

факторов, которые и будут оказывать содействие формированию у студентов технических вузов потребности физического совершенствования.

Литература

1. Бальсевич, В. К. Онтокинезиология человека / В. К. Бальсевич. – Москва: Теория и практика физической культуры, 2000. – 275 с.

2. Педагогика: учеб. пособие для студентов педагогических учебных заведений / В. А. Сластенин, И. Ф. Исаев, А. И. Мищенко, Е. Н. Шиянов. – Москва: Школьная пресса, 1997. – 512 с.

3. Сластенин, В. А. Педагогика: Инновационная деятельность / В. А. Сластенин, Л. С. Подымова. – Москва: Магистр, 1997. – 224 с.

4. Теория и методика физического воспитания / под ред. Б. А. Ашмарина. – Москва: Просвещение, 1990. – 287 с.

5. Уткин, В. Л. Биомеханика физических упражнений: учеб. пособие / В. Л. Уткин. – Москва, 1980. – 519 с.

Зуева О. В.

Дошкольное образовательное учреждение детский сад «Маячок»,
детский сад № 205,
Нижний Тагил, Россия

**ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ТЕМАТИЧЕСКОГО НАПРАВЛЕНИЯ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА»
В УСЛОВИЯХ ДЕТСКОГО САДА**

Аннотация. Представлен опыт формирования двигательных действий в условиях детского сада. Показаны особенности двигательного режима детей дошкольного возраста.

Ключевые слова: движение, физические упражнения, формирование движений, двигательный режим.

Zueva O. V.

Preschool educational institution kindergarten «Tracker» kindergarten No. 205,
Nizhny Tagil, Russia

**THE CHARACTERISTICS OF THE IMPLEMENTATION
OF THE THEMATIC DIRECTIONS OF "PHYSICAL CULTURE
AND HEALTH" IN KINDERGARTEN**

Аннотация. Experience of motor action in a kindergarten. Showing features of the system of pre-school children.

Keywords: movement, exercise, building movements, impellent mode.

Каждый родитель хочет видеть своего ребёнка здоровым, весёлым, хорошо физически развитым. С момента рождения нормально развивающийся ребёнок стремится к движениям. Вначале эти движения беспорядочны. Однако постепенно они начинают приобретать более координированный и целенаправленный характер: хочет достать игрушку, поднять рукой свою ногу.

Интенсивная работа большого количества мышц при выполнении движений предъявляет высокие требования к основным функциональным системам организма и в то же время оказывает на них тренирующее влияние. Под воздействием движений улучшается функция сердечно-сосудистой и дыхательных систем, укрепляется опорно-двигательный аппарат, регулируется деятельность нервной системы и ряд других физиологических процессов.

Активные движения повышают устойчивость ребёнка к заболеваниям, вызывают мобилизацию защитных сил организма, повышает деятельность лейкоцитов.

И напротив, недостаток движений (гиподинамия) вызывает изменения в центральной нервной и эндокринной системах, которые могут привести к эмоциональной напряжённости и неустойчивости, к нарушению обмена веществ в организме, а также к уменьшению функциональных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной систем и, следовательно, к снижению работоспособности организма.

Физические упражнения способствуют развитию у детей умственных способностей, восприятия, мышления, внимания, пространственных и временных представлений. Дети должны усвоить показанное взрослым движение с образцом так же ловко, быстро, технически правильно. Например, при прыжке с разбега рассчитать так, чтобы в нужном месте оттолкнуться и перепрыгнуть препятствие.

Во время выполнения движений детьми взрослый активно формирует у них нравственно-волевые качества, целеустремлённость, настойчивость, выдержку, смелость и др. Особенно важно поддерживать в детях желание и умение преодолевать препятствия (обежать, перепрыгнуть, перелезть и т.п.).

При выполнении движений обогащается эмоциональное состояние детей. Они испытывают чувство радости, подъема от проявленной при овладении двигательными действиями энергией, от раскованности и свободы их выполнения.

Для разностороннего развития функций организма особую ценность приобретает сочетание разнообразных видов движений, использование их дошкольниками. Прыжки и метание, совершенствуя координацию движений, в то же время относительно мало влияют на развитие выносливости. Вместе с тем упражнения в ходьбе и беге, способствующие при определённых условиях, формированию важного для жизни качества – выносливости, мало содействуют образованию координаций, связанных со сложными движениями рук. Свобода применения достаточно освоенных навыков в разных ситуациях создаёт больше возможности для проявления детьми активности, инициативы и творчества.

Младших детей интересует сам процесс движения, действия в игре, поэтому они, например, и не убегают от ловишки в игре, а бегут ему на встречу.

Старшие дошкольники интересуются результатом своих действий: научился долго отбивать мяч, прыгать через скакалку, забрасывать мяч в баскетбольную корзину, попадать битой в городки. Здесь важен и наглядный результат – попал в корзину, подпрыгнул и достал до ленточки, влез до верха лестницы.

Опираясь на такие, первоначально возникшие у ребёнка интересы, взрослые должны стремиться их закрепить. Своим положительным отношением, справедливой оценкой возбудить у ребёнка желание физического совершенствования. Поддерживаемый взрослыми интерес, их внимание к достижениям детей стимулируют дальнейшие стремления их к активной деятельности, к возможности попробовать свои силы в новых достижениях.

Особое внимание следует уделять малоактивным детям, стимулировать их двигательную деятельность, предлагать им интересные упражнения, чаще включать в подвижные игры сверстников, словом помочь каждому ребёнку проявить имеющиеся у него способности.

Другова подхода требуют дети, двигательная деятельность которых ограничивается после перенесённых заболеваний. Их нельзя исключать из весёлых упражнений и игр, сажать на скамейку, запрещать всякие движения, что может привести к снижению у них потребности к активной деятельности.

Следует этим детям подобрать доступную форму участия, например, раздать или собрать физкультурное пособие (палки, мячи, флажки), выполнять упражнения в невысоком темпе, количество упражнений и их повторов уменьшить.

Надо знать, что детям в младшем дошкольном возрасте свойственно многократное повторение движений как во время овладения ими, так и после уже появившегося двигательного умения. Заниматься с ребёнком следует постоянно, систематически. Полезно для здоровья детям организовать двигательную деятельность утром, после завтрака, спустя 20-25 минут. Если это не получается, надо найти удобное время, соблюдая рекомендации врачей: нельзя активно двигаться непосредственно перед едой, сразу после неё, перед дневным или ночным сном.

Постепенно дети овладевают основными видами движения – ходьбой, бегом, прыжками, метанием, лазанием, а так же спортивными упражнениями (ходьбой на лыжах, бегом на коньках, плаванием, ездой на велосипеде и др.). Эти движения расширяют диапазон двигательных способностей детей, облегчают в дальнейшем, в школе, усвоение программы по физической культуре.

Большое разнообразие движений и их вариантов, доступных дошкольнику, создаёт условия для развития и совершенствования двигательных качеств – быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости.

Бег, прыжки, метание, лазание, умение уверенно и ловко действовать в сложных и часто меняющихся условиях среды – всё это необходимо детям в игровых и жизненных ситуациях, приносит успех в спортивных движениях, подвижных играх, позволяет ребёнку полнее проявить свои двигательные способности.

Нужно ли учить детей движениям или они сами овладеют ими в играх и упражнениях? Несомненно, нужно! При обучении движениям дети осваивают их быстрее. Реже допускают те ошибки, которые возникают при первых самостоятельных попытках овладеть движениями. Дети часто выполняют ходьбу и бег шаркая ногами, опустив голову, не помогая движениями рук. В прыжках они не могут оттолкнуться одновременно двумя ногами, в лазании не получается ритмичное чередование рук и ног. При систематическом обучении детей овладевают довольно быстрым легким бегом, далеким прыжком, четкой координацией в лазании. Каждое новое движение следует предлагать после достаточно прочного усвоения сходного с ним движения, но более простого. Например, после освоения подскоков на месте дети могут переходить к прыжкам с продвижением вперед, овладев метанием в неподвижную цель, учиться попадать в движущуюся.

Начальное разучивание движений надо вести в несколько замедленном темпе, чтобы проследить какие ошибки допускают дети, своевременно попытаться их исправить. Для прочного закрепления движений их необходимо повторять, но стараться обязательно сохранять к ним интерес детей. Для этого следует разнообразить задания, вводить усложнения при обучении одному и тому же движению. Например, предлагать бег с чередованием ведущего, прыжки через линии и палочки.

Недостаточно освоенные детьми движения не спешить включать в подвижные игры, игры с элементами соревнования, игры-эстафеты. Эмоциональное напряжение в игре, стремление выполнить правило и добиться успеха (поймать ведущего, попасть в цель) вынуждает ребят спешить и поэтому они не редко преодолевают препятствие тяжело.

При усвоении движений следует опираться на сознательность и активность детей. Воспитывать у них стремление действовать самостоятельно, целеустремлённо, проявлять всё больше физические усилия для достижения поставленной цели, чтобы дети учились помогать товарищу правильно выполнять движение. Полезно объединять в играх и упражнениях активных и пассивных детей. Сильному предложить научить слабого, а ребёнок сам может выбрать с кем ему познакомиться. Объединять детей целесообразно как с одинаковым, так и с различным уровнем развития движений.

При объединении детей с разным уровнем развития двигательных умений возможны взаимные влияния, подтягивания отстающего до уровня сильного.

Физическим упражнениям и подвижным играм в дошкольном учреждении отводится достаточное время в режиме дня:

- утренняя гимнастика-6-12 минуты;
- физкультминутки между занятиями – 2-3 минуты;
- физкультурные занятия – 15-30 минут;
- подвижные игры и спортивные упражнения на прогулках утром и вечером – по 20-30 минут;
- физкультурные досуги (2 раза в месяц) – 20-30 минут;
- физкультурные праздники (2-3 раза в год) – 30-90 минут.

Как видно, движения распределены в течение всего дня, но с некоторым преимуществом в утренний отрезок времени.

За последние годы значительно вырос интерес к более широкому использованию движений в самостоятельной деятельности детей, в особенности во время прогулок. Поэтому важно, чтобы родители знали определённые требования к развитию движений ребёнка в домашних условиях:

Изучение двигательных способностей детей, его желания овладеть движением, стремление действовать активно, самостоятельно;

Подготовка комплексов утренней гимнастики с учётом индивидуальных особенностей ребёнка, состояния его здоровья и, в особенности, уровня развития движений (одним требуются упражнения, укрепляющие мышечную систему, формирующие правильную осанку, другим – улучшающий координацию, пространственную ориентировку и т.д.).

Воспитывая у детей потребность ежедневно двигаться, выполнять физические упражнения с ранних лет, можно заложить прочные основы хорошего здоровья, гормонального развития ребёнка.

Литература

1. *Вавилова, Е. Н.* Укрепляйте здоровье детей / Е. Н. Вавилова. – Москва, Просвещение, 1990.
2. *Доскин, В.А.* Растем здоровыми / В. А.Доскин, Л. Г. Голубева. – Москва: Владос, 2004.
3. *Макарова, З.С.* Оздоровление и реабилитация часто болеющих детей / З. С. Макарова, Л. Г. Голубева. – Москва: Владос, 2004.
4. *Назаренко, Л. Д.* Оздоровительные основы физических упражнений / Л. Д. Назаренко. – Москва: Владос, 2002.
5. *Островская, Л. Ф.* Пусть ребенок растёт здоровым! / Л. Ф. Островская. – Москва: Просвещение, 1980.

Изгагина Ю. С.

Уральский федеральный университет им. первого Президента России Б.Н. Ельцина
Екатеринбург, Россия

ПРОБЛЕМА ЗДОРОВЬЯ ИНЖЕНЕРНОВ-КОНСТРУКТОРОВ И ПОДХОДЫ К ЕЕ РЕШЕНИЮ

Аннотация. В статье рассматриваются проблемы нарушения состояния здоровья инженеров-конструкторов, вызванные особенностями их профессиональной деятельности. Раскрываются подходы к разработке специальных оздоровительных программ, направленных на профилактику профзаболеваний и оптимизацию жизнедеятельности.

Ключевые слова: здоровье, инженеры-конструкторы, оздоровительные методы.