

овладения обобщенной структурой. При этом должно быть осуществлено опережающее усвоение реализующих процесс решения действий и операций. Формирование у обучающихся управляющих действий и операций происходит в органическом единстве с овладением реализующими. Только сочетание реализующих и управляющих действий и операций обеспечивает формирование завершенной деятельности по решению учебных задач. Структура данного вида учебной деятельности носит обобщенный характер, приемлемый для любого вида учебной деятельности. Она обеспечивает развитие особого типа мышления – кибернетического, позволяющего учитывать особенности научного и социального прогресса, обуславливающего формирование у обучающихся умения работать с компьютерной техникой и осваивать информационно-коммуникативные технологии.

### Список литературы

1. *Тулькибаева Н. Н.* Теория и практика обучения учащихся решению задач: монография / Н. Н. Тулькибаева. Челябинск: Изд-во ЧГПУ, 2000. 239 с.
2. *Учебный материал и учебные ситуации: психологические аспекты* / под ред. Г. С. Костюка, Г. А. Балла. Киев: Радянська школа, 1986. 144 с.

УДК 373.25:[371.7+371.037.1:793]

**Н. С. Борисова**

**N. S. Borisova**

*МБДОУ «Детский сад № 341», Екатеринбург*

*MBDOU «Detskij sad № 341», Ekaterinburg*

*mdou-341@yandex.ru*

## ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ ПЛАСТИЧЕСКИЙ БАЛЕТ – ТЕХНОЛОГИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

## HORIZONTAL PLASTIC BALLET – TECHNOLOGY RELAXATION WORK WITH CHILDREN OF PRESCHOOL AGE

**Аннотация.** Описано влияние нетрадиционных форм оздоровления, в частности горизонтального пластического балета, на эмоциональное и физическое развитие воспитанников. Отмечено его благоприятное воздействие на воспитанников, имеющих низкий уровень физического развития, которые принимают противотуберкулезные лекарственные препараты.

**Abstract.** Describes the impact of non-traditional forms of healing, particularly the «Horizontal plastic ballet» on the emotional and physical development of pupils. Describes its favorable impact on pupils having low level of physical development that take anti-TB drugs.

**Ключевые слова:** горизонтальный пластический балет, технологии оздоровления.

**Keywords:** horizontal plastic ballet, technology recovery.

Среди новых форм физкультурно-оздоровительной работы [5, 6] вызывает интерес программа Н. Н. Ефименко «Театр физического развития и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста», а именно ее раздел «Горизонтальный пластический балет» [1]. Определение «горизонтальный» означает, что все или практически все движения выполняются лежа на полу. Слово «балет» предполагает связь с ис-

кусством и хореографией, приобщение к миру прекрасного. То, что балет пластичский, отражает характер движений: они не должны быть резкими и отрывистыми. Плавные взмахи руками, изящные повороты и мягкие изгибы напоминают грацию кошки. Это своеобразный танец на полу, соединяющий в себе определенную физическую нагрузку и философию движений. Во время танца ребенок переживает некую историю, превращается в какую-либо вещь или животное и раскрывает созданный образ. Можно вообразить себя листьями на ветру, животным, русалкой, снежинкой. Горизонтальный пластический балет – это уникальная эстетико-оздоровительная система, комплекс простых упражнений для людей любого возраста и уровня физической подготовки, направленный на восстановление жизненной энергии [1, 2].

В детский сад № 341 Екатеринбурга приходят дети с туберкулезной интоксикацией. Прием противотуберкулезных препаратов оказывает негативное побочное воздействие на их психическое и физическое состояние: дети заторможены, их внимание рассеянно, уровень работоспособности и выносливости низкий. Многие отстают в физическом развитии. Все они нуждаются в оздоровлении организма [3]. На детей с бронхолегочной патологией благотворно влияет горизонтальный пластический балет, потому что при выполнении упражнений, деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем проходит в щадящем режиме. Данная система как нельзя лучше подходит для работы с ослабленными детьми, так как режим горизонтальных поз обеспечивает естественную последовательность движений: от положения лежа на спине – к положению стоя на высоких коленях, при этом позвоночник находится в расслабленном положении. Выполняемые в горизонтальных позах упражнения позволяют естественно и плавно переходить от одного вида нагрузок к другому. Такие занятия отличаются высоким эмоциональным фоном. Они сопутствуют развитию воображения, эмоционально-двигательной сферы, творческих способностей.

Программа «Горизонтальный пластический балет» позволяет решать следующие задачи:

- укрепление здоровья детей, повышение функциональных и адаптационных возможностей организма, умственной и физической работоспособности;
- эмоциональное развитие;
- гармоничное развитие всех звеньев опорно-двигательного аппарата;
- формирование правильной осанки;
- совершенствование двигательных навыков, воспитание двигательных качеств;
- формирование и потребности в систематических занятиях физическими упражнениями.

Задачи программы «Горизонтальный пластический балет» соответствуют целевым ориентирам на этапе завершения дошкольного образования, отражены в Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования:

- ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности;
- у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ребенок способен к волевым усилиям;
- ребенок обладает установкой положительного отношения к миру.

Программа «Горизонтальный пластический балет» опирается на объективные законы развития человеческого организма. При ее реализации необходимо придерживаться заповедей [4]:

- следовать логике природы (педагогика должна быть естественной);
- осуществлять физическое воспитание дошкольников по развивающейся спирали;
- играя – оздоравливать, воспитывать, развивать, обучать;
- посредством физического воспитания заряжать детей положительными эмоциями;
- через движение и игру осуществлять воспитание человека будущего.

Существуют три ступени сложности программы: на первой – педагог показывает, как должны выполняться все движения; на второй – дети выполняют движения по голосовым командам педагога; на третьей ребенок сам, без помощи взрослого создает свой образ.

Например, упражнение «Пробуждение природы» – организованная деятельность, в которой нет инвентаря. Оно подходит для всех детей и взрослых, которые раньше не занимались спортом, а также для тех, кому противопоказаны интенсивные физические нагрузки. Дети представляют себя различными животными, которые просыпаются, потягиваются и радуются новому дню. Действие происходит под спокойную расслабляющую музыку.

Огромную роль в физкультурно-оздоровительной работе играет взаимодействие с родителями. Кроме совместной организации и проведения спортивных мероприятий активно используются информационные компьютерные технологии: проводятся сетевое консультирование родителей по теме «Нетрадиционная физкультура в семье», интернет-собрания «Танцуем лежа» и т. д. Это очень важный рычаг для повышения родительской активности.

Подводя итоги, следует отметить, что горизонтальный пластический балет – это интересное и перспективное направление, позволяющее осуществлять и физическое, и духовное развитие; тренировать свое тело, не травмируясь и не перенапрягаясь; самовыражаться и развивать воображение.

### Список литературы

1. *Ефименко Н. Н.* Театр физического развития и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста / Н. Н. Ефименко. Москва: Липка-Пресс, 1999. 256 с.
2. *Ефименко Н. Н.* Физкультурные сказки / Н. Н. Ефименко. Москва: Перспектива, 2004. 64 с.
3. *Кетриш Е. В.* О проблеме инклюзивного образования в сфере физической культуры / Е. В. Кетриш // Сибирский педагогический журнал. 2015. № 3. С. 121–124.
4. *Моргунова О. Н.* Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ / О. Н. Моргунова. Москва: Учитель, 2005. 127 с.
5. *Наскалов В. М.* Оздоровительно-реабилитационная программа физического воспитания студентов вузов / В. М. Наскалов // Образование и наука. 2013. № 1. С. 85–93.
6. *Третьякова Н. В.* Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие / Н. В. Третьякова, Т. В. Андрюхина, Е. В. Кетриш; под общ. ред. Н. В. Третьяковой. Москва: Спорт, 2016. 280 с.