

3. Морозов, М. А. Здоровый человек и его окружение. Здоровьесберегающие технологии. Учебное пособие / М. А. Морозов. М.: Лань, 2016. 278 с. Текст: непосредственный.

4. Психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы / Под ред. И. В. Дубровиной. 4-е изд. Екатеринбург: Деловая книга, 2016. Текст: непосредственный.

5. Татарникова, Л. Г. Валеология - основы безопасности жизни ребенка / Л. Г. Татарникова, Н. Б. Захарович, Т. О. Калинина. СПб.: РЕТРОС, 2015. 128 с. Текст: непосредственный.

УДК 373+(796.012.26)

Иванникова В. В.

Ivannikova V. V.

Новосибирский государственный педагогический университет,

г.Новосибирск

Novosibirsk State Pedagogical University, Novosibirsk

vero4ka34543@mail.ru

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО ОПТИМИЗАЦИИ
ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ДОШКОЛЬНОЙ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ
PHYSICAL CULTURE AS A MEANS OF OPTIMIZATION OF
HEALTH OF CHILDREN OF PRESCHOOL AGE

Аннотация. Статья посвящена эффективным типам двигательной активности, как средству оптимизации здоровья детей дошкольного возраста в рамках дошкольной образовательной организации. Представлены результаты научных исследований, свидетельствующих о благоприятном влиянии на физическое и психоэмоциональное состояние дошкольников, посредством увеличения физической нагрузки, грамотному её распределению.

Abstract. The article is devoted to effective types of physical activity, as a means of optimizing the health of preschool children in the framework of a preschool educational organization. The results of scientific research are presented, indicating a beneficial effect on the physical and psycho-emotional state of preschool children, by increasing physical activity, its competent distribution.

Ключевые слова: физическая культура, здоровье, двигательная активность, дошкольники, дошкольная образовательная организация.

Keywords: physical education, health, physical activity, preschoolers, preschool educational organization.

Одним из самых распространенных факторов, негативно сказывающихся на психоэмоциональном здоровье детей дошкольного возраста, является поступление в детский сад. Как правило, период дошкольного возраста сопровождается наиболее высокими темпами

физического развития. Гармоничное физическое и психологическое развитие - это основа успешной жизнедеятельности ребенка дошкольного возраста. Именно в период дошкольного детства формируются жизненно необходимые и важные базовые навыки, приобретаются фундаментальные основы двигательного опыта, также происходит освоение основных элементов движений, в дальнейшем из которых будет формироваться активная двигательная деятельность уже взрослого человека.

В дошкольных образовательных организациях физическому воспитанию отводится немаловажная роль, так как различные физические упражнения, игры, в целом двигательная активность, способствуют не только улучшению физических навыков, но и развитию нравственных и эстетических качеств личности дошкольника. Считается, что наиболее эффективное средство воспитания детей дошкольного возраста – игровая деятельность, которая выступает основной формой проявления активности дошкольника. Игра предоставляет возможность улучшать функциональные возможности двигательных навыков, самостоятельных действий, проявлять творчество. Игровой метод способствует формированию у ребенка познавательных способностей, его поведения, благодаря большому объему разнообразия движений, сюжетов и инвентаря.

Результатом исследования А. Н. Гросс и ее соавторов, которое направлено на выявление наиболее эффективных методик формирования двигательных способностей детей, является доказательство того, что «рациональный подбор и применение подвижных игр будет оказывать положительное воздействие на физическую подготовленность детей, и способствовать воспитанию устойчивого интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями» [4, с. 64].

Также, эффективным средством является укрепление здоровья дошкольников через формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой с использованием ритмической гимнастики. Данный вид двигательной активности широко используется в дошкольных образовательных организациях. Занятие ритмической гимнастикой проходит в три этапа: подготовительный, основной и «партерный». Подготовительная часть включает в себя различные виды ходьбы, бег, дыхательные упражнения. Она направлена преимущественно на укрепление мышц, улучшение ориентации в пространстве, а также повышение функциональных возможностей организма. Основная часть состоит из общеразвивающих упражнений, сложных по координации, структуре и выполняется с применением значительного мышечного усилия. Такие упражнения направлены на укрепление правильной осанки, тренировку сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Заключительная часть комплекса преследует цель

обеспечения максимального отдыха и состоит из упражнений на расслабление. В. Б. Болдыревой с соавторами отмечается, что «занятия ритмической гимнастикой, независимо от продолжительности использования комплексов, благоприятно воздействуют на физическую подготовленность детей» [2, с. 104].

Помимо ритмической гимнастики в дошкольных образовательных организациях реализуются физкультурно-спортивные мероприятия. Исследователи М. Ю. Золотова и М. В. Чайченко пишут: «практика демонстрирует, что дошкольники с большим желанием занимаются физической культурой и различными видами спорта. Большой интерес у них инициируют спортивные игры» [5, с. 66]. При организации данных мероприятий необходимо учитывать физические способности детей, функциональные возможности и индивидуальные особенности каждого дошкольника. Количество мероприятий зависит от возраста детей, условий проведения, а также комплексного проведения работ Дошкольного учреждения на год. Целесообразно проводить физкультурно-оздоровительные мероприятия не более четырех раз в год.

Исследование Д. Б. Белетовой подтверждает, что «участие детей в физкультурно-спортивных мероприятиях способствует развитию не только двигательной активности, но и способствует реализации потребности детей в общении, что обеспечивает, в дальнейшем, полноценное развитие ребенка» [1, с. 247].

И. Н. Гернет, В. Н. Пушкина, Н. В. Оляшев провели исследование с целью оценки влияния занятий фигурным катанием на здоровье дошкольников. Проведя комплексную оценку состояния здоровья детей обеих групп, исследователи пришли к выводу, что «увеличение двигательной активности положительно сказывается на состоянии здоровья детей дошкольного возраста, тогда как у дошкольников с низкой физической активностью значительных изменений в состоянии здоровья не выявлено» [3, с. 51].

На сегодняшний день становятся привычными данные, свидетельствующие о систематическом ухудшении состояния здоровья, снижении двигательных возможностей детского населения. Причина данного явления заключается в снижении физической активности, отсутствии нагрузки и соблюдении режима дня. Снижение здоровья детей дошкольного возраста в первую очередь обусловлено негативным отношением, как родителей, так и детей, к физической активности. В то время как физические оздоровительные мероприятия дают возможность детям, к концу дошкольного периода, достигнуть соответствующего уровня физического и интеллектуального развития для успешной адаптации к школе.

Физическое воспитание ребенка, в большей степени, зависит от его семьи, которая является первым институтом социализации и оказывает

на него главенствующее влияние. Как показывает практика, далеко не всегда родители способны обеспечить реализацию потребности ребенка в двигательной активности; цель дошкольных образовательных организаций – оказывать помощь семьям в данной работе. От качества работы, выполняемой сотрудниками данных учреждений, во многом зависит не только уровень физических способностей, но и качество жизни подрастающего поколения.

Библиографический список

1. *Белетова, Д. Б.* Физкультурно-спортивные мероприятия как средство оптимизации двигательной активности детей дошкольного возраста // МНКО. 2018. №3 (70). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizkulturno-sportivnye-meropriyatiya-kak-sredstvo-optimizatsiidvigatelnoy-aktivnosti-detey-doshkolnogo-vozrasta> (дата обращения: 13.02.2020) Текст: электронный.
2. *Болдырева, В. Б., Кузьменко М. В., Кейно А. Ю., Богданов М. Ю.* Развитие физических качеств у дошкольников на занятиях ритмической гимнастикой // Вестник ТГУ. 2019. №181. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/razvitiie-fizicheskikh-kachestv-u-doshkolnikov-na-zanyatiyahritmicheskoy-gimnastikoy> (дата обращения: 13.02.2020). Текст: электронный.
3. *Гернет, И. Н., Пушкина В.Н., Оляшев Н.В.* Влияние занятий физической культурой на здоровье детей дошкольного возраста // Материалы XVII Всероссийского симпозиума. 2017. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=29991207> (дата обращения: 13.02.2020). Текст: электронный.
4. *Гросс, А. Н., Назаренко Н. Н., Популо Г. М.* Подвижные игры как средство формирования двигательных способностей детей старшего дошкольного возраста // Ученые записки университета Лесгафта. 2017. №9 (151). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/podvizhnye-igry-kak-sredstvo-formirovaniya-dvigatelnyhsposobnostey-detey-starshego-doshkolnogo-vozrasta> (дата обращения: 13.02.2020). Текст: электронный.
5. *Золотова, М. Ю., Чайченко М. В.* Анализ состояния здоровья детей дошкольного возраста и пути укрепления его средствами физических упражнений // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2017. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/analizsostoyaniya-zdorovya-detey-doshkolnogo-vozrasta-i-puti-ukrepleniya-ego-sredstvami-fizicheskikhuprazhneniy> (дата обращения: 13.02.2020). Текст: электронный.

УДК 614.2

Казанцева А.В., Ануфриева Е.В.,
Kazantseva A.V., Anufrieva E.V.

Уральский государственный медицинский университет,
г. Екатеринбург

Ural State Medical University, Ekaterinburg

kazantseva.anna.net@gmail.com

ВНЕДРЕНИЕ ИНТЕРАКТИВНЫХ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ
ТЕХНОЛОГИЙ ДЛЯ СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖЕЙ
INTRODUCTION OF INTERACTIVE HEALTH-SAVING
TECHNOLOGIES FOR STUDENTS OF COLLEGES

Аннотация. В статье представлена апробация