физическое воспитание, средства физической культуры.

**Shubina L. S.**

Preschool educational institution kindergarten "Childhood" combined form,  
the kindergarten No. 122 "Tracker"  
Nizhny Tagil, Russia

### **PHYSICAL CULTURE AND HEALTH OF PRE-SCHOOL CHILDREN**

*Abstract.* The article deals with the importance and significance of physical training in working with young children. Discusses the impact of the various means of physical culture (physical exercises, rhythmic gymnastics, massage, movement games, hardening) the physical development of preschooler.

*Keywords:* physical education, physical education, physical education.

Физическая культура занимает важное место в общечеловеческой культуре. «Здоровый образ жизни», «физическая культура личности», «физкультурная образованность» - эти словосочетания все чаще входят в нашу повседневную жизнь, составляя ее неотъемлемую часть.

Понятие «физическая культура» объединяет все, что относится к физическому воспитанию, образованию, развитию человека в системе физического воспитания и вне ее. Если рассматривать физическую культуру во взаимосвязи с другими видами

культур, а физическое воспитание во взаимосвязи с другими видами воспитания: умственным, нравственным, эстетическим, трудовым и т.д. то можно говорить о «духовной физической культуре», как явлении, которое воздействует на природу человека, изменяя ее в соответствии с закономерностями всестороннего развития личности.

Великая ценность каждого человека – здоровье, оно немислимо без систематических занятий физическими упражнениями. Физические упражнения – это основное и специфическое средство физической культуры. Естественные силы природы и гигиенические факторы можно назвать вспомогательными средствами физической культуры. [5; 6].

Дошкольный возраст является началом всех начал. Именно в эти годы, от 0 до 7 лет, закладывается фундамент здоровья, формируются личностные качества, интерес к занятиям любимым делом, раскрываются способности ребенка.

Для малыша – дошкольника двигаться так же естественно, как дышать, есть, пить, спать. Первое, что начинает делать новорожденный, – двигаться. Мало того, он «занимается физкультурой» еще в утробе матери. Известно, что более подвижные дети развиваются быстрее, раньше начинают ходить, бегать, говорить. Они крепче телом, меньше болеют, проявляют активный познавательный интерес к жизни; у них чаще веселое и радостное настроение. Естественное состояние подвижного ребенка мы, взрослые, иногда стараемся подчинить условностям. «Не бегай!», «Посиди немного, а то устанешь!», «Не лазай так высоко!» – то и дело слышит малыш окрики родителей, воспитателей.

Ни для кого ни секрет, что наши дети много сидят не только дома у телевизоров и компьютеров, но и на учебных занятиях в детском саду. Дефицит движений особенно опасен в период роста и формирования организма, развития функций всех систем организма и психики, раскрытия способностей становления личности. Детский возраст – это благоприятный период для положительного воздействия на развитие детей средствами физической культуры. Именно в детском возрасте имеются все условия для всестороннего, гармоничного физического развития, образования, воспитания и оздоровления.

При использовании средств физической культуры необходимо ориентировать педагогов, воспитателей, родителей на гуманистический подход к оздоровлению детей с учетом современных условий, в которых живет ребенок, возрастных, индивидуальных физических и психических особенностей детей, широко и умело применять природные средства для закаливания.

Сегодня концепция дошкольного воспитания направлена на развитие личности ребенка и учет его индивидуальных особенностей в физической, психической и эмоциональной сфере. В этой связи актуальной задачей физического воспитания является поиск эффективных средств совершенствования предметно-развивающей среды и развития детей дошкольного возраста на основе жизненной потребности ребенка, быть сильным, смелым. «Нельзя лишать ребенка естественной активности, загоняя ее лишь в рамки специальных физкультурных занятий, принуждение часто вызывает естественный протест, рождает отрицательные эмоции». (Н. Н. Ефименко) [1;14].

Игры, развлечения, досуги являются одной из форм активного отдыха, это так же и одна из форм работы по развитию двигательного творчества дошкольников. Наблюдая за детьми во время игры, где естественные условия развития движений не ограничены правилами их выполнения, мы увидим, как дети раскрывают свой двигательный потенциал, заложенный природой. А это и есть творчество. В игре ребенок раскрывает все свои личностные качества: смелость, настойчивость, волю, вырубку, терпимость, сопереживание. Игра способна творить чудеса: ленивого – сделать трудолюбивым, незнайку – знающим, неумелого – умельцем, сплотить дет-

ский коллектив, включить в активную деятельность замкнутых и застенчивых. Не замечая того, ребенок в игре учится оздоравливаться, развивает физические качества, воспитывается, узнает много нового.

Особое место среди разных видов игр занимают подвижные игры. Важнейшее достоинство подвижных игр состоит в том, что в своей совокупности они, по существу, исчерпывают все виды свойственных человеку естественных движений: ходьбу, бег, прыжки, борьбу, лазание, метание, бросание и ловлю, упражнения с предметами – и поэтому являются самым универсальным и незаменимым средством физического воспитания детей. Подвижные игры имеют ярко выраженный характер. Играя, ребенок испытывает радость от напряжения физических и умственных сил, необходимого для достижения успеха.

Итак, физическое воспитание есть основа основ дошкольного воспитания. Физические упражнения создают хорошее самочувствие, «заряжают» ребенка бодростью и энергией.

Большая роль в физическом воспитании дошкольников отводится ритмической гимнастике. Ритмическая гимнастика – это гимнастика с оздоровительной направленностью, основным средством которой являются комплексы гимнастических упражнений.

«Ритмическая гимнастика в своем роде уникальна. Не случайно она получила такое массовое распространение во всем мире. Здесь и темп, и интенсивность движений, и работа всех мышц и суставов. А современная ритмичная музыка, танцевальные движения создают положительные эмоции» [6; 5]. Достоинства ритмической гимнастики как средства воздействия на психическое и физическое состояние ребенка известны, она решает параллельно как общие, так и частные задачи. Общие задачи – оздоровительные, учебные, воспитательные, к частным можно отнести следующие: повышение эмоционального настроения детей, формирование двигательной культуры, формирование правильной осанки, развитие основных физических качеств, совершенствование чувства ритма, музыкальности, повышение физической работоспособности, воспитание стойкого интереса и потребности к занятиям физической культурой. Решение этих задач всецело направлено на воспитание гармонично развитой личности.

Для эффективного управления процессом двигательной деятельности, целенаправленного развития умений и способностей ребенка, улучшения его функционального физического состояния необходимы важные дополнительные средства физической культуры: массаж, закаливание, физические упражнения.

Массаж способствует расширению капилляров кожи, ускоряет циркуляцию крови и лимфы, положительно влияет на обмен веществ, улучшает подвижность связочного аппарата, побуждает к активности, вызывает бодрое настроение; (приемы: поглаживание, растирание, разминание, покачивание). К разным видам массажа можно отнести: пальчиковую, артикуляционную, дыхательную гимнастики, гимнастику для глаз, гимнастику для ступней ног, закаливание (обтирание прохладной водой).

Закаливание (воздухом, водой) – важное средство физической культуры, с помощью которого последовательно повышается сопротивляемость организма вредным влияниям окружающей среды.

Физические упражнения – это двигательные действия, направленные на изменение физического состояния ребенка, они имеют ряд своих характерных особенностей и проводятся: для формирования осанки (позвоночник, стопы), для развития органов дыхания, на отдельные части тела (для рук, плечевого пояса, для туловища и шеи, для ног), для развития отдельных двигательных качеств и способностей (силы, гибкости, координации, ловкости, выносливости), на развитие психики (внимание, сообразительности, ориентировки в пространстве и во времени).

Использование средств физической культуры в оздоровительных целях формирует у детей жизненно важные двигательные умения и навыки; знания в области гигиены, медицины и физической культуры, способствующие укреплению здоровья детей.

После выхода федеральных государственных требований к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования (ФГТ), утвержденных приказом Минобрнауки России от 23.11.2009г. №655, стало ясно то, что вся работа по физическому развитию дошкольников должна проводиться с учетом новых тенденций дошкольного образования. Важно то, что цели охраны здоровья детей и их гармонического физического развития выделены в самостоятельные образовательные области «Здоровье» и «Физическая культура».

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлена на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение специфических задач: развитие физических качеств; накопление и обогащение двигательного опыта детей; формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Содержание образовательной области «Здоровье» направлено на достижение целей охраны здоровья детей и формирование основы культуры здоровья посредством решения следующих задач: сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей; воспитание культурно – гигиенических навыков; формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Решение всех этих задач с использованием средств физической культуры способствует здоровому образу жизни дошкольников, который является одним из важнейших условий сохранения здоровья детей в современной системе дошкольного образования.

#### *Литература*

1. *Ефименко, Н. Н.* Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста / Н. Н. Ефименко. – Москва: ЛИНКА-ПРЕСС, 1999.
2. *Картушина, М. Ю.* Физкультурные сюжетные занятия с детьми 5-6 лет / М. Ю. Картушина. – Москва: Сфера, 2012.
3. *Познавательные физкультурные занятия. Подготовительная группа / Т. Б. Сидорова, – Волгоград: Учитель, 2011.*
4. *Система работы по формированию здорового образа жизни. Средняя группа / Т. В. Иванова. – Волгоград: Корифей, 2011.*
5. *Сказочный театр физической культуры: физкультурные занятия с дошкольниками в музыкальном ритме сказок / Н. А. Фомина. – Волгоград: Учитель, 2012.*
6. *Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников: рекомендации, занятия, игры, упражнения / Т. Г. Анисимова, С. А. Ульянова; под ред. Р. А. Ереминой.– Волгоград: Учитель, 2011.*

**Шурыгина В. В., Чуктурова Н. И.**

Башкирский государственный педагогический университет им. М.Акумуллы,  
Уфа, Россия

### **АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И БЕЗОПАСНОГО ТИПА ПОВЕДЕНИЯ В СОВРЕМЕННОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ**

*Аннотация.* Важная функция системы образования в педагогических вузах – создание условий для мотивационной заинтересованности у студентов в здоровом образе жизни, что особенно важно для будущих учителей. Образовательные учреждения ставят цель – создать условия формирования здорового образа жизни как обеспечение качественного образования валеологически грамотной личности на каждом возрастном этапе. А ведущим направлением признано считать ориентацию студентов на такие ценности как здоровье и