

Перед современным учителем физической культуры стоит задача обеспечить высокий уровень активности учащихся на уроках. Для этого необходимо, чтобы школьники испытывали интерес к занятиям физическими упражнениями, стремились развивать необходимые для этого физические и психические качества и получали удовлетворение от этих уроков. Поэтому проблема развития внимания на современном этапе является актуальной. В связи с этим возникает целый ряд предпосылок для эффективного развития внимания. К таким предпосылкам можно отнести: ведущий вид деятельности младшего школьника - учение, существенно изменяющее мотивы его поведения, открывающее новые источники развития его познавательных и нравственных сил; выдвижение в качестве ведущих познавательных потребностей младшего школьника, а также их взаимосвязь с потребностью во внешних впечатлениях как основной движущей силы развития психики младшего школьника.

Библиографический список

1. Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед.учеб. заведений. – М.: «Академия», 2000
2. Жуков М.Н. Подвижные игры./ М.Н. Жуков - М.; 2000г - 162с.
3. Зимняя И.А. Педагогическая психология./ И.А. Зимняя - М.; 2004 - 384с.
4. Любинская А.А. Учителю о психологии младшего школьника./ А.А. Любинская - М.; 2002 - 128с.

Домахина К. В.

Российский государственный
профессионально-педагогический университет
г. Екатеринбург, Россия

АКРОБАТИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА КАК СПОСОБ ЗДОРОВЬЕУКРЕПЛЕНИЯ.

Аннотация: Занятия акробатикой не только очень красиво выглядят со стороны, но и очень полезны для физического и психического развития ребенка и гарантируют определенный, правильный круг его общения и чувство уверенности в себе.

Ключевые слова: дети, акробатика, гармоничное развитие, здоровье.

Современные дети проводят много времени перед экранами компьютеров и телевизоров, занимаясь в школе и факультативных кружках, всё это существенно уменьшает количество и качество физической нагрузки, которая так необходима для гармоничного развития ребёнка.

Родители заинтересованы в том, чтобы у их детей не было проблем со здоровьем, чтобы они росли выносливыми и крепкими. Для этого необходимо мотивировать их к занятиям спортом. И всё-таки далеко не все дети хотят посещать спортивные тренировки, так как это потребует от них ответственного отношения и дисциплины. Чтобы заинтересовать ребёнка занятиями акробатикой, можно сводить его в цирк. Побывав в цирке, ребёнок наверняка впечатлится выступлением и трюками артистов, поэтому предложение научиться делать самостоятельно некоторые из запомнивших-

ся ему трюков, скорее всего, он воспримет с интересом. Так же, занятия спортивной акробатикой поднимут физический тонус организма и дадут ребёнку возможность получить полезные физические навыки.

Спортивная акробатика для детей дошкольного возраста особенно важна для их гармоничного развития. Потому что именно через движения ребенок выплескивает всю энергию, которая гарантирует хорошее самочувствие и положительные эмоции. Доказано, что именно движение приводит к усилению обмена веществ, правильному развитию тела и, как следствие, улучшению умственной и психической деятельности.

Как правило, все дети очень энергичны и подвижны, и родители пытаются воспитать в них усидчивость. Так подавление энергии зачастую негативно сказывается на здоровье ребенка, а детская акробатика позволяет играючи расходовать излишки энергии и сделать ребенка более спокойным дома без подавления его активности. Начинать занятия можно, когда ребёнку исполнится четыре года, для этого возраста существуют специальные группы, которые позволяют тренировать детей.

Отличительная черта акробатики от всех видов спорта, это то, что идёт равномерное распределение нагрузки на все группы мышц человека, а именно это позволяет детскому организму развиваться правильно, гармонично и целиком. Так же, акробатика для девочек и мальчиков это не только занятия, но и развлечение, на котором они преодолевают некоторые страхи и происходит формирование правильной, высокой самооценки.

У детей, которые занимаются акробатикой, очень хорошо развивается вестибулярный аппарат, что позволяет им развиваться быстрее сверстников и раньше избавиться от младенческой неуклюжести. Внимательность, ловкость, скорость реакции - все это пригодится и в повседневной жизни. Так же занятия акробатикой формируют у детей осанку и хороший мышечный корсет, это окажется очень полезным в дальнейшем, когда на уроках в школе они будут проводить длительное время практически неподвижно. Комплекс акробатических упражнений позволит закрепить полезные для здоровья навыки: красивой и правильной ходьбы, лазания по канатам и лестницам, умения группироваться во время неожиданных падений. Спортивная акробатика развивает все основные группы мышц, силу и выносливость.

Для детей, чувствующих себя не очень комфортно в коллективе сверстников, флегматичных, стеснительных, занятия акробатикой будут особенно полезными. Это связано с тем, что некоторые акробатические упражнения выполняются ребёнком в непосредственном контакте с другими детьми. В итоге результат таких упражнений зависит от того, насколько дети смогли сработаться друг с другом, как хорошо они научились работать в коллективе.

Акробатика для детей имеет преимущества перед остальными видами спорта, потому что она является более зрелищной, коллективной, красивой, что нравится детям и вызывает в них желание непременно обучиться всему этому. Занятия акробатикой прекрасно поднимают настроение и позволяют ребенку чувствовать себя особенным.

Таким образом, занятия акробатикой способствуют не только общему физическому развитию детей, но и получению ими навыков, которые необходимы для успешной социализации в детском коллективе.

Библиографический список:

1. Зайцев Г.К., Зайцева А.Г. Твоё здоровье. Укрепление организма. СПб: Детство-пресс, 2000г.
2. Смирнова Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. М.: Аркти, 2003г.
3. Энциклопедический справочник. Здоровье детей. М.: Русское энциклопедическое товарищество, 2004г.
4. Энциклопедический словарь юного спортсмена. (Сост. И.Ю. Сосновский, А.М. Чайковский). - М.: Педагогика, 1980. -480 с.

Дудина Е.В.

МАДОУ №122, г. Нижний-Тагил,
Свердловская область, Россия

СОВРЕМЕННЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Аннотация. Физкультурно-оздоровительная технология – это способ реализации деятельности, направленной на достижение и поддержание физического благополучия и на снижение риска развития заболеваний средствами физической культуры и оздоровления.

Технология включает в себя не только реализацию оздоровительной программы, но и определение уровня здоровья, и мониторинга физической подготовленности. Физкультурно-оздоровительная технология – это способ осуществления разнообразной физкультурно-оздоровительной деятельности. Изучение направлений, современных оздоровительных технологий свидетельствует, что одним из основных факторов здорового образа жизни современного человека является рациональная двигательная активность, проявляемая в виде естественных движений (ходьба, бег, плавание, езда на велосипеде), гимнастических и силовых комплексных упражнений, занятий на тренажерах, а также различных нетрадиционных упражнений, игровых дисциплин, как правило, инновационного характера. Физкультурно-оздоровительная технология — это способ осуществления разнообразной физкультурно-оздоровительной деятельности, направленной на сохранение и укрепление здоровья, достижение и поддержание физического благополучия, предупреждение заболеваний и общее закаливание, повышение сопротивляемости организма вредным воздействиям внешней среды. Нам, педагогам, важно обучаться и совершенствоваться, современными методами и формами физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками, чтобы организовать и проводить занятия с детьми интересно, полезно, увлекательно, чтобы гимнастика, физические упражнения, ходьба прочно вошли в повседневный быт каждого ребёнка, чтобы сохранить и обеспечить подрастающему поколению работоспособность, здоровье, полноценную радостную жизнь. Физкультурно-оздоровительная технология включает в себя постановку цели и задач оздоровления, и собственно реализацию. Оздоровительная физкультура использует все формы, средства и методы физкультуры, которые обеспечивают укрепление и сохранение здоровья, формируют оптимальный фон для жизнедеятельности человека. Занятия