

бегом, не рекомендуются пробегать более 30-40 км в неделю, поскольку в этом случае резервы организма истощаются, падает работоспособность [5].

Для повышения физической активности можно прибегать также к различным ситуациям ежедневной жизни: ходить или ездить на велосипеде на учебу и обратно (можно проходить часть пути, а оставшуюся часть проезжать на городском транспорте), отказаться от пользования лифтами и эскалаторами, танцевать и т. п.

Выводы. Таким образом, физическая активность имеет большое значение в снижении риска сердечно-сосудистых заболеваний. Регулярные физические упражнения и борьба с вредными привычками способны улучшить самочувствие, снять усталость, снизить различные психоэмоциональные нагрузки, а также нормализовать здоровый сон. Физическая активность способствует улучшению общей работоспособности, что в целом говорит о нормальной функциональной деятельности человека.

#### *Библиографический список*

1. Всемирная организация здравоохранения // Центр СМИ // Информационные бюллетени // Сердечно-сосудистые заболевания – URL: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs317/ru> (Январь 2015 г.)
2. ГАУЗ СО «Свердловский областной центр медицинской профилактики» // Здоровый образ жизни // Год борьбы с сердечно-сосудистыми заболеваниями – URL: <http://www.medprofural.ru/God-borbi-s-serdechno-sosudistimi-zabolevaniyamii> (2012 г.)
3. Питер-Питер.ру // Здоровье // Как бороться с сердечно-сосудистыми заболеваниями – URL: <http://piter-piter.ru/health/7770-kak-borotsya-s-serdechno-sosudistymi-zabolevaniyami.html> (29.09.2013 г.)
4. СосудИнфо: журнал о здоровье сердца и сосудов // Комплексная профилактика болезней сердца и сосудов – URL: <http://sosudinfo.ru/zdorovie-i-profilaktika/serdechno-sosudistye-zabolevaniya/> (2014 г.)
5. Сердечно-сосудистые заболевания // Физическая активность как профилактика сердечно-сосудистых заболеваний – URL: <http://heartbum.ru/fizicheskaya-aktivnost-kak-profilaktika-serdechno-sosudistyx-zabolevanij/> (2009 – 2017)
6. Medical-Enc.ru//[Медицинский справочник//Лечебная физкультура](http://www.medical-enc.ru/lfk/serdecho-sosudistye.shtml)//Роль физических упражнений в профилактике заболеваний сердечно-сосудистой системы - URL: <http://www.medical-enc.ru/lfk/serdecho-sosudistye.shtml> (2007-2017)

Мершина С. А., Спирина А. В.  
Тюменский государственный университет  
институт психологии и педагогики  
г. Тюмень, Тюменская область, Россия

#### ВЗАИМОСВЯЗЬ РАЗВИТИЯ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ С ПСИХИЧЕСКИМ И ФИЗИЧЕСКИМ ЗДОРОВЬЕМ ДОШКОЛЬНИКОВ

*Аннотация.* Физическое и психическое здоровье у дошкольников уместно рассматривать как нечто неделимое и развивающиеся в тандеме. Дошкольный возраст – возраст активного развития ребенка, в котором немалую роль играет развитие мелкой моторики. Именно поэтому в данной статье мы рассмотрим то как физическое и психическое развитие связаны с развитием мелкой моторики рук у дошкольников.

*Ключевые слова:* дошкольник, мелкая моторика, психическое развитие, физическое развитие.

Изучением мелкой моторики как разновидности движений, регулируемых психикой, занимались такие ученые, как Н.А. Бернштейн, М.М. Безруких, В.М. Бехтерев, М.М. Кольцова, А.Н. Корнев, М. Монтессори, Д. Сели, О.Н. Усанова, Т.П. Хризман, С.Г. Шевченко и др.

Мелкая моторика – это тонкие движения кистей пальцев рук человека [2].

И.М. Сеченов писал, что движения руки человека наследственно не предопределены, а возникают в процессе воспитания и обучения как результат образования ассоциативных связей между зрительными ощущениями, осязательными и мышечными в процессе активного взаимодействия с окружающей средой. В раннем детстве умственные и физические действия тесно связаны с моторной деятельностью и играют главную роль в интеллектуальном развитии ребенка [2].

Такие выдающиеся ученые в области педагогики и психологии как М.П. Денисова, М.Ю. Кистяковская, Н.Л. Фигурин, Н.М. Щелованов показали в своих исследованиях, что овладение относительно тонкими действиями рук приходит в процессе развития зрения, осязания, развития кинестетического чувства – положения и перемещения тела в пространстве.

Взаимосвязь развития мелкой моторики с развитием речи доказана неоднократно. Д.Б. Эльконин утверждал – «Если у ребенка хорошо сформирована мелкая моторика руки, то и речь развивается правильно» [3].

Мелкая моторика рук взаимодействует с такими высшими свойствами сознания, как внимание, мышление, оптико-пространственное восприятие (координация), воображение, наблюдательность, зрительная и двигательная память, речь, она становится первым этапом в развитии умственных способностей человека. Ребенок познает мир изначально при помощи своих пальцев и рук. Ведущий вид деятельности в дошкольном возрасте – игровой. Игра – это в основе своей манипуляция предметами, которые, сохранный в психическом отношении, ребенок наделяет какими-либо качествами. Например, конструктор становится забором в воображаемом городке, тарелочка – озером.

В процессе игры пальчиками, с предметами работает головной мозг, задействованы многие психические процессы. Воображение, восприятие, речь, внутренняя речь. А значит, они в этот момент развиваются.

Статистика свидетельствует, что во второй половине двадцатого столетия было примерно 17 % детей с проблемами речевого развития, а в начале этого века таких детей уже 55,5 % (данные М.Е. Хватцева). В последние годы в России и странах СНГ катастрофически растет заболеваемость детей. Вдвое возросла психосоматическая патология. В ответ на воздействие негативных факторов внешней среды на треть увеличилось число реактивных состояний и психопатий.

Многие исследователи данное обстоятельство связывают с тем, что в век современных технологий у большинства детей появились новые игры – телефоны, планшеты. Подвижность детей резко снизилась. У детей больше не происходит неосознанного развития мелкой моторики в процессе самостоятельной игры [1].

Вместе с тем известно, что на ладонях расположены важные точки, мягко воздействуя на которые мы способствуем оздоровлению всего организма. Массажирю мизинец, благотворно воздействуем на сердце, безымянный – печень, средний – кистецик и позвоночник, указательный желудок, большой – головной мозг.

Стимуляция нервных окончаний в кончиках пальцев действует как оздоравливающий и способствующий умственному развитию рефлексорный массаж. Ребенок, который получает достаточно возможностей для тренировки мелкой моторики, очень рано начинает креативно использовать все материалы, попадающие ему под руку: бумагу, нитки, пуговицы, глину и тому подобное. Развивая точность движения руки

и обнаруживая свободу действий, которую это ему дарит, ребёнок во многом повторяет путь наших древних предков – создаёт новые, с каждым разом все более совершенные вещи.

Также играя с мелкими предметами, перебирая что-либо в песке, в процессе нанизывания бусинок, дети не только развивают свою мелкую моторику, о полезных свойствах которой сказано выше, они еще и успокаиваются, их эмоциональный фон выравнивается, происходит естественное снятие стресса, психического и физического напряжения. Именно поэтому дети, которые отличаются спокойным характером чаще всего выбирают как хобби что-то связанное с мелкой моторикой. Редко можно увидеть гиперактивного ребенка, собирающего пазлы, скорее он будет заниматься активным спортом, или просто играть в гаджеты.

Таким образом, мелкая моторика рук, ее развитие способствует сохранению психического здоровья и физического здоровья: расслабление, снятие напряжения, стресса, агрессии, страхов, тревожности, гармонизация эмоций. Кроме этого на кистях и пальцах рук находится большое количество биологически активных точек, воздействуя на которые можно оздоравливать весь организм. Развивая руки, четкие координированные движения пальцев рук будем способствовать развитию всех высших психических функций, в особенности речи и предотвратим возможные проблемы со здоровьем.

#### *Библиографический список*

1. Баранов, А.А. Оценка состояния здоровья детей. Новые подходы к профилактической и оздоровительной работе в образовательных учреждениях / А.А. Баранов, В.Р. Кучма, Л.М. Сухарева. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2008. – 432 с.

2. Бернштейн, Н.А. О ловкости и ее развитии / публ. подгот. И.М. Фейгенбергом; [вступ. статьи В.М. Зациорского, И.М. Фейгенберга] / Н.А. Бернштейн. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 288 с.

3. Запорожец, А.В. Психология детей дошкольного возраста. Развитие познавательных процессов / Т.В. Ендовицкая, А.В. Запорожец, В.П. Зинченко, М.И. Лисина, Я.З. Неверович, Г.А. Репина, Л.Г. Рузская, Д.Б. Эльконин; под ред. А.В. Запорожца и Д.Б. Эльконина; Акад. пед. наук РСФСР, Ин-т психологии. – М.: Просвещение, 1964. – 350 с.

Миронова С. П., Андреева В. С.  
Российский государственный профессионально-педагогический  
университет, г. Екатеринбург, Россия

### СОВРЕМЕННЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*Аннотация.* Метод кейсов активно применяется в условиях современного обучения, его преимущество – в активном взаимодействии участников педагогического процесса, проявлении нестандартного характера мышления. Задачей данного исследования является выявление содержания способов применения технологии активного обучения – обучение на основе опыта использования метода кейсов в области физической культуры.

*Ключевые слова:* физическая культура, педагогические технологии, метод кейсов, кейс-структуры, кейс-задания, кейс-анализ.

В настоящее время существует достаточно большой спектр педагогических технологий, используемых для преподавания дисциплины «Физическая культура». Метод кейсов – техника обучения, включающая в себя детальное исследование объ-