

Все перечисленные задачи помогают ребенку социализироваться в обществе физического воспитания. А воспитатели и родители, в свою очередь, вносят вклад в эту социализацию.

В заключении хотелось бы отметить, что проблема сохранения и укрепления здоровья и физического развития детей дошкольного возраста является приоритетной и ей должно уделяться первостепенное значение. Для этого необходимо, чтобы каждый осознал свою роль в системе физического воспитания детей дошкольного возраста. Успешное решение данной проблемы возможно лишь при условии постоянного взаимодействия всех элементов системы.

Библиографический список:

1. Гупалова К. В. Формирование нравственных качеств у детей старшего дошкольного возраста // Вопросы науки и образования. – 2018. – С. 155–158.

2. Ефимова Ю. В. Взаимодействие дошкольного учреждения и семьи в процессе формирования основ безопасности жизнедеятельности у детей старшего дошкольного возраста // Сборник материалов Ежегодной международной научно-практической конференции «Воспитание и обучение детей младшего возраста». – 2016. – С. 591–593.

3. Кенеман А. В., Хухлаева Д. В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. Учеб, пособие для студентов пед. ин-тов по спец. «Дошкольная педагогика и психология». Изд. 2-е, испр. и доп. - М.: Просвещение, 1978. – С. 9.

УДК 373.2

Тихонова Н.В., Комлева С.В.

Tihonova N.V., Komleva S.V.

Российский государственный профессионально-педагогический университет, г. Екатеринбург

Russian state professional pedagogical University, Ekaterinburg

Спортивный клуб «Темп», г. Ревда

Sports club «Temp», g. Revda

Sweet5020@yandex.ru

УСЛОВИЯ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ И
ВСЕСТОРОННЕГО ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
CONDITIONS FOR STRENGTHENING THE HEALTH AND
COMPREHENSIVE PHYSICAL DEVELOPMENT OF PRESCHOOL
CHILDREN

Аннотация: В статье рассмотрены особенности психологического и эмоционального здоровья детей дошкольного возраста в контексте их возрастных особенностей при обучении плаванию.

Abstract: The article considers the features of the psychological and emotional health of preschool children in the context of their age characteristics when learning to swim.

Ключевые слова: психологическое здоровье, эмоциональное здоровье, дети, дошкольный возраст, помощь, поддержка, особенности, плавание.

Keywords: psychological health, emotional health, children, preschool age, preschool education, help, support, features, swimming.

Дошкольный возраст наиболее благоприятный период для физического развития ребенка. Именно в данном периоде закладываются основы здоровья, формируются основные виды движения, приходит интерес к физическим занятиям. Совершенствуются опорно-двигательная и сердечнососудистая системы организма, развиваются отделы центральной нервной системы.

Характерной особенностью дошкольного возраста является развитие познавательных и мыслительных психологических процессов: внимание, мышления, воображения, памяти и речи.

Задачей педагогов тренировочного процесса детей дошкольного возраста является, создания условий для укрепления здоровья, привития стойких гигиенических навыков, овладения жизненно-необходимыми навыками, всестороннего физического развития, развития физических качеств (сила, гибкость, выносливость, быстрота, ловкость), формирования у детей устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и здоровому образу жизни, воспитание морально-этических и волевых качеств.

Эмоциональный фон на занятиях физической культурой играет важную роль в деятельности и результате ребенка. У ребенка 5-6 летнего возраста формируется осознанная успешность своих действий, оценка тренера и одобрения родителей. Ребенок, становиться способным, осознать свое положение в семье, в детском коллективе.

Регулярные занятия физической культурой положительно влияют как на физическое развитие, так и на эмоциональный фон ребенка.

Плавание одно из средств активного отдыха. Положительные эмоции испытывает ребенок, если он умеет хорошо плавать.

Регулярные занятия плаванием повышают сопротивляемость организма к различным простудным заболеваниям. Ритмичное движения юного пловца, укрепляет сердечно – сосудистую, дыхательную и нервную системы, улучшается кровообращение и обмен веществ, формируется правильная осанка.

Когда ребенок погружается в воду, его тело попадает в плотную среду, которое сопротивляется его движениям в 12 раз сильнее, чем просто воздух. Вода снижает нагрузку на суставы, в то время как мышцы работают на полную мощность. Отсутствует ударная нагрузка, как в беге и нет повышенного давления на межпозвоночные диски. Плавание – это уникальный шанс к оздоровлению организма ребенка.

Относительная невесомость тела в воде, безопорное - горизонтальное его положение позволяют разгрузить позвоночник. Позвоночник растягивается, высвобождая нервные окончания, которые сжимаются при ходьбе. Во время плавания практически все мышцы участвуют в работе, а это значит, что ребенок становится физическим сильным и крепким. Воздействие оказывается равномерно на все тело, и происходят пропорциональные изменения силуэта. При непрерывной работе на занятиях юный пловец формирует правильную технику двигательных действий в плавании, тем самым увеличивается мышечная масса, тем самым формируется правильная осанка ребенка.

Плавание – одно из важнейших средств физического воспитания, основа для всестороннего и гармоничного развития личности.

Современная инфраструктура спортивных комплексов позволяет обучать данному искусству «плавание» с раннего возраста. Результат деятельности тренера – это умение ребенка уверенно плавать всеми современными спортивными стилями, развитие у него таких физических качеств, как выносливость, скорость, быстрота реакции, ловкость и т.д. Благодаря совместной работе «тренера – ребенка», ребенок меняется физически – он обрывает мышцами. При постановке правильной техники плавания укрепляется мышечная масса, что позволяет формироваться правильной осанке.

В процессе физического воспитания важную роль играют родители. Детям, особенно в дошкольном возрасте, необходима забота и поддержка в начинание спортивной карьеры. Результат совместных

усилий не заставляет себя ждать – дети занимаются с интересом, стараются и быстро добиваются успехов.

Нередко детям бывает трудно освоить то или иное упражнение, что-то у них не получается с первого раза, многих часто пугают новые упражнения. В этом случае надо успокоить ребенка, помочь ему поверить в свои силы, ведь кто знает его лучше мамы и папы, а также сообщить тренеру о беспокойствах малыша. Занятия должны приносить удовольствие, и пользу.

Бывает, что дети ленятся, не желают утруждать себя, в такой ситуации необходимо проявить твердость, настойчивость в работе на тренировке. Как только у ребенка появятся успехи, его поведения изменится.

Важно помнить «золотое» правила как для тренера, так и для родителей, ребенок должен получать искреннее удовольствие от выполнения упражнений.

Задача родителя стать партнером, как для тренера, так и для своего ребенка оказывая позитивное влияние на «спортивную карьеру». Любому ребенку, а именно в дошкольном возрасте, требуется поддержка близкого, родителя, в начинание пути спорта. Согласованное взаимодействие «тренер – ребенок – родитель» позволит избежать стрессовых ситуаций. Для ребенка дошкольного возраста лучший метод поощрения это похвала, необходимо отмечать даже незначительные достижения. Объятия — уникальный способ борьбы с трудностями, который дарит утешение и успокоение при получении отрицательного результата от деятельности.

Мотивация для ребенка заниматься спортом или физической активностью, служит личный пример родителя. Если родитель сам занимается спортом, то и для ребенка он станет нормой жизни. Родительское общение и искреннее заинтересованность не заменит ценные советы тренера, ребенку хочется радовать близких, лично родителя. Общения на общие темы спорта, достижения, эмоции, мечты и планы позволят выстроить понимания желаний и результатов самого ребенка. Впоследствии сформировать мотивы, к успеху сохраняя дружеские отношения всех заинтересованных лиц, тройного взаимодействия «тренер - ребенок – родитель».

Библиографический список:

1. Заглевская А. И. Психомоторные особенности детей старшего дошкольного возраста / А. И. Заглевская, В. С. Сосуновский, Т. Н. Зальмеж // Психологическая наука и образование. – 2018. – Т. 23, № 5.
2. Задворная М.С. Личностно-ориентированное взаимодействие педагогов дошкольных образовательных организаций с родителями // ЧиО. 2016. №2 (47).
3. Плавание : учебник для вузов / В. З. Афанасьев [и др.] ; под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 344 с. — (Высшее образование).
4. Сосуновский В. С. Физическое развитие, психомоторная и двигательная подготовленность детей дошкольного возраста / В. С. Сосуновский // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2019. – № 2
5. Шабас С. Г. Сотрудничество с родителями как условие качества дошкольного образования // СДО. 2017. №8 (80).

УДК 378; 613

Третьяков Д.В.

Tretyakov D.V.

Российский государственный профессионально-педагогический университет, г. Екатеринбург

Russian state professional pedagogical University, Ekaterinburg

d-tretjakov@mail.ru

СОСТОЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ РАБОТНИКОВ

ВУЗА

THE STATE OF PHYSICAL ACTIVITY OF UNIVERSITY

EMPLOYEES

Аннотация: Показаны результаты оценки уровня физической активности работников вуза. Выявлены основные факторы, влияющие на состояние здоровья, на основании которых выстроены вопросы к интервьюировани. Даны рекомендации к применению изометрических гимнастик. Как средству профилактики гиподинамии.

Abstract: The results of assessing the level of physical activity of university employees are shown. The main factors influencing the state of health were identified, on the basis of which the questions for interviewing were built. Recommendations for the use of isometric gymnastics are given. As a means of preventing hypodynamia.

Ключевые слова: физическая активность, гиподинамия, изометрическая гимнастика.

Keywords: physical activity, physical inactivity, isometric gymnastics.