

Самостоятельные занятия – одна из форм спортивной подготовки, такая подготовка позволяет значительно сократить временные затраты на организованные тренировочные занятия и проводить их в наиболее удобное время. С тех пор, как появился интернет каждый студент сам себе тренер. И если студенту вуз не предоставляет современных спортивных сооружений и занятий популярными видами спорта, студент выбирает систему самостоятельных занятий.

Эту систему должны поддерживать кафедра физического воспитания и спортивно-оздоровительный отдел УВР, которые должны систематизировать данный процесс и всячески поддерживать эту форму занятий, организуя систему учета таких студентов, стараясь всячески стимулировать их вопреки Госстандарту Минобразования, который фактически исключил из жизни студентов один из факторов здорового образа жизни.

КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД К ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ДЕТЕЙ

Арсентьев Д., Гурьев С.В.

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный профессионально-педагогический университет», г. Екатеринбург, Россия

Аннотация. Наша методика отличается от традиционной тем, что решает проблемы физического воспитания, снижения заболеваемости, воспитания потребности в здоровом образе жизни у детей дошкольного возраста, используя наряду с традиционными методами физического воспитания современные информационные технологии.

Ключевые слова: дети, здоровый образ жизни, комплексный подход.

Несмотря на большой опыт, накопленный наукой и практикой, методик нетрадиционного физического воспитания, имеющих научное психолого-педагогическое и медицинское обоснование, крайне мало.

В своей методике физического воспитания детей дошкольного возраста мы делаем попытку обобщить и развить передовой опыт, представленный в работах Н.М. Амосова, Е.А. Аркина, И.А. Аршавского, Н.И. Бочаровой, Е.Н. Вавиловой, Т.И. Осокиной, С.Д. Полякова, Т.С. Казанцевой, Ю.Ф. Змановского, Е.В. Хрущева и др.

Наша методика отличается от традиционной тем, что решает проблемы физического воспитания, снижения заболеваемости, воспитания потребности в здоровом образе жизни у детей дошкольного возраста, используя наряду с традиционными методами физического воспитания компьютер. Основными целями нашей методики физического воспитания детей являются:

1. Обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к физическому воспитанию детей с различными проблемами состояния здоровья.
2. Воспитание у детей сознательного отношения к своему здоровью, стимулирование желания совершенствовать его и вести здоровый образ жизни.
3. Использование современных информационных технологий как средства повышения качества образовательного процесса.

Содержание нашей методики представлено в трех разделах: педагогическом, оздоровительном, психологическом.

I раздел – *педагогический*. Основными его целями являются:

1. Введение в образовательный процесс дошкольного образовательного учреждения широкого набора средств формирования здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста, в том числе и при помощи компьютера.
2. Качественное улучшение физического развития и физического состояния здоровья ребенка (секционная работа, широкое применение циклических упражнений на открытом воздухе).
3. Разработка методик физического воспитания с учетом специфики субкультуры дошкольного образовательного учреждения.

Задачи педагогического раздела:

- 1) Формирование здорового образа жизни, двигательных умений и навыков, развитие двигательных способностей.

2) Развитие у детей интереса и потребности в физическом совершенствовании.

3) Обеспечение усвоения детьми систематических знаний о своем организме.

Варианты основных физкультурных занятий:

1. Занятия обычного типа, образцы которых можно найти во многих методических разработках.

2. Игровые занятия, построенные на основе подвижных игр и эстафет.

3. Занятия-тренировки.

4. Прогулки, походы.

5. Сюжетно-игровые занятия.

6. Занятия с компьютером.

II раздел – *оздоровительный*. Он обеспечивает единство воздействий на растущий организм средствами медицины и педагогики. Здесь представлены методики применения длительного бега и ходьбы для сохранения и улучшения здоровья детей, применения нетрадиционных методов оздоровления при помощи тренажера БОС «Дыхание».

III раздел – *психологический*. Он решает задачи обеспечения благополучного социального состояния ребенка и его гармонического развития. Содержание данного раздела нацелено на достижение каждым ребенком положительного комфортного эмоционального состояния посредством организации партнерского взаимодействия взрослого с ребенком, использования различных психогигиенических методик (музыкотерапии, природотерапии) и создания среды, стимулирующей активность ребенка.

Принципы применения психологических и психопрофилактических средств и методов:

1. Выявление факторов, способствующих возникновению и развитию стрессовых, невротических состояний у детей.

2. Применение психолого-педагогических приемов, направленных на купирование и предупреждение нежелательных аффективных проявлений.

3. Обеспечение условий для преобладания положительных эмоций в ежедневном распорядке каждого ребенка.

4. Создание благоприятного психологического климата в образовательном учреждении.

5. Обучение детей приемам мышечного расслабления – базового условия для психического и физического самосовершенствования.

Все разделы тесно связаны между собой и должны содействовать главной задаче сохранения и укрепления здоровья детей в дошкольном образовательном учреждении.

Большое внимание мы уделяли формированию у детей навыков эффективной социальной адаптации (умение общаться со сверстниками и старшими, преодолевать негативные эмоциональные состояния и т.д.), осознания важности заботливого отношения к своему организму, представлений о собственном теле, понимания его красоты и совершенства, воспитанию мотивации на здоровый образ жизни.

На первоначальном этапе формирования здорового образа жизни многое зависит от знаний и умений родителей и педагогов. Очень важен личный пример педагога, ведь дети очень наблюдательны и склоны к подражанию взрослым.

Процесс становления физической культуры личности характеризуется отношением к данному явлению, поэтому формирование знаний о физической культуре – это, прежде всего, воспитание отношения к ней. Для успеха в учебно-воспитательном процессе значимо то отношение, которое складывается исходя из внутренних потребностей, мотивов в процессе освоения знаний, умений и навыков, ценностей.

Формирование здорового образа жизни может иметь активный, управляемый характер в случае, если обеспечена его исходная диагностика, создаются условия для удовлетворения мотивов деятельности детей, реализация мотивов и ценностей детей получает эмоциональное подкрепление, ребенок осознает его субъективное положение в образовательной деятельности.

Нами были выработаны показатели сформированности здорового образа жизни у старших дошкольников:

1. Представления об окружающей среде.
2. Представления о методах сохранения и укрепления своего здоровья.
3. Знание основных терминов физической культуры.
4. Знание строения своего тела, назначения внутренних органов.
5. Знание того, что полезно и что вредно для организма.
6. Умение самостоятельно проводить утреннюю гимнастику.
7. Умение применять теоретические знания о здоровом образе жизни в повседневной деятельности.
8. Умение соблюдать технику безопасности на занятиях по физической культуре и в повседневной жизни.

В целях диагностики мы применяли как традиционные методы (устные вопросы, беседы с детьми, направленные на определение уровня сформированности), так и методы с использованием компьютера (компьютерные тестовые задания).

Были разработаны следующие условные уровни сформированности знания основ здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста:

1. *Высокий уровень.* Дети имеют полное представление об окружающем мире, умеют отражать связь между его объектами, обобщать, дифференцировать, сравнивать, используют ранее полученные знания, правильно выполняют задания. Этот уровень характеризуется также наличием достаточно полных, точных, обобщенных и осознанных знаний о здоровом образе жизни; умением самостоятельно, полно анализировать жизненную ситуацию, выделять ее существенные признаки и выдвигать на этой основе адекватную задачу в своей деятельности, при этом данная операция протекает иногда в свернутом, умственном плане. Дети умеют планировать свою деятельность. Ответы детей на вопросы, связанные со здоровым образом жизни, четкие, ясные, полные, аргументированные.

2. *Средний уровень.* Дети имеют неполное, но достаточное представление

об окружающем мире, умеют использовать знания, которые были получены самостоятельно, допускают несущественные ошибки и неточности при выполнении заданий на сравнение, анализ, прогнозирование. Дети затрудняются при самостоятельном решении проблемных заданий и нередко нуждаются в помощи воспитателя. Планировать порядок работы, мотивировать свои суждения и действия они не умеют, хотя и выполняют работу в логической последовательности, уверенно, самостоятельно. В ряде действий ими допускаются неточности, но некоторые из действий при этом выполняются достаточно рационально. Ответы на вопросы, связанные со здоровым образом жизни, у таких детей недостаточно развернутые и слабо аргументированные.

3. Низкий уровень. Дети имеют неполное представление об окружающем мире, затрудняются использовать знания, которые были получены самостоятельно, нуждаются в постоянной помощи воспитателя при решении проблемных задач и даже при наличии помощи не могут правильно решить их, сделать выводы, слабо владеют приемами интеллектуальной работы. Не умеют дифференцировать свою деятельность в плане выбора способов действия, затрудняются при выборе средств для решения той или иной задачи. Ответы на вопросы, связанные со здоровым образом жизни, у таких детей неразвернутые, слабые, неуверенные и неаргументированные.

Приобретение навыков и привычек здорового образа жизни – залог успешной социализации личности, ослабления негативного воздействия микро- и макросреды. Мы считаем, что использование современных информационных технологий в процессе физического воспитания позволяет решить задачу формирования здорового образа жизни детей.

Одним из средств, положительно влияющим на динамику всестороннего развития ребенка, является подвижная игра. Игра должна не только давать положительный эмоциональный заряд, развивать физические качества ребенка, но и стимулировать его умственную активность. Для этого следует предлагать игры, содержащие в себе проблему, разрешить которую ребенок должен самостоятельно. Со временем игровые задания рекомендуется усложнять.

Известно, что для выявления качества педагогических воздействий необходимо знать исходные величины изучаемых показателей.

Результаты нашего анализа показали, что у большинства детей первоначальный уровень сформированности здорового образа жизни находится на необходимом и недостаточном уровне.

Для того чтобы определить причины сложившегося положения, нами были разработаны вопросы для анкетирования воспитателей и родителей об источниках формирования представлений о физической культуре и здоровом образе жизни и условиях физического развития детей в детском образовательном учреждении и дома.

В ходе нашего исследования заполнили анкеты 35% родителей и 93% воспитателей и педагогов. Главная цель анкетирования состояла в том, чтобы выявить место физической культуры в жизни семьи и в дошкольном образовательном учреждении (прил. 2–3).

В соответствии с этой целью ставились следующие задачи:

1. Изучить отношение родителей к физической культуре и воспитанию детей.
2. Выяснить оценку родителями здоровья, физического развития своего ребенка.
3. Изучить основные источники информирования родителей о физической культуре и здоровом образе жизни.
4. Определить причины, мешающие родителям активно заниматься физическим воспитанием детей.

Около трети родителей (30,7%) считают состояние здоровья своих детей хорошим, более половины (57,3%) – удовлетворительным и примерно десятая часть (12%) – слабым.

Значительная часть родителей признают положительное влияние дошкольного учреждения на здоровье (62%) и особенно на физическое развитие (87%) детей.

Отвечая на вопросы анкеты, треть родителей (34,3%) сообщили, что их

дети гигиенические процедуры в домашних условиях выполняют «регулярно и охотно», более половины (54,7%) считают, что делают они это «регулярно, но неохотно (требуется напоминание и принуждение)». Десятая часть опрошенных (11%) признают нерегулярный характер таких процедур.

Согласно данным опроса родителей, делают дома утреннюю зарядку «регулярно и охотно» только 9,3% детей, выполняют ее «регулярно, но неохотно» – 8%, «нерегулярно» – 42,6%. Более трети (36,0%) зарядкой дома вообще не занимаются.

Учитывая результаты анализа ответов на вопросы анкет, мы провели определенную работу по корректировке сложившейся ситуации. Так, были проведены открытые занятия для родителей, собрания, индивидуальные беседы. Наряду с традиционными методами мы применили методику формирования здорового образа жизни при помощи компьютера. С этой целью мы разработали и внедрили АУК «Здоровый образ жизни».

При разработке электронного учебника, в нашем случае для формирования у детей знания основ здорового образа жизни, мы применили проектный метод обучения. Суть метода заключается в том, что в процессе обучения основам здорового образа жизни дети создают некий проект, при работе над которым используют теоретические знания, полученные ранее или в процессе работы.

Всем известно, что теоретические знания необходимо закреплять практически. Для этого созданы условия на занятиях по физической культуре, в повседневной деятельности. Однако проектный метод предполагает большую степень практической работы над одной объемной задачей, более глубокое и основательное изучение практической области применения предмета, а также реально необходимой для этого теоретической базы.

Проектный метод предполагает следующую последовательность действий:

1. Сначала некоторое количество занятий посвящается преподаванию теоретического материала. Иначе говоря, детям дается в руки инструмент, при

помощи которого они в дальнейшем смогут решить поставленную перед ними задачу. В процессе подачи теоретического материала следует уделять внимание формированию некой проблемы, задачи, которую они смогут разрешить при помощи полученных знаний. Поскольку, нельзя забывать о практическом применении изучаемого предмета.

2. Когда задача сформулирована, она предлагается ребенку или группе детей. Работа в группе предпочтительнее, так как в дальнейшей жизни практически во всех видах деятельности детям придется работать в коллективе, и полученный опыт работы в группе уже сам по себе полезен.

3. Группа, работающая над проектом, совместно с преподавателем планирует работу и приступает к ее выполнению. В процессе работы возникает потребность в дополнительной информации, которую учащиеся могут получить самостоятельно из книг, Интернета, от преподавателя, от других специалистов по предмету или из иных источников. Практика показывает, что знания, добытые самостоятельно и с хорошей мотивацией, наиболее прочны и эффективны.

Созданный в результате проект свидетельствует о глубине усвоения предмета учащимися. Дети, выполнившие некоторую «серьезную» работу от начала и до конца, получают хороший стимул для дальнейшей учебы и повышения самооценки. И, конечно, они видят, как полученные знания находят практическое применение, что делает процесс обучения значительно более эффективным.

Заключение. Использование современных информационных технологий дошкольниками не цель, а эффективное средство воспитания и развития творческих способностей ребенка, формирования его личности, обогащения интеллектуальной сферы дошкольника, сохранения и укрепления его здоровья.

Успешное внедрение информационных технологий в образовательный процесс невозможно без заинтересованности в этом администрации детского образовательного учреждения и требует сотрудничества с различными специалистами-педагогами.

Внедрение компьютера в процесс физического воспитания дошкольного образовательного учреждения позволило установить, что использование информационных технологий обучения способствует:

- 1) формированию интереса к обучению и повышению познавательной активности занимающихся;
- 2) целостному восприятию физического воспитания как системы здорового образа жизни;
- 3) углубленному изучению некоторых вопросов общеобразовательных и специальных дисциплин и их интеграции в физическом воспитании;
- 4) формированию двигательных умений (тонкая моторика рук);
- 5) оздоровлению детей и профилактике различных патологических состояний.

Список литературы

1. Гурьев С.В., Прокопенко В.И. Использование новых информационных технологий в процессе физического воспитания дошкольников: Учеб. -метод. пособие. Екатеринбург, 2003.
2. Гурьев С.В. Информационные компьютерные технологии в физическом воспитании дошкольников: методология, теория, практика [Текст]: монограф./ С. В. Гурьев. Екатеринбург: Изд-во ГОУ ВПО «Рос.гос. проф.- пед. ун-т», 2008. 185 с.
3. Германов Г.Н. Анализ работы учителей физической культуры со школьниками подготовительной медицинской группы // Г.Н. Германов, М.Е. Злобина // Культура физическая и здоровье. – 2008. – № 5 (19). – С. 28-32.
4. Никитушкин В.Г. Методика проведения занятий физической культурой со школьницами младших классов подготовительной медицинской группы // Проблемы физической культуры населения, проживающего в условиях неблагоприятных факторов окружающей среды. Матер. X Международной научно-практ. конф. Гомель ГГУ им. Ф. Скорины, 2013. – С. 223-226.
5. Корольков А.Н. Оценка общей физической подготовленности с помощью центроидного метода главных компонентов для многих переменных // Вестник спортивной науки. - 2013. - N 1. - С. 15-19.