

Таблица 6

## Причины непосещения занятий по физкультуре в вузе

Причины	Количество ответов
освобожден(а)	2
хожу на другие тренировки	4
далеко ездить	1
лень	1
Итого:	8

На вопрос, касающийся пользы занятий физической культурой в университете, были получены следующие ответы (табл. 7).

Таблица 7

## Оценка того, приносят ли пользу занятия физкультурой в вузе

Ответы	Число ответивших
да	22
нет	2
затрудняюсь ответить	1
Итого:	25

Наше исследование показало, что существует ряд факторов, которые препятствуют процессу становления общей культуры здоровья в университете. Прежде всего, это нехватка времени, загруженность, а также условия жизни некоторых студентов. Также ощущается недостаток материальных ресурсов, который мешает студентам посещать спортивные секции, тогда как условия для самостоятельных занятий физкультурой в вузах оставляют желать лучшего.

**Гусева А. Ф.**

Дошкольное образовательное учреждение № 438,  
Екатеринбург, Россия

### **ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ТРЕНИРОВКИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

*Аннотация.* Представлен опыт физкультурной и оздоровительной работы в детском саду, показаны методы повышения мотивации детей к спортивным занятиям, методы воспитания чувства коллективизма, активности, инициативности, настойчивости, смелости, выдержки и сознательной дисциплинированности.

*Ключевые слова:* физкультурная тренировка, компоненты технологии спортивной тренировки, наглядно-образное мышление детей, круговая тренировка.

**Guseva A. F.**

Preschool educational institution No. 438,  
Ekaterinburg, Russia

### **TRAINING IN PHYSICAL EDUCATION OF PRESCHOOL CHILDREN**

*Abstract.* Describes the experience of physical exercise and fitness work in the kindergarten, demonstrate how to motivate children towards sporting activities, methods of education a sense of community, activity, initiative, perseverance, courage, endurance and conscious discipline.

*Ключевые слова* physical fitness: workout, components technology of sport training, visual and creative thinking children, circuit training.

Современное состояние физического воспитания детей дошкольного возраста характеризуется невысокой эффективностью, зачастую не обеспечивающей должного уровня физического здоровья дошкольников в контексте его формирования средствами физической культуры. Отмечается определенная застой в совершенствовании организационных и методических основ физического воспитания в семье и в дошкольных образовательных учреждениях. Прежде всего, это связано с тем, что применение традиционных форм и методов физического воспитания дошкольников до сих пор не ориентировано на профилактику отклонений от нормы и не способствует активному предотвращению функциональных нарушений, хронических заболеваний и достижению полноценного физического развития и подготовленности детей.

В нашем детском саду в процесс физкультурной тренировки дошкольников включены:

- условия – режим дня, медико-психолого-педагогическое обследование и др.
- технология управления – планирование, медико-психолого-педагогический контроль тренировочных воздействий, их анализ.
- содержание тренировочных воздействий – общая, специальная физическая, морально-волевая и другие виды подготовки.

В основу содержания физкультурной тренировки дошкольников входят:

- традиционные средства и методики физического воспитания дошкольников (комплексы общеразвивающих упражнений, их комбинации и связки; основные виды движений, их усложненные варианты; игровые задания и упражнения);
- современные инновационные средства и методы физического воспитания дошкольников (круговая тренировка, средства и методы ритмической гимнастики, освоение базовых элементов спортивных упражнений и др.);
- компоненты технологии спортивной тренировки (этапы общей, специальной и соревновательно-игровой физической подготовки, рекреационные средства и методы).

Основной формой современного процесса физкультурного воспитания дошкольников являются физкультурные занятия по типу тренировки. На физкультурных тренировках с детьми постоянное внимание мы уделяем комплексному, всестороннему развитию всех их физических качеств.

Учитывая психофизиологические особенности детей, условия их воспитания в семье, конкретизируем принцип сознательности и активности как принцип удовольствия и формирования мотивации к занятиям физическими упражнениями. Используем наглядно-образное мышление детей и их потребности в игре, в том числе "игре в спорт".

На начальном этапе обучения даём доступные движения сходные с основой техники данной группы движений, на базе которой строят варианты, позволяющие успешно решать двигательные задачи в соответствии с изменяющимися внешними условиями, индивидуализируются.

В принципе цикличности четко определяем задачи, средства и методы для каждого этапа тренировки.

Принцип повторности заключается не только в повторении отдельных упражнений, но и в повторном применении полугодовых периодов тренировки, что обеспечивает более прочное усвоение знаний, формирование умений и навыков, а также дает возможность пройти цикл тренировки ребенку, поступившему в ДООУ, практически на любом этапе старшего дошкольного возраста.

Принцип постепенности требует дифференцирования и последовательного усложнения задач физического воспитания в полугодовом и годовом периодах.

Принцип прикладности предполагает применение всех изученных упражнений и игр в реализации самостоятельной двигательной активности.

Принцип наглядности при обучении двигательным действиям учитывает преобладание у дошкольников зрительно-моторных координаций. Ребенку легче увидеть и скопировать движения, нежели осознать и выполнить его по словесной инструкции.

Несомненно, что физкультурная тренировка дошкольника представляет собой систему средств, методов и способов их применения, имеющую как общую характеристику, так и некоторые специфические особенности по сравнению с тренировкой взрослых, детей и подростков школьного возраста.

В процессе личностно-ориентированного обучения мы учитываем индивидуальные особенности ребенка: личностные, познавательные, физиологические. Активно воздействуя на познавательные способности ребенка, способствуем повышению качества обучения и сокращаем его сроки.

В учебном процессе в содержание занятия вводим упражнения и игры, направленные на развитие внимания, памяти и двигательные способности. Это позволяет повысить мотивацию детей к спортивным занятиям, воспитания чувства коллективизма, активности, инициативности, настойчивости, смелости, выдержки и сознательной дисциплинированности.

В процессе личностно-ориентированного обучения применяем различные совместные формы деятельности учащихся в подгруппах и в парах, с исправлениями ошибок самими детьми под наблюдением педагога, широко используя взаимопомощь детей, тем самым развиваем навыки межличностного общения, способствуем снижению уровня тревожности, вырабатываем умение по нахождению и анализу собственных ошибок.

Для создания психологически комфортных условий на занятиях используем приемы, методы и техники педагогической поддержки. Они включают в себя релаксацию с использованием функциональной музыки (подготовка тела и психики к деятельности, сосредоточение на своем внутреннем мире, освобождение от лишнего и нервного напряжения) и концентрацию (сосредоточение на своих зрительных, звуковых и телесных ощущениях, на эмоциях, чувствах и переживаниях).

В процессе занятий используем нестандартное оборудование в виде надувных домиков, спиралей, мячей, кругов, фигур животных, тренажеры. Весь используемый инвентарь должен быть ярких, красочных цветов, разных размеров и объемов. Все это способствует повышению активности и приливу позитивных эмоций на занятиях.

Формированию интереса к спорту и привычки к здоровому образу жизни способствуют спортивные праздники, соревнования, мини-походы, Дни здоровья, открытые показы физкультурных занятий и развлечений, которые проводятся по общему перспективному плану.

А сколько положительных эмоций получают дети на семейных спортивных праздниках и досугах, в "Весёлых стартах", в игре "Зов джунглей" и других мероприятиях, показывая уровень своего физического развития. Особенно детям нравится, когда в праздниках активное участие принимают мамы и папы. Такие праздники носят название "Семейные старты", "Папа, мама, я – спортивная семья".

Большую роль в оздоровлении детей играют прогулки и походы. В зимний период проводятся лыжные прогулки, катание с горы на санках за пределами участка детского сада. С большим удовольствием в таких прогулках участвуют и родители, которые не прочь продемонстрировать свои умения. Для повышения выносливости проводится продолжительный бег в медленном темпе, бег трусцой.

#### *Литература*

1. Зайчиков, А. А. Особенности применения личностно-ориентированного обучения в физическом воспитании / А. А. Зайчиков // Подготовка кадров для силовых структур: современные направления и образовательные технологии: Материалы XIII Всерос. научн.-

методич. Конф. (14-15 февраля, г.Иркутск). – Иркутск: Изд-во ФГОУ ВПО ВСИ МВД России, 2008. – С. 207 – 210.

2. *Озолин, Н. Г.* Настольная книга тренера. – Москва: Астрель. 2002. – 864 с.

3. *Панов, В. А.* Методика развития координационных способностей детей 7 лет на основе применения стандартной тренировочной программы: автореф. канд. дис. / В. А. Панов. – Москва, 1996. – 23 с.

4. *Стрельцов, В. П.* Применение базово-кустового метода при обучении детей двигательным действиям / В. П. Стрельцов // Физическое воспитание детей дошкольного возраста: теория и практика: сб. науч. тр. Челябинск: УралГАФК, 2002, вып. 2, С. 187–191.

**Давыдова М. В.**

Челябинский государственный педагогический университет,  
Челябинск, Россия

### **К ВОПРОСУ О КРИТЕРИЯХ СФОРМИРОВАННОСТИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ДОШКОЛЬНИКА**

*Аннотация.* В статье рассмотрены критерии, характеристики и содержание оценки уровня сформированности здорового образа жизни дошкольников. Формирование здорового образа жизни неразрывно связано с осознанием самим ребенком ценности здоровья и самой жизни. Использование ниже приведенного критериально-уровневого аппарата поможет судить об эффективности в ДОУ образовательного процесса, направленного на формирование здорового образа жизни дошкольников.

*Ключевые слова:* критерии, уровни сформированности, здоровый образ жизни, ценность здоровья, дошкольник.

**Davudova M. V.**

Chelyabinsk State Pedagogical University,  
Chelyabinsk, Russia

### **TO THE QUESTION OF THE CRITERIA FORMATION OF THE PRESCHOOLER'S HEALTHY LIFESTYLE**

*Abstract.* The article describes the criteria, characteristics and content of the level assessment of formation of the preschooler's healthy lifestyle. Formation of the healthy lifestyle is inseparably linked with the child awareness of the value of health and life itself. Using the following criteria-tiered system will help to evaluate the efficiency of educational process in the kindergarten aimed at formation of the preschooler's healthy lifestyle.

*Keywords:* criteria, levels of formation, healthy lifestyle, health value, preschooler.

В связи с существующей тенденцией на ухудшение здоровья детей социальным заказом российского общества является выполнение образованием функций, связанных с воспитанием личности, осознанно относящейся к своему здоровью. Понимая необходимость принятия глобальных мер по проблеме сохранения и укрепления здоровья детей, государством принят ряд нормативно-правовых актов, направленных на улучшение сложившейся ситуации в области детского здоровья. В частности, Федеральные государственные требования к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования впервые вводят самостоятельную образовательную область «Здоровье», содержание которой направлено на достижение целей охраны здоровья детей и формирование основ культуры здоровья. В качестве одной из основных задач данной образовательной области является формирование у дошкольников начальных представлений о здоровом образе жизни.

Мы полагаем, что формирование здорового образа жизни у детей дошкольного возраста, возможно, будет успешным, если все участники педагогического процесса,