

тания: в процессе занятий по физической культуре, утренней зарядки, гимнастики после дневного сна, самостоятельной двигательной деятельности детей, а также включались в содержание физкультурных досугов. Предварительные результаты поискового исследования свидетельствуют о положительном влиянии их регулярного использования на динамику состояния опорно-двигательного аппарата и показателей физической подготовленности детей.

Литература

1. Лукина Г. Г. Профилактика и коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата у дошкольников в процессе физического воспитания [Текст]: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Г. Г. Лукина. СПб., 2003.
2. Потапчук А. А. Лечебная физическая культура в детском возрасте [Текст]: учеб.-метод. пособие / А. А. Потапчук, С. В. Матвеев, М. Д. Дидур. СПб., 2007.
3. Рапопорт И. Состояние здоровья современных детей дошкольного возраста [Текст] / И. Рапопорт, В. Кучма // Здоровье дошкольника. 2008. № 3.
4. Страковская В. Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет [Текст] / В. Л. Страковская. М., 1994.
5. Шарманова С. Б. Подвижные игры как средство предупреждения плоскостопия у детей [Текст]: учеб.-метод. пособие / С. Б. Шарманова, Е. В. Орешкова. Челябинск, 2009.

ПРИБЛИЖЕНИЕ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА К ЗДОРОВОМУ СТИЛЮ ЖИЗНИ В ПРОЦЕССЕ УТРЕННЕЙ ЗАРЯДКИ В ДОО

С. Б. Шарманова

Челябинск

В приобщении малышей к здоровому стилю жизни особое значение имеет овладение ими основами гигиенической и физической культуры. Это определяет необходимость внимательного изучения всего, что связано с формированием у детей дошкольного возраста устойчивой привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями. Ведь именно к этому, в конечном счете, сводится стратегическая задача их физического воспитания [1]. Важная роль в ее решении отводится физкультурно-оздоровительным мероприятиям в режиме дня, и, в частности, утренней зарядке. Хотя утренняя зарядка в дошкольном образовательном учреждении (ДОО) и непродолжительна по времени, она компенсирует до 5% суточного объема двигательной активности детей и рассматривается как важный элемент двигательного режима. Ежедневное выполнение комплекса утренней зарядки – тот минимум двигательной активности, который должен стать элементом личной физической культуры каждого ребенка.

Разработанные нами комплексы утренней зарядки предназначены для детей третьего и четвертого года жизни (первой и второй младших групп) [2]. Они предусматривают, наряду с реализацией специфических задач, максимальное обогащение двигательной деятельности малышей, формирование их ценностей и предпочтений, создание в процессе выполнения физических упражнений атмосферы непосредственного эмоционального общения взрослого и ребенка, для чего применяются спе-

циальные средства и методы. В течение года применяются различные варианты утренней зарядки: в первой младшей группе – пять вариантов (традиционный, сюжетный, игровой, танцевально-музыкальный, логоритмический), во второй младшей группе – семь вариантов (к перечисленным выше добавляются беговой вариант и «полоса препятствий»). Варьирование содержания и методики проведения утренней зарядки на основе разнообразия средств, методов физического воспитания, способов организации детей рассматривается нами как важное условие сохранения интереса детей к ней. При планировании учитывается время года, место проведения, сезонная периодичность работоспособности, заболеваемости детей и другие факторы. При проведении любого варианта утренней зарядки необходимо вызвать у детей интерес к ней, стимулировать их активность, самостоятельность, и, самое главное, обогатить малышей положительными эмоциями.

В содержание утренней зарядки включены упражнения, укрепляющие мышцы и связки стопы, а также мышцы плечевого пояса, живота, спины, ягодич (мышцы, фиксирующие осанку). Предусмотрено использование упражнений артикуляционного тренинга, пальчикового игротренинга, элементов самомассажа, дыхательной гимнастики, а также двигательных импровизаций. Для улучшения эмоционального состояния детей применяются элементы психотренинга, например, «Курочка и цыплята»: воспитатель – мама-курочка, которая очень любит своих цыплят – детей; она ласково обнимает их «крылышками», гладит малышей по головкам и спинкам, прижимает к себе, говорит: «Вы мои хорошие, вы мои пригожие».

Для перехода к закаливающим процедурам по окончании выполнения комплекса утренней зарядки используется фольклор, детская поэзия. Например, после выполнения сюжетного комплекса «Гуси», воспитатель читает стихотворение О. Александровой: «Гуси к реке умываться ходили, красные лапки в воде намочили», и дети идут босиком по массажно-закаливающей дорожке. Применяются вербальные приемы, направленные на формирования у детей представлений о том, что каждое утро необходимо начинать с утренней зарядки. Например, в подготовительной части, при построении детей, воспитатель говорит: «Нам лениться не годится: помните, ребятки! Даже звери, даже птицы делают зарядку». В заключительной части спрашивает малышей: «Почему мы бодрые, сильные, умелые?», а дети отвечают: «Потому что по утрам мы зарядку делаем!».

Результаты проведенного исследования свидетельствуют, что предложенные комплексы утренней зарядки, апробированные на базе МДОУ ЦРР детский сад № 350 Челябинска:

- соответствуют возрастным анатомо-физиологическим и психическим особенностям развития детей третьего и четвертого года жизни;
- учитывают круг интересов и ведущие мотивы малышей;
- оказывают положительное воздействие на состояние здоровья, физического и психического развития дошкольников;
- вызывают у детей интерес к утренней зарядке и желание участвовать в ней благодаря созданию комфортной социально-психологической атмосферы с опорой на потребность каждого ребенка получать одобрение и эмоциональную поддержку;
- обеспечивают переживание детьми чувства удовлетворенности в процессе выполнения физических упражнений (от самой деятельности, ее условий и результатов);
- обогащают малышей положительными эмоциями.

Воспитатели обращают внимание на высокий уровень активности детей, благодаря чему легко осуществлять руководство ими в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности.

Предложенный подход к организации утренней зарядки в ДОУ обеспечивает приобщение детей младшего дошкольного возраста к здоровому стилю жизни на основе воспитания привычки ежедневно начинать день с выполнения физических упражнений.

Литература

1. Бальсевич В. К. Физическая культура для всех и для каждого [Текст]: науч. изд. / В. К. Бальсевич. М., 1988.

2. Шарманова С. Б. «На зарядку солнышко поднимает нас!». Методика организации и проведения утренней зарядки в дошкольном образовательном учреждении. Младший возраст [Текст]: учеб.-метод. пособие / С. Б. Шарманова. Челябинск, 2008.

КОМПЕТЕНТНОСТЬ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ В КОНТЕКСТЕ ГОСУДАРСТВЕННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ СТАНДАРТОВ ТРЕТЬЕГО ПОКОЛЕНИЯ

Е. А. Югова

Екатеринбург

На сегодняшний день при рассмотрении сущности понятия компетентность сложно определиться с его однозначным значением. Устоявшегося определения для содержания понятия «компетентность» до сих пор нет. Не существует и единой, принятой всеми классификации компетенций. Тем не менее, большинство авторов связывают компетентность с эффективным выполнением какой-либо деятельности или действия, т. е. компетентностью является, с одной стороны, круг полномочий, который определяет ответственность в решении практических задач должностного лица, с другой – знание, опыт, умение самого должностного лица, т. е. способность и реализация конкретным лицом этого круга полномочий.

И. А. Зимняя рассматривая единую социально-профессиональную компетенцию выпускников вузов, выделяет компетентность здоровьесбережения в группе компетенций, относящихся к самому человеку как личности, субъекту деятельности и общения. При этом компетентность здоровьесбережения включает в себя: знание и соблюдение норм здорового образа жизни, знание опасности курения, алкоголизма, наркомании, СПИДа; знание и соблюдение правил личной гигиены, обихода; физическая культура человека, свобода и ответственность выбора образа жизни [2].

В современных вузах формирование данной компетенции является необходимым, т. к. туда из школ приходят юноши и девушки с изначально низким уровнем здоровья. Это подтверждается различными данными. В качестве наиболее репрезентативного исследования здоровья подростков можно рассматривать всероссийскую диспансеризацию, проведенную в 2002 г. Министерством здравоохранения