

деятельности. Однако это не так. И, даже понимая, что это не так, часто в нужный момент почти невозможно вспомнить то или иное знание, которое может пригодиться.

Одним из путей решения озвученной проблемы нам видится разработка учебно-методического пособия для самостоятельных занятий студентами театрального вуза физической культурой. В пособие важно было бы включить несколько блоков, которые смогли бы помочь студентам в разных ситуациях. Дыхание: напомнить, как правильно дышать, составить дыхательную гимнастику, а также включить лайфхаки по дыхательному успокоению. Пластика: включить упражнения, направленные на растяжку и подвижность мышц, для возможности их дальнейшей продуктивной работы и их расслабления, а также напоминания по правильному положению спины, чтобы она не нагружалась во время работы стоя. Также важно включить в пособие различные способы, которые помогают уснуть, не прибегая к лекарственным средствам, для обеспечения комфортного отдыха без тревожных мыслей перед завтрашним показом.

Все это, на наш взгляд, способно не только продлить работоспособность студента во время обучения, быть помощником для его психологического и физического состояния, но и помочь тем, кто уже работает в театре, вспомнить то, чему его обучали в институте и грамотно наладить свою рабочую деятельность без вреда для здоровья.

Библиографический список:

1. Лайфхакер Цена за сидячий образ жизни Текст: электронный. [/https://lifehacker.ru/sitting-too-much/](https://lifehacker.ru/sitting-too-much/) (дата обращения: 21.02.23)
2. Международный студенческий научный вестник. Физическая культура и ее роль в общем развитии человека Текст: электронный. [/https://eduherald.ru/article/view?id=13801/](https://eduherald.ru/article/view?id=13801) (дата обращения: 21.02.23)

УДК 372.363

Кряжевских А.О., Андрюхина Т.В.

Kryazhevskikh A.O., Andryukhina T.V.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург, Россия

Russian State Vocational Pedagogical University
Yekaterinburg, Russia
Kryazhevskikh1@bk.ru

ПРИМЕНЕНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ НА ЗАНЯТИЯХ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ ДЕТЕЙ
СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация. В представленной статье описаны основная цель и виды оздоровительной гимнастики, которые могут использоваться на занятиях по физической культуре в дошкольных учреждениях для детей старшего дошкольного возраста, а также приведена краткая психолого-педагогическая характеристика учащихся старшей группы дошкольного возраста.

Ключевые слова: старший дошкольный возраст, физкультурные занятия, здоровьесбережение, оздоровительная гимнастика.

THE USE OF WELLNESS GYMNASTICS IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES
FOR THE HEALTH OF OLDER PRESCHOOL CHILDREN

Annotation. The presented article describes the main purpose and types of recreational gymnastics that can be used in physical education classes in preschool institutions for older preschool children, and also provides a brief description of the psychological and pedagogical characteristics of students of the older preschool age group.

Keywords: senior preschool age, physical education, health care, wellness gymnastics.

Дошкольный возраст является периодом жизни человека, в котором совершенствуются основные функции организма. В это время происходит зарождение жизненно необходимых двигательных навыков и умений, а также развитие физических качеств, поэтому педагогу, реализующему образовательный процесс необходимо организовывать двигательную активность детей. Нет сомнений, что от качества выполнения заданий на занятиях по физической культуре будет зависеть укрепление здоровья и развитие всех органов и систем организма подрастающего поколения.

В настоящее время, написано множество образовательных программ в области физической культуры для дошкольных учреждений. В первую очередь в них ставятся проблемы, связанные с мероприятиями по охране здоровья ребенка, повышения функциональных возможностей организма, развития физического и психического состояния детского организма [5].

Старший дошкольный возраст является одним из периодов окончания дошкольного возраста, к этому времени в психике ребенка появляются новые образования:

- Произвольность психических процессов, а именно внимания, памяти, восприятия и др.;
- Способность управлять своим поведением;
- Изменения в представлениях о себе, в самосознании и в самооценках.

Старший дошкольный возраст характеризуется развитием личности в процессе освоения новых знаний, приобретением качеств, навыков и умений, а также потребностей.

Известные советские ученые – психологи Л.С. Выготский и А.В. Запорожец неоднократно подчеркивали в своих трудах то, что старший дошкольный возраст является для дошкольника переходом от ситуативного поведения к деятельности, которая подчинена социальным нормам и требованиям. В этот период познавательный тип общения ребенка со взрослым сменяется на личностный, в основе которого лежит интерес к человеческим взаимоотношениям [4].

Оздоровительная физическая культура включает в себя разнообразное количество технологий, методик и оздоровительных систем [3]. Несомненно, в дошкольном возрасте закладываются фундаментальные знания, благодаря которым ребенок воспринимает наш окружающий мир. При этом важно понимать, что восприятие происходит непосредственно через звуки, эмоции, цвета, движения и многое другое. Таким образом, можно обозначить, что занятия по физической культуре напрямую связаны с развитием целостного восприятия окружающей действительности дошкольника.

Также можно отметить, что двигательная деятельность у дошкольников проходит не только на занятиях по физической культуре, но и в процессе проведения педагогом-воспитателем утренней гимнастики, физкультминуток. Проведение различных подвижных, спортивных игр и прогулок на свежем воздухе обеспечивает не только повышение двигательной активности детей, но и будет способствовать более эффективному укреплению и сохранению детского здоровья [1].

Оздоровительные виды гимнастики подразумевают под собой выполнения упражнений в процессе:

- Утренней гигиенической гимнастики;
- Вводной гимнастики;
- Физкульт-пауз и физкульт-минуток.

Основная цель оздоровительной гимнастики в дошкольных образовательных учреждениях заключается в том, чтобы укрепить здоровье ребенка, поддерживать на высоком уровне

его физическую и умственную работоспособность в учебе, труде, повышать активность в трудовой деятельности.

Физкультурные занятия проводятся педагогом в коллективе, именно это способствует развитию нравственных качеств у старших дошкольников. Это позволяет в большей степени овладеть своим телом, управлять своими действиями, таким образом, происходит выработка силы воли, дисциплины, а также формируется привычка к ведению здорового образа жизни.

Важным аспектом здоровьесберегающих технологий в дошкольных образовательных учреждениях будет являться умение поддерживать состояние активности старших школьников во время учебной деятельности.

Применение в процессе физкультурных занятий и прогулок различных видов оздоровительной гимнастики способствует гармоничному развитию организма ребёнка, прививать привычку заботиться о своём здоровье, развивать и укреплять ОДА, дыхательную, сердечно-сосудистую и в особенности нервную системы. А также влияет на укрепление органов зрения, повышение физической, умственной работоспособности ребенка. Таким образом, можно смело сказать о том, что, использование оздоровительной гимнастики в образовательном процессе у старших дошкольников положительно влияет на здоровьесбережение нашего юного поколения.

Библиографический список:

1. *Баршай В.М.* Физическое воспитание дошкольников как основа здоровья современного общества / Баршай В.М., Кривсун С.Н. Текст: непосредственный // Таврический научный обозреватель. 2016. №11–3 (16).
2. *Дзержинский С. Г.* Образовательно–развивающие и оздоровительные виды гимнастики: учебно–методическое пособие / Дзержинский С. Г., Прохорова И. В. Волгоград: Изд–во Волгоградского института управления – филиала РАНХиГС, 2022. 150 с. Текст: непосредственный.
3. *Конакова Л. П.* Комплексное применение средств различных видов оздоровительной гимнастики в процессе физического воспитания дошкольников / Конакова Л. П. Текст: непосредственный // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2016. №3.
4. *Крамченинова Е.Ю.* Психолого–педагогические особенности старшего дошкольного возраста / Крамченинова Е.Ю. Текст: непосредственный // Вестник науки. 2020. №1 (22).
5. *Панфилова М.А.* Игротерапия общения: тесты и коррекционные игры. Практическое пособие для психологов, педагогов и родителей / Панфилова М.А. Москва: «Издательство ГНОМ и Д», 2000. 160 с. Текст: непосредственный.

УДК 371.7

Кутлугаллямова Н.С.

Kutlugallyamova N.S.

МАОУ СОШ № 167

г.Екатеринбург, Россия

school no. 167

Yekaterinburg, Russia

КУЛЬТУРА ЗДОРОВЬЯ КАК ОБЩЕЧЕЛОВЕЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ

Аннотация. В статье рассматриваются теоретические компоненты культуры здоровья личности как целостной системы взаимодействия на уроках физкультуры и раскрываются ее основные факторы. Дается характеристика основных технологий, применяемых педагогами в образовательных учреждениях для формирования основ здоровья и валеологического мышления у обучающихся.