

4. Фудин, Н. А. Медико-биологические технологии в управлении тренировочным процессом и соревновательной деятельностью спортсменов высшей квалификации / Н. А. Фудин, А. А. Хадарцев, С. В. Чернышев // Вестник спортивной науки. – 2015. – № 3. – С. 34–37.

**Фролова А. О., Медведева С. А.**

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

### **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ**

*Аннотация.* В статье рассматриваются физкультурно-оздоровительные технологии, способствующие приобретению, развитию и поддержанию здоровья детей дошкольного возраста. Кроме того, описывается важность цветового решения помещения и физкультурного оборудования, повышающего эффективность использования описанных технологий.

*Ключевые слова:* здоровьесбережение, дети, упражнения.

**Frolova A. O., Medvedeva S. A.**

Russian state vocational pedagogical University,  
Ekaterinburg, Russia

### **THE USE OF FITNESS TECHNOLOGY IN PRESCHOOL EDUCATIONAL INSTITUTION**

*Abstract.* The article discusses the physical health-improving technologies, promoting acquisition, development and maintenance of health of children of preschool age. It also describes the importance of the color solution space, and physical equipment that increase the efficiency of the described technology.

*Keywords:* health care, children, exercise.

Здоровье детей – один из важнейших факторов государственной политики страны. Основной целью в решении задач здоровьесбережения должен стать поиск эффективных форм образования, направленных на сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения.

Преимственность в процессе здоровьесбережения направлена на целостность и последовательность педагогического процесса, создание общего благоприятного фона для физического, эмоционального и интеллектуального развития ребенка, сохранение и укрепление его физическо-

го и психического здоровья, что является важнейшей задачей образования и его основным результатом.

На занятиях физической культурой в работе с дошкольниками используют следующие средства:

- упражнения с предметами (степ-платформы, фитболы и др.);
- дыхательную гимнастику;
- релаксацию;
- игровой стретчинг;
- психогимнастику;
- упражнения на развитие гибкости, правильной осанки;
- цветотерапию;
- музыкотерапию и др.

Важное место на занятиях по физической культуре занимают специальные дыхательные упражнения, которые обеспечивают полноценный дренаж бронхов, очищают слизистую дыхательных путей, укрепляет дыхательную мускулатуру. С помощью дыхания можно расслаблять, восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения.

Дети нуждаются в дополнительных физических нагрузках на определенные группы мышц. Для решения этой проблемы используют игровой стретчинг. Эта методика направлена на активизацию защитных сил детского организма, овладение навыками управления телом, саморегуляцию, развитие и высвобождение скрытых творческих и оздоровительных возможностей подсознания.

Одним из наиболее эффективных комплексов оздоровительной гимнастики является техника степа – самая простая в исполнении. Упражнения на степ-платформах тренируют сосудистую систему, усиливают обмен веществ в организме, влияют на сердце и лёгкие, увеличивая потребность организма в кислороде, улучшают психологическое и эмоциональное состояние ребёнка.

Для выполнения гимнастических упражнений с предметами в различных исходных положениях применяются фитболы. Они эмоционально украшают занятия, позволяя использовать мяч в качестве «лошадки». Выполнение упражнений на мяче создают вибрацию, схожую с верховой ездой. Данная методика используется в профилактике и лечении заболеваний опорно-двигательного аппарата, способствует формированию правильной осанки, а поддержание равновесия привлекает к координированной работе многочисленные мышечные группы, решая задачу формирования мышечного корсета за счет укрепления мышц спины и брюшного пресса.

Очень важна цветовая гамма физкультурного оборудования, помещения (цветотерапия), в котором дети занимаются физическими упраж-

нениями и развивающими играми. Она должна отличаться от комнат, где дети отдыхают. Тёплые цвета (красный, оранжевый) повышают активность отдела вегетативной нервной системы, стимулируют, тонизируют иммунитет, укрепляют память, зрение, придают бодрость, улучшают цвет кожи. Холодные цвета (синий, голубой) нормализуют сердечную деятельность, улучшают скоростно-силовые качества. Зелёный цвет нормализует сердечную деятельность и ЦНС, расслабляет, снимает напряжение, помогает при заболевании позвоночника, обмена веществ.

В конце занятия чередуется использование игр малой подвижности и психогимнастики, релаксации. Эта технология позволяет через воображение ребёнка воздействовать на ЦНС успокаивающе, расслабляюще. На помощь здесь приходят музыка (музыкотерапия), звуки природы.

Таким образом, очень важно, чтобы каждая из рассмотренных технологий имела оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в результате сформировала у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни и полноценное развитие.

#### ***Библиографический список***

1. Кузнецова, М.Н. Система мероприятий по оздоровлению детей в ДОУ: практическое пособие. – М.: Айрис-пресс, 2007. 112 с.
2. Медведева, С.А. Здоровьеформирующие технологии обучения и воспитания в системе дошкольного образования. Екатеринбург: ГОУ ВПО «Рос. гос. проф.-пед. ун-т.», 2008. 250 с.

***Хасанова Г.С.***

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

## **ФОРМИРОВАНИЕ УСТОЙЧИВОГО ИНТЕРЕСА К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ**

*Аннотация.* В статье рассматриваются возможности формирования и развития интереса младших школьников к урокам физической культуры. Обозначены основные уровни становления интереса, гендерные различия в интересах, возрастные особенности развития интереса, факторы повышения эмоциональности урока, средства и методы организации уроков физической культуры. Интерес к урокам физической культуры у младших школьников можно сформировать только в том случае, если: учебно-воспитательный процесс будет строиться с учетом возрастных особенностей, формирование интереса к урокам будет опираться на личностно-ориентированный подход, в учебно-воспитательном процессе будут активно использоваться творческие задания.