

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

\*\*\*\*\*

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«Волгоградская государственная академия физической культуры»**

\*\*\*\*\*

**КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОГО  
ВОСПИТАНИЯ  
КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ**

**Материалы III Всероссийской с международным участием  
научно-практической конференции  
Актуальные вопросы физического и адаптивного  
физического воспитания в системе образования  
(15-16 апреля 2021 г.)**



*Волгоград, 2021*

УДК 371.73: 372.212.1:378

ББК 75.1л 0

А 473

*Редакционная коллегия:*

*Н.В. Финогорова, к.п.н, доцент; С.А Дробышева, к.п.н, доцент;*

*Е.Г. Борисенко, к.п.н, доцент, В.В. Горбачева, к.п.н.*

***А 473 Актуальные вопросы физического и адаптивного физического воспитания в системе образования: Сборник материалов III Всероссийской с международным участием научно-практической конференции. Том 1 / под общей ред. Финогоровой Н.В., Дробышевой С.А., Борисенко Е.Г., Горбачевой В.В.– Волгоград: ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2021 – 152 с.***

В сборник вошли статьи профессорско-преподавательского и научного состава отечественных и зарубежных вузов и ссузов, студентов, магистрантов, аспирантов вузов физической культуры, ученых научно-исследовательских институтов физической культуры и спорта, проблемных лабораторий, специалистов в области спортивной медицины, педагогики, социологии, философии, адаптивного спорта, тренеров-практиков, инструкторов, педагогов дошкольных образовательных учреждений.

Данный сборник адресован студентам, магистрантам, аспирантам и молодым ученым. Будет востребован слушателями курсов повышения квалификации, а также читателям интересующимися вопросами и проблемами физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста.

ISBN 978-5-6045562-6-9

УДК 371.73:372.212.1:378

ББК 75.1л0

© Н.В. Финогорова, С.А. Дробышева, Е.Г. Борисенко, В.В. Горбачева, 2021

© ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2021

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>СЕКЦИЯ 1</b> <b>СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ИННОВАЦИОННЫЕ ПУТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА</b>	
<i>Акулова А.И., Татаринцева И.А., Другалева Д.В.</i> ВЛИЯНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА ФИЗИЧЕСКУЮ ОДГОТОВЛЕННОСТЬ ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ	6
<i>Анисимова Е.В., Таран И.И.</i> ФОРМИРОВАНИЕ КООРДИНАЦИОННОЙ ФУНКЦИИ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ У ДОШКОЛЬНИКОВ НА ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЯХ В ДОУ	9
<i>Булкин И.Н.</i> ПЛАВАНИЕ, КАК СРЕДСТВО ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	13
<i>Вишневецкая Т.В., Яковлева И.А., Бельтюкова М.Б., Ширяева Н.С.</i> ДВИГАТЕЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	16
<i>Владимирова О.Б.</i> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КООРДИНАЦИОННОГО МИНИ-ТРЕНАЖЕРА В ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОМ СОПРОВОЖДЕНИИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С РАССТРОЙСТВАМИ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА	19
<i>Гуштурова И.В., Шумихина И.И.</i> ОЦЕНКА КАРДИОРЕГУЛЯТОРНЫХ МЕХАНИЗМОВ В ПОКОЕ И ПРИ ОРТОСТАТИЧЕСКОМ ТЕСТИРОВАНИИ У ДОШКОЛЬНИКОВ С РАЗЛИЧНЫМ УРОВНЕМ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ	22
<i>Евдокимова Е.С.</i> ОБРАЗОВАНИЕ РОДИТЕЛЕЙ КАК СТРАТЕГИЧЕСКОЕ НАПРАВЛЕНИЕ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	26
<i>Евсикова Н.Ю., Цыценко З.С.</i> РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОВЕДЕНИЯ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В РАМКАХ ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ	30
<i>Заулина О.А., Кожедуб М.С.</i> ВНЕДРЕНИЕ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ	33
<i>Иванов В.В., Князева Т.И., Чернев И.Л.</i> СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ИННОВАЦИОННЫЕ ПУТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	37
<i>Ильин С.Н., Иимухаметова Н.Ф.</i> СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ИНОВАЦИОННЫЕ ПУТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	39
<i>Копенская Е.Н., Иванась Н.И.</i> СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РЕГИОНАЛЬНОЙ ИННОВАЦИОННОЙ ПЛОЩАДКИ ПО ПРОБЛЕМЕ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	42
<i>Космачева А.В., Василевская-Руцкая С.Ю., Мартынов А.А.</i>	45

ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ ЙОГИ В РАЗВИТИИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	
<i>Курилова В.А., Сидорчук М.Н., Смехова Н.В., Рекунова Ю.П.</i> ДВИГАТЕЛЬНАЯ ЛАБОРАТОРИЯ ПРЕДСПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	50
<i>Кулькова И.В., Филоненко Н.В.</i> НАРОДНЫЕ ТАНЦЫ В СТРУКТУРЕ УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ	53
<i>Лексункина Т.В.</i> ОРФ-ПОДХОД В РАЗВИТИИ ЧУВСТВА РИТМА У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ПОМОЩЬЮ ИГРЫ НА МУЗЫКАЛЬНЫХ ТРУБКАХ «ВООМВНАСКЕРС» (БУМВОКЕРСЫ)	58
<i>Лозвина А.И., Матвеева И.С., Трубилина И.Т.</i> АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ	62
<i>Мо Жоцинь</i> КОМПЛЕКСНОЕ РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ТУРИСТИЧЕСКОЙ И КРАЕВЕДЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕТЕЙ В СИСТЕМЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В ПРОВИНЦИИ ЦЗИЛИНЬ (КНР)	66
<i>Макарова Э.В., Попов А.С.</i> ПОДХОДЫ К КОРРЕКЦИОННО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ ПРОГРАММАМ СТУДЕНТОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ НА КОМПЬЮТЕРНЫХ ТЕХНОЛОГИЯХ	70
<i>Мифтахова Н.В., Федосеенко Т.С.</i> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НЕТРАДИЦИОННЫХ МЕТОДОВ И ТЕХНОЛОГИЙ В ФИЗКУЛЬТУРНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ	75
<i>Москвичев Ю.Н.</i> ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА ИНТЕРПРЕТАЦИИ СУТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ	79
<i>Новоселова О.А., Бутюгина М.Г.</i> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СТРЕТЧИНГ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ МОРФОЛОГИЧЕСКОГО ОТБОРА ДЕВОЧЕК 6 ЛЕТ В РАЗЛИЧНЫХ ВИДАХ ГИМНАСТИКИ	84
<i>Панова О. А., Панова Т.В.</i> ПРОБЛЕМА ДОСТУПНОСТИ СПОРТИВНЫХ СЕКЦИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ГРУПП ЛЮДЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ НА ПРИМЕРЕ ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА	88
<i>Плешакова О.И., Финогенова Н.В.</i> МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	91
<i>Поварницына Е.А. Косырева Л.Н.</i> ПОДАРИТЕ ДЕТЯМ РАДОСТЬ ДВИЖЕНИЯ, ПОЗНАНИЯ, ДОСТИЖЕНИЯ	97
<i>Пономарева Н.П., Бондаренко И.В.</i> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИГРУШЕК-МАРКЕРОВ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ И ПСИХИЧЕСКОЙ СФЕРЫ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С НАРУШЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА	99
<i>Прописнова Е.П. Адрова Е.В.</i> ВЛИЯНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ СПОРТА И СОВРЕМЕННЫХ	103

ДВИГАТЕЛЬНЫХ СИСТЕМ НА ЗДОРОВЬЕ ЗАНИМАЮЩИХСЯ	
<i>Решетов Д.В., Финогенова Н.В., Плевакова О.И.</i> ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ЭЛЕМЕНТАМ СПОРТИВНЫХ ИГР	106
<i>Синицына Т.В.</i> ВНЕДРЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ХАТХА-ЙОГОЙ У ДОШКОЛЬНИКОВ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ	110
<i>Синявский Н.И., Фурсов А.В., Зеленина Л.Е.</i> МОНИТОРИНГ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ 3- 4 ЛЕТ НА ОСНОВЕ ПРИМЕНЕНИЯ ОНЛАЙН-СЕРВИСА «БГТОшка»	113
<i>Сомов А.А., Сомов А.В., Кондратьева Л.В.,</i> РАЗВИТИЕ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ РУК ДОШКОЛЬНИКОВ, КАК ФАКТОР ПОЗВОЛЯЮЩИЙ СФОРМИРОВАТЬ КООРДИНАЦИЮ ДВИЖЕНИЙ И ПОДГОТОВИТЬ РЕБЁНКА К ШКОЛЕ	116
<i>Стеблецов Е.А., Григорьев О.А., Покусаев В.А., Ершов Е.Н.</i> ОЛИМПЕЙСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	122
<i>Финогенова Н.В. Галец В.А.</i> ФОРМИРОВАНИЕ ДРУЖЕСКИХ ВЗАИМОДЕЙСТВИЙ У ДОШКОЛЬНИКОВ В ПРОЦЕССЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР	125
<i>Чеботарева А.А., Чеботарев А.В.</i> АКТУАЛЬНОСТЬ СОЗДАНИЯ СИСТЕМЫ ФИЗКУЛЬТУРНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО И ШКОЛЬНЫХ ВОЗРАСТОВ В УСЛОВИЯХ ФИТНЕС-ЦЕНТРА	129
<i>Шафикова Л.Р., Маркешина О.С., Берчатова М.Б.</i> АДАПТАЦИОННЫЙ ПОТЕНЦИАЛ СИСТЕМЫ КРОВООБРАЩЕНИЯ КАК КРИТЕРИЙ ОЦЕНКИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ	132
<i>Шартдинова А. Ю., Малахова Д.В.</i> РАЗВИТИЕ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДОШКОЛЬНИКОВ С ПОМОЩЬЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ИГР	135
<i>Шатрова С.А., Левина Л.П.</i> РОЛЬ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ РУК В ПРОЦЕССЕ РЕЧЕВОГО РАЗВИТИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ	139
<i>Щепелев А.А.</i> ПОВЫШЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДОШКОЛЬНИКОВ НА ОСНОВЕ ЗАНЯТИЙ БЕГОМ	144
<i>Эйдельман Л.Н.</i> СОЦИАЛЬНЫЙ ТАНЕЦ В ИНКЛЮЗИВНОМ ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ (НА ПРИМЕРЕ РУССКОГО ХОРОВОДА)	149

## Секция 1.

# СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ИННОВАЦИОННЫЕ ПУТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

## ВЛИЯНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ

*Акулова А.И., доцент, akulova.2015@yandex.ru*  
*Татаринцева И.А., старший преподаватель, irinatata2012@gmail.com*  
*Другалева Д.В., магистрант, fedyleevadasha@mail.ru*  
*Воронежский государственный институт физической культуры*  
*Россия, Воронеж*

**Аннотация.** Задача дошкольных образовательных учреждений – обеспечить всестороннее воспитание детей. Эта задача осуществляется различными средствами, среди которых важное место принадлежит игре. Подвижная игра имеет большое значение как средство физического воспитания. В подвижные игры включаются основные движения: ходьба, бег, метание, лазание, прыжки, равновесие, а также некоторые специальные движения для укрепления и развития отдельных групп мышц. Движения, входящие в игру, если они даются инструктором по физическому воспитанию в правильной дозировке, развивают и укрепляют организм, улучшают обмен веществ, функциональную деятельность всех органов и систем (способствуют более активному дыханию, усилению кровообращения). В играх закрепляются навыки движений, которые становятся более точными, координированными; дети приучаются выполнять движения в различных изменяющихся условиях, ориентироваться в обстановке. Веселое настроение является существенным элементом игры и оказывает положительное влияние на состояние нервной системы ребенка; радостное настроение сопровождается физиологическими изменениями в организме: повышается деятельность сердца и дыхательного аппарата. Сила и искренность переживаний детей во время игры делают ее эффективным средством воспитания, поэтому нужно проводить игру живо, интересно, эмоционально.

**Ключевые слова:** гармоническое развитие детей, подвижные игры, физическая подготовленность, физкультурные занятия.

## THE INFLUENCE OF OUTDOOR GAMES ON THE PHYSICAL FITNESS OF 5-6 AGED CHILDREN

*Akulova A.I., associate professor, akulova.2015@yandex.ru*  
*Tatarintseva I.A., senior lecturer, irinatata2012@gmail.com*  
*Drugaleva D.V., Master's degree student, fedyleevadasha@mail.ru*  
*VSIPE,*  
*Russia, Voronezh*

**Abstract.** The task of preschool educational institutions is to provide comprehensive education of children. This task is carried out by various means, among which an important place belongs to the game. Outdoor play is of great importance as a means of physical education. The outdoor games include basic movements: walking, running, throwing, climbing, jumping, balance, as well as some special movements to strengthen and develop individual muscle groups. The movements included in the game, if they are given by the physical education instructor in the correct dosage, develop and strengthen the body, improve the metabolism, the functional activity of all organs and systems (contribute to more active breathing, increased blood circulation). The games reinforce the skills of movement, which become more precise, coordinated; children learn to

perform movements in various changing conditions, to navigate the environment. A cheerful mood is an essential element of the game and has a positive effect on the state of the child's nervous system; a joyful mood is accompanied by physiological changes in the body: the activity of the heart and respiratory system increases. The strength and sincerity of children's experiences during the game make it an effective means of education, so you need to conduct the game vividly, interestingly, emotionally.

**Keywords:** harmonious development of children, outdoor games, physical fitness, physical education classes.

**Введение.** Среди средств и методов физического воспитания детей дошкольного возраста одно из ведущих мест принадлежит подвижным играм, которое содействует укреплению здоровья, правильному развитию, воспитанию физических, волевых и моральных качеств. Игра является спутником детства, где человек открывает для себя вечно обновляющийся мир понять природу игры, значит, познать природу детства. Дошкольный возраст наиболее благоприятное время для включения подвижных игр в процесс повышения уровня физической подготовленности [3, 4, 5].

Специалистами установлено, что включение в процесс занятий подвижных игр специальной направленности в объеме 20-25% ведет к повышению темпов развития физических способностей примерно на 8-30%. Выявлен положительный эффект влияния подвижных игр на развитие психомоторных способностей детей [2].

Двигательная деятельность детей основана на развитии физических качеств, которые проявляются в достаточной интенсивности игровой деятельности [1]. Поэтому *актуальность* работы не вызывает сомнений.

*Предполагалось*, что использование игровых заданий, подвижных игр и эстафет в физкультурных занятиях с детьми дошкольного возраста позволит более эффективно решать образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи и значительно повысит интерес занимающихся к систематическим занятиям.

*Цель* исследовательской работы заключалась в определении и обосновании эффективной методики улучшения уровня физической подготовленности у детей дошкольного возраста (5-6 лет) посредством подвижных игр.

Для достижения поставленной цели определялись следующие *задачи*:

1. Изучить и проанализировать научно-методическую литературу по вопросам применения подвижных игр для повышения уровня физической подготовленности детей старшей группы.

2. Определить наиболее рациональные тесты для повышения уровня физической подготовленности у занимающихся в детском образовательном учреждении.

3. Разработать и экспериментально проверить влияние подвижных игр на физическую подготовленность детей 5-6 лет.

Для решения выдвинутых задач были использованы следующие методы исследования: анализ и обобщение литературных источников; педагогические наблюдения; метод контрольного тестирования; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

*Объект исследования:* дети старшей группы детского образовательного учреждения № 32 Воронежа.

*Предмет исследования:* подвижные игры, эстафеты и методика их включения в обучение для повышения уровня физической подготовленности детей 5-6 лет.

Практическая значимость работы заключалась в предложении методики использования подвижных игр и игровых упражнений во время физкультурных занятий инструкторам детских садов и учителям физической культуры младших классов.

**Результаты исследования.** Исследование проводилось в г. Воронеже. Объектом наших исследований явились дети старшей группы детского образовательного учреждения

№ 32 Советского района. Для определения уровня физической подготовленности детей 5-6 лет использовались тесты, рекомендованные специалистами: бег на 30 м с высокого старта, бег 3×10 м, прыжки в длину с места, число приседаний за 30 с, метание вдаль удобной рукой, наклон туловища вперед, стоя на гимнастической скамейке, стойка на одной линии (пятка одной ноги примыкает к носку другой).

Работа была выполнена в два этапа. На первом этапе были проведены массовые обследования детей 5-6 лет всего 20 человек.

На втором этапе был проведен педагогический эксперимент в период с сентября 2019 г. по март 2020 г. Из числа детей нами была создана одна экспериментальная группа.

Экспериментальная группа использовала в физкультурных занятиях в основной и заключительной частях подвижные игры большой подвижности: игры бегом, игры с прыжками, игры с лазанием. Продолжительность занятий 25 минут. В конце педагогического эксперимента проведены повторные контрольные испытания (табл. 1).

Таблица 1.

Показатели уровня физической подготовленности детей 5-6 лет до и после эксперимента (средние данные)

№ п/п	Тесты	Экспериментальная группа до эксперимента	Экспериментальная группа после эксперимента
1.	Бег 30 м по прямой (с)	10,2±0,04	8,6±0,04*
2.	Челночный бег (3×10 м) (с)	14,3±0,12	11,5±0,5*
3.	Прыжок в длину с места (см)	65,0±0,13	75,0±0,6*
4.	Метание вдаль удобной рукой (м)	5,5±0,15	7,2±0,4*
5.	Число приседаний за 30 с (кол-во раз)	14,6±0,06	18,0±0,1*
6.	Наклон туловища вперед, стоя на гимн. скамейке (см)	1,3±0,3	2,4±0,5*
7.	Стойка на одной линии (пятка одной ноги примыкает к носку другой) (с)	25,0±0,04	36,0±0,6*

\* - достоверность различий  $P < 0,05$

Анализ полученных данных показал, что в экспериментальной группе произошли положительные изменения в уровне физического развития детей. В беге на 30 м в экспериментальной группе результат улучшился на 1,6 с; в челночном беге 3×10 м – на 2,8 с; в прыжках в длину с места результат улучшился на 10 см; в метании вдаль – на 1,7 м; количество приседаний за 30 с увеличилось на 3,4 раза; в наклоне туловища вперед, стоя на гимнастической скамейке результат улучшился на 1,1 см; в статическом положении (стойка на одной линии – пятка одной ноги примыкает к носку другой ноги – на 11 с.

Сравнительный анализ, полученных результатов до и после эксперимента показал, что в экспериментальной группе прирост составил 33,36%.

**Заключение.** На основании полученных данных можно сделать главное заключение, что использование подвижных игр в занятиях по физическому воспитанию детей дошкольного возраста с широким варьированием игр, являются эффективным методическим приемом в плане гармонического развития ребенка.

#### БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Аксенова, Н.И. Повышение уровня двигательной активности и дозировка физической нагрузки на физкультурных занятиях. /Н.И. Аксенова//Дошкольное воспитание. – М.: 2000. №6 – С. 37.

2. Рунова, М. Примерные комплексы игр и упражнений для занятий по физической культуре / М. Рунова //Дошкольное воспитание. – М.: 2000. – №11. – С. 36.

3. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: учеб. пособие / Э.Я. Степаненкова. – М: Академия, 2001. – 365 с.

4. Сысоев, В.И. Подвижные игры: учеб. пособие / В.И. Сысоев, Е.В. Суханова, Н.И. Годунова. – Воронеж: Центрально-черноземное книжное изд-во, 2003. – 136 с.
5. Швалева, Т. Игровая форма физкультурного занятия. /Т. Швалева//Дошкольное воспитание. – М.: 1997. – №5. – С. 22-23.

## **ФОРМИРОВАНИЕ КООРДИНАЦИОННОЙ ФУНКЦИИ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ У ДОШКОЛЬНИКОВ НА ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЯХ В ДОО**

*Анисимова Е.В., магистрант  
Таран И.И., кандидат психологических наук, доцент, itar69.69@mail.ru  
Великолукская государственная академия физической культуры и спорта  
Россия, Великие Луки*

**Аннотация.** В статье представлено экспериментальное обоснование возможности формирования координационной функции нервной системы дошкольников 6-7 лет в условиях образовательной деятельности в ДОО. Подтверждается предположение об эффективности физкультурных занятий с применением специальных упражнений на координацию речи с движением и кинезиологических упражнений для стимулирования согласованной работы коры головного мозга и двигательной сферы старших дошкольников. Одновременная ритмизация моторных функций и речевых движений, а также синхронизация работы обоих полушарий, обусловленная экспериментальным содержанием занятий, способствовали совершенствованию координационной функции центральной нервной системы, что выразилось в достоверном уменьшении отклонений в показателях пальценосовых проб в разных исходных положениях. Исследование позволяет наметить пути совершенствования процесса формирования координации у дошкольников.

**Ключевые слова:** дошкольный возраст, кинезиологические упражнения, координация движений.

## **COORDINATING FUNCTION DEVELOPMENT OF NERVOUS SYSTEM IN PRESCHOOLERS IN PHYSICAL ACTIVITIES AT PEI**

*Anisimova E.V., Master's degree student  
Taran I.I., PhD, associate professor, itar69.69@mail.ru  
Velikiye Luki State Academy of Physical Culture and Sports  
Russia, Velikiye Luki*

**Abstract.** The article presents an experimental substantiation of the possibility of the formation of the coordination function of the nervous system of preschoolers 6-7 years old in the conditions of educational activity in a preschool educational institution. The assumption about the effectiveness of physical education with the use of special exercises for the coordination of speech with movement and kinesiological exercises to stimulate the coordinated work of the cerebral cortex and the motor sphere of older preschoolers is confirmed. The simultaneous rhythmization of motor functions and speech movements, as well as the synchronization of the work of both hemispheres, due to the experimental content of the exercises, contributed to the improvement of the coordination function of the central nervous system, which was expressed in a significant decrease in deviations in the indicators of finger tests in different starting positions. The study allows us to outline the ways to improve the process of forming the coordination of preschoolers.

**Keywords:** preschool age, kinesiological exercises, movement coordination.

**Введение.** Возраст 6-9 лет особенно благоприятен для развития координационной базы ребёнка [1], в этот возрастной период необходимо уделять большое внимание, развитию координации движений, формируя фундамент для развития других двигательных качеств. В тоже время, отмечаются недостатки в развитии координации дошкольников, нестабильность управления симметричными движениями [1, 3, 4]. Процесс развития двигательной функции ребёнка происходит в тесной связи с развитием высшей нервной деятельности и совершенствованием координационных механизмов центральной нервной системы [4, 5]. Координационная функция нервной системы реализуется благодаря согласованной работе коры головного мозга, подкорковых образований, мозжечка, вестибулярного и двигательного анализаторов и совершенствуется при систематических рациональных занятиях физической культурой и спортом [6]. Формированию координационной функции нервной системы дошкольников уделяется мало внимания, исследований, отражающих эффективность воздействия на неё, недостаточно. Учитывая важность проблемы, в старшем дошкольном возрасте работа по развитию координации движений через воздействие на центральную нервную систему должна быть важной частью образовательной деятельности ДОО.

При работе с литературой мы обратили внимание на группу кинезиологических упражнений и на упражнения на координацию речи с движением. Многие из этих упражнений широко известны, но сказать, что они активно практикуются в образовательной деятельности дошкольников нельзя. В тоже время, говорится об их прямом воздействии на различные отделы коры больших полушарий и на межполушарное взаимодействие, что стимулирует развитие нервной системы и её управляющей функции в координации движений [2, 3].

Мы предположили, что одновременная ритмизация моторных функций и речевых движений посредством применения в занятиях в рамках образовательной деятельности специальных упражнений на координацию речи и движений, а также синхронизация работы обоих полушарий посредством кинезиологических упражнений позволят стимулировать формирование координационной функции нервной системы дошкольников 6-7 лет.

Таким образом, цель нашего исследования – экспериментально обосновать эффективность содержания занятий с применением игровых упражнений на координацию речи с движением и кинезиологических упражнений для формирования координационной функции нервной системы дошкольников 6-7 лет.

**Организация и методы исследования.** Исследование было организовано и проведено на базе МБДОУ «Детский сад № 27»г. Великие Луки, Псковской области. Для проверки гипотезы был организован формирующий эксперимент, который проводился в течение 6 месяцев (с сентября 2020 по февраль 2021 гг.) в рамках образовательной деятельности ДОО. В исследовании принимали участие 24 ребёнка старшего дошкольного возраста, из них 11 девочек и 13 мальчиков, которые были поделены на 2 группы – контрольную (КГ) и экспериментальную (ЭГ) по 12 человек в каждой. В экспериментальной группе дополнительно к непосредственной образовательной деятельности 2 раза в неделю по 25-30 минут проводились физкультурные занятия с применением комплексов упражнений на координацию речи с движением и кинезиологические упражнения. Всего было проведено более 30 занятий.

Для оценки координационной функции нервной системы на констатирующем и контрольном этапах исследования применялись координационные пробы: пальценосовая проба в вертикальном (стоя) и горизонтальном (лёжа) положениях, пальценосовая проба после вращения кистями, пальценосовая проба после поворотов головы. Точность выполнения проб оценивалась от 0 до 5 баллов, в соответствии с нормативами. Для оценки прироста координационных способностей (W) мы использовали формулу В.И. Усакова [7]:

$$W=100x(V2-V1)/0.5(V1+V2) \quad (1)$$

где:

W- показатель темпов прироста, выражается в %;

V<sub>1</sub> - показатель развития на начальном этапе исследования;

V<sub>2</sub>- показатель развития на заключительном этапе исследования.

Для математической обработки показателей применялся критерий U-Манна-Уитни.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Согласно результатам тестирования на констатирующем этапе эксперимента, функции нервной системы по управлению двигательной деятельностью ребёнка ещё не совершенны. Как видно из показателей, представленных в таблице 1, чем сложнее условия выполнения пробы, тем выше показатели отклонений. В самой простейшей пробе отклонение составило в среднем 0,5 балла, в более сложных – до 1,5 баллов. Группы однородны по показателям координационных проб ( $p > 0,05$ ) и могут участвовать в эксперименте.

На формирующем этапе эксперимента содержание дополнительных занятий включало упражнения на координацию речи с движением, выполняемые в определённом ритме, в большинстве случаев под музыкальное сопровождение. Ритмичные движения в сочетании с проговариванием рифм были направлены на тренировку координационной функции нервной системы по управлению движениями. Пальчиковые кинезиологические упражнения, выполняемые одновременно двумя руками, применялись для синхронизации деятельности больших полушарий. Занятия проводились систематично.

Проведённое после эксперимента контрольное тестирование функции нервной системы по координации движений рук показало более существенные изменения показателей координационных проб у дошкольников экспериментальной группы (таблица 1).

Таблица 1

**Динамика показателей координационных проб в течение эксперимента  
(отклонение в баллах) ( $x_{cp} \pm \sigma$ )**

Координационные пробы (степень отклонения в баллах)	Группа	до	после	W (%)	U	p
Пальценосовая проба в положении стоя	КГ	0,55 ± 0,5	0,51 ± 0,5	7,5	96	>0,05
	ЭГ	0,53 ± 0,7	0,46 ± 0,4	14,4	27	<0,05
Пальценосовая проба в положении стоя после вращения кистями	КГ	0,85 ± 0,6	0,78 ± 0,4	8,6	78	>0,05
	ЭГ	0,83 ± 0,6	0,74 ± 0,5	11,5	36	<0,05
Пальценосовая проба в положении стоя после поворота головы	КГ	0,95 ± 0,5	0,86 ± 0,6	9,9	33	<0,05
	ЭГ	0,98 ± 0,6	0,84 ± 0,6	15,4	25	<0,05
Пальценосовая проба в положении лежа	КГ	1,30 ± 0,7	1,19 ± 0,5	8,8	41	>0,05
	ЭГ	1,27 ± 0,4	1,10 ± 0,3	14,3	28	<0,05
Пальценосовая проба в положении лежа после вращения кистями	КГ	1,45 ± 0,5	1,38 ± 0,5	5,0	67	>0,05
	ЭГ	1,48 ± 0,6	1,32 ± 0,6	11,4	35	<0,05
Пальценосовая проба в положении лежа после поворота головы	КГ	1,05 ± 0,7	1,00 ± 0,4	5,0	59	>0,05
	ЭГ	1,10 ± 0,6	1,00 ± 0,8	9,5	34	<0,05

Примечание:  $p < 0,05$  при  $U < 37$ .

Прирост показателей в координационных пробах у дошкольников контрольной группы составил от 5 до 8,6%, в экспериментальной группе – от 9,5 до 15,4%. В экспериментальной группе во всех координационных пробах произошли достоверные изменения ( $p < 0,05$ ), у дошкольников контрольной группы достоверно изменился показатель пальценосовой пробы в положении стоя после поворота головы ( $p < 0,05$ ), остальные показатели имели только положительную динамику изменений.

Анализ количественных показателей приростов рассчитанный по формуле (1) по нормативным данным В.И. Усакова показал, что у дошкольников контрольной группы во всех пробах произошёл удовлетворительный прирост ( $< 10\%$ ). У дошкольников экспериментальной группы в пробах в положении стоя произошёл хороший ( $> 10\%$ ) и отличный ( $> 15\%$ ) прирост показателей, в «пальценосовой пробе в положении лежа» наблюдался удовлетворительный ( $< 10\%$ ) прирост показателей, в остальных пробах в положении лёжа – хороший положительный прирост ( $> 10\%$ ).

**Выводы.** Содержание физкультурных занятий с применением упражнений на координацию речи с движением, а также кинезиологических упражнений способствовало совершенствованию координационной функции центральной нервной системы, что выразилось в достоверном уменьшении отклонений в показателях пальценосовых проб в разных исходных положениях у дошкольников экспериментальной группы. Движения руками стали более точными, функции ЦНС более совершенными. Полученные данные подтвердили эффективность экспериментального содержания занятий для развития координационной функции нервной системы в старшем дошкольном возрасте и дают основание рекомендовать применение таких занятий в непосредственной образовательной деятельности ДОУ на систематической основе.

#### БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Гурулёва, Т.Г. Развитие координационных способностей у детей дошкольного возраста. /Т.Г. Гурулева // Современное образование: актуальные вопросы, достижения и инновации: сборник статей победителей VIII международной научно-практической конференции. Пенза, 20 июня 2017 г. – Пенза: Издательство: «Наука и Просвещение», 2017. – С. 22-25.

2. Дергунова, А.П. Использование «гимнастики мозга» в работе с детьми дошкольного возраста в условиях дошкольного образовательного учреждения. / А.П. Дергунова // Актуальные проблемы обучения и воспитания лиц с ограниченными возможностями здоровья. материалы всероссийской заочной конференции. – Екатеринбург: Издательство: Уральский государственный педагогический университет, 2020. - С. 263-268.

3. Ивченко, И.Э. Использование кинезиологических упражнений в работе с детьми дошкольного возраста / И.Э. Ивченко, Н.С. Северина // Донецкие чтения 2019: образование, наука, инновации, культура и вызовы современности. материалы IV Международной научной конференции. – Донецк: Издательство: Донецкий национальный университет, 2019. - С. 111-113.

4. Кузьменко Т.А. Развиваем координацию у дошкольников / Т.А. Кузьменко, Е.Н. Игнатьева //Новое слово в науке: перспективы развития. - 2016. - № 2 (8). - С. 86-89.

5. Любимова, З.В. Возрастная физиология: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений: В 2 ч. / З.В. Любимова, К.В. Маринова, А.А. Никитина. - Москва: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. - 304 с.

6. Миллер, Л. Спортивная медицина: учебное пособие./ Л. Миллер – Москва: Издательство «Спорт», 2015. – 184 с.

7. Усаков, В.И. Педагогический контроль за физической подготовленностью дошкольников. / В.И. Усаков - Красноярск: Изд-во КГПИ, 1989. - 120 с.

## ПЛАВАНИЕ, КАК СРЕДСТВО ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

*Булкин И.Н., инструктор по физической культуре, dou257jemchujinka@yandex.ru  
муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад общеразвивающего вида № 257  
Тракторозаводского района Волгограда  
Россия, Волгоград*

**Аннотация.** Формирование здоровья ребенка, полноценное развитие его организма одна из основных проблем современного общества. Дошкольное воспитание должно быть пронизано заботой о физическом здоровье ребенка и его психологическом благополучии такова концепция дошкольного образования. Для решения этой задачи необходимо еще с самых юных лет формировать здоровый образ жизни, используя плавание, как средство физического воспитания, формировать жизненно необходимые двигательные умения и навыки.

**Ключевые слова:** здоровье, плавание, физическое воспитание, физическая культура, дети дошкольного возраста, средство здоровьесбережения, оздоровление, профилактика, закаливание, игры.

### SWIMMING AS A MEANS OF HEALTH PRESERVATION OF PRESCHOOL AGE CHILDREN

*Bulkin I.N., PE instructor,  
dou257jemchujinka@yandex.ru  
MOU SOSH №257  
Russia, Volgograd*

**Abstract.** Child's health development and full development of his organism are one of the main problems of modern society. Preschool education should be permeated by concern for child's physical health and his psychological well-being is the concept of preschool education. To solve this problem it is necessary even from a very young age to build a healthy lifestyle using swimming as a means of physical education and form vital motion skills.

**Keywords:** health, swimming, physical education, physical culture, children of preschool age, a means of health preservation, recovery, prevention, hardening, games.

**Введение.** Современные дети, к сожалению, больше времени проводят за компьютером и телевизором. Спортивные залы и активный отдых забыты, а ведь именно они гармонично развивают организм в целом. Из-за отсутствия физической активности дети предрасположены к лени. Им, как это ни печально, не интересно на улице, не хочется двигаться, они считают, что тяжелый физический труд и любое движение, кроме ходьбы, вообще излишне. Поэтому, в последнее время особенно актуальным является физическое воспитание детей. Возросший за последние годы ритм современной жизни вызывает нервные перегрузки, а научно-технический процесс породил целый комплекс неблагоприятных факторов, ослабляющих иммунитет человека. В итоге резко пошла кривая простудных, сердечно-сосудистых заболеваний, болезней позвоночника, обмена веществ. Изменившиеся условия жизни способствуют гипокинезии – пониженной двигательной активности. Гипокинезия приводит к слабости мышц, связок, костного аппарата, плохому физическому развитию, нарушению функций нервной системы. В подавляющем большинстве дети, начиная с дошкольного возраста, уже страдают дефицитом движений и сниженным иммунитетом. Единственно верный путь противодействия этому влиянию –

правильная организация детства. Борьба с этими болезнями можно. Физическая культура является мощнейшим средством профилактики [1,3].

**Цель исследования.** Целью исследования является изучение влияния средств физической культуры (плавание) на укрепление здоровья детей дошкольного возраста.

Основное средство изучения физической культуры - освоение ребенком базовых основ, то есть объективно необходимого и обязательного для каждого человека уровня физической культуры, без которого невозможно эффективное осуществление жизнедеятельности вне зависимости от того, чем хотел ребенок заниматься в будущем [3].

**Методы исследования.** Основные методы исследования были: анализ научно-методической литературы и педагогическое наблюдение.

Главная особенность плавания – нахождение в условиях водной среды в расслабленном состоянии, не подверженном гравитации. Плотность воды в 800 раз выше плотности окружающего нас воздуха – вода тем самым поддерживает тело. Именно такой спецификой воздействия среды и техникой движения в ней объясняется оздоровление в период занятий плаванием. Горизонтальное положение при плавании, плавное давление воды на периферические венозные сосуды, расположенные в коже, ритмические сокращения мышц, активное действие диафрагмы из-за усиленного дыхания, неимение статического напряжения тканей и мышц – всё это облегчает возврат венозной крови и улучшает работу сердца. Сердечная мышца укрепляется, пульс становится реже, а кровеносные сосуды – более эластичными. Снижается артериальное давление, ускоряется циркуляция крови, способствуя ликвидации застоя во внутренних органах и ускорению обмена веществ. Стимулируется деятельность основных кроветворных органов, увеличивается общее количество лейкоцитов, а это способствует повышению иммунитета человека. Условия плавания совершенствуют нервную систему, улучшают её вегетативные функции. Она лучше управляет важнейшими физиологическими процессами. Устойчивость к внешним отрицательным воздействиям всего вестибулярного аппарата становится в разы выше благодаря его регулярной тренировке при изменениях положения головы в ходе занятий. Значительное снижение в воде тяжести тела (примерно в десять раз) очень важно для физической реабилитации людей с болезнями и травмами двигательного аппарата. Также это благотворно влияет на нервную, сердечно-сосудистую систему. Например, легче восстанавливать навыки ходьбы после инсультов [4,5].

**Методика исследования.** Плавание является одним из самых эффективных средств не медикаментозного оздоровления. Его можно рекомендовать без ограничения всем здоровым людям в любом возрасте. Индийские философы давно уже выделили 10 основных благ, которые даёт человеку плавание: ясность ума, бодрость, свежесть, здоровье, красота, сила, молодость, чистота, здоровый цвет кожи и внимание окружающих людей.

Плавание - это прежде всего закаливание. Именно заливанию принадлежит особая роль в укреплении здоровья. Оно помогает избежать простудных заболеваний и выработать устойчивость организма к холоду. Такое благоприятное воздействие плавания на организм было замечено и стало использоваться в оздоровительных целях. Появление в жизни общества физической культуры явилось очередной ступенью в развитии плавания. Бассейны для плавания позволили превратить данный вид деятельности из сезонного в круглогодичный. Отсюда важное значение массового обучения плаванию детей, начиная с дошкольного возраста.

Благоприятное воздействие плавания на детский организм является общепризнанным. В медико-физиологическом аспекте это укрепление различных функциональных систем детского организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, опорно-двигательной и пр.), в психологическом аспекте - формирование произвольной регуляции движений и действий, в педагогическом - это не только обучение сложноорганизованным действиям, но и способ становления навыков саморегуляции.

В то же время акватория бассейна - это прежде всего иная среда обитания, которая предъявляет особые требования к двигательным способностям человека. Поэтому тренеры-педагоги единодушны в том, что для избавления от детских страхов и общего привыкания ребенка к воде необходим адаптационный период [1, 2].

**Выводы.** Специалисты многих стран считают, что плавание это необходимое средство, которое способствует укреплению здоровья ребенка, помогает ему правильно развиваться. Занятия в воде ведут к совершенствованию органов кровообращения и дыхания. В воде снимается нагрузка на позвоночник и формируется правильная осанка. Активное движение укрепляет кости и предупреждает развитие плоскостопия. Укрепляется также нервная система. Крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма. Совершенствуются движения, увеличивается выносливость. Занятия плаванием в детском саду с детьми дошкольного возраста доставляют детям удовольствие, ведь малыши с самого рождения искренне радуются воде и готовы плескаться в ней с утра до ночи. Занятия плаванием рекомендуется начинать уже с новорожденными и грудничками.

Подвижные игры являются одним из основных средств обучения плаванию, прекрасным стимулятором их познавательной и двигательной активности. Игра – это естественная потребность ребенка, умелое удовлетворение которой позволяет проводить занятия на высоком эмоциональном уровне и успешно решать учебные задачи. Каждое занятие для детей большая радость. Использование элементов игры позволяет сохранять эту радость на протяжении всего занятия. Играя, даже самые робкие дети быстро привыкают к воде, лучше усваивают правильное дыхание, положение тела в воде и основные движения.

Учет психологических закономерностей развития ребенка при организации занятий плаванием в детских дошкольных учреждениях требует, чтобы эти занятия структурно и функционально строились по принципам "открытого обучения" в педагогике школьного возраста. Открытое обучение не ограничивается строго регламентированными рамками и допускает модификации. Дидактическое пространство при таком подходе оказывается "местом встречи" разнонаправленно мотивированной деятельности ребенка (который хочет купаться и резвиться) и взрослого (цель которого - научить ребенка плавать). Ребенок же становится субъектом собственных плавательных движений, а не объектом педагогических требований инструктора. Таким образом, к формированию плавательных навыков у детей дошкольного возраста должна вестись не столько особая методика обучения плаванию, сколько необходимость освоения ребенком более широкого социального опыта - акватории бассейна.

Занятия плаванием имеют ещё огромное воспитательное значение. Именно плавание развивает дисциплинированность, уравновешенность у детей, учит детей помогать друг другу. Ведь умение плавать, приобретённое в детстве, сохраняется на всю оставшуюся жизнь. Поэтому физическое воспитание детей дошкольного возраста в бассейне всегда было и остаётся в центре внимания общества [3, 5].

#### БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Баль, Л. В. Букварь здоровья / Л.В. Баль, В.В. Ветрова. - М.: Сфера, 2000.
2. Булгакова Н.Ж. Отбор и подготовка юных пловцов. / Н.Ж. Булгакова - М.: ФиС, 2001.
3. Долматова Л.А. Формирование здорового образа жизни в дошкольном образовательном учреждении, Методическое пособие. / Л.А. Долматова, Т.А. Иванова - Санкт-Петербург, 2016.
4. Пищикова Н.Г. Обучение плаванию детей дошкольного возраста. Занятия, игры, праздники. / Н.Г. Пищикова - М.: Скрипторий, 2008.
5. Тимофеева Е.А. Обучение плавания в д/с . / Е.А. Тимофеева, Т.И. Осокина - М.: 2001.

## ДВИГАТЕЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

*Вишневецкая Т.В., старший методист, moucrr4@volgadmin.ru*

*Яковлева И.А., старший воспитатель*

*Бельтюкова М.Б., воспитатель*

*Ширяева Н.С., воспитатель*

*Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
«Центр развития ребенка № 4 Краснооктябрьского района Волгограда».*

*Россия, Волгоград*

**Аннотация.** В статье представлены результаты деятельности региональной инновационной площадки на базе центра развития ребенка. Педагогический коллектив разрабатывает двигательные задания, позволяющие развивать творческое мышление детей. В статье представлены некоторые варианты специальных физических упражнений в ходьбе, беге, лазании, в работе со спортивными снарядами.

**Ключевые слова:** дети дошкольного возраста, творчество, двигательные задания.

### MOTOR TASKS FOR THE DEVELOPMENT OF CREATIVE THINKING IN OLDER PRESCHOOL CHILDREN

*Vishnevetskaya T. V.,*

*Yakovleva I. A.,*

*Beltyukova M. B.,*

*Shiryayeva N. S.,*

*Municipal preschool Educational Institution*

*"Child's Development Center №4 of Krasnooktyabrsky district of Volgograd",*

*moucrr4@volgadmin.ru,*

*Russia, Volgograd*

**Abstract.** The article presents the results of the regional innovation platform based on the child development center. The teaching staff develops motor tasks that allow children to develop creative thinking. The article presents some variants of special physical exercises in walking, running, climbing, and working with sports equipment.

**Keywords:** preschool children, creativity, motor tasks.

**Введение.** Современные условия жизни требуют от человека способности гибко адаптироваться к ее меняющимся условиям. Становится закономерным преобладание интеллектуального труда над физическим, и результативность работы в целом определяется способностью человека изменить реальность, найти новые способы функционирования. Эти характеристики обуславливают необходимость воспитания у подрастающего поколения творческих способностей [1].

В широком смысле *творчество* – это деятельность, порождающая нечто новое, неповторимое и поэтому основным показателем творчества является новизна, проявляющаяся как в конечном продукте, так и в характере самой деятельности. По утверждению Л.С. Выготского, именно творческая деятельность «делает человека существом, обращенным к будущему, созидающим его и видоизменяющим свое настоящее» [2,3,4].

**Основная часть.** Одной из образовательных областей дошкольного обучения и воспитания является «Физическое развитие». Нам видится, что через специально организованную двигательную деятельность можно формировать и творческие

способности ребенка. Поэтому на базе МОУ Центр развития ребенка № 4 в рамках РИП «Физическое воспитание детей старшего дошкольного возраста: потенциал развития творчества» под научным руководством доктора педагогических наук, доцента Максимовой Светланы Юрьевны ведется инновационная научная деятельность по разработке организационно-методических основ физического воспитания дошкольников с целенаправленным формированием творческих способностей. Цель работы заключается в разработке и экспериментальном обосновании методики физического воспитания детей старшего дошкольного возраста с направленностью на развитие творчества [7].

Этому процессу имеется определенное теоретико-методологическое обоснование. В трудах ученых, педагогов-практиков [3, 4, 5, 6, 8] указывается на то, что формирование творческих способностей происходит в несколько этапов. Ими являются:

- 1) формирование у воспитанников базы необходимых способностей путем целенаправленного обучения, многократного повторения для становления определенных умений и возможностей;

- 2) создание условий для переноса ранее усвоенных знаний и умений в новую проблемную ситуацию;

- 3) формирование у воспитанников способности самостоятельно видеть проблему, альтернативы ее решения;

- 4) побуждение воспитанников к комбинированию ранее усвоенных знаний и навыков в новые способы решения проблемной ситуации.

В рамках нашей экспериментальной деятельности мы придерживались данных методических рекомендаций, и все используемые средства условно разделили на несколько больших групп (рисунок 1).

В качестве инновационных, нами были разработаны специальные двигательные задания, направленные на формирование у воспитанников гибкости, быстроты и оригинальности мышления. Их ведущей характеристикой явилась необходимость выполнения сразу нескольких двигательных заданий одновременно.

Все подобранные упражнения мы условно разделили в соответствии с основными видами движений. Только их выполнение проходило в условиях координационной сложности, где перемещение имело дополнительную локомоторную нагруженность.

Так вариантами ходьбы явились: перемещение между стойками загзагом с отбиванием мяча об пол; ходьба с перешагиванием предметов и передачей мяча из руки в руку, ходьба приставными шагами с совмещением со счетом до 5 и обратно, ходьба с высоким подниманием бедра и с отбиванием воздушного шара и пр.

Вариантами таких заданий в беге будет – выполнение специальных заданий руками на каждый 4 счет (хлопка), бег в сочетании с имитационными движениями рук («руль»), бег с работой предметами в руках (взмахи флажками, отбивания мяча и пр.), бег с хлопками и т.д.

Во время выполнения заданий на лазание можно дополнительно нагружать детей такими вариантами активности как воспроизведение стихотворения, перечисление диких и домашних животных, счет.

Отдельную группу здесь представляют задания, основанные на использовании спортивного предмета. Таковыми могут быть – выполнение различных заданий во время перемещения по гимнастической скамейке, сочетание отбивания воздушного шара с различными упражнениями (приседания, повороты вокруг себя и пр.), выполнение перешагиваний через кубики с произношением слов на букву «м», выполнение закручивания обруча с воспроизведением прыжков на двух ногах и пр.

Весьма интересными будут задания, построенные на сочетании движений сразу двумя предметами. Примером здесь может быть отбить рукой воздушный шар, а ногой толкнуть мяч, затем поймать шар и догнать мяч. Занимательным и сложным будет выполнение перешагивания из обруча в обруч и выполнение при этом броска и ловли

мяча вверх и т.д.



**Рисунок 1. Распределение средств физической культуры в соответствии с этапами формирования творческих способностей у детей дошкольного возраста**

**Заключение.** На сегодняшний момент дошкольное учреждение активно внедряет разработки в педагогическую практику. Предварительная оценка их корректности и эффективности является положительной.

#### БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Беякович, Н.Н. Социология творчества / Н.Н. Беякович. – Минск Велит ВВ. – 2004. – 224 с.
2. Богоявленская, Д.Б. Интеллектуальная активность как проблема творчества / Д.Б. Богоявленская. – 2006. – 173 с.

3. Венгер, Л.А. Педагогика способностей. – М.: Педагогика, 1973. – 96 с.
4. Выготский, Л.С. Воображение и творчество в подростковом возрасте [Текст]/ Л.С. Выготский. - М.: Просвещение, 2011.
5. Дружинин, В.Н. Психология общих способностей: Изд. 2-е, расш. и доп. – СПб.: Питер, 2007. – 368 с.
6. Леонтьев, А. А. Психология общения / А. А. Леонтьев. – «Смысл. Академия». – 2007. – 156 с.
7. Максимова, С.Ю. Теоретико-методологическое обоснование интеграционных возможностей физического воспитания / Максимова С.Ю., Фомина Н.А. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2017. № 5. С. 53-54.
8. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии. – М.: Педагогика, 1989.

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КООРДИНАЦИОННОГО МИНИ-ТРЕНАЖЕРА В ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОМ СОПРОВОЖДЕНИИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С РАССТРОЙСТВАМИ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА**

*Владимирова О.Б., воспитатель  
МОУ Детский сад № 220  
Тракторозаводского района Волгограда  
Россия, Волгоград*

**Аннотация.** В статье приводится описание практической разработки, используемой в процессе обучения и воспитания детей старшего дошкольного возраста с расстройством аутистического спектра. Автор описывает координационный тренажер, позволяющий тренировать основные виды движений у детей и развивать их психофизическую сферу.

**Ключевые слова:** координационный тренажер, дети старшего дошкольного возраста, расстройство аутистического спектра.

## **COORDINATION MINI-SIMULATOR USE IN THE PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL SUPPORT OF PRESCHOOL CHILDREN WITH AUTISM SPECTRUM DISORDERS**

*Vladimirova O. B.  
MEI Kindergarten №220  
Russia, Volgograd*

**Abstract.** The article describes the practical development used in the process of teaching and educating children of older preschool age with autism spectrum disorder. The author describes a coordination simulator that allows you train the main types of movements in children and develop their psychophysical sphere.

**Keywords:** coordination simulator, children of senior preschool age, autism spectrum disorder.

**Введение.** Современная педагогическая практика дошкольного образования сталкивается с серьезными проблемами отсутствия эффективных методик помощи детям с расстройствами аутистического спектра. Статистика указывает, что уровень проявления этого нарушения встречается в 20 случаях на 10 000 [3]. Обобщение данных научно-методической литературы позволило констатировать такие

закономерные черты детей с расстройствами аутистического спектра как [4]:

- стремление избежать контакта с окружающим миром, которое, как правило, наблюдается с раннего возраста и резко искажает ход всего психического развития ребенка, его социализацию, адаптацию;
- наличие специфических характеристик сформированности речевой, нервно-мышечной, эмоциональной систем;
- личностные специфические характеристики (агрессия, негативизм, стереотипия);
- задержка в формировании навыков основных видов движений, обеспечивающих социальную адаптацию;
- наличие стереотипных видов движений, ограничивающих познание мира при помощи двигательной деятельности;
- общая неловкость локомоций, просматривающаяся как в крупной, так и в мелкой моторике;
- неожиданное проявление координационной ловкости.

Безусловным является тот факт, что средствами специальной двигательной подготовки можно создать предпосылки для коррекции нарушений психической сферы детей с нарушениями интеллекта [1,2]. Такие методики необходимы и для детей с расстройствами аутистического спектра.

**Основная часть.** На базе МОУ Детский сад № 220 Тракторозаводского района Волгограда ведется опытно-экспериментальная работа с детьми данной нозологической группы, в том числе и в направлении двигательной подготовки.

В рамках этой деятельности нами был разработан координационный тренажер. Он представляет из себя преднамеренно размеченное полотно, размером 2 на 4 м. На нем специальными разметками (мягкими модулями) означен путь перемещения – зигзагом. Ведущий способ перемещения на этом координационном полотне – «змейкой», базируется на способности ребенка ориентироваться в пространстве. Необходимо отметить, что для детей с нарушением интеллекта любое проявление координационных способностей является сложным и требует специальной подготовительной работы. Дети с расстройствами аутистического спектра в данном отношении не составляют исключения.

Все используемые упражнения мы условно разделили на две большие группы – для формирования основных видов движений и для развития психомоторной сферы воспитанников (рисунок 1).

Из представленного рисунка видно, что для формирования основных видов движений у детей с расстройствами аутистического спектра использовались такие виды локомоций как:

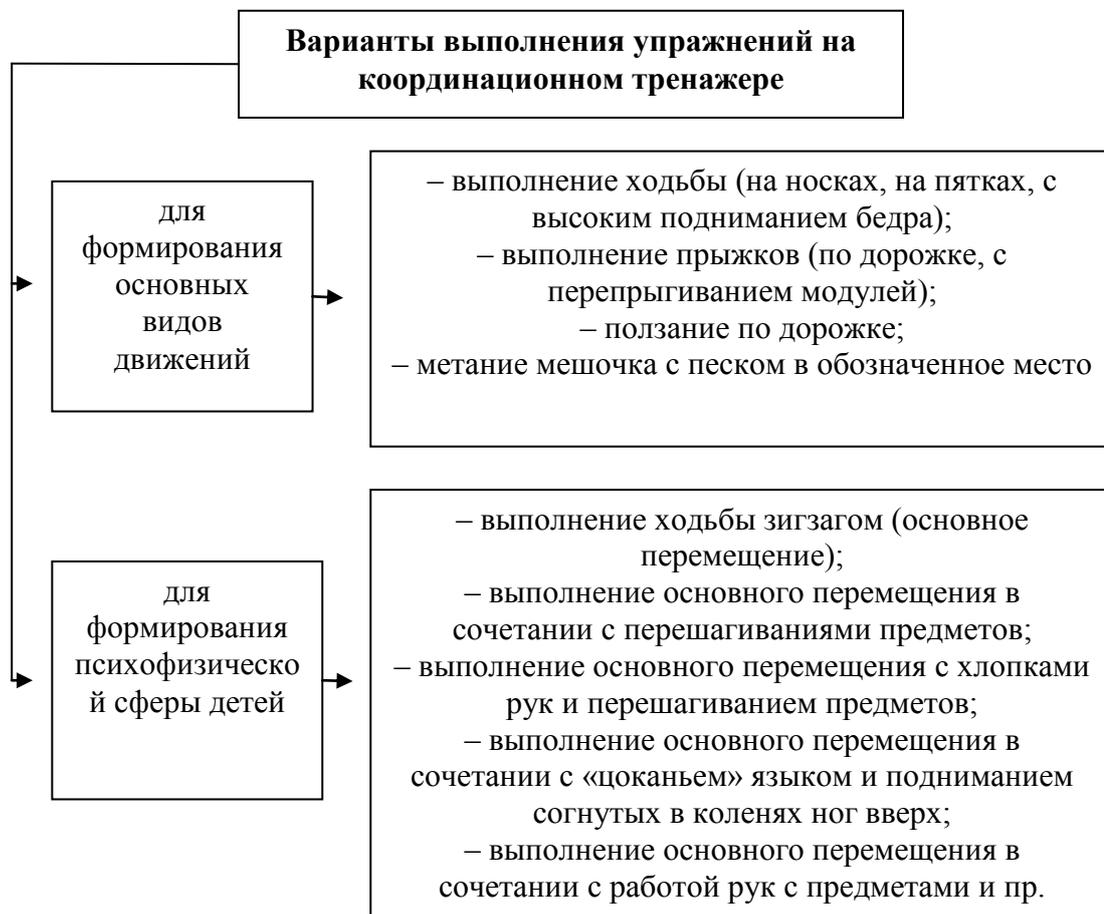
- выполнение ходьбы (на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра);
- выполнение прыжков (по дорожке, с перепрыгиванием модулей);
- ползание по дорожке;
- метание мешочка с песком в обозначенное место.

Для облегчения объяснения материала использовались специальные игровые приемы (в гости к мишке, зайка – попрыгун и пр.).

А для формирования психофизической сферы работа на тренажере строилась в определенном порядке. После освоения детьми основного перемещения по полотну (ходьба зигзагом), применялись специальные методические приемы, повышающие координационную сложность, тренирующие психофизическую сферу ребенка с нарушениями ментальной сферы. Таковыми явились:

- выполнение ходьбы зигзагом (основное перемещение);
- выполнение основного перемещения в сочетании с перешагиваниями предметов;

- выполнение основного перемещения с хлопками рук и перешагиванием предметов;
- выполнение основного перемещения в сочетании с «цоканьем» языком и подниманием согнутых в коленях ног вверх;
- выполнение основного перемещения в сочетании с работой рук с предметами и пр.



**Рисунок 1. Варианты выполнения упражнений на координационном тренажере**

**Заключительная часть.** Использование разработки в педагогической практике позволило повысить активность воспитанников с расстройством аутистического спектра во время выполнения двигательных заданий, создать предпосылки для оптимизации их психофизического развития.

#### БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Максимова С.Ю. Модель музыкально-двигательного адаптивного физического воспитания дошкольников с задержкой психического развития / С.Ю. Максимова, Н.А. Фомина // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2017. № 1. С. 63-65.
2. Максимова С.Ю. Теоретико-методологическое обоснование интегративных возможностей физического воспитания / С.Ю. Максимова, Н.А. Фомина // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2017. № 5. С. 53-54.
3. Рудик О.С. Коррекционная работа с аутичным ребенком ООО «Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС», 2014
4. Тара Делани РАЗВИТИЕ ОСНОВНЫХ НАВЫКОВ У ДЕТЕЙ С АУТИЗМОМ. Эффективная методика игровых занятий с особыми детьми. ООО «Рама Пабблишинг», 2014.

## ОЦЕНКА КАРДИОРЕГУЛЯТОРНЫХ МЕХАНИЗМОВ В ПОКОЕ И ПРИ ОРТОСТАТИЧЕСКОМ ТЕСТИРОВАНИИ У ДОШКОЛЬНИКОВ С РАЗЛИЧНЫМ УРОВНЕМ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

*Гуштурова И.В., к.б.н., доцент,  
Шумихина И.И., к.б.н., доцент  
Удмуртский государственный университет  
Россия, Ижевск*

**Аннотация.** Изучено физическое развитие и состояние вегетативного баланса и вегетативной реактивности у дошкольников 3-5 лет. Показано, что дети, отстающие в физическом развитии от своих сверстников, особенно дисгармонично развитые, отстают и в становлении парасимпатической регуляции ритма сердца.

**Ключевые слова:** дошкольники, вариабельность сердечного ритма, вегетативная регуляция, физическая нагрузка.

## EVALUATION OF CARDIOREGULATORY MECHANISMS AT REST AND DURING ORTHOSTATIC TESTING IN PRESCHOOL CHILDREN WITH DIFFERENT LEVELS OF PHYSICAL DEVELOPMENT

*Gushturova I. V., PhD, associate professor,  
Shumikhina I. I., PhD, associate professor  
Udmurt State University  
Russia, Izhevsk*

**Abstract.** The physical development and the state of vegetative balance and vegetative reactivity in preschool children aged 3-5 years have been studied. It is shown that children who lag behind in physical development from their peers, especially disharmoniously developed, lag behind in the formation of parasympathetic regulation of heart rhythm.

**Keywords:** preschool children, heart rate variability, vegetative regulation, physical activity.

**Введение.** Оптимальный уровень деятельности функциональных систем организма ребенка, способность переносить нагрузки определяется состоянием регуляторных систем, в частности - вегетативной регуляции сердечного ритма, которая рассматривается многими учеными как один из важных критериев здоровья ребенка.

Вариабельность сердечного ритма у детей различного возраста достаточно подробно изучена в работах Шлык Н.И., Гуштуровой И.В. (1991,2009). Однако нигде в литературе в достаточной степени не освещен вопрос о взаимосвязи уровня физического развития и уровня созревания механизмов вегетативной регуляции ритма сердца у детей дошкольного возраста.

**Цель исследования** изучить индивидуальные особенности вариабельности сердечного ритма у детей дошкольного возраста с различным уровнем физического развития в покое, при ортостатическом тестировании и после занятий физической культурой.

**Методы исследования.** Исследование проводилось на базе Д/С №111 города Ижевска в течении одного года. Регистрация ЭКГ-сигнала во II стандартном отведении проводилась с помощью комплекса «Варикард 2.51» в положении лежа на спине (3 мин) и при переходе, в положении стоя (3 мин). Автоматический анализ кардиоинтервалограммы осуществлялся с применением программы «Иским-6». Исследование показателей вегетативной регуляции сердечного ритма проводилось до и после занятия физической культурой. В исследовании принимали участие 27 детей в возрасте 3-5 лет. Все дети относятся ко второй группе здоровья.

При исследовании физического развития детей 3-5 лет учитывались

следующие антропометрические характеристики детей: рост, вес, окружность грудной клетки в паузе (ОКГ), а также определялся тип соматической конституции и гармоничность физического развития.

**Результаты исследования.** При оценке физического развития дошкольников, антропометрические характеристики детей сопоставлялись с региональными возрастными нормами физического развития для детей Удмуртской Республики. В таблице 1 нами представлено процентное распределение детей по уровню оценки изучаемых антропометрических показателей.

Таблица 1

Процентное распределение детей по уровням оценки изучаемых антропометрических показателей.

Показатели	Пол	Уровень оценки		
		Ниже среднего, %	Средний, %	Выше среднего, %
Длина тела (см)	М	14,28	85,72	-
	Д	10	70	20
Вес тела (кг)	М	28,57	42,86	28,57
	Д	30	40	30
ОКГ в паузе (см)	М	14,28	28,57	57,14
	Д	10	50	40

При индивидуальном анализе антропометрических характеристик у изученных нами дошкольников, выявлено несоответствие массы и длины тела, а также продольных (Рост) и поперечных (ОКГ) размеров тела у некоторых мальчиков (28,57 %) и значительной части девочек (50 %).

Дополнительно произведена оценка гармоничности физического развития дошкольников. Данные о процентном распределении изученных нами детей 3-5 лет по уровням гармоничности физического развития, представлены в таблице 2.

Таблица 2

Процентное распределение детей 3-5 лет по уровню гармоничности физического развития.

пол	гармоничное	дисгармоничное	Резко дисгармоничное
М	85,72 %	14,28%	-
Д	90%	10 %	-

Индивидуальный анализ соотношения основных антропометрических характеристик у изучаемых нами детей 3-5 лет позволил нам также выявить и оценить тип соматической конституции детей. По нашим данным, соматотип у изученных нами детей также был разным. Процентное распределение изученных нами детей по соматотипу представлено в таблице 3.

Анализ представленных в таблице 3 данных показывает, что как в группе мальчиков, так и в группе девочек 3-5 лет преобладали дети со средним физическим развитием, то есть преобладающим был «мезосоматический» тип (71,43% и 80 %, соответственно).

Таблица 3

Процентное распределение детей 3-5 лет по типу соматической конституции.

Пол	Тип соматической конституции		
	Микросоматический тип	Мезосоматический тип	Макросоматический тип
М	28,57 %	71,43 %	-
Д	20 %	80 %	-

По нашим данным, как среди мальчиков, так и среди девочек достаточно высок процент детей отстающих в физическом развитии – «микросоматический» тип (28,57 % среди мальчиков и 20 % среди девочек). При этом, дети «микросоматического» типа имеют в 50 % случаев дисгармоничное развитие, а среди детей мезосоматического типа, дисгармонично развитых детей не выявлено (Рис.1).

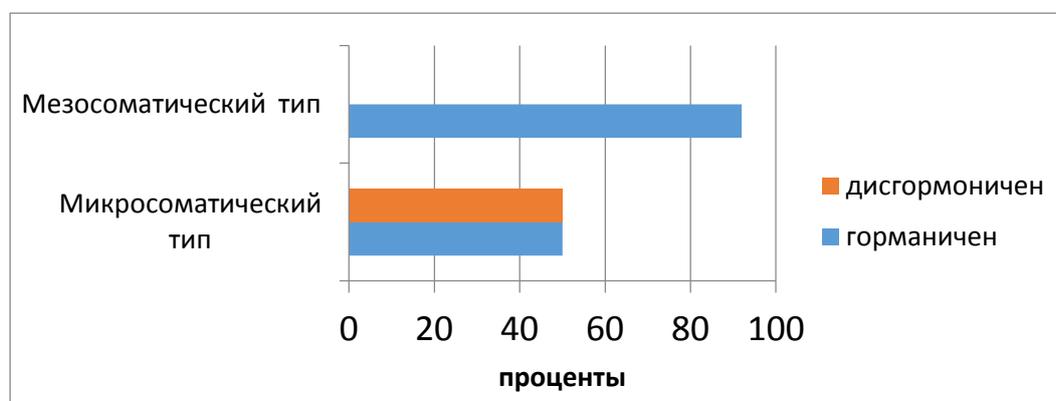


Рис. 1. Гармоничность физического развития у детей 3-5 лет с различным типом соматической конституции тела.

Сопоставление данных физического развития с уровнем вегетативной регуляции сердечного ритма у изученных нами детей, показало, что, у детей, отстающих в физическом развитии (микросоматический тип), отмечались более высокие показатели частоты пульса, в о время как показатель MxDMn, указывающий на активность парасимпатического отдела вегетативной нервной системы, напротив, был ниже по сравнению с детьми «мезосоматического» типа (табл. 4).

Таблица 4

Средние показатели ВСР у детей 5-6 лет с различным типом соматической конституции

тип	ЧСС	MxDM п, мс	SI, ус.ед	TP, мс2	HF, мс2	LF, мс2	VLF, мс2	ULF, мс2	PHF, %	PLF, %	PVLF , %
Мезо.	96,8 ± 11,7	255,6 ± 140,8	337,2 ± 134,3	4701,4 ± 420,1	2869,1 ± 389,6	1179,1 ± 168,3	560,9 ± 63,8	92,4 ± 48,9	49,6 ± 20,3	32,3 ± 10,9	18,1 ± 11,8
Микро	106,1 ± 5,9	165,2 ± 34,4	418,7 ± 184,0	1212,2 ± 801,6	423,9 ± 370,6	478,2 ± 388,2	216,1 ± 72,1	93,9 ± 43,9	35,3 ± 11,6	42,4 ± 5,3	22,2 ± 7,8

У «микросомов», по сравнению с «мезосомами» отмечены более низкие показатели суммарной мощности спектра - TP и практически всех показателей волновой структуры спектра. Сниженные показатели HF и PHF% у детей, отстающих в физическом развитии, указывают на отставание этих детей в созревании и становлении вагусной регуляции сердечного ритма, а также смещении вегетативного баланса в сторону преобладания симпатки у этих детей.

Сниженный уровень показателя VLF трактуется в литературе как повышенное психоэмоциональное напряжение и энергодефицитное состояние. По нашим данным, отстающие в физическом развитии дети имеют выраженное психоэмоциональное напряжение и энергодефицитное состояние, по сравнению со сверстниками, имеющими физическое развитие в рамках возрастных норм.

Отставание в развитии вагусной регуляции, доминирование симпатического отдела вегетативной нервной системы в регуляции сердечного ритма приводит к повышенным энергозатратам и появлению энергодефицитных состояний, что, вероятно, и задерживает физическое развитие этих детей.

По нашим данным дети микросоматического типа (отстающие от сверстников в физическом развитии), также обладают более низкой ортостатической устойчивостью, у них чаще встречается парадоксальная реакция на ортостатическое тестирование и парадоксальная реакция на занятие физической культурой, чем у детей мезосоматического типа (табл.5,6).

Таблица 5.

Средние показатели ВСП в покое и в ортостазе у детей 3-5 лет с различным уровнем физического развития

Соматотип	Показатели ВСП											
		ЧСС	MxDM <sub>n</sub>	SI	TP	HF	LF	VLF	ULF	PHF, %	PLF, %	PVLF, %
Микросоматический	лежа	106,14 ± 5,9	165,21 ± 34,4	418,79 ± 184,01	1212,20 ± 801,6	423,90 ± 370,6	478,21 ± 388,2	216,14 ± 72,1	93,96 ± 43,9	35,31 ± 11,6	42,42 ± 5,3	22,27 ± 7,8
	стоя	115,73 ± 7,32	129,65 ± 49,28	771,84 ± 458,54	576,74 ± 285,75	135,98 ± 114,53	252,66 ± 111,53	145,29 ± 56,17	42,82 ± 31,52	23,05 ± 9,60	48,34 ± 4,94	28,60 ± 10,62
	%	+7,8	-21,8	+45,8	-52,5	-68	-47,3	-32,9	-54,9	-34,3	+12,5	+21,5
Мезосоматический	лежа	96,82 ± 11,7	255,64 ± 140,8	337,29 ± 134,37	4701,47 ± 420,11	2869,04 ± 389,65	1179,10 ± 168,31	560,99 ± 63,87	92,34 ± 48,9	49,60 ± 20,3	32,30 ± 10,9	18,10 ± 11,8
	стоя	105,51 ± 13,65	208,47 ± 105,10	460,97 ± 113,37	2583,23 ± 244,08	1277,91 ± 194,54	807,82 ± 78,97	388,96 ± 81,88	108,54 ± 20,56	35,67 ± 21,55	36,45 ± 10,98	27,88 ± 15,60
	%	+8,6	-18,5	+26,8	-45	-55,5	-31,6	-30,8	+14,8	-28,6	+11,1	+33,4

Таблица 6

Частота встречаемости парадоксальной реакции на ортостатическую пробу у детей 3-5 лет.

Соматотип	Нормальная реакция на ортостаз	Парадоксальная реакция на ортостаз
Микросоматический тип	66,6%	33,3%
Мезосоматический тип	83,3%	16,6%

Важно также отметить, что у «микросомов» с гармоничным физическим развитием нами выявлена 1 тип варибельности сердечного ритма (ВСП), согласно классификации Шлык Н.И.. В то время как у «микросомов» с дисгармоничным физическим развитием, выявлен неблагоприятный, патологический 2 тип регуляции сердечного ритма (СР). При втором типе ВСП в регуляции ритма сердца преобладает активность центральной регуляции над автономной, а также выражено преобладание симпатической регуляции. Дети, имеющие 2-й тип регуляции СР, имеют сниженное функциональное состояние регуляторных систем и, в силу незрелости регуляторных

систем, более быстро утомляются при физических нагрузках.

Таблица 7

Процентное распределение детей 3-5 лет мезосоматического типа с различным уровнем физического развития по типу вегетативной регуляции.

Соматотип	Мезосоматический тип							
Гармоничность ФР	Гармоничное							
Группа ВСР	1	2	3	4				
%	38,5	23	38,5	-				
Соматотип	Микросоматический тип							
Гармоничность ФР	Гармоничное				Дисгармоничное			
Группа ВСР	1	2	3	4	1	2	3	4
%	100					100		

**Заключение.** Таким образом, дети, отстающие в физическом развитии от своих сверстников, особенно если они имеют дисгармоничное физическое развитие, отстают и в становлении парасимпатической регуляции ритма сердца. У этих детей преобладает симпатическая регуляция, напряжен как автономный так и центральный контур регуляции сердечного ритма, а также повышено психоэмоциональное напряжение, что должно учитываться при индивидуализации физических нагрузок для этих детей.

#### БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Осотова В.П. Физическое развитие детей УР и его оценка на современном этапе: Методические рекомендации для студентов, интернов, клинических ординаторов и педиатров. Ижевск 2002.
2. Шлык Н.И. Сердечный ритм и тип регуляции у детей, подростков и спортсменов: монография-Ижевск: изд-во «Удмуртский Университет», 2009
3. Шлык Н.И., Сапожникова Е.Н., Шумихина И.И. О физиологической норме ВСР у детей с разной активностью вегетативной регуляции // 20 Съезд физиологического общества им. И.П. Павлов: тез. Докл. М.: Издат. Дом. «Русский врач», 2007. С. 687-689.

#### ОБРАЗОВАНИЕ РОДИТЕЛЕЙ КАК СТРАТЕГИЧЕСКОЕ НАПРАВЛЕНИЕ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

*Евдокимова Е.С., к.п.н., доцент, Ewdokimowa2003@yandex.ru  
Волгоградский государственный социально-педагогический университет  
Россия, Волгоград*

**Аннотация.** В статье рассматривается вопрос актуальности физкультурного образования родителей как стратегического направления физического воспитания детей дошкольного возраста. Обосновано значение семьи, родителей в социализации и воспитании дошкольников; выделен ряд проблем их физического воспитания,

требующих внимания родителей и педагогов. Показаны аспекты и задачи взаимодействия педагогов детского сада с родителями в сфере физической культуры. Раскрыто понятие физкультурного образования родителей как пути повышения качества физического воспитания и фактора развития родительской компетентности. Представлены некоторые достижения сотрудников научно-исследовательского центра образования родителей педагогического вуза и его партнеров в изучении образовательных потребностей и способностей современных родителей, развитии интерактивного образования родителей, ориентированного на повышение общекультурной и педагогической компетентности воспитывающих взрослых. Поставлена задача актуализации внимания вузовской науки к вопросам образования родителей и подготовки к нему будущих педагогов.

**Ключевые слова:** стратегия, развитие воспитания, физическое воспитание детей дошкольного возраста, взаимодействие педагогов и родителей, образование родителей, физкультурное образование, родительская компетентность.

## **PARENTAL EDUCATION AS A STRATEGIC DIRECTION OF THE DEVELOPMENT OF PRESCHOOL AGE CHILDREN'S PHYSICAL EDUCATION**

*Evdokimova E.S., PhD, associate professor, Ewdokimowa2003 @ yandex.ru  
Volgograd State Social and Pedagogical University  
Russia, Volgograd*

**Abstract.** The article considers the issue of the relevance of physical education of parents as a strategic direction of physical education of preschool children. The importance of family and parents in socialization and upbringing of preschoolers has been substantiated; a number of problems of their physical education are highlighted, requiring the attention of parents and teachers. The aspects and tasks of interaction between kindergarten teachers and parents in the field of physical education are shown. The concept of physical education of parents as a way to improve the quality of physical education and a factor in the development of parental competence is revealed. Some achievements of the staff of the research center for the education of parents of a pedagogical university and its partners in the study of the educational needs and abilities of modern parents, the development of interactive parenting education aimed at increasing the general cultural and pedagogical competence of educating adults are presented. The task is to actualize the attention of university science to the issues of parenting education and training future teachers for it.

**Keywords:** strategy, development of upbringing, physical education of preschool children, interaction between teachers and parents, parental education, physical education, parental competence.

Проблемы воспитания детей в любую эпоху находятся в эпицентре внимания социальных институтов, поскольку затрагивают важнейшие вопросы духовного воспроизводства населения, обращения к ценностям культуры, питания растущей души человека актуальными образами жизни в обществе.

Не случайно в «Стратегии развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года» воспитание детей рассматривается как «стратегический общенациональный приоритет, требующий консолидации усилий различных институтов гражданского общества и ведомств на федеральном, региональном и муниципальном уровнях». Согласно «Стратегии...» усилия социальных институтов должны быть направлены на обеспечение поддержки семейного воспитания, содействие формированию ответственного отношения родителей или законных представителей к воспитанию детей. Внимание к решению данной государственной задачи обусловлено глубоким

пониманием, во-первых, ценности семьи, выступающей первым пространством жизни ребенка, который накладывает на него особый отпечаток, формируя предпосылки для физического, эмоционального и познавательного развития, а также навыки, необходимые для разнообразных социальных взаимодействий; являющейся посредником между ребенком и обществом и ведущим источником личностного развития как детей, так и самих родителей. А, во-вторых, определяется кризисом, который переживает семья, как институт социализации и воспитания.

Особую роль играет семья на ступени дошкольного детства – решающего периода жизни человека, определяющего его отношение к физической активности как существенному элементу здорового образа жизни. Исследования физиологов, психологов, педагогов (М.М. Безруких, В.Ф. Базарного, Э.Я. Степаненковой и др.) показывает, что невнимание родителей и других воспитывающих взрослых к физическому воспитанию наносит непоправимый вред психомоторному, когнитивному и эмоциональному развитию детей дошкольного возраста. Ситуация усугубляется стремительным развитием цифровых технологий, меняющих мир и, к несчастью, ограничивающих двигательную активность детей и взрослых, что не может не обращать внимание на исключительное значение физического воспитания детей и, главное, на необходимость поиска путей его совершенствования в изменяющихся условиях жизни современного общества. Один из путей развития физического воспитания – конструктивное взаимодействие детского сада и семьи. Конструктивное взаимодействие, характеризующееся развитием ответственных, взаимозависимых отношений воспитывающих взрослых, проявляется через взаимопознание, взаимоинформирование, совместную деятельность, сопровождающиеся обменом эмоциями.

Утверждение ценности взаимодействия детского сада и семьи на всех уровнях образования (федеральном, региональном, муниципальном), потребовало внимания к проектированию образовательных программ и технологий (в соответствии с ФГОС – договором между семьей, обществом и государством), и их реализации в практике воспитания. Участвуя в разработке раздела «Взаимодействие детского сада и семьи» примерной основной программы дошкольного образования «От рождения до школы» и соответствующих пособий, нами были определены задачи взаимодействия педагогов с родителями дошкольников по разделам «Здоровье» и «Физическая культура» с учетом всех аспектов взаимодействия. На примере раздела «Физическая культура» рассмотрим задачи педагогов, ориентированные на конструктивное взаимодействие с родителями:

*Изучать отношение родителей и условия организации занятий физической культурой в семье.*

*Информировать родителей об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях детского сада в решении данных задач.*

*Знакомить родителей с лучшим опытом физического воспитания детей дошкольного возраста в семье и детском саду, демонстрирующим средства, формы и методы развития важных физических качеств дошкольников, воспитания потребности в двигательной активности.*

*Побуждать родителей к накоплению и обогащению в семье разнообразного двигательного опыта детей с учетом их возрастных и гендерных особенностей посредством использования разнообразных форм сотрудничества.*

*Создавать в детском саду условия для совместных с родителями занятий физической культурой и спортом, открывая разнообразные секции и организовывая вместе с семьями воспитанников клубы (любителей туризма, плавания и пр.). Привлекать к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках и др. мероприятиях, организуемых в детском саду (а также районе, городе).*

*Поощрять родителей* за внимательное отношение к двигательным потребностям ребенка и организацию необходимых условий дома для их удовлетворения.

Решение данных задач становится возможным при условии встречного движения родителей к развитию взаимодействия с педагогами, которое может быть усилено физкультурным образованием матерей и отцов.

Под образованием родителей международным научным сообществом понимается обогащение знаний, установок и умений, необходимых для ухода за детьми и их воспитания; гармонизации семейных отношений; выполнения родительских ролей в семье и обществе. Соответственно, физкультурное образование родителей характеризуется обогащением знаний о здоровье, физическом развитии, формировании у матери и отца установок и умений здорового образа жизни, необходимых для физического воспитания детей.

Физкультурное образование родителей выводит родителей – первых педагогов детей дошкольного возраста – на новый уровень взаимодействия с педагогами в физическом воспитании детей, характеризующийся компетентностью, ответственностью, осознанностью. Формирование компетентного родительства – одно из актуальных направлений развития образования взрослых в мире и России.

Компетентность матери и отца в воспитании детей дошкольного возраста мы определяем как интегральное качество личности (характеризующееся владением совокупностью знаний, умений, навыков, способами деятельности, рефлексией собственного педагогического опыта), необходимое для эффективного осуществления воспитательной функции в семье, с учетом психофизических особенностей ребенка-дошкольника (А.А. Мимикина, Е.С.Евдокимова).

Компонентами родительской компетентности выступают: ценностно-смысловой (установки, демонстрирующие ценностное отношение к детству, образованию, выражающиеся в личных качествах родителя, проявляемых в процессе воспитывающей деятельности); когнитивный (знания родителей об особенностях психофизического и социального развития детей, а так же о содержании, средствах и методах их воспитания, обусловленных возрастными и инд. особенностями ребенка); операционально-деятельностный (способности родителей к организации процесса воспитания в семье и решению частных педагогических задач с применением алгоритмов, а также с сотрудничеству с педагогами своего ребенка); оценочно-рефлексивный (готовность к контролю и оценке родителем себя в роли педагога, а также к коррекции своей деятельности).

Исследования уровня родительской компетентности в области воспитания детей дошкольного возраста (и в том числе физического), проведенные сотрудниками нашего НИЦ образования родителей ВНОЦ РАО при Волгоградском государственном социально-педагогическом университете, показало средний уровень развития ценностно-смыслового компонента, средне-низкий когнитивного, операционально-деятельностного и оценочно-рефлексивного компонентов, что выступает основанием для проектирования и реализации программ образования родителей, как воспитателей своих детей.

Для повышения родительской компетентности в вопросах воспитания в 2011 году в ВГСПУ стартовал проект «Создание и реализация сетевой модели интерактивного образования родителей в регионе Поволжья» (инициировал который наш НИЦ образования родителей), имеющий целью создание в культурно-образовательном пространстве региона Поволжья современной сетевой модели интерактивного образования родителей, ориентированной на развитие общекультурной и педагогической компетентности воспитывающих взрослых, а также на развитие их способности к полноценному сотрудничеству с педагогами образовательных организаций, учреждений культуры в воспитании детей. Участниками проекта

являются вузы, муниципальные и частные детские сады, школы, центры детско-юношеского творчества Волгограда, Самары, Ульяновска, Твери, Астрахани. Успешно внедряются в практику новые формы и технологии сотрудничества с родителями по актуальным направлениям детей дошкольного возраста (среди которых семейные объединения, клубы, семейный оздоровительный лагерь); открыты и развиваются родительские школы, академии, университеты, в т.ч. онлайн). Однако, исследуя современные образовательные запросы родителей, научный и кадровый потенциал образовательных организаций в области физкультурного образования родителей, мы пришли к выводу, что без включения в сетевое взаимодействие ведущих ученых медицинских и физкультурных вузов, опытных педагогов-практиков, ориентированных на диалог с родителями, их просвещение и образование, задачу сопровождения и поддержки семьи в физическом воспитании детей не решить.

Физкультурное образование родителей должно стать зоной ответственности организаций, готовящей кадры для детских садов и школ, и, одновременно, направлением диссертационных исследований, открывающих новые страницы в андрагогике – науке об обучении взрослых.

### БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Мимикина, А.А. Компетентность матерей в воспитании детей раннего возраста – теоретический аспект / А.А. Мимикина // Социально-психологические проблемы современной семьи»; Материалы III Всероссийской научно-практической конференции. - Армавир, 2011 года – 280 с.
2. Педагогическая поддержка семьи в воспитании дошкольников: Учеб.-метод.пособ.- М.: ТЦ Сфера, 2019.-112 с.
3. Развитие взаимодействия педагогов и родителей в пространстве современного образования: коллективная монография/Е.С.Евдокимова [и др.]. Москва: Планета, 2019.-208 с.
4. Семья – первичное лоно человеческой культуры. Альманах Родительского университета. Выпуск 7 / Под общ. ред. Е.С. Евдокимовой. – М.: Планета, 2018 – 248 с.
5. От рождения до школы. Инновационная программа дошкольного образования/ Под ред. Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, Э.М.Дорофеевой. – 3-е изд. М.: Мозаика Синтез, 2012. -336 с.

### РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОВЕДЕНИЯ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В РАМКАХ ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

*Евсикова Н.Ю. заведующий  
Цыценко З.С. , инструктор по физической культуре  
МОУ Детский сад № 220  
Тракторозаводского района Волгограда  
Россия, Волгоград*

**Аннотация.** В рамках статьи представлены результаты деятельности региональной инновационной площадки на базе дошкольного образовательного учреждения. Автор описывает полученные результаты в соответствии с этапами научной деятельности. На первом этапе раскрываются результаты констатирующих экспериментов, на втором описывается инновационная методика, и в рамках третьего этапа описываются полученные результаты.

**Ключевые слова:** физическое воспитание детей дошкольного возраста, инклюзивное образование.

## **RESULTS OF RESEARCH ACTIVITIES ON PHYSICAL EDUCATION OF OLDER PRESCHOOL CHILDREN IN THE FRAMEWORK OF INCLUSIVE EDUCATION**

*Evsikova N. Yu.  
Tsytsenko Z. S.  
MEI «Kindergarten №220  
Russia, Volgograd*

**Abstract.** The article presents the results of the activity of a regional innovation platform based on a preschool educational institution. The author describes the results obtained in accordance with the stages of scientific activity. At the first stage, the results of ascertaining experiments are disclosed, at the second stage, an innovative technique is described, and at the third stage, the results obtained are described.

**Keywords:** physical education of preschool children, inclusive education.

**Введение.** Современная система образования требует создания условий для включения детей с ограниченными возможностями здоровья в массовые образовательные учреждения. В долгосрочных целевых установках развития физической культуры и спорта в Российской Федерации актуализируется необходимость распространения стандартов здорового образа жизни и создания равных условий для занятий физической культурой и спортом различных групп населения, в том числе и лиц с ограниченными возможностями здоровья. В равной степени данные требования распространяются и на детей с ограниченными возможностями здоровья. Процесс их личностного становления, физического развития должен проходить в максимально благоприятных условиях, характеризующихся социальной, психологической комфортной средой [1,2]. В положениях ФГОС ДО имеются указания на то, что для каждого ребенка с ограниченными возможностями здоровья должны быть созданы предпосылки для оптимального развития [3].

**Основная часть.** В рамках деятельности региональной инновационной площадки на базе дошкольного учреждения № 220 Тракторозаводского района Волгограда по теме «Физическое воспитание детей старшего дошкольного возраста в рамках инклюзивного образования» ведется научное обоснование реализации такого педагогического процесса. Группу испытуемых составили дети старшего дошкольного возраста, и их сверстники, имеющие детский церебральный паралич. Необходимо отметить, что в подгруппу последних вошли воспитанники, имеющие не грубые поражения локомоторной сферы (обладающие возможностью перемещаться самостоятельно) и сохранную интеллектуальную сферу.

В течение трех лет исследовательская бригада специалистов проводила обоснование инновационного педагогического процесса. К работе были подключены: научный руководитель, старший воспитатель, инструктор по физическому воспитанию, воспитатели экспериментальных групп, музыкальный руководитель. Целью научной деятельности было обосновать алгоритм осуществления педагогического процесса физического воспитания детей старшего дошкольного возраста в рамках инклюзивного образования.

Исследовательская работа осуществлялась по этапам. Первый из них был посвящен анализу научно-методической литературы по проблеме исследования. На основе изучения теоретических положений коррекционной и общей педагогики, методики дошкольного образования, адаптивного физического воспитания, положений инклюзивного образования нами были выявлены предпосылки к модернизации существующего процесса физического воспитания. Они показали, что инклюзивное

образование широко используется за рубежом и имеет высокую эффективность, что отечественная система образования имеет определенное методологическое обоснование инновационного педагогического процесса, что физическое воспитание имеет все предпосылки для модернизации и изменения.

Так же в рамках первого исследовательского периода было проведено эмпирическое обоснование возможности такого педагогического процесса. Нами была проведена серия констатирующих экспериментов, направленная на выявление специфических образовательных возможностей детей с ДЦП, а так же их потенциальных возможностей. Она показала, что дети с ДЦП отстают от своих полноценно развивающихся сверстников в показателях здоровья (общей заболеваемости), морфофункциональных возможностей их организма (характеристик их кардиореспираторной системы), физической подготовленности (сформированности основных физических качеств – гибкости, силы, выносливости, координации движений, скоростно-силовых проявлений). Вместе с тем, результаты констатирующих экспериментов показали, что дети с ДЦП могут выполнять многие виды основных движений – ходьбу, бег, прыжки. Так же исследования показали, что в рамках коллективных физкультурных занятий (где дети с ДЦП были вместе с нормотипичными сверстниками) все участники не испытывают психологического дискомфорта. Проведенные исследования показали готовность детей к инклюзивному образованию, выделили их специфические образовательные запросы.

В рамках второго исследовательского периода нами была разработана и обоснована методика физического воспитания детей старшего дошкольного возраста в рамках инклюзивного образования. Она представлена единством целевого, содержательного, методического и организационного блоков. Ее специфику составляет наличие, наряду с общепринятыми, коррекционных задач. Они направлены на нивелирование нарушений двигательного характера у детей с ДЦП, выравнивания параметров их двигательной подготовки до максимально возможного уровня. Задачи коррекционно-педагогического сопровождения этой категории детей решались наравне с задачами физкультурного образования нормотипичных детей, и те и другие являлись полноправными участниками педагогического процесса. Средства инновационной методики составили разнообразные виды физических упражнений, основные виды движений, ЛФК, элементы различных видов спорта, корригирующей и коррекционной гимнастики, подвижных игр, естественно-оздоровительных сил природы. Специфику разработанного процесса составили обще групповые физкультурные занятия, где дети с ДЦП занимались наравне со своими нормотипичными сверстниками. Мы считаем, что именно в них создаются условия для обеспечения равных образовательных и воспитательных обстоятельств для всех участников педагогического процесса. В рамках групповых занятий на основе индивидуального и дифференцированного подхода создавались условия для выполнения необходимых развивающих и коррекционных заданий для всех детей. Немаловажной являлась и игровая основа двигательной деятельности, повышающая активность детей, их желание освоить необходимый двигательный материал. Вместе с тем, из педагогического процесса не были исключены индивидуальные коррекционные занятия, столь необходимые для детей с ДЦП.

В рамках третьего исследовательского периода были подведены результаты научной работы, проведена систематизация полученного материала, его статистическая и теоретическая интерпретация. Они позволили констатировать положительный эффект используемой разработки, обеспечивающей более высокие темпы формирования двигательной сферы детей с ДЦП, укрепление здоровья всех воспитанников, формирование их локомоторной базы.

Необходимо отметить, что на протяжении всей работы дошкольное учреждение проводило публичное освещение результатов научной работы. Так педагогическим

коллективом было опубликовано более 15 научных статей, проведены региональные семинары-практикумы по освещению результатов исследования, принято участие в конференциях Всероссийского и международного уровня, одержаны победы в конкурсах различного уровня.

**Заключение.** Представленный выше материал позволяет увидеть, что стоящие перед региональной исследовательской площадкой научные задачи выполнены. Результаты работы внедрены в педагогическую практику и имеют высокий уровень практического внедрения.

#### БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Максимова С.Ю. Модель музыкально-двигательного адаптивного физического воспитания дошкольников с задержкой психического развития / С.Ю. Максимова, Н.А. Фомина // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2017. № 1. С. 63-65.

2. Максимова С.Ю. Обоснование организационно-методических условий музыкально-двигательного занятия для детей с синдромом Дауна / С.Ю. Максимова // Физическое воспитание и спортивная тренировка. 2019. - № 3 (29). С. 98-103.

3. Чигрина, А.Я. Инклюзивное образование детей-инвалидов с тяжелыми физическими нарушениями как фактор их социальной интеграции : атоверф.. дисс. канд. пед. наук / Анна Яковлевна Чигрина. – Нижний Новгород, 2011. - 24 с.

#### ВНЕДРЕНИЕ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

*Заулина О.А., студент  
Кожедуб М.С., старший преподаватель, marina.888.k@yandex.ru  
Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины  
Беларусь, Гомель*

**Аннотация.** В статье рассмотрена эффективность использования фитнес-технологий в качестве одного из современных способов формирования потребности детей дошкольного возраста в регулярной двигательной активности и занятиях физической культурой, что непосредственно влияет на состояние их здоровья. Для педагогического исследования была выбрана группа в количестве 13 человек, исследование проводилось в течение двух лет. По окончании эксперимента количество пропущенных дней по болезни снизилось с 406 до 162 дней. По результатам проведенного исследования можно заключить, что регулярное использование фитнес - технологий в работе с детьми дошкольного возраста открывает новые горизонты в физкультурно-оздоровительной работе учреждений дошкольного образования, обуславливает формирование потребности у детей в ведении здорового образа жизни, что в целом положительно влияет на улучшение состояния здоровья воспитанников и снижение количества заболеваний.

**Ключевые слова:** дети дошкольного возраста, здоровье, фитнес – технологии.

#### INTRODUCTION OF FITNESS TECHNOLOGIES IN PRESCHOOL EDUCATION INSTITUTIONS

*Zaulina O. A.  
Kozhedub M. S.  
marina.888.k@yandex.ru  
Gomel State University named after F. Skarina,  
Belarus, Gomel*

**Abstract.** The article considers the effectiveness of using fitness technologies as one of the modern ways of forming the needs of preschool children in regular physical activity and physical education, which directly affects their health. For the pedagogical research, a group of 13 people was selected, the study was conducted for two years. At the end of the experiment, the number of missed days due to illness decreased from 406 to 162 days. According to the results of the study, it can be concluded that the regular use of fitness technologies in working with preschool children opens up new horizons in the sports and recreation work of preschool educational institutions, determines the formation of the need for children to lead a healthy lifestyle, which generally has a positive effect on improving the health of pupils and reducing the number of diseases.

**Keywords:** preschool children, health, fitness technologies.

**Введение.** Республика Беларусь, в особенности город Гомель и Гомельская область, – территории, которые были сильно загрязнены в результате аварии на Чернобыльской атомной станции в 1986 году. Несмотря на то, что прошло уже более 34 лет с момента трагедии, последствия этой катастрофы по-прежнему напоминают о себе. Ученые и врачи регулярно проводят исследования и утверждают, что радиоактивные изотопы продолжают поступать в организмы с воздухом и едой. Сегодня мы имеем тяжелейшие последствия в виде онкологических заболеваний, врожденных пороков развития, нарушений сердечной деятельности, серьезных нарушений обмена веществ [2, 7, 11].

В современном мире все чаще озвучиваются проблемы экологии, изучаются последствия экологических катастроф. Ученые и медики обсуждают влияние неблагоприятных условий окружающей среды на жизнь и здоровье людей, противопоставляя этому занятия современными средствами физической культуры [3, 4, 10]. Особое беспокойство вызывает состояние здоровья подрастающего поколения. Ведь дети – это будущее нации, а здоровая нация – это сильное процветающее государство [5, 6, 8, 9, 11].

В Республике Беларусь предпринимаются все возможные меры, чтобы укрепить здоровье будущих поколений и минимизировать последствия катастрофы на ЧАС, которые и в нынешних реалиях напоминают о себе многочисленным перечнем заболеваний, которые, к величайшему сожалению, диагностируют медики нашей страны у детей, начиная с самого раннего возраста. Система дошкольного образования вносит весомый вклад в систематическую и целенаправленную работу по укреплению здоровья подрастающего поколения. Для решения данной задачи ученые и педагогические новаторы занимаются поиском современных средств, которые смогли бы заинтересовать и вовлечь родителей в активный процесс их реализации [6, 9].

В связи с этим сейчас как никогда остро стоит вопрос о возможности поиска способов повышения иммунитета и укрепления здоровья детей с самого раннего возраста, в том числе и современными средствами физической культуры.

**Цель работы:** обоснование эффективности регулярного использования фитнес-технологий, как средств, способствующих улучшению состояния здоровья детей дошкольного возраста.

**Материалы и методы исследования.** Изучение теоретических материалов, анализ методической литературы, педагогическое исследование.

**Результаты исследования.** В последние годы в работе учреждений дошкольного образования все чаще используются фитнес-технологии для решения задач в образовательной области «Физическая культура», где в приоритете укрепление здоровья детей [1, 9, 11]. Фитнес – доступная форма физической активности, реализуя которую люди различного возраста с абсолютно разными физическими возможностями

выполняют упражнения под музыку, стремясь с каждым разом усовершенствовать свои двигательные умения. На фоне повышения общего эмоционального фона, так как на занятиях используется яркий инвентарь, тренажеры, различные виды аэробики, элементы художественной гимнастики и акробатики, воспитанников все больше привлекает двигательная активность.

Посильные задания способствуют укреплению всех функций и систем организма. Также повышается общая сопротивляемость организма негативным факторам внешней среды. Детский фитнес – это «движение в радость».

В связи с вышесказанным, на базе Государственного учреждения образования «Ясли-сад №137 г. Гомеля» после предварительно проведенной агитационной работы среди родителей, чьи дети достигли возраста трех лет и более, был открыт кружок «Детский фитнес», где 120 воспитанников посещают занятия по фитнесу. В начале открытия кружка «Детский фитнес» число ребят, чьи родители изъявили желание записать своих детей на занятия, было около 60 человек. Но уже спустя два месяца желающих стало в два раза больше.

Так как занятия проводятся во второй половине дня, все родители, могли наблюдать как, после занятий фитнесом воспитанники возвращаются в группу в приподнятом настроении и с восторгом сообщают друзьям и родителям о том, чему научились. Кроме того, для всех желающих взрослых были проведены открытые занятия по фитнесу с детьми, а также мастер-классы, где родители могли сами попробовать выполнить элементы фитбол-гимнастики или степ-аэробики. На мастер-классах были подробно раскрыты все вопросы, интересующие родителей: безопасность для здоровья, польза или вред тех или иных фитнес-технологий для детей с различными диагнозами, возможность индивидуального подхода к каждому конкретному воспитаннику.

Для педагогического исследования была выбрана группа в количестве 13 человек. Исследование, данные которого отражены в таблице и представлены на рисунке, проводилось в течение двух лет.

Таблица

Динамика заболеваемости детей в экспериментальной группе

№	Имя ребенка	2018-2019 учебный год		2019-2020 учебный год	
		Пропущено дней по болезни	%	Пропущено дней по болезни	%
1	Даниил	21	5,7	18	4,9
2	Михаил	26	7,1	14	3,8
3	Мила	16	4,4	7	1,9
4	Макар	29	7,9	25	6,8
5	Александр	13	3,6	7	1,9
6	Кира	10	2,7	6	1,6
7	Егор	24	6,6	12	3,3
8	Кирилл	41	11,2	24	6,6
9	Кира	39	10,7	15	4,1
10	Евгения	57	15,6	20	5,5
11	Семен	28	7,7	14	3,8
12	Виталий	49	13,4	12	3,3
13	Арсений	53	14,5	16	4,4
Всего пропущено детодней за год		406	111	162	44,5

Так, в 2018-2019 учебном году дети пропустили по причине болезни 406 дней, что составило 111%. В 2019-2020 учебном году, когда в учреждении образования

«Ясли-сад №137 г. Гомеля» был организован кружок «Детский фитнес», количество пропущенных дней по болезни значительно снизилось с 406 до 162 дней, что на 244 дня меньше. В процентном соотношении положение улучшилось на 66,5%.

Из наблюдений за детьми, посещающими занятия по фитнесу, видно, что у них возросла общая выносливость организма, снизилось количество пропущенных дней по болезни более чем в два раза как всей группы, так и каждого ребенка.

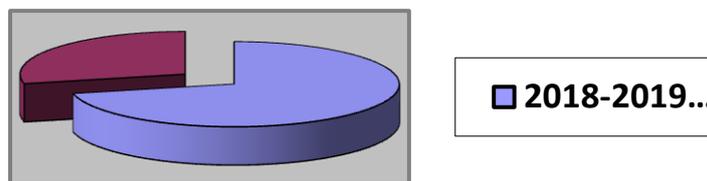


Рис. Динамика заболеваемости детей

**Выводы.** По результатам проведенного исследования можно заключить следующее. Регулярное использование фитнес - технологий в работе с детьми дошкольного возраста открывает новые горизонты в физкультурно-оздоровительной работе учреждений дошкольного образования, обуславливает формирование потребности у детей в ведении здорового образа жизни, что в целом положительно влияет на улучшение состояния здоровья воспитанников и снижение количества заболеваний.

#### БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Власенко, Н.Э. Фитнес для дошкольников / Н.Э. Власенко – 3-е изд. Мозырь: Содействие, 2012. – 118 с.
2. Зацепин, А.В. Исследование динамики физической подготовленности школьников Гомельского региона / А.В. Зацепин, С.В. Севдалев, Е.В. Гусинец // Известия Гомельского государственного университета им. Ф. Скорины. – 2014. – № 5 (86). – С. 22-25.
3. Кожедуб, М.С. Изменение компонентного состава тела женщин среднего возраста под воздействием оздоровительных занятий / М.С. Кожедуб, Е.П. Врублевский // В сборнике: Актуальные проблемы физической культуры и спорта. Материалы IV Международной научно-практической конференции. - Чебоксары: ЧГПУ им. И.Я. Яковлева, 2014. - С. 64-67.
4. Кожедуб, М.С. Воздействие физкультурно-оздоровительных занятий на компонентный состав тела женщин среднего возраста / М.С. Кожедуб, С.В. Севдалев, Е.П. Врублевский // Наука2020. – 2016. – № 3 (9). – С. 46-53.
5. Кожедуб, М.С. Развитие олимпийского образования младших школьников как средство повышения мотивации к двигательной активности / М.С. Кожедуб, В.Л. Дубровская // Стратегия формирования здорового образа жизни населения средствами физической культуры и спорта: актуальные вызовы и ответы. Материалы Междунар. науч.-практ. конф., Тюмень: «Вектор Бук», 2020. – 187 с.
6. Кожедуб, М.С. Роль семьи в формировании мотивации к двигательной активности у детей младшего школьного возраста / М.С. Кожедуб, В.Л. Дубровская // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: сб. статей XXII Всерос. науч.- практ. конф. – Иркутск: Восточно – Сибирский институт МВД

России, 2020. – 347 с.

7. Логвина, Т.Ю. Организационно-методическая направленность процесса сохранения здоровья детей средствами физической культуры / Т.Ю. Логвина, Е.П. Врублевский, В.Ф. Костюченко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 8 (138). – С. 116–121.

8. Маркова, И.А. Основы двигательного режима младших школьников / И.А. Маркова, Е.П. Врублевский, С.А. Севдалев // Современные технологии воспитания культуры здоровья участников образовательного процесса: сб. матер. межд. науч.-практ. конф. - Липецк: ЛГПУ, 2015. - С. 69-719.

9. Петрукович, Н.П. Педагогическое просвещение родителей как одна из форм взаимодействия по формированию рациональной двигательной активности дошкольников в семье / Н.П. Петрукович, Е.П. Врублевский // Наука и образование. - 2012. - № 2. - С. 32-34.

10. Скидан, А.А., Содержание методики оздоровительных занятий шейпингом для девушек в процессе физического воспитания / А.А. Скидан, С.В. Севдалев, Е.П. Врублевский // Физическое воспитание студентов. – 2015. – № 6. – С. 56-62.

11. Шаповалова, Т.М. Развитие двигательной активности часто и длительно болеющих детей дошкольного возраста на основе использования циклических упражнений / Т.М. Шаповалова, Е.П. Врублевский // Наука и образование. - 2012. - № 2. - С. 114-117.

## **СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ИННОВАЦИОННЫЕ ПУТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

*Иванов В.В., преподаватель  
Князева Т.И., старший преподаватель  
Чернев И.Л., преподаватель  
Воронежский государственный медицинский университет им. Н.Н. Бурденко,  
Россия, Воронеж*

**Аннотация.** Развитие физического воспитания в системе современного дошкольного образования тесно связано с укреплением здоровья детей. Физическое воспитание отражает новый уровень в формировании личности. На сегодняшний день проблемы развития физического дошкольного образования заключаются в организации получения дошкольниками основного физического воспитания. Значение физического воспитания в дошкольный период жизни ребёнка заключается в формировании фундамента для всестороннего развития, а также укрепления здоровья. В статье будут рассмотрены современные проблемы и предложены инновационные пути физического воспитания детей дошкольного возраста.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, спорт, дошкольники, воспитание, педагогическая деятельность, система образования, физическая культура.

## **MODERN PROBLEMS AND INNOVATIVE WAYS OF PHYSICAL EDUCATION OF PRESCHOOL CHILDREN**

*Burdastykh A. I., lecturer  
Kaverin E. I., senior lecturer  
Chernev I. L., lecturer  
Voronezh State Medical University named after N. N. Burdenko  
Russia, Voronezh*

**Abstract.** The development of physical education in the system of modern preschool education is closely related to the strengthening of children's health. Physical education reflects a new level in the formation of personality. To date, the problems of the development of physical preschool education are in the organization of obtaining basic physical education for preschoolers. The importance of physical education in the preschool period of a child's life is to form the foundation for comprehensive development, as well as health promotion. The article will consider modern problems and suggest innovative ways of physical education of preschool children.

**Keywords:** physical education, sports, preschool children, education, pedagogical activity, education system, physical culture.

**Введение.** Значительную часть нашего общества составляют дети дошкольного возраста. Именно детям, как современному поколению, предстоит решать сложные социально-экономические и другие проблемы социального общества. Дошкольный возраст является благоприятным периодом для формирования всестороннего физического воспитания. Физическое воспитание, в первую очередь, это обобщающее понятие для форм жизнедеятельности человека, создаваемых нами в процессе эволюции.

**Цель исследования:** выявить и экспериментально обосновать современные проблемы воспитания детей дошкольного возраста, предложить инновационные пути решения проблем.

**Методы исследования.** В ходе исследования были использованы следующие методы: анализ научно - методической литературы, педагогический эксперимент, наблюдение, методы математической статистики.

**Методика.** Педагогическое наблюдение состоит из анализа физического воспитания детей дошкольного возраста и предложения инновационных путей решения проблем в данной области.

**Результаты.** Физическое воспитание имеет множество определений. Так, физическое воспитание представляет собой курс, направленный на развитие физической подготовленности. Чтобы понять, что такое физическое воспитание, необходимо понять физическую подготовку, которая включает в себя следующее:

Сердечно – сосудистая тренировка – способность сердца и легких доставлять кислород, необходимый организму для его ежедневных задач.

Сила – количество физической силы, которую мышца или группа мышц может использовать против веса или сопротивления.

Выносливость – способность мышцы или группы мышц повторять движения или удерживать позицию в течение определенного периода времени.

Гибкость относится к диапазону движений тела.

Состав тела относится к соотношению жирового компонента тела по сравнению с его массой тела [3].

Формирование физического воспитания личности начинается ещё на начальных этапах её развития, уже в дошкольном детстве. В настоящее время проблема формирования физического воспитания дошкольников получила широкий спектр исследований. В исследованиях получили научное рассмотрение такие вопросы, как значение разных видов деятельности дошкольника в формировании основ физического воспитания дошкольника. Эффективность педагогической работы по освоению детьми физических упражнений зависит от содержательных аспектов данного процесса. Определение методики физических занятий зависит от возрастных и индивидуальных особенностей, присущих детям конкретного возраста [2].

Вовремя физических занятий стоит учитывать особенности развития детского организма. Недостаток двигательной деятельности у детей может привести к

патологическим изменениям в организме. Установлено, что у 50 % детей в возрасте 5 – 7 лет возникает дефицит двигательной активности.

По мере взросления у детей происходит дифференциация интересов. Выявлено, что для мальчиков занятия спортом приобретают все больший интерес, а вот у девочек, наоборот – к возрасту 5 лет занятия спортом уходят на второй план, в 8 лет – уже на четвертое место. Выявлено, что со стороны дошкольников существует проблема – отсутствие мотивации для занятий физической культурой. Мотивация к занятиям физической культурой – это не многоступенчатый процесс: от первых элементарных знаний до глубоких психофизиологических знаний физического воспитания [1].

Мотивация отражает положительное эмоциональное отношение к занятиям физической культуры, систему знаний и усилий, направленных на познавательную деятельность. Мотивационный механизм является основным компонентом для успешного выполнения деятельности, в том числе и спортивной. Низкий уровень мотивации к занятиям физической культурой вызваны, прежде всего недостаточной организацией физкультурной деятельности в дошкольных учреждениях. В связи с чем, необходимо находить новые организационные средства и методы, позволяющих успешно осуществлять должное направление.

**Выводы:** Исследователи в своих исследованиях отметили позитивное влияние игровой деятельности на развитие физического воспитания у детей дошкольного возраста. Результаты наблюдений свидетельствуют также о том, что интерес к физкультурным занятиям обуславливается не только стремлением детей к двигательной активности, но и внешними атрибутами данного процесса: красивой спортивной формой, ярким оформлением спортивного зала, музыкальным сопровождением и т. д. И, наконец, важным условием успешности педагогической деятельности по эффективности мотивации к занятиям физической культурой является преобладание игровых и соревновательных методов организации деятельности детей. Результаты исследовательской деятельности свидетельствуют о том, что между параметрами освоения физкультурных знаний и сформированностью стремления к занятиям физической культурой существует позитивная зависимость, достигающая уровня в группах мальчиков с 5 летнего возраста, а в группах девочек – с 6 лет. Таким образом, одной из инновационной направленности, дополняющей существующую систему физического воспитания дошкольников, является реализация социально – психологических и интеллектуальных задач, в совокупности составляющих культурологический вектор данного процесса.

#### БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК:

1. Баландин В.А. Научно – технологические основы обновления процесса физического воспитания в начальной школе / В. А. Баландин. – Краснодар, 2001. – 50 с.
2. Виленская Т.Е. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста: учеб. пособие / Т. Е. Виленская. – М., 2006. – 256 с.
3. Чермит К.Д. Теория и методика физической культуры / К. Д. Чермит. – М.: Советский спорт, 2005. – 270 с.

#### **СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ИНОВАЦИОННЫЕ ПУТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

*Ильин С.Н., старший преподаватель, silin8209@mail.ru  
Казанский Государственный институт культуры  
Ишмухаметова Н.Ф., старший преподаватель, inellyaf@mail.ru,  
Казанский Государственный аграрный университет*

**Аннотация.** Физическая культура и спорт в целом стали неотъемлемой частью жизни общества, пронизывающей все основные сферы жизнедеятельности человека. Здоровье детей во многом определяется уровнем развития качественных сторон двигательной деятельности. В наше же время становятся нормальными тревожные данные о системном ухудшении состояния здоровья, понижении уровня физической подготовленности детей дошкольного возраста. Многие патологические состояния детей можно изменить с помощью средств физического воспитания, и в данной связи специалисты считают, что данная система работает недостаточно эффективно. Актуальность проблемы организации и содержания инновационной деятельности в современном дошкольном учреждении не вызывает сомнения. Инновационные процессы на современном этапе развития общества затрагивают в первую очередь систему дошкольного образования, как начальную ступень раскрытия потенциальных способностей ребёнка. Инновации определяют новые методы, формы, средства, технологии, используемые в педагогической практике, ориентированные на личность ребёнка, на развитие его способностей.

**Ключевые слова:** дети дошкольного возраста, инновации, физическое воспитание.

## MODERN PROBLEMS AND INNOVATIVE WAYS OF PHYSICAL EDUCATION OF PRESCHOOL CHILDREN

*Ilyin S. N., senior lecturer, silin8209@mail.ru Kazan State Institute of Culture,  
Ishmukhametova N. F., senior lecturer, inellyaf@mail.ru  
Kazan State Agrarian University,  
Russia, Kazan*

**Abstract.** Physical education and sports in general have become an integral part of the life of society, permeating all the main spheres of human activity. The health of children is largely determined by the level of development of the qualitative aspects of motor activity. At the same time, alarming data on the systemic deterioration of the state of health, a decrease in the level of physical fitness of preschool children are becoming common. Many pathological conditions of children can be changed with the help of physical education, and in this regard, experts believe that this system does not work effectively enough. The relevance of the problem of the organization and content of innovative activities in a modern preschool institution is beyond doubt. Innovative processes at the present stage of the development of society affect primarily the system of preschool education, as the initial stage of the disclosure of the potential abilities of the child. Innovations define new methods, forms, and means.

**Keywords:** preschool children, innovation, physical education.

Объектом почти любого инновационного процесса являются дети, воспитатели и родители. Одним из условий положительного внедрения инновационной деятельности является индивидуализация оценки уровня психологического, физического и социального развития ребенка.

В настоящее время, первое, что выделяется у детей, – слабое физическое развитие. Поэтому, большинство из них нуждается в определенных технологиях физического развития, в которых должен быть учтен весь комплекс соматических, физических и интеллектуальных проблем. Эти технологии должны, прежде всего, содействовать коррекции не только психомоторного, но и речевого, эмоционального и общего психического формирования.

Педагогические инновации – достаточно новое понятие для сферы образования, включая систему дошкольного образования. В последние 10 лет в связи с изменением

социально-экономических условий в России, развитием научных исследований в области дошкольного образования, резко возросла актуальность поиска новых, более эффективных форм, средств, методов и технологий обучения и воспитания.

Инновационная деятельность педагога в современном образовании – является неотъемлемой частью, однако **первая** особенность заключается в том, что субъектами инновационного процесса являются дети и родители. Если этого не брать в счет, то из педагогической инновации выпадает почти все образовательное, вся гуманистическая составляющая инновационной деятельности. А **второй** отличительной особенностью педагогической инновации является необходимость охвата большего числа педагогических проблем на постоянной основе. Применительно к сфере образования инновацией можно считать конечный результат инновационной деятельности, получивший воплощение в виде нового подходе к оказанию социальных услуг в области образования на основе реальных запросов родителей, т.е. новых форм дошкольного образования.

Охрана жизни и укрепление физического и психического здоровья детей – одна из основных задач дошкольного образования в соответствии с Типовым положением о дошкольном образовании. Одним из путей решения проблемы сохранения здоровья представляет собой целенаправленное применение в процессе физического воспитания дошкольников известных физкультурно-оздоровительных методик и инновационных здоровьесберегающих технологий, которые адаптированы к возрастным особенностям детей.

Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного развития ребенка.

Здоровье-сберегающая технология – это единая система воспитательная и оздоровительная, коррекционных и профилактических мероприятий.

Необходимо создавать педагогические условия здоровьесберегающего процесса воспитания и развития детей, главными из которых выступают:

- организация или оформление разных видов деятельности детей в игровой форме;
- организация культурного творчества дошкольников;
- обеспечение деятельности детей разным оборудованием, игрушками, играми.

Работу над детьми необходимо осуществлять на протяжении всего дня и с привлечением медицинских работников. Важно уделять особое внимание обучению дошкольников основным движениям и навыкам здорового образа жизни, применяя введение разнообразных методов и приемов для создания среды здоровьесберегающего процесса.

Для психического здоровья детей требуется уравновешенность положительных и отрицательных эмоций, которая обеспечивает сохранение душевного равновесия и жизнеутверждающего поведения. Задача педагогов и родителей в том числе заключается в том, чтобы научить детей чувствовать свои эмоции, управлять своим поведением, слышать своё тело. С этой целью используются специально подобранные упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма – **релаксация.**

- дыхательной гимнастики при работе с дошкольниками.

Применяется в различных формах физкультурно-оздоровительной работы с использованием звукопроизношения на выдохе. У детей усиливается кислородный обмен во всех тканях организма, что содействует нормализации и повышению эффективности его работы в целом.

- пальчиковая гимнастика и пальчиковые игры

Игра – один из лучших способов развития речи и мышления детей. Она доставляет ребенку удовольствие и радость, а эти чувства являются сильнейшим средством, стимулирующим активное восприятие речи и порождающим самостоятельную речевую деятельность.

**-Гимнастика корригирующая** - вид лечебной гимнастики; система специальных физических упражнений гимнастического характера, применяемых преимущественно у детей и подростков с целью устранения дефектов осанки и исправления искривлений позвоночника.

### **Заключение**

Исходя из статистики большинство родителей делают все для того, чтобы их дети росли здоровыми и физически крепкими. Но, несмотря на это, проблемы здоровья и физической подготовки детей дошкольного возраста не решаются. Мало в каких детских садах есть ставка инструктора физической культуры. Если и есть, то она тарифицируется ниже, чем воспитатели. Поэтому у специалистов, работающих в дошкольных учреждениях, нет потребности воплощения принципа приоритетности физкультурно-оздоровительной работы.

Таким образом, следующим направлением совершенствования системы физического воспитания детей дошкольного возраста является изменение ментальности современного российского общества на основе повышения престижности и государственного внимания к физкультурно-оздоровительным достижениям специалистов, работающих в дошкольных учреждениях. Однако эта тема является глобальной, именно поэтому, людям стоит задуматься именно о новом поколении для развития нашей страны.

### **БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.**

1. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. – М.: ФиС, 2002
2. Безденежных Г.А. Педагогические инновации в физическом воспитании в дошкольном образовании: понятия, перспективы и направления развития [Текст] /Г. А. Безденежных // Молодой ученый. – 2011. – №4.
3. Лубышева Л.И. Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью //Теория и практика физической культуры. 2007, № 6.
4. Чернышенко Ю.К. Взрослым о физическом воспитании детей дошкольного возраста. – Краснодар, 1997.

### **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РЕГИОНАЛЬНОЙ ИННОВАЦИОННОЙ ПЛОЩАДКИ ПО ПРОБЛЕМЕ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

*Копенская Е.Н., заведующий  
Иванась Н.И., инструктор по физической культуре  
МОУ Детский сад № 356  
Центрального района Волгограда  
Россия, Волгоград*

**Аннотация.** В тексте статьи представлено описание структуры и содержания региональной инновационной площадки на базе дошкольного учреждения. Она направлена на формирование культуры здоровья у детей старшего дошкольного возраста. Автор подробно описывает содержание каждого этапа работы.

**Ключевые слова:** инновационная площадка, культура здоровья, дети дошкольного возраста.

## **STRUCTURE AND CONTENT OF THE REGIONAL INNOVATION PLATFORM ON THE PROBLEM OF FORMING A HEALTH CULTURE IN PRESCHOOL CHILDREN**

*Kopenskaya E. N., director  
Ivanas N. I., physical education instructor  
MEI Kindergarten №356  
Russia, Volgograd*

**Abstract.** The text of the article describes the structure and content of a regional innovation platform based on a preschool institution. It is aimed at the formation of a health culture in older preschool children. The author describes in detail the content of each stage of the work.

**Keywords:** innovation platform, health culture, preschool children

**Введение.** Процесс обучения и воспитания подрастающего поколения основан на активном использовании культурно-исторических ценностей, присвоение которых обеспечивает развитие личности. Аксиома данного процесса заложена в положениях концепции культурно-исторического развития личности. Физическая культура является составной частью общей культуры человечества, и она окружает индивида на протяжении всей жизни [1,2]. Современные условия жизни показали, что одной из самых главных ценностей является здоровье и его необходимо формировать с самого раннего детства. Актуальность этой работы так же подчеркивается увеличивающимся числом детей, имеющих нарушения в состоянии здоровья. Современная педагогическая практика на сегодняшний день накопила большой арсенал средств коррекционно-оздоровительной поддержки таким детям [3,4]. Вместе с тем, проблемы формирования общей культуры здоровья у детей дошкольного возраста являются не менее актуальными.

**Основная часть.** На базе МОУ «Детский сад № 356 Центрального района Волгограда» реализуется региональная инновационная площадка на тему: «Формирование культуры здоровья детей старшего дошкольного возраста в условиях оптимизации партнерских отношений ДООУ и семьи». Сроки ее реализации 01.2020 – 08.2022 гг. Вся инновационная деятельность разбита нами на три больших этапа:

Мотивационно-целевой этап. В его рамках были выполнены такие виды работ как:

– создание творческой группы по реализации проекта на базе дошкольного учреждения и нормативно-правовое обеспечение ее поддержки. В состав исследовательской бригады вошли педагоги экспериментальных групп, инструктор по физическому воспитанию, заведующий дошкольным учреждением, старший воспитатель, психолог;

– разработка развернутой программы инновационной деятельности, создание условий для ее осуществления. Весь предстоящий объем работ был нами разделен в соответствии с решаемыми задачами во временном периоде;

– анализ научно-методической литературы по проблеме исследования. В рамках этой работы были изучены источники, раскрывающие специфику понятия «культура здоровья» в области обучения и воспитания подрастающего поколения,

обосновывающие наиболее эффективные механизмы педагогического взаимодействия между дошкольным учреждением и семьями воспитанников;

– разработка специфической батареи тестов по оценке культуры здоровья детей старшего дошкольного возраста, компетентности родителей в вопросах здоровьесбережения. В рамках этой работы были подобраны тесты по таким направлениям как оценка состояния здоровья детей (морфофункциональных характеристик сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нервно-мышечного аппарата), уровня их физической подготовленности (скоростных, координационных, скоростно-силовых, силовых качеств, выносливости, гибкости), теоретической подготовленности в вопросах здоровьесбережения (тесты и беседы по здоровому образу жизни). Для родителей воспитанников так же была подобрана анкета по оценке их компетентности по здоровьесбережению;

– проведение констатирующих экспериментов по оценке культуры здоровья детей старшего дошкольного возраста, определение ее ведущих компонентов. В рамках этого раздела была проведена диагностика по выше указанным тестам, которые показали средний уровень физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста, уровня их морфофункционального состояния организма и низкий уровень теоретической осведомленности по вопросам здоровьесбережения. Корреляционный анализ полученных результатов показал, что уровень здоровья детей и их моторной функциональности зависит от уровня их теоретической подготовленности. Аналогичная работа была сделана и по оценке теоретической подготовленности родителей воспитанников. Она показала невысокий уровень их подготовленности;

– подбор средств формирования культуры здоровья у детей старшего дошкольного возраста. В рамках этой работы классифицированы средства физической подготовки детей по таким группам как развивающие (различные виды гимнастики, элементы различных видов спорта, фитнес-технологий), оздоровительные (дыхательные техники, элементы восточной, корригирующей, мелкомоторной гимнастики, массажа и самомассажа, терренкура, скандинавской ходьбы), рекреационные (занимательные двигательные задания, подвижные игры, спортивные праздники и развлечения);

– подбор инновационных форм педагогического взаимодействия между дошкольным учреждением и семьями воспитанников, позволяющих оптимизировать этот процесс. Этот раздел работы выпал на период самоизоляции и соответственно обусловил выбор в качестве ведущих форм - информационно-педагогические. Здесь вступили в силу групповые чаты, облачные хранилища, интерактивные доски Linoit, мультимедийные презентации, видеоролики, отснятые как специалистами дошкольного учреждения, так и родителями воспитанников;

– публичное освещение результатов исследовательской деятельности. За первый этап научной работы специалистами дошкольного учреждения было опубликовано 7 научных статей в сборниках Всероссийских и международных конференций.

Реализационный этап. На сегодняшний день идет реализация именно этого этапа. Он посвящен разработке методики формирования основ культуры здоровья детей старшего дошкольного возраста в условиях оптимизации партнерских отношений ДООУ и семьи. В его рамках уже выполнены и будут выполнены такие виды работ как:

– разработка содержательных и методических компонентов инновационной методики. На сегодняшний день исследовательская бригада наработала и систематизировала комплект необходимых средств педагогического воздействия;

– создание организационных форм инновационной методики (семейный клуб «Школа здоровья», Интернет-блоги специалистов ДООУ, информационные группы, объединяющие педагогов и родителей, секции дополнительного образования). На сегодняшний день налажены формы общения с родителями воспитанников при

помощи интернет-технологий и получения от них обратной информации. В рамках этого взаимодействия происходит внедрение в домашние индивидуальные занятия развивающих, оздоровительных комплексов упражнений, обмен с родителями видеoinформацией;

– установление сотрудничества с учреждениями культуры, сторонними образовательными организациями;

– экспериментальное апробирование нововведения в практике обучения и воспитания детей старшего дошкольного возраста. На сегодняшний момент идет экспериментальная проверка разработанных средств и методов;

– публичное освещение результатов инновационной деятельности на городских и региональных семинарах, в сборниках Всероссийских и международных конференций.

Итогово-аналитический этап. Данный этап будет заключительным в деятельности региональной инновационной площадки, и он будет посвящен обработке результатов исследования, их теоретической интерпретации.

**Заключение.** Представленные этапы деятельности инновационной площадки на базе дошкольного учреждения позволяют увидеть последовательный и поступательный переход от одного вида деятельности к другой, обеспечивающий достижение необходимых целевых установок.

#### БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Виленский М.Я. Физическая культура в научной организации труда студентов. М., 1994.

2. Ильинич, В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2008. – 366 с.

3. Максимова С.Ю. Модель музыкально-двигательного адаптивного физического воспитания дошкольников с задержкой психического развития / С.Ю. Максимова, Н.А. Фомина // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2017. № 1. С. 63-65.

4. Максимова С.Ю. Обоснование организационно-методических условий музыкально-двигательного занятия для детей с синдромом Дауна / С.Ю. Максимова // Физическое воспитание и спортивная тренировка. 2019. - № 3 (29). С. 98-103.

#### ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ ЙОГИ В РАЗВИТИИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

*Космачева А.В., инструктор по физической культуре, [tasja1482@yandex.ru](mailto:tasja1482@yandex.ru)  
МОУ Детский сад 331*

*Василевская–Руцкая С. Ю., инструктор по физической культуре,  
[ped.liceum@yandex.ru](mailto:ped.liceum@yandex.ru)  
МОУ Детский сад 201*

*Мартынов А., А., к.п.н., доцент, [kpn-7@yandex.ru](mailto:kpn-7@yandex.ru)  
Волгоградская государственная академия физической культуры  
Россия, Волгоград*

**Аннотация.** В данной статье рассмотрена необходимость включения элементов нетрадиционной гимнастики йоги в физическое воспитание детей старшего дошкольного возраста с целью обогащения двигательной сферы и развития двигательных качеств. Отражена важность двигательной активности у дошкольников в данном возрастном периоде, значимость развития и совершенствования гибкости как

одному из самых эффективных методов оздоровления организма. Также описано состояние физических качеств у детей пяти–шести лет, участвующих в педагогическом эксперименте, элементы нетрадиционной гимнастики йоги, которые используются для развития гибкости, ловкости, выносливости. В статье показано влияние элементов нетрадиционной гимнастики йоги на развитие двигательных качеств у детей старшего дошкольного возраста и актуальность применения современных методик в практике физического воспитания дошкольников.

**Ключевые слова:** дети дошкольного возраста, йога, нетрадиционная гимнастика, физическое воспитание.

## **GYMNASTICS WITH ELEMENTS OF YOGA IN THE DEVELOPMENT OF MOTOR QUALITIES OF OLDER PRESCHOOL CHILDREN**

*Kosmacheva A.V., physical education instructor, tasja1482@yandex.ru  
MEI Kindergarten 331*

*Vasilevskaya-Rutskaya S. Yu., physical education instructor, ped.liceum@yandex.ru  
MEI Kindergarten 201*

*Martynov A., A., Ph. D., Associate Professor, kpn-7@yandex.ru  
Volgograd State Physical Education Academy  
Russia, Volgograd*

**Abstract.** This article considers the need to include elements of non-traditional yoga gymnastics in the physical education of older preschool children in order to enrich the motor sphere and develop motor qualities. The importance of motor activity in preschool children in this age period, the importance of developing and improving flexibility as one of the most effective methods of improving the body is reflected. It also describes the state of physical qualities in children of five to six years old who participate in the pedagogical experiment, elements of non-traditional yoga gymnastics that are used to develop flexibility, agility, and endurance. The article shows the influence of elements of non-traditional yoga gymnastics on the development of motor qualities in older preschool children and the relevance of the use of modern methods in the practice of physical education of preschool children.

**Keywords:** preschool children, yoga, non-traditional gymnastics, physical education.

В дошкольном возрасте закладывается и укрепляется фундамент здоровья и развития двигательных качеств, необходимых для различного вида движений. Двигательная активность является одним из основных факторов оптимального психофизического развития ребенка. Рост информационно коммуникационных средств, используемых дошкольниками для поиска новой информации и развлечений, приводит к снижению двигательной активности [1]. Недостаточность движений приводит к нарушению функционирования организма ребенка и возникновению у него различных заболеваний. По данным научных исследований по сравнению с детьми старшего дошкольного возраста 90-х годов прошлого века снизилось количество здоровых детей с 8% до 5,2% и значительно (в 3,3 раза) увеличилась распространенность хронических болезней – с 16,1% до 52,5% [4]. В первую очередь возникают нарушения со стороны костно-мышечной системы. В связи с этим в практику физического воспитания необходимо включать современные методики, направленные на гармоничное психофизическое развитие детей дошкольного возраста. По данным авторов научных исследований использование элементов йоги в физическом воспитании дошкольников дает положительные результаты в развитии двигательных качеств детей дошкольного возраста [3]. Йога адаптированная для детского организма, способствует укреплению мышечно-связочного аппарата и повышению гибкости. [2] В отличие от других

двигательных качеств гибкость начинает снижаться в дошкольный возрастной период и при этом увеличение объема двигательной активности не оказывает значительного влияния на темпы роста гибкости, для ее развития необходимы специальные упражнения которыми обладает гимнастика с элементами йоги. Гибкость способствует эффективному решению двигательной задачи, обуславливает развитие быстроты, координационных способностей, силы и является важным средством оздоровления и формирования правильной осанки [3]. Элементы йоги также способствуют повышению силовой выносливости мышц. Для того, что бы обосновать эффективность применения элементов нетрадиционной гимнастики йоги в развитии двигательных качеств у детей старшего дошкольного возраста был проведен педагогический эксперимент. В процессе научного исследования решались следующие задачи. 1. Изучение научных данных использования гимнастики йоги у детей дошкольного возраста с целью развития двигательных качеств. 2. Определение состояния физических качеств, таких как гибкость, силовая выносливость, ловкость у детей 5–6 лет. 2. Разработка комплекса физических упражнений с элементами йоги и применение их на дополнительных занятиях по физической культуре. 3. Оценка эффективности комплекса упражнений с элементами йоги. Для решения поставленных задач применялись следующие методы исследования. 1. Теоретические – анализ и обобщение данных научно-методической литературы. 2. Эмпирические – тестирование. 3. Экспериментальные – педагогический эксперимент. 4. Методы математической статистики. В научном исследовании приняли участие 20 детей, 5–6 лет воспитанники МОУ детского сада № 331 города Волгограда. Научное исследование проводилось с октября 2020 года по март 2021 года. С целью организации исследования были сформированы две группы контрольная (КГ) и экспериментальная (ЭГ). В КГ проводились занятия по общей программе физического воспитания, а в ЭГ группе дети дополнительно занимались гимнастикой с элементами йоги. Для определения степени развития физических качеств в начале и в конце эксперимента было проведено тестирование. 1. Тест на гибкость – наклон вперед из положения сед. 2. Тест на определение силовой выносливости – вис на согнутых руках. 3. Тест на ловкость. Статическое равновесие – ребенок встает на одну ногу, другая нога согнута, приставлена стопой к колену и отведена в сторону под углом 90 градусов. Норма удержания равновесия 25 секунд. 4. Тест на ловкость и координацию. Из исходного положения (ноги на ширине плеч) ребенок двумя руками подбрасывает вверх мяч диаметром 20 см как можно большее количество раз. Предлагается сделать 2 попытки, фиксируется лучший результат. Упражнения комплекса гимнастики, с элементами йоги, используемые в педагогическом эксперименте представлены в таблице 1, также на занятиях кроме асан использовалась дыхательная гимнастика и упражнения для расслабления мышц.

Таблица 1

Элементы нетрадиционной гимнастики – йоги для детей старшего дошкольного возраста

№ п\п	Название асан	Воздействие
	Поза вытянутых рук – Хаста утанасана	Вытягивает верхнюю часть туловища. Укрепляет мышцы позвоночника.
	Поза наездника – Ашва Санчаланасана	Укрепляет мышц ног, увеличивает подвижность позвоночника и тазобедренных суставов.
	Поза воина – Вирабхадрасана II	Укрепляет мышцы спины, ног.
	Поза фламинго – Утхита Хаста Пангустхасана (упрощенная)	Укрепляет мышцы ног и спины, развивает равновесие

	Поза дерева–Врикшасана	Укрепляет мышцы ног, спины, развивает равновесие,
	Поза треугольника– Уттхита триконасана	Растягивает и укрепляет мышцы ног, плеч, грудной клетки и спины.
	Поза засова– Паригхасана	Растягивает и укрепляет мышцы позвоночного столба, мышцы бедер, развивает координацию
	Поза собаки мордой вниз – Адхо мукха шванасана	Укрепляет и растягивает мышцы ног, рук, спины.
	Поза собаки мордой вверх– <u>Урдхва Мукха Шванасана</u>	Укрепляет мышцы позвоночника, мышцы рук.
	Поза кобры– Бхуджангасана	Укрепляет мышцы рук, верхнего плечевого пояса
	Поза планка– <i>Аштанга намаскарасана:</i>	Укрепляет мышцы рук, спины. Тонизирует мышцы ног и живота
	Поза голубя– Капотасана	Растягивает мышцы бедер, раскрывает таз, развивает гибкость
	Поза черепахи– Курмасана	Укрепляет мышцы спины
	Поза перевернутый наклон голова к колену– Паривритта джану ширшасана	Улучшает кровоснабжение мышц позвоночного столба, растягивает мышцы спины.
	Поза бутерброд (Пашчимоттанасана)	Укрепляет и растягивает мышцы спины
	Поза павлина – Упавиштха Конасана (упрощенная)	Развивает гибкость, растягивает и укрепляет мышцы ног
	Поза нитка в иголке.	Укрепляет и растягивает мышцы верхнего плечевого пояса
	Поза бабочки – Баддхаконасана	Улучшает подвижность тазобедренных суставов
	Поза полулотоса – Ардха–падмасана	Раскрывает тазобедренные суставы, улучшает подвижность коленных суставов
	Поза кузнечика–Шалабхасана	Укрепляет глубокие мышцы спины, тренирует выносливость
	Поза лодки – Парипурна Навасана	Укрепляет мышцы пресса и спины, развивает координацию.
	Поза ребенка–Баласана	Расслабляет мышцы
	Поза ночь – шавасана	Расслабляет мышцы

Комплекс упражнений с элементами йоги представляет собой набор асан йоги адаптированных для детей дошкольного возраста. Данные упражнения способствуют укреплению мышечно–связочного аппарата, развитию гибкости, координационных способностей и силовой выносливости мышц. Разучивание асан проводилось по показу инструктора и используя карточки с изображением поз йоги. Асаны йоги выполнялись от простого к сложному, задержка в позах составляла не более 20 секунд, повтор упражнений 2–4 раза, использовался принцип компенсации нагрузки, после выполнения сложных поз, выполнялись позы на расслабление, комплекс упражнений также заканчивался позой на расслабление. Данные полученные в результате проведенного эксперимента представлены в таблице №2. Сравнивая результаты полученных данных в КГ и ЭГ теста на гибкость результаты в начале эксперимента низкие. Показатели статического равновесия также снижены как в КГ так и в ЭГ как у

мальчиков так и у девочек. В тесте вис на согнутых руках дети и контрольной и экспериментальной группы показали низкие результаты. В тесте подбрасывание и ловля мяча дети и КГ и ЭГ показали средний уровень. Результаты проведенного тестирования в конце эксперимента показывают положительные изменения в КГ и ЭГ, однако в ЭГ показатели гибкости и статического равновесия выше чем в КГ, показатели в висе на согнутых руках в обеих группах показатели улучшились, но все еще соответствуют низкому уровню, показатели теста в подбрасывании и ловле мяча соответствуют среднему уровню у обоих испытуемых групп.

Таблица 2

Показатели физических качеств у старших дошкольников в начале и в конце эксперимента

№ п/п	Название теста	Пол	До эксперимента		В конце эксперимента		Значение Р в конце эксперимента	
			КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
1	На гибкость в (см.)	М	2.000±1.155	1.700±1.160	3.400±1.174	4.000±1.563	(p=0.000)	(p=0.000)
		Д	5.100±1.197	5.300±1.418	6.600±0.843	7.400±1.174	(p=0.000)	(p=0.000)
2	Вис на перекладине (сек)	М	2.300±0.949	2.100±0.738	4.100±0.994	4.100±0.994	(p=0.000)	(p=0.001)
		Д	1.800±0.789	1.900±0.738	4.200±1.317	4.500±1.900	(p=0.006)	(p=0.000)
3	Статическое равновесие	М	19.800±3.795	20.800±3.584	25.400±1.955	26.100±1.853	(p=0.000).	(p=0.000).
		Д	22.300±2.830	22.800±2.486	26.400±1.174	27.000±1.333	(p=0.001).	(p=0.001)
4	Бросок и ловля мяча	М	24.600±2.547	24.900±2.514	26.600±2.221	27.000±2.357	(p=0.008)	(p=0.003)
		Д	24.600±2.366	24.700±2.263	26.900±2.132	27.300±2.312	(p=0.000)	(p=0.004)

Таким образом, исходя из выше изложенного гимнастика с элементами йоги может использоваться в практике физического воспитания с целью повышения уровня развития физических качеств, таких как гибкость и ловкость, (статическое равновесие), однако для развития выносливости необходимо увеличить количество повторений упражнений направленных на укрепление мышц верхнего плечевого пояса и верхних конечностей.

#### БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Дектярева И.И., Мишанина В.И. Особенности развития двигательной активности у детей старшего дошкольного возраста // Международный студенческий научный вестник. 2016. №5 С-2.
2. Ивко И.А., Чусовитина О.М., Швецова Е.И. Развитие физических качеств у детей 5 – 6 лет посредством комплекса упражнений с элементами хатха-йоги. Вестник Кемеровского государственного университета. 2015., № 4 С–22.
3. Рябин С. П., Кравчук А. И., Бикбулатова С. А. Элементы йоги в физическом воспитании детей // Физическое воспитание и спортивная тренировка: сб. науч. тр. СибАДИ. Омск, 2004. С. 74 – 76

4.Храмцов П.И., Березина Н.О. Состояние здоровья и образ жизни современных дошкольников //Воспитание и обучение детей младшего возраста. / –2014., №2. С– 64.

## **ДВИГАТЕЛЬНАЯ ЛАБОРАТОРИЯ ПРЕСПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

*Курилова В.А., воспитатель, moucrr4@volgadmin.ru*

*Сидорчук М.Н., педагог-психолог*

*Смехова Н.В., инструктор по физической культуре*

*Рекунова Ю.П., учитель-логопед*

*Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
«Центр развития ребенка № 4 Краснооктябрьского района Волгограда»,  
Россия, Волгоград*

**Аннотация.** В статье представлена разработка, позволяющая приобщить детей дошкольного возраста к регулярным занятиям спортом – занимательная лаборатория предспортивной подготовки. Авторы раскрывают алгоритм проведения такой работы, который делится на ознакомительный, практический и заключительный этапы. Так же авторы приводят пример оформления этой работы в игровой материал.

**Ключевые слова:** предспортивная подготовка, дети дошкольного возраста.

## **MOTOR LABORATORY OF PRE-SPORTS TRAINING OF CHILDREN OF SENIOR PRESCHOOL AGE**

*Kurilova V. A., teacher, moucrr4@volgadmin.ru*

*Sidorchuk M. N., teacher-psychologist*

*Smekhova N. V., physical education instructor*

*Rekunova Yu. P., teacher-speech therapist*

*Municipal Preschool Educational Institution  
"Child Development Center No. 4 of Krasnooktyabrsky district of Volgograd",  
Russia, Volgograd*

**Abstract.** The article presents a development that allows you to introduce preschool children to regular sports - an entertaining laboratory of pre-sports training. The authors reveal the algorithm for conducting such work, which is divided into introductory, practical and final stages. The authors also give an example of the design of this work in the game material.

**Keywords:** pre-sports training, preschool children.

**Введение.** Современная система дошкольного образования по-прежнему актуализирует требования воспитания гармоничной и всесторонне развитой личности, вкладывая в последнее необходимость обеспечения физического и психического здоровья ребенка. Также человеку 21 века необходимо быть креативным, творческим. Современный будущий гражданин нашей Родины должен быть не только здоров, физически развит, но и быть интеллектуально подготовленным, познавательным активным, коммуникабельным, креативным и деятельностным [1,2]. Нам видится, что решить задачи такой подготовки возможно через специальную организацию двигательной деятельности дошкольников, а именно через занимательную лабораторию их предспортивной подготовки, дающей старт в спортивную жизнь. Лаборатория предспортивной подготовки позволит не только укрепить здоровье детей,

сформировать их двигательную базу, но и расширит их кругозор, компетентность в вопросах укрепления здоровья, осознанность при выполнении физкультурно-спортивной деятельности [3,4,5]. Что не менее важно, эта работа позволит выявить предрасположенность детей к тому или иному виду спорта, дать рекомендации родителям воспитанников.

**Основная часть.** На базе нашего дошкольного учреждения по Приказу №106 от 13.09.2019 Комитета образования, науки и молодежной политики Волгоградской области функционирует региональная инновационная площадка по теме «Физическое воспитание детей дошкольного возраста: потенциал развития творчества». На данный момент мы находимся на 2 этапе реализации инновационного проекта-поиском, целью которого является разработка методики физического воспитания с направленностью на развитие творчества. В рамках нашей экспериментальной работы был разработан алгоритм работы занимательной лаборатории предспортивной подготовки детей дошкольного возраста, целью деятельности которой является формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, обеспечение старта детей дошкольного возраста в спортивную жизнь Волгограда путем разносторонней предспортивной подготовки.

Для достижения цели необходимо решить следующие задачи:

Задачами ее деятельности являлось:

1. Сформировать у детей компетентность в различных спортивных дисциплинах.
2. Осуществлять разностороннюю физическую подготовку детей.
3. Выявлять предрасположенность детей к различным видам спорта, дать рекомендации родителям по спортивной специализации их детей.
4. Сформировать у детей способность самостоятельно составлять комплексы физической подготовки, оценивать их эффективность.

В рамках деятельности лаборатории было осуществлено знакомство с такими видами спорта как гандбол, легкая атлетика и плавание. Также, в рамках ее деятельности мы учили детей оценивать эффективность воздействия различных по характеру упражнений на их организм. Критериями оценки выступали показатели частоты сердечных сокращений и результаты общей активности по количеству шагов.

Общий алгоритм освоения какого-либо вида спорта представлен на рисунке 1.

На ознакомительном этапе педагоги предложили детям начать знакомство с видами спорта, путешествуя на виртуальном автобусе, которому было придумано название «Автобус для чемпионов», и на остановках узнать, какими видами спорта можно заниматься в нашем городе. Для поддержания интереса у детей было предложено самим разработать карту - маршрут движения Автобуса для чемпионов. На ознакомительном этапе нами были использованы следующие формы совместной деятельности: *детей*: рассматривание иллюстраций, фотографий о спортсменах, дидактические игры на спортивную тематику, восприятие литературных произведений (Раскраски, трафареты), рисунки «Мой любимый вид спорта»; *педагогов и детей*: беседы о знаменитых спортсменах, проведение спортивных развлечений, показ презентаций; *родителей и детей*: подбор информации в книгах, интернете по тематике «Гандбол», «Легкая атлетика», «Плавание», поиск материалов о спортсменах, семейные коллажи, семейные газеты. Результатом деятельности в ходе ознакомительного этапа стало: сбор информационного материала о гандболе, легкой атлетике и плавании, олимпийских чемпионах, спортивных школах Волгограда. Когда практического материала оказалось очень много, ребята предложили собрать его в одном месте и потом знакомить с ним детей из других групп. Так возникла идея сделать макет «Автобуса для чемпионов» - дидактический пенал - накопитель, содержащий информационный и практический материал по 3 видам спорта: Маршрутный лист; справочный материал для родителей и педагогов;

медиапрезентации и фотографии по тематике; литературный материал (стихи и загадки); картотеки подвижных и дидактических игр и раскраски; путеводитель по спортивным секциям Волгограда; книга почета олимпийских чемпионов Волгограда; детские рисунки и коллажи, семейные газеты.

На практическом этапе воспитатель группы заносил результаты диагностики в специальный журнал. Детям не ставилась оценка, просто говорилось о том, что пока результаты далеки от спортивных и есть куда расти. Тесты проводились не индивидуально, а сразу с несколькими детьми. Это помогло избежать индивидуального оценивания ребенком своих результатов и сравнения их с другими детьми. Также на практическом этапе детям объяснялась суть тренировочных заданий. Далее следовало выполнение детьми подобранных педагогом упражнений. Тренировки подразделялись на два варианта: – тренировка, построенная на выполнении технических элементов; – тренировка, построенная на выполнении упражнений общей и специальной физической подготовки. Способы и методы их организации зависят от количества воспитанников, сложности двигательных заданий, дополнительного педагогического сопровождения. На заключительном этапе дети должны самостоятельно составить тренировку по изучаемому виду спорта. Вариантами реализации этого могут быть:– домашнее задание для подготовки тренировки (задание выполняется совместно с родителями);– распределение детей на небольшие подгруппы, каждая из которых должна составить свой тренировочный комплекс, разложив при этом карточки и выполнив упражнения;– индивидуальное составление детьми своей тренировки.– домашнее задание для подготовки тренировки по изучаемому виду спорта на основе оригинальных, нестандартных упражнений (задание выполняется совместно с родителями).



## Рисунок 1. Алгоритм освоения какого-либо спорта детьми старшего дошкольного возраста

Заключение. Работа в двигательной лаборатории предспортивной подготовки детей позволила не только укрепить здоровье детей, сформировать их двигательную базу, но и расширила их кругозор, компетентность в вопросах укрепления здоровья, осознанность при выполнении физкультурно-спортивной деятельности. Что не менее важно, эта работа позволила выявить предрасположенность детей к тому или иному виду спорта и дать рекомендации родителям воспитанников. Опыт работы двигательной лаборатории предспортивной подготовки детей может быть использован педагогами других дошкольных образовательных организаций. Результаты работы лаборатории предспортивной подготовки мы представляли на районном этапе городского конкурса проектных технологий в номинации «Спортивный Олимп Волгограда», где стали победителями, а также на городском конкурсе «Познавательное развитие дошкольников через проектную деятельность» в номинации «Быстрее, выше, сильнее», где также были удостоены первого места. Опыт работы лаборатории предспортивной подготовки также был представлен на городском семинаре «Развитие детей дошкольного возраста через движение».

### БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Богоявленская, Д.Б. Интеллектуальная активность как проблема творчества / Д.Б. Богоявленская. – 2006. – 173 с.
2. Венгер Л.А. Педагогика способностей. – М.: Педагогика, 1973. – 96 с.
3. Максимова С.Ю. Модель музыкально-двигательного адаптивного физического воспитания дошкольников с задержкой психического развития / Максимова С.Ю., Фомина Н.А. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2017. № 1. С. 63-65.
4. Максимова С.Ю. Теоретико-методологическое обоснование интеграционных возможностей физического воспитания / Максимова С.Ю., Фомина Н.А. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2017. № 5. С. 53-54.
5. Финогенова Н.В. Использование подвижных игр в дошкольном возрасте / Финогенова Н.В., Решетов Д.В. // Теория и практика физической культуры. 2016. № 10. С. 9.

### НАРОДНЫЕ ТАНЦЫ В СТРУКТУРЕ УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

*Кулькова И.В., к.п.н., доцент, kulkova2007@yandex.ru  
Московский педагогический государственный университет,  
Филоненко Н.В., к.п.н.  
Московский международный университет  
Россия, Москва*

**Аннотация.** Целостное развитие личности ребенка, на этапе его становления, лучше всего реализуется в школьной среде. Программное содержание в области физического воспитания нацелено по повышению двигательной и жизненной активности обучающихся, совершенствованию координационных способностей младших школьников. Эффективным средством расширения диапазона физических способностей обучающихся являются, популярные среди современной молодежи, занятия танцевальной направленности. Цель исследования заключалась

вапробировании методики воспитания координационных способностей младших школьников средствами народных танцев. Авторы приводят последовательную структуру планирования уроков физической культуры, на основе народного танца «У колодца», с учетом возрастных особенностей обучающихся 2-х классов. Оценки эффективности апробированной методики основывается на положительной динамике результатов тестирования координационных способностей, участвующих в эксперименте, младших школьников.

**Ключевые слова:** народные танцы, структура урока, физическая культура, школьники

## **FOLK DANCES IN THE STRUCTURE OF THE PHYSICAL EDUCATION LESSON OF PRIMARY SCHOOL STUDENTS**

*Kulkova I. V., PhD, associate professor, kulkova2007@yandex.ru  
Moscow state pedagogical University  
Filonenko N. V., PhD,  
Moscow international University  
Russia, Moscow*

**Abstract.** The holistic development of the child's personality, at the stage of its formation, is best realized in the school environment. The program content in the field of physical education is aimed at increasing the motor and life activity of students, improving the coordination abilities of younger schoolchildren. An effective means of expanding the range of physical abilities of students are popular among modern youth, dance classes. The purpose of the study was to test the methods of educating the coordination abilities of younger schoolchildren by means of folk dances. The authors provide a consistent structure for planning physical education lessons, based on the folk dance "At the Well", taking into account the age characteristics of students in the 2nd grade. The evaluation of the effectiveness of the approved method is based on the positive dynamics of the results of testing the coordination abilities of the younger students participating in the experiment.

**Keywords:** folk dances, lesson structure, physical education, schoolchildren

**Введение.** Начальная школа важный этап в развитии растущего человека, которая обеспечивает целостное развитие личности ребенка, его социализацию, формирование культуры деятельности и поведения, интеллекта. Младший школьный возраст, по мнению широкой плеяды отечественных и зарубежных психологов, педагогов, физиологов, является наивысшей точкой детского возраста, т.к. именно для этого периода характерно активное совершенствование организма, сопровождающееся глубокими качественными изменениями всех его систем. При этом Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. констатируют, что данный возрастной период является наиболее благоприятным с точки зрения формирования практически задействованных в двигательной активности всех координационных способностей и физических качества [4].

На сегодняшний день в теории обучения и воспитания накоплен определенный объем знаний в области физического воспитания детей младшего школьного возраста, как в условиях общеобразовательного процесса школы, так и в условиях дополнительного образования. Специфика содержания и задач многочисленных программ по физической культуре обуславливает некоторые особенности урока, учитывая возрастные особенности занимающихся:

- совершенствование естественных двигательных действий (перемещения, лазанье, прыжки, бег и т.п.);
- увеличение резервных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата, при постепенном увеличении интенсивности

и объема физических нагрузок.

– расширение диапазона физических способностей, с помощью овладения основ техники спортивных приёмов, упражнений и действий из не только обязательных видов, предусмотренных большинством школьных программ, но и современных молодежных направлений;

– формирование и совершенствование координационных способностей, как наиболее благоприятного компонента для освоения базовых основ культуры движений, освоения сложноструктурных упражнений.

Эффективным средством развития координационных способностей являются занятия танцевальной направленности. Занятия хореографией обеспечивают гармоничное физическое развитие детей разного возраста и, особенно, младших школьников. Основой изучения хореографического искусства является народный танец. Опыт ряда исследователей, изучающих возможности использования народного танца в физкультурно-оздоровительной работе с детьми и подростками (в частности, Н.И. Бочкаревой, Г.П. Гусевым, В.Н. Карпенко с соавторами и другие) показывает, что именно выполнение упражнений на материале народной хореографии в образовательном процессе является основой, которая помогает формированию мышц, координации движения. Кроме того, народные танцы – это материал, на котором воспитывается эмоциональная сфера учеников.

**Целью исследования** заключается в апробировании методики воспитания координационных способностей младших школьников средствами народных танцев.

**Методы исследования.** На основе анализа и обобщения научных теоретических данных и собственно эмпирических исследования, разработана экспериментальная трехмесячная программа занятий физической культурой на основе танцевальных движений. На базе ГБОУ г. Москвы «Школа № 507», было проведено педагогическое тестирование исходного уровня развития координационных способностей школьников 8-9 лет. Проводилось оно с использованием контрольных тестов, описанных в методическом пособии Ляха В.И. «Координационные способности: диагностика и развитие» [5]:

- «Фламинго» на равновесие, где фиксировалось количество раз опускания свободной ноги (потеря равновесия) за 1 минуту;

- челночный бег 3x10м на определение способности быстро и точно перестраивать свои действия (с);

- прыжки через скакалку за 1 минуту (раз);

- дифференцировка точности воспроизведения углов в плечевом и тазобедренном суставах (фиксируется ошибка в воспроизведении градусов углов).

**Методика.** Педагогический эксперимент подразумевал обучение младших школьников танцевальным упражнениям. На протяжении трёх месяцев (с октября и по конец декабря 2019 года) в содержание одного из 3-х уроков физической культуры второклассников были включены танцевальные упражнения, с целью разучивания народного танца «У колодца». Таким образом, общее количество занятий народными танцами составляло 4 урока в месяц.

На начальном этапе обучения (3-4 урока) происходит первоначальное знакомство с танцевальным упражнением на основе традиционных и наиболее часто применяемых для обучения методов: объяснение, показ (демонстрация), опробование, формируется первоначальное представление об образе танца, которое отражает, в первую очередь, его название [2]. Испытуемыми разучивались позиции рук и ног; дробь каблучком и стопой на месте и с перемещением (в разных направлениях); переступание, "ковырялочка"; скок, перескок; галоп; присядка.

С учетом того, что разучиваемое танцевальное упражнение достаточно большое по объему, и его можно условно разделить на части, применялся расчлененный метод.

Для этого упражнение было разбито на составные части, и отдельные движения отработывались поэтапно: сначала выучивались движения только руками, затем только ногами, и далее эти движения соединялись вместе.

Далее следуют попытки самостоятельного выполнения танцевального упражнения для формирования двигательного навыка. Но это не просто физические попытки выполнения некоторого абстрактного упражнения. Впервые упражнение выполняют на основе представлений о нем, которые получили ранее из названия, объяснения и показа.

На втором этапе (ноябрь) проводилось оттачивание техники выполнения упражнения, совершенствование элементов композиции, отработка ритма. На этой стадии обучения были увеличены скорость выполнения упражнения и количество повторений упражнения. Для ускорения и отработки ритма использовались звуковые ориентиры – хлопки, а также идеомоторное запоминание упражнения – выполнение упражнения сначала под музыку, а затем и без нее. Это позволило отработать мелкие детали композиции. Также использовались дополнительные приемы мотивации – устраивались соревнования на лучшее техническое исполнение элементов разучиваемого танца.

Третий этап (декабрь) подразумевал образование двигательного навыка и переход его в умение высшего порядка. Простое многократное повторение упражнения закрепляло основной вариант двигательного навыка. А вариативное повторение придавало отработанному навыку гибкость, пластичность, возможность использования в сочетании с другими движениями.

Здесь работа с младшими школьниками была направлена на то, чтобы каждый учащийся не только выполнял танцевальное упражнение технически правильно, но и начал свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей.

А всего в рамках педагогического эксперимента было проведено 12 уроков, каждый из них включал в себя составные части:

➤ Подготовительная часть урока предназначена для организации ребят, концентрации их внимания, эмоционального и психологического настроя к занятию на основе применения разновидностей ходьбы и бега, общеразвивающих и хореографических упражнений, музыкальных игр (10 минут).

➤ Основная часть занятия отводилась на обучение и совершенствование техники разучиваемого танца, стиля исполнения, культуры движений, отработывалась согласованность движений с музыкой (25 минут).

➤ Заключительная часть урока (5 минут) предназначена для восстановления сил организма детей после физической нагрузки. В качестве средств использовались упражнения по расслаблению мышц в положении стоя, сидя, лежа, спокойные музыкальные игры и творческие задания, танцевальные движения малой интенсивности.

В качестве итогового занятия по экспериментальной методике в январе 2020 г. был проведен открытый урок на тему «Русский народный танец как способ выражения национального характера, на котором младшие школьники исполнили разученный народный танец «У колодца» перед педагогами и родителями.

**Результаты исследования.** С целью оценки эффективности экспериментальной методики нами было проведено тестирование координационных способностей у младших школьников, участвующих в эксперименте (таблица 1).

Как видно из таблицы, результаты повторного тестирования выявили положительную динамику в развитии координационных способностей у младших школьников экспериментальной группы. Наиболее значимые, достоверные изменения, отмечены в тестах «прыжки на скакалке на 1 минуту»: на начало –  $52,8 \pm 7,5$  раз/мин., после завершения –  $77,7 \pm 8,3$  раз/мин (прирост 47,3%). В динамике, учащиеся стали на 7,5 % более точно воспроизводить угол в  $45^\circ$  в тазобедренном суставе и на 12,9 % в

плечевом суставе, чем ранее.

Таблица 1

Среднестатистические показатели проявления координационных способностей испытуемыми до и после педагогического эксперимента

№ п/п	Тесты	До эксперимента (x±m)	После эксперимента (x±m)	T*	P
1	Челночный бег 3x10 (с)	9,9±0,09	9,6±0,01	<b>2,21</b>	<0,05
2	Прыжки через скакалку (раз/мин)	52,8±7,5	77,7±8,3	<b>2,18</b>	<0,05
3	Фламинго (раз)	4,6±0,28	4,4±0,26	1,05	>0,05
4	Дифференцировка воспроизведения углов в плечевом суставе, 45° (град.)	7,0±0,28	6,1±0,32	<b>2,59</b>	<0,05
5	Дифференцировка воспроизведения углов в тазобедренном суставе, 45° (град.)	9,4±0,25	8,7±0,3	1,48	>0,05

\* Достоверность определялась по t- критерию Стьюдента : *t-критерия Стьюдента* = 2,015, при  $p = 0,05$

Также достоверно улучшились результаты выполнения теста «челночный бег 3x10» – до 9,9±0,09 с и после 9,6±0,01 с (прирост 4,7%). Занимающихся теряли равновесие и сходили с планки до эксперимента по 4-5 раз за минуту. К концу исследования этот показатель снизился, в среднем, на 2,8 %.

**Выводы.** Педагоги физической культуры школы отметили, что благодаря средствам народных танцев обучающиеся продемонстрировали сформированность сложной координации движений, развитие опорно-двигательного аппарата и, в целом, гармоничное развитие всего тела.

В том числе мы констатируем, что посредством включения народных танцев в урок по физической культуре, решаются задачи расширения двигательного «багажа» младших школьников, повышения жизненной активности организма обучающихся за счет тренировки дыхательной и сердечно-сосудистой систем, формирования навыка правильной осанки. Народный танец направлен на их обогащение знаниями и представлениями о русской культуре, о самобытном русском характере, воспитывая тем самым уважение к национальным традициям и культуре русского народа. Правильно подобранные и организованные танцы-игры вызывают интерес к урокам и танцевальной деятельности в целом.

#### БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Бочкарёва, Н.И. Теория, методика и практика русского народного танца: учебно-методическое пособие / Н.И. Бочкарёва. – Кемерово: Изд-во КемГИК, 2018. – 128 с.
2. Гусев, Г.П. Методика преподавания народного танца. Танцевальные движения и комбинации на середине зала: учебное пособие / Г.П. Гусев. – М.: Владос, 2012. – 208 с.
3. Карпенко, В.Н. Методика построения и ведения урока народно-сценического танца, как основа учебно-педагогического процесса / В.Н. Карпенко, И.А. Карпенко, А.А. Новикова // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. – № 5 – 2015. – С. 76-81
4. Колодницкий, Г.А. Физическая культура. 1–4 классы. Учебно-наглядное пособие для учащихся начальной школы / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов. – М.: Просвещение, 2003. – 222 с.
5. Лях, В.И. Координационные способности: диагностика и развитие / В.И. Лях. – М.: Спорт, 2006. – 290 с.

## **ОРФ-ПОДХОД В РАЗВИТИИ ЧУВСТВА РИТМА У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ПОМОЩЬЮ ИГРЫ НА МУЗЫКАЛЬНЫХ ТРУБКАХ «BOOMWHACKERS» (БУМВОКЕРСЫ)**

*Лексункина Т.В., moy220@mail.ru  
МОУ Детский сад № 220  
Тракторозаводского района Волгограда  
Россия, Волгоград*

**Аннотация.** В статье актуализирован процесс развития у дошкольников чувства метро-ритма на музыкальных и физкультурных занятиях через использование ритмических игр и упражнений, основанных на принципах орф-педагогике с использованием музыкальных трубок «Boomwhackers» (бумвокерсы). Автор представляет музыкальные ритмические игры и упражнения, направленные на развитие ритмических способностей дошкольников.

**Ключевые слова:** «Boomwhackers» (бумвокерсы), дети дошкольного возраста, Карл Орф, музыкально-ритмические игры и упражнения, орф-педагогика, развитие ритмических способностей, физкультурные и музыкальные занятия.

### **THE ORFF APPROACH IN DEVELOPING THE SENSE OF RHYTHM IN PRESCHOOLCHILDREN USING BOOMWHACKERS**

*Leksunkina T.V., moy220@mail.ru  
MEI Kindergarten №220  
Traktorozavodsky district  
Russia, Volgograd*

**Abstract.** The article describes the process of developing a sense of metro rhythm in preschool children during music and physical classes through the use of rhythmic games and exercises based on the Orff pedagogy with the use of Boomwhackers. The author introduces musical rhythmic games and exercises aimed at developing the rhythmic abilities of preschool children.

**Keywords:** Boomwhackers, preschool children, Karl Orff, music-rhythmic games and exercises, the Orff pedagogy, development of rhythmic abilities, physical education and music lessons.

**Введение.** Одной из важнейших задач в работе с дошкольниками является формирование метроритмического чувства во всем многообразии: чувство темпа, метра, ритма. Ритмы сопровождают нас повсюду. Маленькому ребенку, да и любому взрослому человеку, чувство ритма просто необходимо для нормальной жизни в современном мире. Дети воспринимают ритм гораздо легче, чем мелодию и гармонию, из-за его универсальной природы.

Восприятие чувства ритма никогда не бывает только слуховым, оно всегда является процессом слухо-двигательным и в основе своей имеет моторную, активную природу, всегда сопровождается моторными реакциями. Многие известные ученые, педагоги и психологи занимались теорией ритмического воспитания. Один из самых ярких педагогов этого направления – Карл Орф. Карл Орф - немецкий композитор и педагог, который основал свою теорию ритмического воспитания на интеграции движения, речи и игры на детских музыкальных инструментах. Соединенные воедино слово, музыка и движение создают оптимальные условия для успешного и плодотворного формирования чувства ритма у детей. Развитие чувства ритма - это комплексный процесс, так как развивая ритмический слух, мы развиваем не только музыкальные

способности, но и познавательные, коммуникативные способности, обогащаем эмоциональный мир детей, воспитываем дисциплинированность, активность.

**Методика «Ритмического воспитания» Карла Орфа** представляет большой интерес благодаря несомненным преимуществам:

- для организации музыкально - ритмических упражнений, не требуется специального музыкального образования педагога, поэтому их могут использовать на своих занятиях педагоги по физической культуре, педагоги-логопеды, дефектологи и др.;
- система легко сочетается с другими методиками раннего развития детей за счет своей универсальности и экономичности;
- методика Карла Орфа учитывает индивидуальные особенности ребенка и позволяет эффективно взаимодействовать детям с различными навыками, способностями и потребностями;
- методика закладывает огромный потенциал для развития детей раннего возраста и дальнейшей физической и творческой деятельности.

Орф-методика отличается от традиционных методик обучения тем, что создаётся атмосфера, похожая на мир детской игры и развивает физическую, психическую, эмоциональную и интеллектуальную сферы детей, что позволяет вовлечь дошкольников в музыкально-ритмический мир, сделав обучение детей интересным и не заметным для них самих. Дети от музыкально двигательных упражнений получают удовольствие, что облегчает и делает успешным процесс формирования чувства ритма.

Один из эффективных способов развития ритмического чувства по методике К. Орфа – музыкально-ритмические упражнения и игры с детскими музыкальными инструментами. Использование в игре музыкальных инструментов повышает интерес дошкольников к игровой деятельности, развивает воображение, внимание, координацию, закрепляет танцевальные движения, формируют хорошую дикцию, артикуляцию. Такие игры улучшают настроение, способствуют появлению положительных эмоций. Ими также рекомендуется заниматься с самого раннего возраста. В игровой форме дети овладевают движениями общей и мелкой моторики. Учатся находить ритмическую организацию в музыке и речи.

Относительно недавно наряду с деревянными палочками (клавесами) педагоги стали использовать на музыкальных и физкультурных занятиях музыкальные трубки Бумвокерс.

Что это такое? **«Boomwhackers» (бумвокерсы)** - это оригинальные ударные музыкальные трубки разных цветов, длины и звуковысотности. Изобретены в Америке в 1995 году. Трубки звучат при ударе по любой части тела - по ладошке, по ноге, по плечу, даже по голове; звучат при ударе по полу, по стулу и т. д. Игра на этих музыкальных инструментах способствует развитию чувства ритма, мелодичности, речи, координации движений. А самое главное объединяет детей в один большой оркестр, и дает возможности самовыражению эмоций и чувств. Трубки приобрели широкую популярность по всему миру и активно используются в качестве простых инструментов для музицирования. Бумвокерсы можно применять в различных видах музыкальной деятельности дошкольников: играть во всевозможные ритмические игры, танцевать, играть в оркестре, аккомпанировать пению, а также организовывать игры на развитие фантазии, воображения, внимания, игры на ориентирование в пространстве. Инструменты особенно интересны для развития навыков музыкальной импровизации. Дети с удовольствием отзываются на просьбу педагога «сыграй, как ты хочешь» и вариантов здесь будет очень много. При условии достаточного количества трубок легко вовлечь в процесс музицирования сразу всех детей группы, создавая, таким образом, условия, в которых каждый ребенок сможет проявить себя. Эти яркие музыкальные инструменты помогут педагогу создать условия необходимые для развития чувства ритма.

**Результаты практических разработок.** Поставив цель работы – вовлечь детей в мир музыки, стимулировать развитие музыкально - ритмических способностей

посредством музыкальных игр и упражнений с применением музыкальных трубок Бумвокерс, были определены следующие задачи:

- создать благоприятную среду, обеспечивающую развитие музыкально - ритмических способностей ребёнка;
- разработать систему ритмических игр, упражнений и творческих заданий с применением трубок Бумвокерс, способствующих развитию музыкально-ритмических способностей
- дать возможность детям выразить свои эмоции в движении, изобразить настроение музыки с помощью игры на музыкальных трубках Бумвокерс;
- развить у воспитанников координацию движений, представление о пространстве и умений ориентироваться в нем.

*Ожидаемые результаты.*

В процессе выполнения специальных ритмических игр и орф-упражнений с трубками Бумвокерс детьми дошкольного возраста осуществится развитие:

- чувства метро-ритма;
- быстроты реакции, точности движений, подвижности и координации рук, умения владеть своим телом в соответствии с ритмом звучащей музыки;
- представлений воспитанников о пространстве и умений ориентироваться в нем;
- творческого потенциала, умения импровизировать;
- социализации и коммуникации между детьми с разными психофизическими возможностями.

*Практическое применение музыкальных игр и ритмических упражнений с трубками Бумвокерс по методике Карла Орфа на занятиях с дошкольниками.*

**Ритмическая игра «Пистолет, усы и хвостик».** Раздать детям по одной трубке. Стоя в кругу, декламируем слова «Раз-раз-раз-раз, это трубка у нас» с отстукиванием ритма по ладошке. Затем говорим, что это не трубка, а пистолет, например. Все вместе говорим, отбивая ритм: «Раз-раз-раз-раз, это пистолет у нас». Спрашиваем у детей, чем еще может быть трубка. Выбираем один из вариантов, играем вместе: «Раз, раз, раз, раз, это хвостик (косичка, подозрительная труба, флейта, клюка, усы и т. д.) у нас». Играем несколько раз. После творческой разминки в кругу предложить детям играть под музыку «Рондо с палочками» С. Слонимского. На первые четыре такта все дети двигаются в рассыпную, отстукивая ровный ритм на трубках, следующие четыре такта - придумывают, чем могли бы быть трубки. Педагог выбирает один вариант, дети двигаются согласно заданному образу, у каждого ребенка своя импровизация.

**Ритмическое упражнение «Разноцветные ритмы».** Бумвокерсы очень удобны для игры под фонограмму любой ритмичной музыки. В подобных играх педагог может организовать игру с инструментами в движении по показу, а также чередовать показ с двигательной и ритмической импровизацией. К примеру, под музыку «Мелодия для Зузи» Марека и Вацека очень удобно попробовать разные способы игры на трубках: отстукивать ритм, сидя на полу по ладошке, по полу, по плечу соседа, отстукивать ритм по ладошке в движении по кругу, ритмично передавать трубки соседу, играть по бедру, чередовать способы в различных сочетаниях с подпрыгиваниями, кружениями, подбрасываниями трубок. Разнообразные творческие решения педагогу подскажут сами дети.

**Ритмическая игра «Попугайчики».** Педагог декламирует слова: «Раз! Два! Три! Ну-ка повтори, ну-ка не зевай, за мною повторяй!» и предлагает детям повторять за ним несложные ритмические рисунки по принципу «эхо». Когда дети начинают с лёгкостью повторять ритмические рисунки, педагог предлагает им самим придумать какой-нибудь ритмический рисунок. Один ребёнок показывает, остальные повторяют под ритмичное музыкальное сопровождение.

**Ритмическое упражнение «Бусинки»** на сохранение темпа и метра. Под ритмичную музыку в умеренном темпе каждый ребенок исполняет на своей трубке

один звук — музыкальную бусинку. Игра движется по кругу, дети играют строго по очереди, друг за другом. Педагог дирижирует, стоя в центре круга, рукой показывает вступление инструментам.

**Ритмическое упражнение «Ритмическая змейка»** хорошо развивает воображение, фантазию, внимание. Способствует формированию пространственного ориентирования. Дети с удовольствием импровизируют. Дети встают змейкой (в старших группах в 2 змейки). Голова – туловище – хвост. Под музыку двигаются за головой. Голова показывает разнообразные двигательные и ритмические движения – все остальные повторяют. По сигналу (хлопок), голова становится в хвост, головой становится следующий ребенок. Придумывает свои движения. Двигаясь в двух змейках, важно умение правильно распределять пространство, не наткаться на другую змейку. Это упражнение выполняется под ритмичное музыкальное сопровождение (на усмотрение педагога) в умеренном темпе.

**Ритмическая игра в кругу «Скачут две лошадки»** сл. Н. Кучинской, муз. Ф. Лещинской. Дети располагаются на ковре, образуя круг. Под музыку поют и отстукивают ритм по тексту (чередуются 4 удара трубками по полу, 3 удара трубкой об трубку):

1. Скачут, скачут две лошадки – но, но, но!  
Мчатся, мчатся без оглядки – но, но, но!  
Скачут, скачут в город новый – цок, цок, цок!  
Звонко цокают подковы - цок, цок, цок!  
2. Вы, лошадки, нас возьмите – да, да, да!  
Быстро в город нас домчите – да, да, да!  
Эй, лошадки, на пригорок – скок, скок, скок!  
Вот он город, новый город – стоп, стоп, стоп!

Варианты игры: можно выполнять в парах, дать возможность детям придумывать и добавлять свои ритмические движения и т.д.

**Заключение.** Карл Орф писал: «Кем бы ни стал в дальнейшем ребенок, задача педагогов воспитывать в нем творческое начало, творческое мышление... Привитые желание и умение творить скажутся в любой сфере будущей деятельности ребенка». Развитие чувства ритма в дошкольном возрасте обязательно благоприятно скажется на всей дальнейшей деятельности ребёнка и чем интереснее и разнообразнее будет этот процесс, тем больших результатов он сможет достигнуть. Так же большое значение для сохранения физического и психологического здоровья детей имеет активизация их творческого потенциала, создание атмосферы поиска, радости, удовольствия, развитие детской индивидуальности, удовлетворение индивидуальных их потребностей и интересов. Использование «Boomwhackers» (бумвокерсов) в детском саду открывает новые возможности для развития чувства ритма и детского творчества на музыкальных и физкультурных занятиях.

#### БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Тютюнникова Т.Э. «Движение и музыка». 4/1999г. «Дошкольное воспитание».
2. Ветлугина, Н.А. Музыкальное воспитание в детском саду/ Н.А. Ветлугина – Москва: «Просвещение» 2000г.
3. Как определить и развить способности ребенка. /под редакцией Воскобойникова В.М. - Санкт Петербург: «Риспекс», 2000 г.
4. Элементарное музыкальное воспитание по системе К. Орфа / под редакцией Л.А. Баренбойм. – Москва: Советский композитор, 1978.
5. Тютюнникова Т.Э. Уроки музыки. Система обучения К. Орфа. – Москва: АСТ: Астрель, 2000г.
6. Леонтьева О.Т. Карл Орф. – Москва: Музыка, 1984г.

## АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

*Логвина А.И., студент, logvin4041@mail.ru*

*Матвеева И.С., к.п.н., доцент*

*Кубанский государственный аграрный университет имени*

*И. Т. Трубилина*

*Россия, Краснодар*

**Аннотация.** В данной статье рассматривается понятие адаптивной физической культуры, ее принципы и их применение. Обосновывается увеличение количества студентов, попадающих в специальную медицинскую группу при поступлении в высшие учебные заведения. В представленной работе поднимается проблема адаптации студентов-инвалидов к социуму и нагрузкам. Также указываются авторы разработок по адаптивной физической культуре. Раскрываются теоретические и практические особенности данной дисциплины, ее основные приложения. В статье рассматриваются этапы вовлечения студента в занятия адаптивной физической культурой. Излагаются преимущества занятий данной дисциплиной и проблемы, с которыми сталкиваются высшие учебные заведения при ее внедрении. Объясняются отличия в организации процесса обучения для студентов с ограниченными возможностями от классических занятий обучающихся.

**Ключевые слова:** адаптивная физическая культура, обучение, практика, студенты, теория.

## ACTUAL PROBLEMS OF ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION IN HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS

*Logvina A. I., student, logvin4041@mail.ru*

*Matveeva I. S., PhD, Associate Professor*

*Kuban State Agrarian University named after I. T. Trubilin*

*Russia, Krasnodar*

**Abstract.** This article discusses the concept of adaptive physical education, its principles and their applicability. The increase in the number of students who get into a special medical group when entering universities is justified. In the presented work the problem of adaptation of students with disabilities to the society and stress is raised. Also, the authors of works about adaptive physical education are pointed out. The theoretical and practical peculiarities of this discipline and its main applications are justified. The stages of students' involvement in adaptive physical education are viewed. The advantages of studying this discipline and the problems which the universities have with it are described. The differences of organization of educational process for students with disabilities and classical classes are explained.

**Keywords:** adaptive physical education, training, practice, students, theory.

По статистике ежегодно более 1/6 поступивших в высшие учебные заведения студентов определяются медицинскими работниками в специальную медицинскую группу на основании поставленного диагноза.

Увеличение количества студентов, попадающих в данную группу, определяется рядом негативных факторов:

1. Неблагоприятная экологическая обстановка
2. Детские травмы

3. Неправильное питание
4. Отсутствие физической нагрузки

Следует отметить, что занятия физической культурой формируют личность и характер облучающегося с самого детства: учит гибкости, ловкости, умению противостоять сложным ситуациям, минимальным навыкам оказания помощи пострадавшим.

Физическая культура и спорт имеют значение не только для студентов-спортсменов, но и для студентов с ограниченными физическими возможностями, для которых проблема сидячего образа жизни остается актуальной. В будущем большинство обучающихся будет работать в таком же формате, в офисном режиме, что может привести к неприятным последствиям [1, 3].

Обозначим, что адаптивная физическая культура – это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, которые нацелены на реабилитацию и дальнейшее приспособление к стандартной социальной среде людей, получивших травмы и страдающих хроническими заболеваниями, преодоление психологических сложностей, тормозивших ощущение полноценности жизнедеятельности.

Раскроем принципы адаптивной физической культуры:

1. Гуманистическая ориентированность, то есть создание равноправных условий для всех пациентов.
2. Социальная интеграция – включение в общественную жизнь.
3. Непрерывность деятельности в рамках физической культуры.
4. Приоритет микросоциума – важность поддержки семьи как малой группы.
5. Диагностирование.
6. Возрастная специфика.
7. Научность – обучение теоретическим основам адаптивной физической культуры.
8. Последовательность и систематичность – поэтапное обучение и внедрение теории в практическую сферу.

Педагоги и врачи непрерывно разрабатывают новые методики АФК, помогающие достичь позитивных результатов людям с разнообразными физическими или интеллектуальными ограничениями. Как правило, они оформлены в виде разработанных технологий или методик, структурированных в соответствии с целевыми установками, характеристикой средств и методов педагогических воздействий [2, 4]. Из российских и советских авторов проблемой адаптированной физкультуры занимались Я. В. Крет, Л. В. Шапкова, Н. Г. Байкина и многие другие.

Регулярные занятия адаптивной физической культурой колоссально увеличивают ряд функциональных возможностей студентов с ограниченными возможностями и инвалидностью, улучшают и стабилизируют состояние опорно-двигательного аппарата, оказывают положительное влияние на психику.

Проблема адаптации таких студентов к физическим нагрузкам является актуальной повсеместно.

Организация занятий и всего учебного процесса адаптивной физической культуры для студентов с ограниченными возможностями значительно отличается от стандартной программы занятий физической культурой в вузах и имеет свои особенности. В связи с разнообразием выявленных заболеваний необходимо усилить индивидуальный подход к каждому студенту. Для этого следует распределить студентов СМГ в группы по уровню общей физической работоспособности и по заболеваниям одних и тех же функциональных систем и органов [3, 6, 7]. Как правило, в учебный план студентов специальной медицинской группы входят теоретические аспекты физической культуры, практический материал, а также сами занятия адаптивной физической культурой.

Практический учебный материал разрабатывается с учетом показаний и противопоказаний каждого студента, имеет корректирующую и оздоровительную направленность использования средств адаптивного физического воспитания, включает специальные средства для устранения отклонений в состоянии здоровья, физическом развитии и функциональном состоянии организма.

При его реализации необходим индивидуально-дифференцированный подход в зависимости от уровня функциональной и физической подготовленности, характера и выраженности нарушений в организме, вызванных временными или патологическими факторами. Большинство методик обучения из-за ограничения учебного времени направлены преимущественно на формирование представления о способе выполнения приема [4, 5].

Основная гимнастика – это совершенствование техники выполнения общих развязывающих упражнений, выполняемых с разным темпом, амплитудой, траекторией.

Легкая атлетика может быть представлена оздоровительным бегом и ходьбой, передвижением на коляске.

Спортивные игры могут включать волейбол сидя и настольный теннис. Также важным разделом выступает оздоровительная аэробика - индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых упражнений, растяжки. Плавание также может быть включено в оздоровительные упражнения.

В целом, можно разделить обучение на несколько этапов:

1. Подготовительный, который напрямую зависит от состояния здоровья конкретного обучающегося.

2. Основной: обозначенные учебным планом занятия.

3. Переходный: постепенное снижение нагрузок, улучшение техники.

Существует ряд требований, предъявляемый к помещениям и инвентарю, при работе со студентами специальной медицинской группы. Например, для студентов, имеющих заболевания глаз, зрительные проблемы, поверхность покрытия спортивного зала должна быть ровной и гладкой, должна быть создана акустическая изоляция. Профилактическая задача адаптивной физической культуры заключается в проведении мероприятий, направленных на общее улучшение самочувствия студента, повышение сил и возможностей, укрепление иммунитета.

Стоит отметить, что большинство высших учебных заведений проводят занятия адаптивной физической культурой, однако скорость развития данной дисциплины создаёт множество проблем для ее преподавания и освоения. Можно выделить ряд причин появления трудностей в развитии данной дисциплины:

1. Недостаточное понимание важности адаптивной физической культуры государственными органами исполнительной власти.

2. Отсутствие специализированных проектов финансирования по данному вопросу.

3. Нежелание студентов с ограниченными возможностями включаться в спортивный процесс.

Все эти факторы препятствуют достижению высокого уровня развитости адаптивной физической культуры среди высших учебных заведений России.

Однако при создании необходимым условий адаптивная физическая культура может стать базисом для движения вперёд к профессиональным достижениям для студентов с ограниченными возможностями.

Повышение эффективности занятий адаптивной физической культурой позволит поднять на новый качественный уровень социальной практики физическую культуру, образование, всю систему именно комплексной реабилитации студентов с проблемами со здоровьем, наладит уровень жизни и коммуникаций в обществе. Наличие у

студентов различных диагнозов требует постоянного осведомления и внимательной и кропотливой работы от преподавателя, который должен периодически изучать новые и подходящие варианты обучения, проведения аттестаций, пересматривать нормативы и задания.

#### БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Калашник Е.А. Особенности физического воспитания студентов в специальных медицинских группах / Е.А. Калашник, А.В. Яни, Е.Г. Плотников // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2019. № 5. С. 27-33.

2. Логвина А.И. Влияние сидячего образа жизни и условий работы студентов на их физическое здоровье / А.И. Логвина, И.С. Матвеева // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики. сборник статей по материалам национальной научно-практической конференции, посвященной 70-летию образования кафедры физического воспитания Кубанского ГАУ. Краснодар, 2020. С. 547-552.

3. Матвеева И.С. Компоненты экспериментальной методики физической подготовки школьников 9-11 лет / И.С. Матвеева, С.М. Ахметов, Ю.К. Чернышенко, В.С. Матвеев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2017. № 9 (151). С. 175-180.

4. Тарарина Ю.В. Формирование у студентов мотивации к здоровому образу жизни / Ю.В. Тарарина, И.В. Куликова // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики. сборник статей по материалам национальной научно-практической конференции, посвященной 70-летию образования кафедры физического воспитания Кубанского ГАУ. Краснодар, 2020. С. 653-659.

5. Тихонова И.В. Дидактический принцип визуализации и его реализация в физическом воспитании // Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. Краснодар, 2019.

6. Цыганкова В.О. Формирование скоростно-силовых качеств у юных спортсменов-тхэквондистов для улучшения технико-тактической подготовки / О.В. Цыганкова, И.В. Куликова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 7 (185). С. 431-435.

7. Яни А.В. Влияние малоподвижного образа жизни на здоровье студентов. профилактика гиподинамии / А.В. Яни, И.А. Каминская // В сборнике: Педагогика: традиции и инновации. IV международная очно-заочная научно-практическая конференция. 2018. С. 64-68.

#### **INTEGRATED DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES AND SPECIAL TRAINING OF TOURIST AND LOCAL HISTORY ACTIVITIES OF CHILDREN IN THE SYSTEM OF SUPPLEMENTARY EDUCATION IN THE PROVINCE OF JILIN (PEOPLE'S REPUBLIC OF CHINA)**

*Ruoqin Mo, PhD, Department of Sports Theory, Changchun Normal University, 677 Changi north road, Changchun city, 130032, Jilin province, China, E-mail: moruoqin1982@hotmail.com*

\* This study was funded by the education department of Changchun Normal University. The invoice uses this information\*

**Abstract.** The study aims to determine the development and experimental justification of the content and methods of tourist and local history activities of adolescents between the

ages of 12 and 14 years in the system of supplementary education in Jilin province (considering about 28 million people), based on national interests, needs of parents and children, as well as the recommendations of Russian and Chinese experts in the field of sports and health tourism. This significantly expands the social practice of tourist and local history activities in Chinese modern society; it effected the developed content and methods of tourist and local history activities of children in the system of supplementary education in China to improve the physical condition of children, the development of their cognitive abilities, creative thinking, increased motivation, acquisition of practical tourist skills and theoretical knowledge.

**Keywords:** methods of tourist, history activities, sports and health tourism, cognitive abilities

### **КОМПЛЕКСНОЕ РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ТУРИСТИЧЕСКОЙ И КРАЕВЕДЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕТЕЙ В СИСТЕМЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В ПРОВИНЦИИ ЦЗИЛИНЬ (КНР)**

*МоЖоцинъ, к.п.н.*

*Changchun Normal University, Jilin province, China, E-mail: moruoqin1982@hotmail.com*

**Аннотация.** Целью исследования является определение разработки и экспериментальное обоснование содержания и методов туристско-краеведческой деятельности подростков 12–14 лет в системе дополнительного образования провинции Цзилинь (с учетом около 28 млн. человек), исходя из национальных интересов, потребностей родителей и детей, а также рекомендаций российских и китайских специалистов в области спортивного и оздоровительного туризма. Это значительно расширяет социальную практику туристической и краеведческой деятельности в современном китайском обществе; осуществлены разработанные содержание и методика туристско-краеведческой деятельности детей в системе дополнительного образования Китая с целью улучшения физического состояния детей, развития их познавательных способностей, творческого мышления, повышения мотивации, приобретения практических туристских навыков и теоретические знания.

**Ключевые слова:** методы туризма, историческая деятельность, спортивно-оздоровительный туризм, познавательные способности.

### **INTRODUCTION**

The modern theory and practice of pedagogy has convincingly proved that children's and youth tourism is one of the effective means of educating the younger generation and youth, and its scientific and methodological potential is mainly realized in tourism and local history activities. It is also known that tourism and local lore activity is an integral part of sports and health tourism based on amateur and socially-oriented forms of organizing sports, educational, recreational and recreational and leisure activities of the younger generations.

In the XXI century in the People's Republic of China (PRC) generally, and the Jilin province in particular, there was significantly increased standard of living, improved conditions for recreation, recreation and recreation, which are of great economic importance. However, tourist and local history activities of school children in China are still at the initial stage of its development, and the system of supplementary tourist and local history education is not yet effective enough.

### **RESULTS AND DISCUSSION**

A formative experiment with 30 boys and girls between the ages of 12 and 14 (22 boys and 8 girls) was conducted at three schools in Jilin province; International public

organization “International Academy of youth tourism and local history” and the orienteering Federation of the Russian Federation.

We conducted a study of indicators of physical health and physical development, as well as physical performance, as one of the determining parameters of the somatic health of schoolchildren between the ages of 12 and 14 years during the experiment (tables 1-4.) As can be seen, the level of physical development, physical fitness of children, their somatic health, the functional state of the respiratory system significantly increased in the adolescents.

During the experiment all the studied indices of the physical development of adolescents aged between 12 and 14 years significantly changed, except for the chest circumference at exhalation. In particular, the index of dynamometry of the dominant hand increased by 42% ( $p<0.05$ ), the chest circumference at rest - by 16.9% ( $p<0.05$ ). Chest excursion before the experiment was 3.1 cm, after the experiment it increased to 8.1 cm, the increase was 61.7% ( $p<0.01$ ).

**Table 1 - Indicators of physical development of schoolchildren between the ages of 12 and 14 before and after the experiment,  $X\pm m$**

Indicators	Before experiment	After experiment	P-value
Dynamometry-dominant hand	17±0,87	29,33±0,81	<0,05
Body length (cm)	154,4±1,14	162,2±1,28	<0,05
Body weight (kg)	44,0±0,83	50,7±0,99	<0,05
Chest circumference at rest (cm)	67,7±0,97	81,5±0,96	<0,05
Chest circumference at inhalation (cm)	79,7±0,87	91,8±0,91	<0,05
Chest circumference at exhalation (cm)	76,6±0,81	83,7±0,78	>0,05

Table 2 presents the results of testing the level of physical fitness of adolescents between ages 12 and 14 before and after the pedagogical experiment.

During puberty, strength develops rather slowly. A significant improvement in strength was observed in the experimental group by 61.4% ( $p<0.001$ ) - in boys (pull-ups) and by 54.8% ( $p<0.001$ ) - in girls (flexion of the arms in squat thrust). A significant decrease in the Shuttle run 4x9 m execution time was 18.98% ( $p<0.05$ ). Speed-power qualities develop rather difficult, i.e. natural reliable increase of speed-power qualities is observed only towards 15-16 years (L. V. Volkov, 1991).

However, the school children had a significant increase in the length of the jump by 11.88%. The increase in running at 1000m was 36.9% ( $p<0.001$ ). In the test for static equilibrium (Romberg/station test), the increase in the result was 40.7% ( $p<0.05$ ), for dynamic equilibrium - 37.04% ( $p<0.05$ ). The increase in indicators in the flexibility test was 47% ( $p<0.05$ ). The increase in running at 60 m was 15.7% . The changes are however not statistically reliable.

**Table 2 - Indicators of physical fitness of the schoolchildren between 12 and 14 years during the experiment,  $X \pm m$**

Types of tests	Before experiment	After experiment	P-value
	$x \pm m$	$x \pm m$	
60 m run (seconds)	11,11±0,06	9,6±0,06	>0,05
1000 m run (minutes and seconds)	5,64±0,07	4,12±0,08	<0,001
Tilt forward from standing position on the gymnastic bench (cm)	8,07±0,12	15,24±0,13	<0,05
Pull-ups (boys), number of times	3,87±0,28	10,02±0,14	<0,01
Flexion and extension of the arms in squat thrusts (girls), the number of times	7,1±0,58	15,7±0,6	<0,001
Shuttle run 4x9m (seconds)	10,78±0,08	9,06±0,05	<0,05
The long jump from place	152,7±1,73	173,29±1,32	<0,05
Station/ Romberg test(static equilibrium) (seconds)	37,6±2,63	63,4±2,78	<0,05
Dynamic equilibrium (seconds)	11,1±1,02	8,1±0,99	<0,05

**Table 3 - Indicators of the functional state of the respiratory system of adolescents between 12 and 14 years at the beginning and at the end of the experiment,  $X \pm \sigma$**

Phase of experiment	Lung Capacity (LC), ml		Gench's test (timed exhalation), seconds		Shtange's test (timed inhalation), seconds	
	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S
Before experiment	1896,4±2,89	119,39	17,48	8,87	26,35	8,87
After experiment	2590,7±2,56	110,66	26,22	5,68	40,65	5,11
P –value	<0,05		<0,05		<0,01	

According to table 3, the increase in the Lung Capacity (LC) index during the experiment was 26.8% ( $p < 0.05$ ), the breath holding time (timed inhalation) increased by 35.18% ( $p < 0.01$ ), and timed exhalation - 33.3% ( $p < 0.05$ ).

Table 4 presents the results of testing the physical performance of adolescents between ages 12 and 14 before and after the pedagogical experiment.

**Table 4 - Indicators of physical performance of adolescents between 12 and 14 years before and after the pedagogical experiment,  $\bar{X} \pm \sigma$**

Indicators	Before experiment	After experiment	P-value
PWC 170, kgf-m / min	395,9±21,9	676,3±23,7	<0,01
PWC 170, kgf-m/ min/kg	8,99±1,22	13,33±1,28	<0,01
MOC -Maximal Oxygen Consumption (l/min)	1,94±0,06	2,56±0,07	<0,05
MOC (ml/min/kg)	44,09±4,62	50,45±4,79	<0,05

The results of the PWC170 test and the values of Maximal Oxygen Consumption (MOC) before the experiment were significantly lower than the norm in the examined adolescents. At the end of the experiment a statistically significant increase in indicators was revealed. Thus, the absolute value of PWC170 increased by 41.46% ( $p < 0.01$ ), relative value – by 32.56% ( $p < 0.01$ ), absolute and relative value of MOC, respectively, by 24.21% ( $p < 0.05$ ) and 12.6% ( $p < 0.05$ ). Moreover, the value of MOC reached the average age values.

### DISCUSSION

In this regard, we can conclude that the developed innovative content and methodology tourist and local history activities of adolescents 12-14 years old will find application in the system of additional education in the PRC. At the same time, it was theoretically proved and experimentally substantiated the educational and health-improving effectiveness of the influence of tourist and local history activities of adolescents of 12-14 years old on the level of formation of knowledge, skills and abilities of tourist and local history activities and the physical condition of adolescents living in Jilin province.

### CONCLUSIONS

1. It is shown that the tourist and local history activity in China is still at the initial stage of its development, and the system of additional tourist and local history education is not effective enough in terms of educational work. This does not contribute to the patriotic and physical education of children, adolescents and young people, as well as their involvement in regular tourist and local history.

2. It is determined that the developed content and methodology of tourist and local history activities contributed to the improvement of the level of physical development, physical fitness of children, their somatic health, functional state of the respiratory system. The following indicators have significantly changed: chest circumference at rest increased by 16.9% ( $p < 0.05$ ), and excursion - by 61.7%; dominant arm dynamometry increased by 42% ( $p < 0.05$ ); results in the test for the level of strength development in boys improved by 61.4% ( $p < 0.001$ ) (pull-ups); in girls - by 54.8% ( $p < 0.001$ ) (squat thrusts); the increase in running at 1000m was 36.9% ( $p < 0.001$ ); the increase in the length of the jump was 11.88% ( $p < 0.05$ ); the time of the “Shuttle run 4x9m” exercise decreased by 18.98% ( $p < 0.05$ ); the result of the Romberg test improved by 40.7% ( $p < 0.05$ ); the increase in the dynamic equilibrium test was 37.04 ( $p < 0.05$ ); the result in the flexibility test improved by 47% ( $p < 0.05$ ); the experiment amounted to 26.8% ( $p < 0.05$ ); breath-holding time on inhalation increased by 35.18% ( $p < 0.01$ ), on exhalation - 33.3% ( $p < 0.05$ ); absolute value of PWC170 increased by 41.46% ( $p < 0.01$ ), relative value - by 32.56% ( $p < 0.01$ ); the absolute value of MOC increased by 24.21% ( $p < 0.05$ ), relative - by 12.6% ( $p < 0.05$ ); the level of physical (somatic) health increased by 10.6 points - from “low” to “above average” - 11.3 points ( $p < 0.05$ ).

3. There was improvement in the content and methods of tourist and local history activities of children in the system of supplementary education of China. The content block of the developed content of tourist and local history includes different types of tourist training:

theoretical, physical, technical and tactical, psychological. The means of tourism were physical exercises in basic movements, which were performed in a natural and social environment, tourist games with search situations, types of sports exercises (skiing, sledding), and tourist exercises applied all-around.

#### REFERENCES

1. Anokhin, A.Yu. (2004), "Recreational sports tourism effect", Proceedings of the All-Russian scientific and practical conference "Local history and tourism in the XXI century", Pushkino, pp. 239-242.

2. Apanasenko, G.L. and Dolzhenko, L.P. (2007), "The level of health and physiological reserves of the organism", Theory and methods of physical education and sport, No. 1, pp. 17-21. 3. Grajewski, N.D. and Dolmatova, T.I. (2004), Sports medicine, Soviet Sport, Moscow. 4. Semirekov, V.A. (2011), "The use of recreational tourism means for restoring the health of workers and employees of industrial enterprises", Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta, No. 12 (82), pp. 146-150.

3. Borisova O.N. Additional education: content and technology / O.N. Borisova, L.A.Karaseva, V.A. Kuntyshev. - Tver: Tversk Univ., 2005. - 144 p.

4. Guzhova L.G. Development of creative abilities of students by means of tourist and local history activities in institutions of additional education: dis ... Cand. ped. Sciences / L.G. Guzhov. - Skhodnya, Mosk. region, 2000. - 176 p

5. Healers, E.I. Development of informative activity of pupils by means of tourism: Diss. ...Cand. ped. Sciences: 13.00.08 / EI Khilov Moscow, 2002 - 156 p.

6. Khilova E.I. The development of cognitive activity of students by means of tourism: dis. ... Cand. ped. Sciences / E.I. Khilov. - M., 2002. - 156 c.

7. Podolskaya M.N. Qualimetry and quality management: laboratory practical. Part 1. Expert methods [Text] / M.N. Podolskaya. - Tambov: TSTU Publishing House, 2011. - 80 p.

8. Smirnov D.V. System of additional professional tourist and local history of education of teachers on the basis of cluster approach, dissertation, Shuya, 2012. - 583 p.

**FUNDING:** This study was funded by the education department of Changchun Normal University The invoice uses this information. Account Name: Changchun Normal University Bank account number: 158902754855 Bank: Bank of China Changchun Jinyu Sub-branch Tax number: 12220000423216815Q Address: No. 677 Changji North Road, Erdao District, Changchun Tel.: 18686480360 5305

#### ПОДХОДЫ К КОРРЕКЦИОННО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ ПРОГРАММАМ СТУДЕНТОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ НА КОМПЬЮТЕРНЫХ ТЕХНОЛОГИЯХ

*Макарова Э.В., д.п.н., доцент, elina.makarova.2014@mail.ru*

*Попов А.С. старший преподаватель*

*Московский государственный университет пищевых производств,  
Россия, Москва*

**Аннотация.** В статье обосновано применение коррекционно-оздоровительных программ для усовершенствования профессионально-прикладной физической подготовки будущих специалистов по компьютерным технологиям в высших педагогических учебных заведениях. С применением методов анализа литературных источников, анкетирования и определения уровня физического здоровья (по Апаносенко Г.Л.) проведена оценка состояния здоровья студентов, специализирующихся на компьютерных технологиях. Выявлена тенденция ухудшения

состояния здоровья с возрастом обучающихся. Анализ заболеваемости обследуемых студентов показал наличие патологий органов зрения, нарушения и заболевания опорно-двигательного аппарата (радикулит, остеохондроз, сколиоз и другие), сердечно-сосудистой системы. Выявленные показатели легли в основу разработки коррекционно-оздоровительных программ студентов, специализирующихся на компьютерных технологиях. Занятия имеют аэробную направленность с преимущественным использованием упражнений для развития специальных физических качеств и определяют профессионально-прикладную подготовку для студентов, специализирующихся на компьютерных технологиях.

**Ключевые слова:** компьютерные технологии, коррекционно-оздоровительные мероприятия, профессиональная подготовка, профессионально-прикладная физическая подготовка, студенты, специалисты.

## APPROACHES TO CORRECTIONAL AND WELLNESS PROGRAMS FOR STUDENTS SPECIALIZING IN COMPUTER TECHNOLOGIES

*Makarova E.V., Grand PhD, associate professor, elina.makarova.2014@mail.ru*

*Popov A.S., senior lecturer*

*Moscow State University of Food Production*

*Russia, Moscow*

**Abstract.** The article substantiates the use of correctional and health programs to improve the professional and applied physical training of future specialists in computer technologies in higher pedagogical educational institutions. With the use of methods of analysis of literary sources, questionnaires and determination of the level of physical health (according to Apanosenko G. L.), the assessment of the state of health of students specializing in computer technologies was carried out. The tendency of deterioration of the state of health with the age of students is revealed. The analysis of the morbidity of the examined students showed the presence of pathologies of the visual organs, disorders and diseases of the musculoskeletal system (sciatica, osteochondrosis, scoliosis, and others) of the cardiovascular system. The identified indicators formed the basis for the development of correctional and health programs for students specializing in computer technologies. Classes have an aerobic orientation with the predominant use of exercises for the development of special physical qualities and determine the professional and applied training for students specializing in computer technology.

**Keywords:** computer technologies, correctional-improving program, professional training, professional-applied physical training, students, specialists.

**Введение.** Умственная деятельность человека сопровождается напряжением функционального состояния различных органов и систем организма. При длительных и интенсивных психических нагрузках снижается величина условных реакций, сглаживается реакция на различные по силе раздражители, увеличивается время реакции, снижается устойчивость внимания. Наибольшему напряжению подвергаются системы непосредственного запоминания и сосредоточения внимания. При этом, умственный труд протекает, как правило, при малой двигательной активности [1,3,8]. Вышеперечисленные изменения способствуют возникновению условий для повышенной утомляемости, снижения работоспособности и ухудшения самочувствия.

Зарубежные ученые фиксируют быстрый рост так называемых эргономических заболеваний как вид профессиональных болезней. Причем, как приводит ряд ученых, рост числа заболеваний этого вида соответствовал темпам роста компьютеризации учреждений в США [7].

Бурный рост специальностей, имеющих отношение к компьютерным технологиям, приводит к значительному росту специалистов, которым в своей учебной деятельности приходится достаточно много времени проводить за компьютером. Неподвижная статическая поза, минимальные движения верхних конечностей, характер которых однообразен, а также постоянное напряжение зрения, все это негативно сказывается на самочувствии человека. В соответствии с биологическими особенностями развивающегося организма, данная проблема особенно актуальна для студентов, вся дальнейшая работа которых будет связана с длительным пребыванием перед экраном монитора. Высокий уровень учебной нагрузки на фоне низкой двигательной активности и длительного сохранения однообразной статической позы является одним из факторов задержки физического развития и психофизического состояния организма [3,4]. Предупредить неблагоприятные воздействия данных факторов, также как и применить эффективные превентивные программы по устранению влияния негативных факторов риска - значит сохранить здоровье будущих специалистов.

**Цель исследования.** Обосновать целесообразность коррекционно-восстановительных программ по использованию специальных упражнений в профессионально-прикладной физической подготовке студентов, обучающихся по специальностям компьютерного профиля.

**Методы исследования:** анализ литературных данных, анкетирование, экспресс-методика определения уровня физического здоровья (по Апанасенко Г. Л., 1992).

**Результаты исследования.** Анализ литературных данных и проведенных нами обследований показал, что среди будущих инженеров-программистов, жалобы, прежде всего, связаны с нарушением функционирования зрительного аппарата.

Результаты анкетирования свидетельствуют о том, что относительно высокий процент респондентов к третьему курсу наблюдают ухудшение зрения - 27,3% обучающихся, тогда как на первом курсе эта цифра составляла 9,2%. Такое значительное увеличение жалоб на ухудшение зрения говорит о серьезности проблемы. Особенности обучения специалистов с применением компьютерных технологий имеет свою специфику, которая заключается в том, что студенты много времени проводят за компьютером.

При этом нужно отметить, что ухудшение зрения среди студентов-программистов связан не только с количеством времени пребывания у монитора, но и с нарушением санитарно-гигиенических норм. Длительная напряженная работа вызывает утомление мышц зрительного аппарата, развиваются дальновзоркость или близорукость. А усугубляет эти заболевания несоблюдение санитарных норм и правил, к которым относятся: планировка и размещение оборудования, уровень шума и вибрации, искусственное и естественное освещение в помещениях, организация рабочих мест в помещениях, видео терминальные устройства, а также режим труда и отдыха.

Следующей серьезной проблемой в состоянии здоровья студентов является неудовлетворительное состояние опорно-двигательного аппарата. Большой процент студентов предъявляет жалобы на быструю утомляемость, частое возникновение болей в области верхних конечностей и спины, а также отмечают общую усталость, сонливость, частые головные боли.

Анализируя причины резкого роста так называемых «компьютерных» заболеваний, необходимо отметить слабое эргономическую проработку рабочих мест. Причиной заболеваний опорно-двигательного аппарата могут быть: очень высоко расположенная клавиатура, неподходящее кресло, эмоциональные нагрузки, а также длительное время работы на клавиатуре. Такие заболевания авторы называют заболеваниями, обусловленными травмой повторяющихся нагрузок. К ним относят болезни нервов, мышц и сухожилий руки. Чаще всего страдают кисть, запястье и плечо

и участок шеи. Обычно начинает болеть правая рука, затем левая, поскольку на нее ложится большая нагрузка. В числе таких профессиональных заболеваний - тендовагинит, травматический эпикондилит, болезнь Кервена, тендосиновит, синдром канала запястья и так далее [8]. Тендовагинит-воспаление и опухание сухожилий. Заболевание распространяется на кисть, запястье, плечо. Травматический эпикондилит (теннисный локоть, лучеплечевой бурсит) - раздражение сухожилий, соединяющих мышцы предплечья и локтевой сустав. Болезнь Кервена-разновидность тендовагинита, при котором страдают сухожилия, связанные с большим пальцем грозди рук. Тендосиновит-воспаление синовиальной оболочки сухожильного основания кисти и запястья. Синдром канала запястья-ущемление медиального нерва руки в результате опухания сухожилия или синовиальной оболочки или изгиба повторяющегося запястья. Для предупреждения этих заболеваний необходимо выполнять практические рекомендации и правила по организации рабочих мест (соблюдать правильный ортопедический режим) и применять адекватные средства физической культуры.

Низкая двигательная активность, работа в закрытых помещениях, постоянные статические нагрузки являются негативной основой для развития нарушений функционирования сердечно-сосудистой системы.

Анализ заболеваемости обследуемых студентов подтверждает, что первые три места занимают патология органов зрения, нарушения и заболевания опорно-двигательного аппарата (радикулит, остеохондроз, сколиоз и другие) сердечно-сосудистой системы (табл.1).

При этом развитие патологии сердечно-сосудистой системы и органов зрения имеют положительную динамику развития по времени.

Таблица 1.  
Показатели заболеваемости студентов компьютерного профиля (n=90)

Системы организма	Студенты 1 курса,%	Студенты 3 курса %
Сердечно-сосудистая система	32,5	33,5
Органы зрения	11,9	13,1
Опорно-двигательный аппарат	57,1	46,3

На заболевания органов зрения указали 11,9% первого курса и 13,1% третьего курса студентов, на заболевания сердечно-сосудистой системы - 32,5% и 33,4% соответственно, на заболевания костной системы указали 57,1% и 46,3% студентов соответственно. Следует отметить, что для некоторых студентов характерным было наличие нарушений одновременно в нескольких биологических системах.

Полученные результаты заболеваемости обусловили дополнительные обследования. Была использована методика количественной экспресс-методики уровня физического здоровья (по Апанасенко Г. Л., 1992), в основу которой положены показатели антропометрии (рост, масса тела, жизненная емкость легких (ЖЕЛ), кистевая динамометрия), а также состояние сердечно-сосудистой системы. Критерием резерва и экономизации функций сердечно-сосудистой системы в данной методике является показатель индекса Руфье, критерий резерва функции внешнего дыхания является показатель ЖЕЛ, отнесенный к массе тела, мл/кг; мышечной системы-соответственно, динамометрия более сильной кисти, отнесенной к массе тела.

Анализ уровня здоровья среди студентов 1-го курса показал, что больше всего студентов (36%) имеют низкий уровень соматического здоровья, 27% относятся к уровню ниже среднего и 30% - к среднему уровню. К сожалению, практически

отсутствуют студенты, имеющие высокий уровень здоровья (всего 3 человека из числа обследованных).

Аналогичному анализу были подвержены показатели физического здоровья студентов 3-го курса. Полученные результаты выявили более серьезную картину в состоянии здоровья студентов. Так, с низким уровнем здоровья выявлено 41,5%, что на 5,5% студентов больше, чем на 1-м курсе. К ниже среднему и низкому уровню физического здоровья относятся по 27% студентов. Безопасный уровень здоровья студентов (БУЗ) старших курсов составляет 4,5% студентов.

Таким образом, нами отмечены две тенденции: увеличение до 3-го курса количества студентов с низким уровнем здоровья и уменьшение на 3-м курсе студентов, имеющих БУЗ. Более низкие показатели в уровнях физического здоровья студентов 3-го курса вероятно можно связать с вышеизложенными данными заболеваемости студентов, участвовавших в обследовании. Следует отметить, что малое количество баллов в процессе определения уровня физического здоровья студенты набрали в основном за счет низких показателей индекса Руфье и индекса Робинсона, которые характеризуют в основном аэробную производительность организма. По мнению Апанасенко Г.Л., наиболее информативным показателем, характеризующим физическое здоровье человека, является относительная величина максимального потребления кислорода (МПК) и при выборе комплекса клинико-физиологических тестов необходимо основываться на их удовлетворительной корреляционной связи с максимальной аэробной способностью человека, и чем ниже уровень здоровья, тем ниже уровень аэробного потенциала организма человека [1].

**Выводы.** Таким образом, полученные данные о начальном состоянии здоровья обследованных показали основные направления улучшения данного состояния, укрепления здоровья, уменьшение факторов риска развития сердечно-сосудистых заболеваний (нормализацию артериального давления, повышение двигательной активности, профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата, улучшения физической подготовленности). Поэтому разработанная программа коррекционно-оздоровительных занятий имела в своей основе упражнения и системы упражнений аэробной направленности с преимущественным использованием упражнений для развития специальных физических качеств у студентов, обучающихся на специальностях связанных с компьютерной деятельностью.

Данное обстоятельство явилась основой для включения в состав средств и методов профессионально-прикладной физической подготовки специальных коррекционно-оздоровительных мероприятий по профилактике нарушений и заболеваний. Перспективной на наш взгляд является эрг-аэробика - это комплексная система профилактики заболеваний, обусловленных так называемыми травмирующими "повторяющимися действиями при работе с компьютером". Она была разработана специалистами в области лечебной физкультуры членами Американской ассоциации физиотерапии Дэниелом Сейдлером (Daniel Seidler) и перри Бономо (Perry Bonomo).

#### БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Апанасенко Г.Л. Индивидуальное здоровье: в поисках сущности и критериев количественной оценки / Довкілля та здоров'я. - 2015. - № 3 (74). - С. 8-12.
2. Дубатовкин В.И. Аспекты профессионально-прикладной физической подготовки студентов экономического профиля / В сборнике: Доклады ТСХА. Сборник статей. - 2016. - С. 314-318.
3. Колокольцев М.М., Ермаков С.С., Третьякова Н.В., Крайник В.Л., Романова Е.В. Физическая активность как фактор повышения качества жизни студентов / Образование и наука. - 2020. - Т. 22. - № 5. - С. 150-168.
4. Макарова Э.В., Дубатовкин В.И., Олейник Е.Н. Применение

здоровьезберегающих технологий у студентов-заочников экономического профиля обучения / В сборнике: Спорт и спортивная медицина. Материалы международной научно-практической конференции, посвященной 40-летию со дня основания Чайковского государственного института физической культуры. - Чайковский, 2020. - С. 250-255.

5. Макарова Э.В. Основные подходы в реализации профессионально-прикладной физической подготовки студентов РГАУ – МСХА имени К.А. Тимирязева / В сборнике: Аграрная наука в инновационном развитии АПК. Материалы Международной научно-практической конференции в рамках XXVI Международной специализированной выставки "Агрокомплекс-2016". - 2016. - С. 29-35.

6. Футорный С. Инновационные технологии формирования здорового образа жизни студентов в процессе физического воспитания / Теорія і методика фізичного виховання і спорту. - 2015. - Т. 2015. - № 2. - С. 120-130.

7. Хоули Э., Френкс Б. Оздоровительный фитнес. – К.: Олимпийская литература, 2000. – 367 с.

8. Drogomeretsky V.V., Kopeikina E.N., Kondakov V.L., Iermakov S.S. Adaptation of ruffier's test for assessment of heart workability of students with health problems / Pedagogics, Psychology, Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports. - 2017. - № 1. - С. 4-10.

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НЕТРАДИЦИОННЫХ МЕТОДОВ И ТЕХНОЛОГИЙ В ФИЗКУЛЬТУРНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ**

*Мифтахова Н.В., инструктор по физической культуре, mou265@mail.ru*  
*Федосеенко Т.С., воспитатель*  
*МОУ Детский сад №265*  
*Россия, Волгоград*

**Аннотация.** Данная статья посвящена актуальным вопросам и проблемам физического воспитания дошкольников старшего возраста, что является важной и основополагающим моментом в воспитании здорового подрастающего поколения. В статье перечисляются и подробно описываются нетрадиционные методы и технологии, используемые в работе со старшими дошкольниками, для освоения детьми необходимых двигательных навыков, а также методы повышения результативности освоения детьми программных требований в занятиях физической культурой со старшими дошкольниками. Рассматриваемая в данной статье тема будет интересна широкому кругу специалистов в области воспитания детей дошкольного возраста, так как проблема оздоровления детей является актуальной и обсуждаемой на сегодняшний день, а также предложенные в ней методы и технологии интересны, просты и универсальны и могут использоваться любым специалистом в области дошкольного образования. Нетрадиционные методы и технологии, предложенные в данной статье, проверены на практике и активно используются в работе со старшими дошкольниками, что позволяет рекомендовать их использование другим специалистам дошкольного образования.

**Ключевые слова:** дошкольники, нетрадиционные методы, оздоровление, физическое воспитание

# USE OF NON-TRADITIONAL METHODS AND TECHNOLOGIES IN THE PHYSICAL EDUCATION AND RECREATION WORK OF A PRESCHOOL EDUCATIONAL INSTITUTION

*Miftakhova N. V., instructor in physical education, mou265@mail.ru*  
*Fedoseenko T. S., educator*  
*MEI Kindergarten № 265*  
*Russia, Volgograd*

**Abstract.** This article is devoted to topical issues and problems of physical education of older preschoolers, which is an important and fundamental point in the education of a healthy younger generation. The article lists and describes in detail the non-traditional methods and technologies used in working with older preschoolers to develop the necessary motor skills, as well as methods to improve the effectiveness of children's development of program requirements in physical education classes with older preschoolers. The topic discussed in this article will be of interest to a wide range of specialists in the field of preschool education, since the problem of improving children's health is relevant and discussed today, as well as the methods and technologies proposed in it are interesting, simple and universal and can be used by any specialist in the field of preschool education. The unconventional methods and technologies proposed in this article are tested on.

**Keywords:** preschool children, non-traditional methods, health improvement, physical education.

## **Введение**

Тема оздоровления подрастающего поколения всегда была, есть и будет актуальной, горячо обсуждаемой и важной в процессе физического воспитания дошкольников. Потому как наличие здоровья представляет огромную ценность для полноценного и гармоничного развития личности ребенка, ведь здоровье нельзя купить и когда как не с детских лет важно научить ребенка относиться бережно и повышать свой уровень здоровья, формировать здоровые привычки.

### **Цель исследования**

Основной целью исследования является общее оздоровление детей, а также повышение результативности в приобретении основных двигательных навыков дошкольников посредством использования в занятиях физической культурой нетрадиционных методов и технологий.

### **Методы исследования**

В качестве методов исследования в данной работе мы использовали изучение литературных источников, а также педагогическое наблюдение.

Основными целями и задачами физкультурно-оздоровительной работы по ФГОС в ДОУ являются:

- 1) сохранение физического и психического здоровья детей
- 2) освоение основных двигательных действий
- 3) подготовка к физическому воспитанию в школе
- 4) профилактика заболеваний
- 5) укрепление здоровья средствами физической культуры

Для полноценного физического и психического развития ребенка наряду с традиционной физкультурно – оздоровительной работой мы используем некоторые нетрадиционные, современные оздоровительные технологии.

Используемые в комплексе, они направлены на более полноценное и всестороннее оздоровление детей.

В своей работе мы используем следующие оздоровительные технологии:

*Утренняя гимнастика под музыку с элементами аэробики* – это не только набор физкультурных упражнений, не просто привычный ритуал, это пробуждение организма, заряд бодрости на весь день и хорошее настроение. От того, с каким настроением и пользой для здоровья пройдет утренняя гимнастика во многом зависит успешность ребенка в течение дня. Поэтому на зарядке мы не выполняем строгий комплекс упражнений, а используем элементы аэробики. Аэробика тренирует сосудистую систему, усиливает обмен веществ в организме, влияет на сердце и легкие, увеличивается потребность организма в кислороде, укрепляет мускулатуру, улучшается психоэмоциональное состояние ребенка. Детям нравится аэробика своей ритмичностью, динамичностью и веселым настроением [6,7].

*Дыхательная гимнастика* - призвана насыщать организм кислородом, является профилактикой заболеваний дыхательных путей, что особенно важно в холодное время года и период пандемий. В занятиях мы используем элементы гимнастики *по А. Стрельниковой*(«собачка», «насос», «мятник» и т.д.), чередуя их для разнообразия [1].

*Пальчиковая гимнастика* – стимулирует речевые и моторные центры ребенка [9].

*Игровой самомассаж* - применяется для стимуляции биологически активных точек и зон с элементами системы «Су-Джок» на ладошках, стопах [8].

Суть метода и преимущество его в том, что так мы учим ребенка самостоятельно регулировать уровень работы внутренних органов и систем организма. Мы объясняем детям, какие положительные изменения происходят в организме при надавливании на определенные точки, а именно: укрепление иммунитета, общего тонуса и оздоровление организма, хорошая работа внутренних органов и систем.

В качестве атрибутов используются массажные мячики, кольца, а также непосредственно с педагогом показываем точки. Например, стимулируя и осуществляя самомассаж точки «Хэ - гу», называемой в китайской медицине точкой здоровья или точкой скорой помощи, располагающейся между большим и указательным пальцем в ямке на внешней стороне кисти, повышаем ребенку защитные силы организма, что актуально в холодное время года. Воздействуя на нее, улучшается психоэмоциональное состояние, устраняются разные виды боли, имеющиеся на данный момент. Прорабатываем ее большим пальцем другой руки в течение минуты. Данную процедуру можно проводить в заключительной части занятия, не забывая, конечно, объяснять детям суть этой манипуляции [3].

*Корректирующая гимнастика* – это оздоровление путем хождения детей без обуви в качестве профилактики плоскостопия, а также выявление и коррекция его на ранних этапах, по массажным дорожкам здоровья, катание стопами палок, теннисных мячей и т.д. [4].

Стараясь разнообразить методы и приемы физкультурно – оздоровительной работы мы заимствовали некоторые приемы, комплексы из техники «Цигун».

Как известно, Цигун учит сохранять и правильно распределять жизненную энергию «Ци». Не секрет, что современные дети, обладая огромным запасом энергии попросту не знают как ее использовать и проблема гиперактивности продолжает быть актуальной. Упражнения Цигун помогают сосредоточиться на внутренних ощущениях, на дыхании, сохранении равновесия и координации движений. Они привлекают детей своей необычностью, в некотором роде схожестью с восточными единоборствами [2,5].

*Упражнения с частой сменой атрибутов* способствуют привлечению интереса к выполнению упражнений, что влияет на результативность физкультурно – оздоровительной деятельности [9, 10].

Та же цель преследуется использованием в физкультурно – оздоровительных занятиях *нетрадиционных видов физкультурного оборудования*, а это, в свою очередь,

также повышает результативность и эффективность работы по оздоровлению детей.

Также в физкультурно-оздоровительной работе используется «цветотерапия», играющая немаловажную роль. Важна цветовая гамма оборудования и помещения.

В нашем ДООУ все оборудование выкрашено в яркие, солнечные тона. Это повышает эмоциональный настрой, радуется, соответственно дети занимаются с большим энтузиазмом, охотой [9].

*Релаксация с использованием игровых приемов* не менее важна для продуктивности физкультурно – оздоровительной деятельности. Путем релаксации снимается психоэмоциональное напряжение и возбуждение после высоких физических нагрузок в конце физкультурного занятия, что необходимо для нормального перехода к следующему виду деятельности ребенка.

Важно придерживаться техники поэтапного перехода в состояние расслабления.

1 этап. Принятие правильного положения.

Детям предлагаем удобно лечь на коврики, руки вытянуты вдоль туловища, ноги лежат прямо, глаза расслаблены и закрыты.

2 этап. Почувствовать свое тело

Детям предлагается последовательно мысленно «осмотреть свое тело»

Сопровождение: ваши ручки отдыхают, положите их ровно, вытяните и расслабьте ножки, дышите спокойно, прислушайтесь к своему дыханию, звукам вокруг вас, ваше тело отдыхает, расслабляется.

3 этап. Получить удовольствие от состояния покоя. Детям дается возможность почувствовать приятное тепло, комфорт, удовольствие, покой расслабленного тела.

Каждый этап словесно сопровождается, чтобы лучше и быстрее погрузить ребенка в состояние релакса.

Также для усиления эффекта мы используем приятную, спокойную музыку [8].

### **Результаты исследования**

В результате применения в нашем дошкольном образовательном учреждении различных физкультурно – оздоровительных технологий повышает результативность и эффективность воспитательно – образовательного процесса.

### **Выводы**

Мы стараемся построить свою работу так, чтобы у ребенка сформировалась положительная мотивация к здоровому образу жизни, к формированию привычки заботиться о своем здоровье с детских лет и стремление хорошо и четко усваивать и выполнять необходимый комплект двигательных умений и навыков, соответствующий программным требованиям. И в этом нам помогают перечисленные физкультурно – оздоровительные методы и технологии.

### **БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

1. Асташенко, О. Дыхательная гимнастика по Стрельниковой. Парадоксально, но эффективно! / О. Асташенко. – СПб.: Вектор, 2008. – 145с.
2. Белова, Л. Цигун: советы на каждый день для всей семьи / Л. Белова. – М.: АСТ; СПб.: Сова, 2009. – 244 с.
3. Васичкин, В.И. Целительные точки. Иллюстрированный атлас / В.И. Васичкин. – М.: АСТ, 2020. – 48 с.
4. Здоровый дошкольник: социально-оздоровительная технология XXI века. / Ю.Е. Антонов [и др.]. - М.: АРКТИ, 2001. - 80 с
5. Крапивин, Е.А. Физические упражнения Цигун / Е.А. Крапивина. – М.: Знание, 2001. – 202с.
6. Маханева М. Здоровый ребенок: рекомендации по работе в детском саду и начальной школе / М. Маханева. - М.: АРКТИ, 2004. - 263 с.

7. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития дошкольников / Э.Я. Степаненкова. - М.: ИЦ «Академия», 2001. - 368 с.
8. Тарковский, М. С. Нетрадиционная физкультура / М. С. Тарковский. – М.: Просвещение, 2006. – 412с.
9. Утробина, К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-5 лет / К. Утробина. - М.: ГНОМ, 2004. - 103 с.
10. Шарманова, С. Б. Физическое воспитание детей дошкольного возраста: теория и практика / С.Б. Шарманова. – Челябинск, 2001. – 122с.

## **ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА ИНТЕРПРЕТАЦИИ СУТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

*Москвичев Ю.Н., к.ф.н., профессор  
Волгоградская государственная академия физической культуры  
Россия, Волгоград*

**Аннотация.** Исследование посвящено теоретико-методологической интерпретации сути физического воспитания с позиции общепедагогической проблемы научного понимания сущности воспитания вообще. Материал исследования может быть полезен ученым и практикам в области физического воспитания, а также студентам, магистрантам, аспирантам – всем, кого интересуют вопросы совершенствования физического воспитания.

**Ключевые слова:** понятие воспитания, воспитательный процесс, обучение и воспитание как стороны образования, физическое воспитание, личностно ориентированное воспитание средствами физической культуры и спорта.

## **THEORETICAL AND METHODOLOGICAL PROBLEM OF PHYSICAL EDUCATION ESSENCE INTERPRETATIONS**

*Moskvichev Yu. N., PhD, professor  
Volgograd State Physical Education Academy  
Russia, Volgograd*

**Abstract.** The study is devoted to the theoretical and methodological interpretation of the essence of physical education from the point of view of the general pedagogical problem of scientific understanding of the essence of education in general. The research material can be useful for scientists and practitioners in the field of physical education, as well as for students, undergraduates, aspiring students-anyone who is interested in improving physical education.

**Keywords:** the concept of education, the educational process, training and education as a part of education, physical education, personality-oriented education by means of physical education and sports.

Вопрос о функциях педагога в процессе воспитания до настоящего времени в педагогической и психологической теории остается дискуссионным, не имеющим однозначного решения. В полной мере это относится и к так называемой спортивной педагогике.

Как обучить движению, усовершенствовать техническое мастерство спортсмена? На этот вопрос легко ответит любой тренер, учитель физкультуры или преподаватель физического воспитания. А вот на вопрос о том, что должен конкретно делать специалист физической культуры и спорта тогда, когда он решает задачи

физического воспитания, не говоря уже о задачах нравственного или интеллектуального воспитания, то здесь мы станем свидетелями большого разброса точек зрения, обоснованных и необоснованных суждений. То есть четкой научной определенности в теории и практике физического воспитания сегодня в педагогической науке пока не существует.

Указанное обстоятельство свидетельствует о том, что общепризнанного среди ученых определения сути воспитания до сих пор нет. Продолжают сохраняться в научном сообществе разногласия по вопросу толкования содержания воспитания вообще, а также физического воспитания, в частности. Поэтому можно констатировать наличие по этому вопросу теоретико-методологической проблемы, которая нуждается в своем философско-методологическом анализе и решении.

Ведущие российские ученые и педагоги, специализирующиеся на проблеме воспитания, на рубеже XX и XXI веков констатировали наличие кризиса гуманитарности в российском обществе в целом, а также и в образовании [1, 3].

Наряду с социально-экономическими, политико-правовыми и другими социальными причинами кризиса человека в современном обществе ученые признают в качестве существенной причины этого положения дел состояние отечественного образования в целом, а также воспитания, как его важнейшей составляющей. Давно известно, что практические огрехи в системе воспитания всегда, так или иначе, вызывались и вызываются недоработками теоретических основ педагогической науки.

Что же в теории воспитания в настоящее время требует своего дополнительного осмысления и уточнения на философско-методологическом уровне научного анализа? Академик РАО Е.В. Бондаревская указывает на отсутствие в российской педагогической теории единой концептуальной трактовки сути воспитания, указывая на четыре версии её интерпретации [1].

Воспитание в массовой педагогической практике понималось и до сих пор понимается как специально организованный управляемый педагогом процесс воздействия на личность для формирования у неё желаемых обществу, культуре, государству, политической программе или просто конкретному воспитателю качеств личности или моделей поведения. Это массовое, обыденное понимание сущности воспитания имеет одну характерную особенность – здесь воспитание предполагает внешнее по отношению к воспитаннику воздействие, покушение на духовную свободу личности, использование принуждения и даже насилия над человеком. Такой смысловой контекст понимания воспитания порождает недоверие в целесообразности воспитания, негативное к нему отношение (достаточно напомнить об идее Л.Н.Толстого об образовании без воспитания или о распространенном выражении «Где начинается воспитание, там кончается личность и её свобода» [2, 3].

В настоящее время в научных исследованиях концепции воспитания, «ориентированные на социум и передачу социального опыта» [1], теряют свое доминирующее значение, роль парадигмы научного педагогического познания, перемещаются на периферию научного мышления. Связано это с тем, что в этих концепциях воспитуемые мыслятся в качестве пассивной стороны воспитательного процесса, как объект воздействия, а не как субъект, творец и преобразователь себя и мира. Что, конечно же, не вполне адекватно действительному состоянию дел ни в воспитании, ни в обучении, ни в образовании в целом. По сути, эти концепции, идеализируя воспитание как абсолютно свободное творчество педагога, как некий его произвол, насилие над личностью, на деле создают упрощенческую теоретическую модель воспитания, далекую от реального воспитания во всех его многообразных формах и видах, включая физическое воспитание. Альтернативная такой интерпретации процесса воспитания является лично ориентированная система воспитания.

Следуя этой культурологической традиции, можно заключить, что воспитание, по своей сути, является на деле взаимодействием (интеракцией), где обе стороны этого процесса активны. Сама эта активность может носить характер борьбы, а может быть сотрудничеством, сотворчеством, но это будет воспитанием уже потому, что участники этого процесса реализуют свои цели, идеалы, стремления, «питаются» своими интересами и потребностями.

Поэтому справедливо будет сказать, что любое воспитание – это по существу своему духовный и глубоко интимный, психологически переживаемый процесс. Содержание воспитания нужно отличать от процесса принудительного навязывания общения между воспитателем и воспитанником, «морализаторства», от так называемой «воспитательной работы». Там, где нет у участников воспитательного процесса взаимного доверия и желания общаться, взаимопонимания, задействованных в процессе воспитания, инициативности, стремления создать что-то новое, лучшее, но есть отчуждение воспитателя и воспитанников, голое принуждение (физическое или моральное), там нет полноценного воспитания.

Утвердившаяся в XX веке в мышлении людей научно-технократическая картина мира привела некоторых ученых в научных исследованиях общественных явлений, в частности, в познании сущности воспитания к увлечению так называемым «деятельностным», «технократическим» подходами, когда причину и сущность любого социального явления и процесса видели в практической деятельности людей и технологии этой деятельности. Под сущностью воспитания в этой парадигме мышления понимается воспитывающее воздействие педагога, принудительное навязывание воспитанникам каких-либо ценностей и норм поведения, с одной стороны, и, с другой стороны, послушность, покорность и исполнительность воспитуемых.

Практическая деятельность людей оказалась при таком подходе объяснительным принципом в большинстве обществоведческих исследований, включая и теорию воспитания. «Именно с деятельностным подходом коррелировали определения, раскрывающие сущность воспитания с помощью терминов «воздействие», «формирование», «организация деятельности» и т.п.», - справедливо отмечает академик Бондаревская Е.В. [1]. Отсюда становится понятным увлечение ученых поиском и обнаружением скрытых от глаз людей алгоритмов, технологий, составляющей сущность любого вида деятельности, включая воспитание. По существу, воспитание рассматривалось здесь в качестве некоей идеальной технологии действий, овладев которой можно решить любую воспитательную проблему, стать успешным воспитателем в любой области воспитания. При всей абсурдности такого подхода, он до сих пор весьма популярен как в теории, так и особенно в педагогической практике. Конечной целью этого подхода является замена педагога, воспитателя техническим устройством, роботом, который будет воспитывать людей непосредственно или удаленно.

Такого рода теоретико-методологическая позиция исследователей не может быть достаточной для раскрытия действительной сущности воспитания. Она так же, как и вышерассмотренная методологическая позиция, является упрощенческой теоретико-методологической установкой, односторонней моделью научного познания сути воспитания. При таком подходе проблема научного понимания сущности воспитания вообще, а также и физического воспитания, просто снимается, выводится за рамки научно-познавательного интереса или же объявляется надуманной.

Тем не менее, такой ход мысли, такая модель решения научной проблемы до сих пор достаточно живучи и порождают все новые и новые определения понятия воспитания, сводящие его сущность к той или иной форме деятельности и её ближайших последствий. Так развитие физических качеств (способностей) человека как результат регулярных и систематических занятий физическими упражнениями

стало трактоваться рядом ученых как сущность физического воспитания. Как будто бы спортивная тренировка или занятия фитнесом, йогой и т.п. не приводит к развитию физических качеств и способностей спортсмена?

Физическое воспитание, конечно, имеет своим продуктом развитие физических и двигательных способностей. Но разве суть физического воспитания, то, что его отличает, скажем, от спортивной тренировки или занятия физической культурой, заключается именно в этом? Конечно же, нет!

Разработка во второй половине XX века педагогических теорий развивающего обучения привело к появлению в теории воспитания категории «развитие личности». Е.В. Бондаревская пишет: «Х.И. Лийметс был один из первых, кто определил воспитание как управление развитием личности. Затем такое определение упрочилось в педагогике благодаря исследованиям, проводившимся в научной школе Л.И. Новиковой» [1]. Однако этот подход породил вопрос о том, что и как развивать в личности воспитанника? Ответы на этот вопрос не были бесспорными и однозначными. Во-первых, этот вопрос свидетельствует о том, что личность уже есть, но она не совершенна. А раз так, то эту личность нужно изменять, используя любые средства. Но ведь в личности может быть то, что не нужно ломать и перестраивать. Как отделить в личности воспитуемого то, что требует изменения, от того, что не нуждается в изменении? Возникают и другие вопросы: «С помощью какого критерия можно отделить одно от другого?»; «Что является приоритетной сферой в развитии личности человека?».

Для Е.В. Бондаревской приоритетной сферой развития личности является ценностно-смысловая её сфера. Любое воспитание, как считает она, это приобщение воспитуемых к ценностям культуры. «При этом собственные усилия личности в их осмыслении приобретают приоритетное значение» [1]. В итоге она дает следующее определение понятию воспитания: «Воспитание – это культуросообразный, социо- и личностно ориентированный педагогический процесс, направленный на приобщение ребенка к ценностям культуры, овладение им социальным опытом, развитие ценностно-смысловой сферы его сознания, становление его личности и индивидуальности» [1].

Понятие воспитания, интерпретируемое в рамках гуманистической личностно-ориентированной концепции, определяется еще и как «процесс, который «встраивается» в жизнь ребенка, а не надстраивается над ней». «Суть же личностно-ориентированного воспитания, - справедливо заключает Е.В. Бондаревская, - состоит в том, чтобы отнестись к ребёнку как к субъекту жизни и помочь ему в решении жизненных проблем» [1].

На этом основании можно сделать предварительный вывод о том, что в современной педагогической отрасли научного познания приоритетными являются личностно ориентированные концепции воспитания. Именно на таких теоретических и методологических основах возможно успешное научное исследование закономерностей физического воспитания, развитие теории воспитания в целом.

«Объявив воспитание составной частью образования, - справедливо отмечает в этой связи член-корреспондент РАО, профессор Сериков В.В., - мы не ушли от проблем специфики, функций и средств воспитательной деятельности в целостном образовательном процессе. И потому отнюдь не риторически звучат вопросы о целесообразности и возможности самого существования феномена воспитания в открытом, информационно насыщенном, быстро меняющемся обществе. И, с другой стороны, возможна ли эффективная социализация человека без института воспитательной поддержки и сопровождения его личностного становления» [1, 2]. Сериков В.В. убежден в том, что продуктивное и действительно гуманное воспитание возможно «лишь на путях последовательной реализации личностно-развивающей

образовательной парадигмы, в соответствии с которой воспитание понимается как создание системы условий (ситуации) развития личностной сферы воспитанников как структуры жизненно-нравственных смыслов и ценностных ориентаций» [1, 3]. В рамках личностно-ориентированного подхода, под воспитанием понимается процесс содействия педагога воспитаннику в деле совместной выработки у воспитуемого определенного набора ценностных ориентиров (приоритетов) на базе адекватных им смыслов и убеждений, т.е. это творческий, совместно с воспитанником осуществляемый процесс становления и изменения человеческой личности.

Все сторонники концепции личностно-ориентированного образования понимают, что заниматься воспитанием – значит возвращать в человеке его творческие возможности и способности, формировать нестандартное мышление, помогать созданию свойственных добропорядочному человеку личностных качеств, используя желания и стремления самого воспитуемого, т.е. вместе и в содружестве с ним. Именно поэтому никакая самая умная техника не сможет заменить живого воспитательного воздействия человека.

Этим, считает В.В. Сериков, воспитание отличается от обучения. «Если в обучении, - отмечает он, - доминирующей, говоря языком психологии, является интериоризация (присвоение, обретение), то в процессе воспитания преобладают процессы экстериоризации (самовыражения, «вложения» себя в других)» [1,3]. Воспитание отличается от обучения и своим результатом: обучение дает человеку знания, умения и навыки, а воспитание – выработанную им самим в содружестве с педагогом систему ценностных ориентаций и установок, т.е. то, что мы называем позитивным отношением к делу или другими словами – желанием, стремлением личности. Не случайно А.Д. Бутовский еще в начале 20 века писал о сути физического воспитания как процессе привития у молодежи «охоты к занятиям телесными упражнениями» [3].

В итоге можно заключить, что физическое воспитание является, в своей сущности, процессом душевного взаимодействия педагога и воспитанников, формирующем в сознании и психике воспитуемого положительное смысловое и ценностное отношение к занятиям физическими упражнениями, регулярным физическим нагрузкам, здоровому образу жизни, спортивному стилю поведения. Это понимание сущности физического воспитания хорошо коррелируется с рассмотренной выше личностно ориентируемой трактовкой сути воспитания вообще.

#### БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Теоретико-методологические проблемы современного воспитания: Сб. науч. тр. – Волгоград: Перемена, 2004. – С.3-16; 81-88.
2. Маленкова Л.И. Теория и методика воспитания. – М.: Педагогическое общество России, 2002. – 480 с.
3. Бутовский А.Д. Вопросы физического воспитания и спорта на международном конгрессе в Брюсселе, летом 1905 г. // Собрание сочинений в 4-х томах. - Киев: Олимпийская литература, 2009. - Т. 3. – С. 261-295.
4. Динамика социально-экономических и социокультурных процессов: традиции и инновации: монография / Под общей редакцией Ю.Н. Москвичева, О.В. Байдаловой. – Волгоград: ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2017. - 246 с.

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СТРЕТЧИНГ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ МОРФОЛОГИЧЕСКОГО ОТБОРА ДЕВОЧЕК 6 ЛЕТ В РАЗЛИЧНЫХ ВИДАХ ГИМНАСТИКИ

*Новоселова О.А., к.п.н., доцент, novoselova67@mail.ru  
Уральский государственный университет физической культуры  
Бутюгина М.Г., ritusik.makaeva@mail.ru  
Спортивная школа олимпийского резерва № 4  
Россия, Челябинск*

**Аннотация.** Как в художественной, так и в спортивной гимнастике предполагается зачисление на этап начальной подготовки девочек дошкольного возраста. Поэтому, так актуален вопрос о своевременном выявлении способностей к занятиям избранным видом гимнастики и всестороннем развитии этих способностей, так как для гимнастики характерна ранняя спортивная специализация. Грамотное построение процесса физической подготовки может способствовать формированию желаемого морфотипа, как одного из условий формирования гармоничного телосложения и дальнейшего спортивного совершенствования девочек.

**Ключевые слова:** девочки 6 лет, спортивная гимнастика, художественная гимнастика, физическая подготовка, стретчинг, контрольные нормативы.

## THE USE OF STRETCHING EXERCISES TO ENSURE THE MORPHOLOGICAL SELECTION OF GIRLS 6 YEARS OLD IN VARIOUS TYPES OF GYMNASTICS

*Novoselova O. A., PhD, associate professor, novoselova67@mail.ru  
Ural State University of Physical Education  
Butyugina M. G., ritusik.makaeva@mail.ru  
Olympic Reserve Sports School №4  
Russia, Chelyabinsk*

**Abstract.** In both artistic and sports gymnastics, it is assumed that girls of preschool age will be enrolled in the initial training stage. Therefore, the question of timely identification of abilities to engage in the chosen type of gymnastics and the comprehensive development of these abilities is so relevant, since gymnastics is characterized by early sports specialization. Competent construction of the process of physical training can contribute to the formation of the desired morphotype, as one of the conditions for the formation of a harmonious physique and further sports improvement of girls.

**Keywords:** girls 6 years old, gymnastics, rhythmic gymnastics, physical training, stretching, control standards.

**Введение.** По оценке экспертов Всемирной организации здравоохранения, дети дошкольного возраста, определяют демографический потенциал любой страны и генофонд нации [1]. Физические нагрузки могут значительно улучшить физическое состояние и телосложение ребенка, но могут и навредить его развитию. Именно в этом возрасте начинают отбор во многие виды спорта, в том числе и в гимнастику. О спортивной гимнастике очень точно высказался Ю.К. Гавердовский: «Прекрасный и странный вид спорта, сделавший своим предметом движения, не известные в повседневном, «разумном» обиходе, совершенно далекие от естественных локомоций и, казалось бы, вообще от здоровых человеческих целей»[2]. Для того, чтобы освоить эти локомоции тренеру нужно отобрать и подготовить предрасположенных и ориентированных на занятия гимнастикой детей дошкольного возраста. Уже в процессе

отбора и подготовки гимнасток тренер сталкивается сразу с несколькими противоречиями: заниматься гимнастикой начинают в дошкольном возрасте, а выполнение соревновательных элементов требует высоких силовых показателей. С другой стороны, силовые упражнения стимулируют рост мышечной массы, а в женской гимнастике излишняя мышечная гипертрофия не приветствуется. Характеристиками специфического морфотипа в женской спортивной гимнастике признаются: ограничения роста и веса; проявление силы без увеличения объемов мышц; минимальный подкожный жировой слой; высокая подвижность суставов [3]. Но морфологическое соответствие еще не гарантирует достижения высокого спортивного результата. Для совершенствования ребенка в избранном виде спорта и для обретения, рекомендуемого морфотипа следует правильно построить процесс физической подготовки. Особенно это важно в тренировке юных спортсменов.

**Цель исследования** – обосновать эффективность использования элементов стретчинга в процессе занятий гимнастикой девочек шести лет.

**Методы и организация исследования.** В исследовании участвовали девочки 6-7 лет, занимающиеся на этапе начальной подготовки в группах первого года обучения в МБУ СШОР по художественной гимнастике «Гармония» города Челябинска (ЭГ1, n = 15); и занимающиеся спортивной гимнастикой в МБУ СШОР № 4 города Челябинска (ЭГ2, n = 15) и (КГ, n = 15), в. и. Исследование проводилось с сентября 2020 года по март 2021 года. Тренировочный процесс осуществлялся по программам спортивной подготовки соответствующих спортивных школ; кратность – 3 раза в неделю по 90 мин.

**Методика.** На основе изучения содержания программ по спортивной гимнастике и особенностей тренировочного процесса, был разработан, с учетом возрастных особенностей девочек комплекс стретчинг-упражнений, подготавливающих юных гимнасток к освоению базовых элементов. Комплексы, включающие по 6 упражнений игрового стретчинга, были включены в учебно-тренировочном процессе обеих экспериментальных групп. В СШОР «Гармония» (ЭГ1) - экспериментальные комплексы упражнений были предложены с целью дальнейшего увеличения гибкости и для совершенствования силовых возможностей, которым в программе подготовки художественных гимнасток не всегда уделяют должное внимание. В спортивной гимнастике (ЭГ2) делали акцент на амплитуде, пластичности и эмоциональности упражнений, чему, на наш взгляд, уделяется недостаточно внимания. Предполагалось, что предложенные упражнения будут воздействовать как на улучшение подвижности суставов юных гимнасток, так и на укрепление отдельных мышечных групп (без увеличения мышечных объемов), формирование осанки девочек. У занимающихся спортивной гимнастикой в контрольной группе (КГ) тренировки проходили по традиционной программе спортивной школы с акцентом на силовую и скоростно-силовую подготовку.

**Результаты исследования.** После шести месяцев тренировки, при тестировании в экспериментальных группах отмечено статистически значимое ( $p < 0,05$ ) улучшение всех контрольных упражнений экспериментального комплекса (табл.1). В контрольной группе достоверно улучшился лишь результат упражнения «Дуб» ( $p < 0,05$ ), следовательно, и в учебной программе по спортивной гимнастике, и в экспериментальной методике уделяется большое внимание статокINETической устойчивости спортсменов. В обеих группах, где велась подготовка по экспериментальным методикам, были получены достоверные изменения показателей во всех контрольных упражнениях комплексов стретчинг гимнастики.

Уровень физической подготовленности определялся согласно Федеральному стандарту спортивной подготовки по спортивной гимнастике и программы МБУ СШОР № 4 города Челябинска. Все тестовые упражнения хорошо знакомы гимнасткам

и широко используются в тренировке гимнасток. После проведения эксперимента во всех группах показатели улучшились, достоверные изменения были достигнуты: в группе ЭГ1: левый и поперечный шпагаты, мост, наклон вперед и угол в вися. В ЭГ2: левый и правый шпагаты, наклон вперед, подтягивание и угол в вися. А в контрольной группе (КГ): правый шпагат, наклон вперед, подтягивание и угол в вися, прыжок в длину с места, бег 20 метров.

**Таблица 1.**

Динамика оценки выполнения экспериментальных комплексов упражнений девочками НПП в спортивной гимнастике

Контрольные упражнения	Средне-групповые результаты выполняемых упражнений					$\frac{t}{p}$	
	До эксперимента		$\frac{t}{p}$	После эксперимента		КГ	ЭГ2
	КГ (x±m)	ЭГ2 (x±m)		КГ (x±m)	ЭГ2 (x±m)		
1 «Воин»(с)	13,1± 1,2	12,1 ±0,8	$\frac{0,41}{> 0,05}$	14,3± 1,07	16,3±1,1	$\frac{1,38}{> 0,05}$	$\frac{3,89}{< 0,05}$
2 «Взлетающий самолет» (балл)	1,8± 0,2	1,8 ± 0,2	$\frac{0,10}{> 0,05}$	2,3 ± 0,22	2,5 ± 0,3	$\frac{1,07}{> 0,05}$	$\frac{2,73}{< 0,05}$
3 Поза «Дуб» (баллы)	1,7± 0,5	1,7 ± 0,2	$\frac{0,15}{> 0,05}$	2,4 ± 0,51	2,5 ± 0,1	$\frac{2,5}{< 0,05}$	$\frac{3,43}{< 0,05}$
4 Поза «Солнце» (балл)	1,9± 0,3	1,8 ± 0,2	$\frac{0,10}{> 0,05}$	2,0 ± 0,34	2,5 ± 0,1	$\frac{0,7}{> 0,05}$	$\frac{2,27}{< 0,05}$
5 «Цветок сорвали»(баллы)	1,7± 0,2	1,7 ± 0,4	$\frac{0,30}{> 0,05}$	2,2 ± 0,1	2,4 ± 0,2	$\frac{1,43}{> 0,05}$	$\frac{2,86}{< 0,05}$
6 «Морская звезда» (баллы)	2,0± 0,2	2,0 ± 0,2	$\frac{0,12}{> 0,05}$	2,4 ± 0,3	2,8 ± 0,2	$\frac{1,36}{> 0,05}$	$\frac{3,19}{< 0,05}$

Антропометрическое обследование показало, что в группах, где выполнялись упражнения комплексов меньше прирост массы тела ( $p < 0,05$ ), и меньше толщина жировой складки ( $p > 0,05$ ), что положительно оценивается как в спортивной, так и в художественной гимнастике.

**Таблица 2.**

Результаты тестирования ОФП по спортивной и художественной гимнастике в возрасте 6 лет в контрольной и экспериментальной группах.

Контрольные упражнения	Результаты до эксперимента			После эксперимента		
	ЭГ1	ЭГ2	КГ	ЭГ1	ЭГ2	КГ
Мост (баллы)	5,7±0,51	4,2±1,45	4,5±2,50	6,5±0,11	5,3±0,34*	5,1±0,22
Шпагат правой (баллы)	3,7±1,25	2,8±2,5	2,9±2,33	4,5±0,23	3,9±0,52*	3,8±0,42*
Шпагат левой (баллы)	2,3±1,15	1,6±0,44	1,7±0,09	3,4±0,14*	2,6±0,52*	2,2±0,61
Шпагат поперечный (баллы)	2,8±0,08	2,2±0,06	2,3±0,11	3,6±0,95*	2,9±0,5	2,8±0,22
Наклон вперед стоя (балл)	5,1±0,53	4,3±0,09	4,2±0,50	6,8±1,2*	5,9±0,25*	5,9±0,48*

Подтягивание в висе (баллы)	2,5±0,62	4,6±0,90	4,6±0,52	3,4±0,07	5,8±0,51*	5,9±0,07*
Угол в висе (баллы)	2,5±0,35	4,0±0,21	3,8±0,5	4,8±0,53*	5,6±0,5*	5,1±0,32*
Прыжок в длину с места (баллы)	2,5±0,53	4,2±0,71	4,4±0,22	3,7±0,76	5,2±0,84	5,8±0,55*
Бег 20 метров (баллы)	4,1±0,83	5,0±0,74	5,1±0,52	5,0±0,11	5,8±0,51	5,9±0,69*

**Примечание:** в таблице 1 (\*)-обозначает достоверность различий между показателями 2-го и 1-го этапов обследования в одной группе

**Выводы.** 1 По результатам констатирующего эксперимента достоверных различий между группами ЭГ2 и КГ (спортивная гимнастика) – не выявлено, а художественные гимнастики отличались более высокими показателями гибкости, но отставали в развитии силы и скоростно-силовых двигательных качеств.

2. Положительные изменения, по результатам контрольных упражнений комплекса, достигнуты спортсменками обеих экспериментальных групп.

3. Анализируя изменения физической подготовленности гимнасток МБУ СШОР «Гармония» – отмечаем достоверное увеличение показателей силовых возможностей у художественных гимнасток ( $p < 0,05$ ).

4. В группе ЭГ2 отмечено более значимое, чем в КГС улучшение показателей гибкости у юных спортивных гимнасток ( $p > 0,05$ ).

5. Экспериментальные данные подтверждают большую ориентированность традиционной программы подготовки в спортивной гимнастике на развитие силы. Но, достоверные различия достигаются только в прыжке в длину и в подтягиваниях в висе ( $p < 0,05$ ).

6. В целом, рост силовых показателей произошел во всех группах спортсменок. Но, в экспериментальных группах мы наблюдаем меньший прирост массы тела и объемов мышц, что более соответствует эталонному женскому морфотипу в спортивной гимнастике.

7. Динамика антропометрических показателей выявила, что в группах, где выполнялись упражнения комплексов ниже прирост массы тела ( $p < 0,05$ ), при практически одинаковом приросте силовых возможностей, и меньше толщина жировой складки, что подтверждает гипотезу о возможности коррекции морфологических особенностей девочек, занимающихся гимнастикой.

#### БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Абид, С. Х. К проблеме использования в дошкольных образовательных организациях фитнес-технологий, направленных на интенсификацию двигательной активности детей старшего дошкольного возраста / С. Х. Абид, Н. И. Дворкина // Материалы ежегодной отчетной научной конференции аспирантов и соискателей Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2019. – № 1. – С. 5–7.

2. Гавердовский Ю. К. Техника гимнастических упражнений. Популярное учебное пособие / Ю. К. Гавердовский — М.: Terra-Спорт, 2002 — 512с.

3. Федоров, В.П. Спортивная морфология: учебно-методическое пособие / В.П. Федоров, И.Е. Попова, Н.Н. Попова. – Воронеж: ВГИФК, 2018. – 63 с.

## ПРОБЛЕМА ДОСТУПНОСТИ СПОРТИВНЫХ СЕКЦИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ГРУПП ЛЮДЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ НА ПРИМЕРЕ ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА

*Панова О. А., старший преподаватель, panova.o.al@gmail.com  
Панова Т. В., старший преподаватель, panova.o.al@gmail.com,  
Уральский федеральный университет  
Россия, Екатеринбург*

В статье описываются перспективы развития спортивных секций в Екатеринбурге

**Ключевые слова:** Екатеринбург, перспективы, секции, спорт.

## THE PROBLEM OF SPORTS ACCESSIBILITY SECTIONS FOR CHILDREN AND GROUPS OF PEOPLE WITH DISABILITIES ON THE EXAMPLE OF YEKATERINBURG

*Panova O. A., senior lecturer, panova.o.al@gmail.com,  
Panova T. V., senior lecturer, panova.o.al@gmail.com,  
Ural Federal University  
Russia, Yekaterinburg*

The article describes the prospects for the development of sports sections in Yekaterinburg

**Keywords:** Yekaterinburg, prospects, sections, sports.

Введение. В последнее время жители Российской Федерации часто высказывают мнение о трудностях в том, чтобы записать ребенка на бесплатную спортивную секцию. Допуская вероятность такой ситуации в стране, можно сделать вывод, что все больше детей лишаются возможности заниматься спортом и развивать свои физические данные.

Это отчасти служит таким пагубным для нашего общества проблемам, как подростковая преступность. Например, в Екатеринбурге она за 2020-й год выросла на 17%.

Несмотря на принятие мер о запрете различных асоциальных движений, таких как АУЕ, все равно в городе можно увидеть тенденцию к нездоровому образу жизни среди школьников.

Проходя по центру Екатеринбурга, очень легко можно заметить курящих или выпивающих подростков. Также нередки случаи, когда старшие дети нападают на детей помладше и отбирают у них имущество. Исследуя группы города в “Вконтакте”, можно понять, что таких случаев очень много.

Легкий доступ к спортивным секциям мог бы решить сразу несколько проблем. Во-первых, дети бы получили культуру здорового образа жизни. Во-вторых, у них была бы возможность физически противостоять представителям асоциальных слоев населения.

На примере этого города мы постараемся понять, насколько на сегодняшний день возможно записать ребенка в спортивную секцию, при этом не нанося сильный урон семейному бюджету. Кроме того, мы выясним, как обстоят дела в сфере спорта для людей с ограниченными возможностями.

Цели исследования:

1. Проанализировать работу секций
2. Проанализировать количество бюджетных мест
3. 3. Описать занятия для людей с ограниченными возможностями

Методы исследования:

Изучение сферы спорта путем сбора и редактирования информации с помощью журналистских жанров.

Методика:

Интервью, обзор материалов по данной теме, сбор комментариев.

Возможность бесплатно заниматься спортом в Екатеринбурге - действительно редкость, но эту возможность предоставляет отряд “Каравелла”. Он был основан Владиславом Крапивиним, почетным журналистом педагогом. “Каравелла” включает в себя целый комплекс занятий для ребенка. Спортивный же интерес собой представляет фехтование.

“Владеть шпагой у нас должен каждый” – таков девиз отряда. По фехтованию в организации проводятся турниры и первенства. По мимо прочего стоит отметить, что отряд занимается также нравственным воспитанием детей и пропагандой здорового образа жизни. Так, педагог “Каравеллы” Всеволод Доможиров заявляет, что из отряда исключаются любые участники, замеченные в курении или ведении нездорового образа жизни. Также преподаватель отмечает важность пропаганды ЗОЖа.

Кроме того, в отряде дети могут заниматься парусным спортом. В процессе этого их обучают управлять яхтами, преодолевать большие расстояния под парусом. Кроме, того ребенок в отряде может глубоко узнать специфику данного вида спорта: от названий яхт до всех видов морских узлов.

Однако, чтобы записаться в “Каравеллу” нужно будет пройти строгий отбор. Вступить можно, придя в организацию в первое воскресенье октября с полным пакетом документов. Но это возможно только при соблюдении следующих критериев:

1. Обязательное знакомство с книгами Владислава Крапивина и умение рассказать про них;

2. Интерес к морскому делу, фехтованию, киностудии, театральному направлению, журналистике;

3. Группа здоровья, допускающая занятия физической культурой и спортом;

4. Многодетная семья, если один ребенок уже занимается в «Каравелле».

Также спортивная школа “Виктория” предлагает как бюджетные, так и платные места для детей. Чтобы заниматься бесплатно ребенку, помимо прохождения консультации у врача, нужно будет сдать вступительные экзамены. Кроме того, на каждый вид спорта необходимо поступать с определенного возраста. Так, в секцию по бадминтону записываются в 8-9 лет, где далее ребенок проходит начальный этап подготовки длиной в 2 года. После этого, чтобы зачислиться, ему необходимо иметь от 25 до 65 баллов за тестовые упражнения.

С платными местами все проще. Нужно только предоставить необходимые документы и оплачивать занятия. Стоимость занятия – 250 рублей. Это опять ставит родителей перед не самым приятным выбором: заставлять проходить ребенка через отбор, который сложен, как физически, так и психологически или отдавать немалые деньги за платные занятия.

В уральской столице существует и другие виды бесплатных спортивных секций. Так в публикации “Overtime” “Екатеринбург – столица небанального спорта авторы заявляют, что в городе хорошо развит виндсерфинг, а занятия проводятся бесплатно. В материалах тренер по парусному спорту Денис Гаращенко рассказывает о своем опыте работы и о том, как любому екатеринбуржцу начать заниматься виндсерфингом.

Можно сказать, что в Екатеринбурге хорошо развит параолимпийский спорт. Так, в городе действуют различные центры для людей с ограниченными

возможностями, такие как “Родник” и “САШ. Однако проблемы, которые стоит решить еще существуют.

“За последние 20 лет наше общество очень изменилось, Паралимпиада в Сочи стала сильным толчком к тому, чтобы люди поняли, как должен выглядеть доступный город. В Сочи было огромное количество иностранных гостей и делегаций, в том числе, приезжали люди с инвалидностью. Нам стоит позаимствовать те градостроительные решения, которые там использовали. В Екатеринбурге очень активные представители общественных организаций, которые не дают покоя руководителям ведомств, указывая на их просчёты и ошибки. Низкопольные автобусы появились во многом благодаря общественным организациям. В то же время сегодня сложно представить, что современный объект будет строиться без соблюдения норм и требований доступной среды, хотя, кажется, недавно об этом даже не говорили.

До сих пор сложно проехать в инвалидной коляске по улицам, спуститься на некоторые станции метро невозможно, потому что там нет лифтов, а пандусы небезопасные. Речь не только об людях с инвалидностью, мы говорим о мамах с колясками и пожилых людях. Невозможно двигаться вперёд, говорить о том, что мы развиваемся, и в то же время оставлять целый пласт людей без возможностей, которые есть у других. Мы должны сделать так, чтобы люди с инвалидностью научились себя обслуживать без посторонней помощи и могли зарабатывать.” – Директор центра “Родник” Олег Кульков в интервью для издания “Overtime”.

В центре предоставляют возможности как для профессионального занятия спортом, так и для занятия спортом в период адаптации.

“Адаптивный спорт — это история, связанная с занятостью, с предоставлением досуга и как следствие адаптацией инвалидов к жизни. Некое отвлечение от проблем через физическую культуру и спорт. Не секрет, если человек становится инвалидом из-за травмы, он будет переживать депрессивные моменты, связанные с его новым статусом. Необходимо эту ситуацию разворачивать в позитивное русло, сделать это крайне тяжело и спорт, на мой взгляд, — одна из рабочих историй. Когда в центр обращаются, мы даём контакты тренеров, которые пытаются увлечь людей, подготовить до определённого уровня, чтобы спортсмен попал в сборную команду Свердловской области. После мы уже имеем право юридически поддерживать его финансово, командировать на соревнования, обеспечивать инвентарём и экипировкой. Тут от реабилитации до Паралимпийских игр может пройти совсем немного времени.

Например, основным кадровым резервом для команды по волейболу сидя было протезно-ортопедическое предприятие. Человек приходил на установку протеза, ему предлагали начать заниматься, кто-то реагировал позитивно. Если соглашался один из десяти, то вот он и отбор. Спорт — это огромный ресурс для инвалидов с точки зрения самореализации.”

Результаты исследования:

Изучая статистику по спорту в России (Ежегодный прирост числа людей, занимающихся спортом, составляет около 7-8%), и собирая комментарии его различных представителей в Екатеринбурге, получаем следующий результат: спорт в уральской столице определенно переживает свой “ренессанс”. Но проблемы с доступом детей к спортивным секциям все равно есть, так как бесплатно в секции принимают только через строгий отбор, который пройти может далеко не каждый ребенок.

Выводы: подводя итог можно сказать, что в столице Урала хорошо развита сфера спорта. Определенно есть много путей развития для людей с ограниченными возможностями. Ребенок же в Екатеринбурге имеет доступ к огромному количеству секций. Однако часть из них все равно остается труднодоступной для детей. И это проблема, ведь далеко не каждому школьнику хочется ходить на условные занятия по лепке из пластилина, когда есть легкая атлетика, попадание в которую сопряжено с

трудностями, в том числе и финансовыми. Также немаловажно отметить, что спортивные секции нуждаются в должном финансировании со стороны государства, чтобы все больше детей и инвалидов имели возможность реализовывать свои таланты и обучаться физической культуре, без которой наше общество очень легко может деградировать.

#### БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. <https://carabela.ru/> (дата обращения 10.03.21)
2. <https://overtime.life/kak-sport-menyaet-zhizni-lyudey-s-invalidnostyu> (дата обращения 09.03.21)
3. <https://overtime.life/novosti/v-ekaterinburge-rabotaet-128-besplatnyh-katkov> (дата обращения 07.03.21)

#### МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

*Плешакова О.И., к.п.н., старший преподаватель, dvuzhilov2017@yandex.ru*  
*Финогенова Н.В., к.п.н., доцент, finogenovna@mail.ru*  
*Волгоградская государственная академия физической культуры*  
*Россия, Волгоград*

**Аннотация.** В статье отражены поиски наиболее эффективных средств и методов развития физических качеств, и в частности координационных способностей, у детей старшего дошкольного возраста. Для развития координационных способностей предлагаются игровые методы и средства, который обеспечивает их высокий уровень развития и вызывает большой интерес у дошкольников к занятиям физической культуры.

**Ключевые слова:** координационные способности, старшие дошкольники, «координационная лестница», игровые методы и средства, статическое и динамическое равновесие, способности к согласованию двигательных действий, способность к целостным двигательным действиям.

#### TEACHING TECHNIQUES OF COORDINATION ABILITIES DEVELOPMENT OF SENIOR PRESCHOOLERS

*Pleshakova O.I., PhD, associate professor, dvuzhilov2017@yandex.ru*  
*Finogenova N.V., PhD, associate professor, finogenovna@mail.ru*  
*Volgograd State Physical Education Academy*  
*Russia, Volgograd*

**Abstract.** The article reflects the search for the most effective means and methods of physical development. To develop coordination abilities are offered game methods and tools, which ensures their high level of development and causes great interest in preschoolers in physical education.

**Keywords:** coordination abilities, senior preschoolers, "coordination ladder", game methods and tools, static and dynamic balance, ability to harmonize motor actions, ability to holistic motor actions.

В современных условиях жизни значительно увеличивается объём деятельности, осуществляемый в вероятностных и неожиданных ситуациях, что требует проявления

находчивости, быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания, биомеханической рациональности движения [5, 6, 11, 10, 4].

С этой точки зрения особую актуальность в области теории и методики физической культуры и спорта приобретает выяснение вопросов организации двигательной координации и изучения сложно координационных движений людей разного пола, возраста, уровня физического развития.

В основе этих качеств лежат определённые психофизиологические и двигательные свойства функциональных систем организма [7; 8]. Уровень развития данных качеств является важной предпосылкой изучения и совершенствования спортивной техники и играет большую роль в тех видах деятельности, где необходимо умение приспосабливаться к изменяющейся обстановке [1, 2, 12, 13].

Большое число авторов в своих работах обращают внимание на закономерности развития двигательных способностей, в основе которых лежат процессы координации движения [1, 2, 12, 13].

Однако до сих пор закономерности формирования и особенности координационных проявлений в процессе обучения физическим упражнениям изучены не полностью. Единичны работы, фрагментарно раскрывающие технологические особенности развития двигательной функции детей. Специалистами [3, 14] установлено, что при отсутствии специальной тренировки в возрасте 6-13 лет координационные способности не только прекращают процесс развития, но и нередко ухудшаются, что и обязывает педагогов целенаправленно развивать данные способности у детей.

Необходимость целенаправленного развития способностей оптимально регулировать движения и управлять ими, известных в настоящее время под терминами «координационные способности» не вызывает сомнений у специалистов. Кроме того, в дошкольном возрасте происходит «закладка фундамента» для развития этих способностей, а также приобретение знаний, умений и навыков при выполнении упражнений на координацию. Этот возрастной период называется «золотым возрастом», имея в виду темп развития координационных способностей.

Вместе с тем вопросы формирования комплекса координационных способностей у старших дошкольников ещё недостаточно разработаны и реализованы на практике, что и представляет существенную трудность для инструкторов физической культуры [18, 17].

Объясняется это несколькими причинами. В научной и методической литературе координационные способности обозначают разными терминами и понятиями, а это препятствует созданию у инструкторов и педагогов дошкольного воспитания целостного представления о системе такого рода способностей и путях их развития.

Большой фактический материал, накопленный по этой проблеме в нашей стране и за рубежом, представлен в различных публикациях, которые не систематизированы, мало известны и не внедрены в практику.

Для развития координационных способностей в дошкольном воспитании в основном применяют различные варианты гимнастических упражнений, меняя условия и темп их выполнения, забывая о том, что ведущей деятельностью этого возраста является игра. И поэтому одним из универсальным средством для развития данных способностей могут выступать подвижные игры и игровые ситуации [6, 9, 19, 10], способствующие повысить интерес и результативность занятий физической культурой старших дошкольников в целом.

Поэтому в дошкольных учреждениях зачастую отсутствует эффективная методика развития координационных способностей. Это обуславливает актуальность дальнейших исследований, направленных на совершенствование методики развития

координационных способностей у детей старшего дошкольного возраста.

*Цель исследования* - разработать апробировать экспериментальную методику развития координационных способностей у детей старшего дошкольного возраста на основе рационального использования игровых средств и методов дошкольного физического воспитания.

Для достижения поставленной цели нами были использованы следующие *методы исследования*: педагогическое наблюдение, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент и методы математической статистики.

*Экспериментальная методика.*

По утвержденным программам дошкольного физического воспитания (программа «Радуга» [20], программа под авторством М.А. Васильевой «Программа воспитания и обучения в детском саду» [20], для детей старшего дошкольного возраста основными задачами является совершенствования двигательных умений и навыков, дальнейшее развитие и совершенствование основных физических качеств, что и сыграло важную роль при выборе основных средств для развития координационных способностей в экспериментальной методике. И таким образом, в качестве средств развития координационных способностей выступили подвижные игры и элементы спортивных игр, а также, игровые упражнения и их вариации.

И прежде чем использовать подвижные игры и игровые ситуации в экспериментальной части исследований было сделано их относительная классификация по направленному развитию специальных координационных способностей у детей старшего дошкольного возраста. В результате было получено следующее распределение игр (таблица 1).

Таблица 1.

*Направленное распределения подвижных, спортивных игр и игровых ситуаций для развития координационных способностей*

<i>Направленность подвижных, спортивных игр и игровых ситуаций</i>				
1	2	3	4	5
- развитие равновесия: -динамического; -статического	-развитие способности к целостным двигательным действиям	-развитие способности к согласованию движений	-развитие способности к точности воспроизведения и точности выполнения движений	-развитие способности к перестраиванию движения с меняющимися условиями

С учетом данной схемы все используемые подвижные игры и игровые ситуации, а также и спортивные игры были разделены на 5 подгрупп в соответствии с целенаправленным воздействием на развитие координационных способностей и которые и были основным средством в нашей экспериментальной методике.

Так, структура занятий оставалась традиционно трехчастной, продолжительность составляла 30 - 35 минут. Подвижные игры подбирались в соответствии с задачами занятий, учетом координационной подготовленности, интереса детей, а также имеющейся материально-технической базы. Подвижные игры и игровые ситуации использовались, как правило, в подготовительной и основных частях занятия в различных вариациях и логическом сочетании с другими средствами и методами физического воспитания детей старшего дошкольного возраста.

В подготовительной части занятий в основном наиболее рационально использовать подвижные игры, развивающие различное равновесие, согласованность движений и способность к перестраиванию движений с меняющимися условиями. К

таким играм можно отнести «Найди свой цвет», «Кто быстрее построиться», «Полоса препятствий», различные игровые ситуации с различными видами ходьбы, бега, прыжком, упражнений на равновесие, балансировку и различными игровые упражнениями, такими как «Карлики и великаны», «Левый, правый», «Стройные березки», «Дотянись до шарика», «Достань грушу», «По ровненькой дорожке». Так же использовались подвижные игры с ОРУ, так как, «Не выпусти из круга», «Делай так», «Затейник» и т.д.

В основной части наиболее рационально использовать подвижные игры и элементы спортивных игр, направленных на развитие таких координационных способностей как - способность к целостным двигательным действиям, к согласованию движений, к точности воспроизведения и точности выполнения движений, к перестраиванию движения с меняющимися условиями и т.д. Это такие подвижные игры как: «Гуси-лебеди», «Удочка», «Спортивные лошадки», «Мышеловка», «Лидер», «Водяной», «Змей». В основной части наиболее эффективно использовать подвижные игры где присутствуют несколько видов двигательной деятельности, например, подвижная игра «Пожарники на ученье», где культивируется три вида движений: бег, лазанье и прыжки и причем в различных вариантах, что позволяет развивать разные специальные координационные способности. Кроме выше перечисленных подвижных игр нами были использованы различные эстафеты и элементы спортивных игр (баскетбол, футбол, волейбол, пионербол), которые тоже включают в себя разные виды движений, что способствует развитию и проявлению различных координационных способностей.

В заключительной части занятий в основном были использованы игровые упражнения и подвижные игры, направленные на расслабление, переключения внимания. К таким играм можно отнести - «День-ночь», «Буквы алфавита», «Ванька-встанька» «Четыре стихии» и т.д.

Таким образом, наша экспериментальная методика для детей старшего дошкольного возраста была основана на использовании подвижных играх, игровых упражнениях и ситуациях, а также, и на спортивных играх, а точнее их элементах с учетом их годового распределения по целевой и профильной направленности для эффективного развития общих и специальных координационных способностей.

#### *Результаты исследования.*

Практическое применение экспериментальной методики позволило нам говорить об ее эффективности, так как все исследуемые показатели имели положительную тенденцию и определенный рост результатов (табл. 2).

Так, у девочек экспериментальной группы наибольшие и достоверные изменения наблюдались в показателях теста, характеризующих способность к согласованию движений - «прыжки с вращением», который увеличился на 65% и в среднем составил 258,2° (при  $p < 0,01$ ), а так же улучшился и значительно увеличился показатели одного из тестов, характеризующих способность к целостным двигательным действиям («три кувырка вперед»), который увеличился на 76% и в среднем составил 6,32с (при  $p < 0,05$ ). В показателях других тестов, характеризующих способность к целостным двигательным действиям («челночный бег 3x10м», «челночный бег 2x5м по выбору, с переносом кубиков» и «кувырки и метание мяча в цель») так же произошли достоверные изменения и которые в среднем соответственно составили -11,60с (10%), 5,82с (20%) и 2,4 балла (33%) (при  $p < 0,05$ ).

Так же у девочек экспериментальной группы значительно увеличилась способность к дифференцированию и точности воспроизведения двигательных действий, так как этот показатель у них увеличился на 38% и в среднем составил 2,90 балла при  $p < 0,01$ .

Показатели и статического и динамического равновесия претерпели положительные изменения, как и все показатели и в среднем увеличились на 19% и

20% (статическое равновесие в абсолютных показателях стало соответствовать - 31,10с, динамическое 18,20с при  $p < 0,01$ ).

У мальчиков экспериментальной группы значительные изменения произошли в показателях «прыжки с вращением» и «прыжки по начерченным линиям», которые характеризуют способность к согласованию движений и способность к точности воспроизведения и дифференцирования двигательных действий. В среднем эти показатели увеличились на 62% и 70,5% соответственно, что в абсолютных показателях составило 284,3° и 2,50 балла (при  $p < 0,01$ ). Способность к целостным двигательным действиям у мальчиков экспериментальной группы увеличилась в среднем на 20%, если брать средний показатель четырех тестов: «кувырки и метание мяча в цель», «три кувырка вперед», «челночный бег 3x10м», «челночный бег 2x5м по выбору, с переносом кубиков» (см. табл. 4). Показатели равновесия так же увеличились и носили достоверный характер, так статическое равновесие увеличилось на 38% (38,0с при  $p < 0,01$ ), а динамическое - на 14,4% (и 16,44с при  $p < 0,01$ ).

Таблица 2.

**Динамика координационных способностей у детей старшего дошкольного возраста (экспериментальная группа)**

Показатели	Прыжки по начерченным линиям (баллы)	Кувырки и метание мяча в цель (баллы)	Три кувырка вперед (с)	Челночный бег 3x10м (с)	Челночный бег 2x5м по выбору, с переносом кубиков (с)	Стойка на одной ноге (с)	Балансирование на гимнастической скамейке (с)	Прыжки с вращением (°)
до эксперимента (девочки, n=10)								
X	2,10	1,81	8,23	12,8	7,20	26,01	22,50	156,8
m	0,04	0,06	0,45	0,41	0,50	1,16	1,50	3,32
после эксперимента (девочки, n=10)								
X	2,90	2,40	6,32	11,60	5,82	31,10	18,20	258,2
m	0,05	0,08	0,58	0,40	0,40	1,16	1,43	5,78
p	$p < 0,01$	$p < 0,01$	$p < 0,05$	$p < 0,05$	$p < 0,05$	$p < 0,01$	$p < 0,01$	$p < 0,01$
до эксперимента (мальчики, n=10)								
X	1,40	2,31	7,54	10,59	6,30	27,6	21,61	176,0
m	0,04	0,09	0,57	0,40	0,40	1,15	1,43	4,54
после эксперимента (мальчики, n=10)								
X	2,50	3,10	6,02	9,50	5,24	38,0	16,44	284,3
m	0,03	0,08	0,37	0,40	0,30	1,18	1,33	5,92
p	$p < 0,05$	$p < 0,01$	$p < 0,05$	$p < 0,05$	$p < 0,05$	$p < 0,05$	$p < 0,01$	$p < 0,01$

Таким образом, в результате применения экспериментальной методики уровень координационных способностей в целом увеличился. Значительный рост был отмечен в показателях способностей к согласованию движений, к точности воспроизведения и дифференцирования двигательных действий у всех участников эксперимента. При анализе по половозрастному признаку следует отметить, что у мальчиков достоверно увеличились показатели характеризующие способности к согласованию движений, к точности воспроизведения и дифференцирования двигательных действий, а у девочек - показатели, характеризующие способность к согласованию движений и способность к целостным движениям.

*Выводы:*

1. В экспериментальной методике развития координационных способностей для детей старшего дошкольного возраста в качестве основных средств выступали подвижные игры, игровые упражнения и ситуации, а также, и спортивные игры, а

точнее их элементы. Они были распределены с учетом их целевой и профильной направленности, что эффективно и результативно повлияло на развития общих и специальных координационных способностей у детей старшего дошкольного возраста.

2. В результате применения экспериментальной методики уровень координационных способностей, как у девочек, так и у мальчиков экспериментальной группы в целом увеличился. Значительный рост был отмечен в показателях способностей к согласованию движений, к точности воспроизведения и дифференцирования двигательных действий (при  $p > 0,05$ ) у всех участников эксперимента. При анализе по половозрастному признаку следует отметить, что у мальчиков достоверно увеличились показатели, характеризующие способности к согласованию движений (увеличение показателя произошло на 62%, который в среднем составил  $284,3^\circ$  при  $p < 0,01$ ) и к точности воспроизведения и дифференцирования двигательных действий (увеличение показателя на 70,5%, который в среднем составил 2,5 балла при  $p < 0,01$ ), а у девочек - показатели, характеризующие способность к согласованию движений (увеличение показателя произошло на 65%, который в среднем составил  $258,2^\circ$  при  $p < 0,01$ ) и способность к целостным движениям (увеличение показателя произошло на 76%, который в среднем составил 6,32с при  $p < 0,05$ ).

#### БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Берштейн, Н.А. О ловкости и ее развитии. /Н.А. Берштейн. - М.: ФиС, 1991. - 228с.
2. Берштейн, Н.А. О построении движений // Биомеханика и физиология движений /Под ред. В.П. Зинченко. - М.: Издательство «Институт практической психологии», Воронеж: НПО «МОДЭК», 1997. - 232с.
3. Вавилова, Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость. / Е.Н. Вавилова. - Физкультура и спорт, 2006. - 456с.
4. Гусарова, Л. Развитие движений детей 6 - 7 лет /Л. Гусарова // Дошкольное воспитание. - 2014. - № 1. - С. 19-22.
5. Волошина, Л.Н. Игровые программы и технологии физического воспитания детей 5-7 лет /Л.Н. Волошина // Физическая культура - №4 - 2003- С.41-43.
6. Доронина, М.А. Роль подвижных игр в развитии детей дошкольного возраста / М.А. Доронина // Дошкольная педагогика. - 2011. - № 4. - С. 10-14.
7. Ермолаев, Ю.А. Возрастная физиология: Учебное пособие / Ю.А. Ермолаев. - Спорт Академ Пресс, 2001 - 444 с.
8. Карманова, Л.В. Диагностика физического развития дошкольников: Методические рекомендации / Л.В. Карманова, В.Н. Шебеко, Т.Ю. Логвина. - Минск: Речь, 2014. - 356с.
9. Кенеман, А.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Учебное пособие / А.В. Кенеман, Д.В. Хухлаева. - М.: АСТ, 2014. - 271с.
10. Логвина, Т.Ю. Проблемы сохранения здоровья детей средствами физической культуры/ Т.Ю. Логвина // Мир спорта. - 2014. - №1 - С. 33.
11. Лукьяненко, В.П. Физическая культура: основы знаний /В.П. Лукьяненко. - Москва: Совет. спорт, 2013. - 224с.
12. Лях, В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. /В.И. Лях - М.: Терра-Спорт, 2000. - 192с.
13. Лях, В.И. Методика физического воспитания учащихся / В.И. Лях, М.Я. Виленский. - М., 2008 - 64с.
14. Менджерицкая, Д.В. Развитие ловкости и быстроты у дошкольников в детском саду. / Д.В. Менджерицкая. - М.: Логос, 2011. - 321 С.
15. Программ воспитание и обучение в детском саду. / под ред. М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой. - 3-е изд. - М.: Мозаика-Синтез, 2005. - 208с.

16. Покровский, Е.А. Русские детские подвижные игры: Учебное пособие / Е.А. Покровский. - СПб.: Речь, 2014. - 184с.
17. Сингур, М.Е. Формирование режима двигательной активности детей старшего дошкольного возраста в условиях ФГОС / М.Е. Сингур, Н.В. Пешкова, В.Ю. Лосев, О.Н. Кизаев // Теория и практика физической культуры и спорта. - 2015. - №6 - С. 86.
18. Тарасова, Т.А. Современные подходы к организации физического воспитания детей 5 - 7 лет в дошкольном образовательном учреждении: Учеб. пособие для пед. и рук. работников ДОУ / Т.А. Тарасова. - Челябинск: Буква, 2013. - 178с.
19. Тимофеева, Е.А. Подвижные игры с детьми старшего дошкольного возраста: Кн. для воспитателя детского сада: Учебное пособие / Е.А. Тимофеева. - М.: Логос, 2014. - 79с.
20. Якобсон, С.Г. Радуга: Примерная основная образовательная программа дошкольного образования / С.Г. Якобсон, Т.И. Гризик, Т.Н. Доронова и др. - М.: «Просвещение», 2014. - 232с.

## ПОДАРИТЕ ДЕТЯМ РАДОСТЬ ДВИЖЕНИЯ, ПОЗНАНИЯ, ДОСТИЖЕНИЯ

*Поварницына Е.А., старший воспитатель, elen-povarnicyna@yandex.ru  
МДОУ «Детский сад № 112 Почемучки»  
Косырева Л.Н., инструктор по физической культуре  
МДОУ «Детский сад № 2 «Калейдоскоп»  
Россия, Волжский*

**Аннотация.** В статье представлена работа по физическому воспитанию в дошкольном образовательном учреждении с использованием нетрадиционного подхода к физкультурным занятиям, в том числе и для детей с ограниченными возможностями здоровья. В настоящее время в педагогической практике дошкольных учреждений изобилует большое количество различных методик по физическому воспитанию. К сожалению не каждый специалист способен правильно применить данную методику в работе с детьми, да и не каждый ребенок способен правильно выполнить задание инструктора по физической культуре. Хотелось бы, чтобы занятия по физической культуре в детском саду давали ребенку не только физические нагрузки, но и приносили эмоциональную радость. Для повышения интереса детей к занятиям по физической культуре необходимо разнообразить методы и приемы проведения занятий с помощью использования такой формы работы, как физкультурная сказка.

**Ключевые слова:** театр физического воспитания, тематическая игра, физкультурная сказка.

## GIVE YOUR CHILDREN THE JOY OF MOVEMENT, LEARNING, AND ACHIEVEMENT

*Povarnitsyna E. A., senior teacher, elen-povarnicyna@yandex.ru  
MDOU "Kindergarten №112 Pochemuchki"  
Kosyreva L. N., physical education instructor  
MDOU "Kindergarten №2 Kaleidoscope"  
Russia, Volzhsky*

**Abstract.** The article presents the work on physical education in a preschool educational institution using an unconventional approach to physical education classes, including for children with disabilities. Currently, in the pedagogical practice of preschool

institutions, a large number of different methods of physical education abound. Unfortunately, not every specialist is able to correctly apply this technique in working with children, and not every child is able to correctly perform the task of a physical education instructor. I would like to see physical education classes in kindergarten give the child not only physical activity, but also bring emotional joy. To increase the interest of children in physical education classes, it is necessary to diversify the methods and techniques of conducting classes by using such a form of work as a physical education fairy tale.

**Keywords:** physical education theatre, thematic game, physical education fairy tale.

Дошкольный возраст – это важный период в жизни человека, который будет влиять на последующее становление его личности. Для оптимального использования всех возможностей данного периода, необходимо создать такие условия организации образовательного пространства, которые обеспечили бы успешное развитие каждого ребенка, независимо от его психологических и физиологических особенностей.

На сегодняшний день у большинства детей дошкольного и младшего школьного возраста существуют проблемы, связанные со здоровьем, в том числе имеются недостатки в физическом и (или) психологическом развитии. Ни для кого не секрет, что в современном обществе уровень здоровья детей снижается, болезни «молодеют», увеличивается процент детей с ограниченными возможностями здоровья.

Одним из приоритетных направлений государственной политики в России является создание условий для предоставления детям с ограниченными возможностями здоровья равного доступа к качественному образованию в образовательных учреждениях с учетом особенностей их развития.

Таким средством, улучшающее психическое и физическое состояние детей, является уникальная система, именуемая «Театр физического воспитания и оздоровления детей», которая основана на законах природы и позволяет эффективно преодолевать недостатки, имеющиеся в развитии как у практически здоровых детей, так и у детей-инвалидов, детей с ограниченными возможностями здоровья.

Целью данной работы является формирование потребностей занятий физическими упражнениями, укрепление здоровья, повышение трудоспособности, интеллектуальное и психическое развитие.

Методы, используемые в работе: игровой метод, метод совершенствование физических качеств, совершенствование техники, метод целостного обучения.

В основу занятий с детьми положена «физкультурная сказка», позволяющая тренировать не только тело, но и развивать интеллект, а также формировать у малышей необходимые духовные качества [2, 3]. Эти увлекательные авторские сказки можно читать детям на занятиях и перед сном – в них много мудрого и светлого. Занятия проводятся в русле большой тематической игры («Есть ли у дождика ножки», «Страна Листвандия», «Зимняя сказка», «Рассказ старого рояля», «Солнечная карусель», «Путешествие дождевой капельки», «История одной квартиры» и другие).

Рисунки, иллюстрирующие упражнения к занятиям можно с удовольствием раскрасить. Получается тройной педагогический эффект.

В конспектах-сценариях отсутствует традиционная подготовительная часть с построениями, перестроениями, ходьбой и бегом. Занятия построены по принципу воздействия на внутренние силы ребенка путем побуждения, активной заинтересованности, а не слепого механического повторения изученного материала, что позволяет ему быстрее освоить важные движения, овладеть разнообразными умениями и навыками в двигательной сфере. Предлагаемые занятия можно использовать как в основной физкультурной деятельности, так и в организации дополнительных занятий – кружковая работа.

Предполагаемый стиль работы оказывает на детей колоссальное физическое и

эмоциональное воздействие. Выполняя программу «физкультурной сказки», занимающиеся как бы погружаются в особый мир движений, музыки, образов [1, 4].

На каждом занятии прежде всего и главным образом должен быть реализован «физический план». Эффективность реализации физического плана может быть определена при помощи таких традиционных параметров контроля как моторная плотность занятий (60%-80%), функциональная стоимость занятия, когда ЧСС у детей в основной части занятия достигает величины 140 – 160 и более ударов в минуту, а также степенью подзарядки детей положительной энергией радости и удовольствия (улыбка, смех, сияющие глаза, нежелание уходить из физкультурного зала).

Занятия «физкультурная сказка» доступны всем детям. Под воздействием этих занятий исправляется нарушение осанки, уменьшаются спинные и головные боли, искривления плечевого пояса. «Театр физического воспитания и оздоровления детей» - это форма коррекционной работы по исправлению недостатков физического и психического развития, и двигательной подготовленности.

Опыт показывает, что использование такого подхода к построению физкультурных занятий приносит детям не только умение выполнять физические упражнения, не только несут хорошую физическую нагрузку, но и богатый эмоциональный эффект. В процессе занятия ребенок учится общаться, в игровой непринужденной форме осваивают тот или иной навык движения. Даже нерешительные, боязливые дети с большим удовольствием идут в физкультурный зал на занятия и не боятся выполнить новые для них движения и упражнения, потому что в игровой форме – стираются все грани нерешительности и боязни, все осуществляется легко и просто.

Оценка результативности осуществляемой работы показали хорошие результаты: у детей обогатился двигательный опыт, совершенствовались навыки в основных движениях, психофизических качествах, улучшилось эмоциональное состояние, сформировались такие качества как самостоятельность, активность и положительные взаимоотношения со сверстниками.

Играйте с детьми – и они станут здоровее, умнее и счастливее!

#### БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Ефименко, Н.Н. Горизонтальный пластический балет: новая система воспитания, оздоровления и творческого самовыражения детей и взрослых [Текст] / – Таганрог: «Познание», 2001. – 176с.

2. Ефименко, Н.Н. Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста. Авторская программа [Текст] / Н.Н. Ефименко. – Таганрог, 2008. – 68с.

#### **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИГРУШЕК-МАРКЕРОВ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ И ПСИХИЧЕСКОЙ СФЕРЫ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С НАРУШЕНИЕМ ОПОРНО - ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА**

*Пономарева Н.П., Бондаренко И.В.  
МОУ Детский сад № 220 Тракторозаводского  
района Волгограда Россия, Волгоград  
toy220@mail.ru*

**Аннотация.** В статье актуализирован процесс создания и организации специальной предметно-пространственной среды. Авторы представляют игровой дидактический материал, направленный на решение образовательных и коррекционных задач. Описаны тематические дидактические игры двигательного характера с

элементами социально ориентированной деятельности.

**Ключевые слова:** игрушки-маркеры, предметно-пространственная среда, дети дошкольного возраста, нарушения опорно-двигательного аппарата, тематические игры

## THE USE OF MARKER TOYS FOR PHYSICAL AND PSYCHOLOGICAL DEVELOPMENT OF PRESCHOOL CHILDREN WITH DISORDERS OF MUSCULOSKELETAL SYSTEM

*Ponomareva N.P., Bondarenko I.V.,  
MEI Kindergarten №220  
Russia, Volgograd*

**Abstract.** The article describes the creation of a specific physical and spatial environment. The authors introduce a number of didactic games designed to reach certain educational and corrective goals. The article describes the games based on physical activity, which include the elements of social interaction.

**Keywords:** marker toys, physical and spatial environment, pre-school children, musculoskeletal disorders, thematic games

**Введение.** Каждый ребенок – маленький исследователь, с радостью и удивлением открывающий для себя окружающий мир. Ребенок стремится к активной деятельности, и важно не дать этому стремлению угаснуть, способствовать его дальнейшему развитию [6].

В течение дня каждый ребенок получает положительные эмоциональные впечатления от участия в самых разнообразных играх. И чем полнее и разнообразнее его игровая деятельность, тем успешнее идет его развитие, реализуются потенциальные возможности. Через игру происходит развитие всех основных психических и физических процессов, способностей ребенка, волевых и нравственных качеств личности, формирование элементов социальной активности детей [4].

Во время игровой деятельности дети развиваются и взаимодействуют с окружающим миром, со сверстниками и взрослыми, развивается их речь, увеличивается объем словаря, развивается грамматический строй речи, умение слушать и думать, выражать свои потребности и чувства с помощью вербальных и невербальных средств общения, движений, жестов, мимики [2].

Весь комплекс игр помогает в решении коррекционно-развивающих задач у детей с ОВЗ, формирует у них знания и умения доброжелательного общения, воспитывает культуру общения (хорошие манеры), помогает сформировать у детей коммуникативные навыки, умение распознавать эмоции других людей и владеть своими чувствами, сопереживать – радоваться чужим радостям и огорчаться из-за чужих огорчений. Дошкольники приобретают навыки, умения и опыт, необходимый для адекватного поведения в обществе, способность оценить других, понять и выразить себя через общение, умение регулировать своё поведение в соответствии с нормами и правилами.

Для обеспечения всех видов детской деятельности необходимы определенные условия, при которых ребенок будет расти и развиваться. Такими условиями являются: развивающая предметно-пространственная среда (игровые и развивающие предметы, игрушки, физкультурно-игровые и оздоровительное оборудование и др.) и содержательное общение с взрослыми. Ребенок с ограниченными возможностями здоровья нуждается в постоянной помощи родителей, педагогов на всех этапах своего развития [3,5].

Группу дошкольников нашего дошкольного учреждения посещают дети с нарушением опорно-двигательного аппарата, с заболеванием ДЦП. ДЦП относится к

разряду сложных заболеваний, которое представляет собой комплекс двигательных нарушений, возникающих из-за патологий проводящих путей в головном мозге [4].

У детей данной категории понижен мышечный тонус, замедлено развитие речи, имеются проблемы со слухом, зрением и моторикой, ориентировкой в пространстве, ограничен социальный опыт. У проблемного ребенка слабое произвольное внимание, а привлечь внимание можно только яркими предметами, пособиями. И еще одно из главных педагогических требований - игровые пособия должны не только побуждать выполнять игровые действия, но и способствовать общению [6].

**Основная часть.** В нашем дошкольном учреждении уделяется особое внимание созданию предметно-пространственной среды, необходимой для реализации ценностей, интересов, целей каждой личности.

Создавать в ДОО благоприятные условия для психологически комфортного пребывания детей позволяет использование маркеров игрового пространства. Что это же такое игрушка-маркер? Это игрушки, игровой материал, указывающий на место действия, обстановку в которой оно происходит. Маркеры игрового пространства представляют собой уменьшенный предметный образец пространства и объектов воображаемого мира.

Игрушки обладают различными функциями и нацелены на трансляцию различного опыта: ценностей, норм и стереотипов поведения. Игрушки содействуют творческой подражательной игре, через которую ребенок выявляет, закрепляет, углубляет и расширяет свой социальный опыт. При грамотном выборе и поддержке взрослого игрушки-маркеры способствуют разностороннему развитию ребенка с ОВЗ. Так, они могут формировать и развивать познавательную и личностную (эмоционально-волевою, коммуникативную) сферы ребенка.

Основная задача взрослого состоит в том, чтобы с помощью таких игрушек-маркеров повысить мотивационную сферу ребенка с ОВЗ. С этой целью в нашем дошкольном учреждении создано и широко используется авторское игровое пособие с использованием игрушек-маркеров «Лесные приключения», которое соответствует игровым запросам детей, в процессе выполнения заданий создает условия для их общения, социализации. Игрушки – маркеры были сшиты педагогами по эскизам рисунков воспитанницы, посещающую группу детей с заболеванием ДЦП. Использование игр и пособий с игрушками – маркерами в совместной с педагогом и самостоятельной деятельности детей помогают обеспечивать коррекционно-оздоровительную работу с детьми с данными нарушениями и позволяют:

- способствовать овладению определенными видами двигательной моторной деятельности,
- исправлять речевые нарушения (речевое дыхание, расширять и обогащать словарный запас);
- развивать психические функции (зрительное, слуховое восприятие, память, внимание);
- формировать навыки ориентирования в пространстве
- формировать ручную умелость;
- способствовать сохранению физического и психического здоровья детей.

Данное игровое пособие направлено на решение задач трех уровней:

коррекционный - исправление отклонений и нарушений развития, разрешение трудностей развития;

профилактический - предупреждение отклонений и трудностей в развитии;

развивающий - оптимизация, стимулирование, обогащение содержания развития;

**Ожидаемые результаты:**

Применение данного пособия позволит:

- обеспечить активизацию двигательной деятельности воспитанников, вне

зависимости от их возможностей и способностей;

- расширить самостоятельность воспитанников в выборе и осуществлении двигательной активности;

- развивать у воспитанников когнитивные процессы, творчество в различных видах физкультурно-оздоровительной деятельности;

- развивать и корректировать речевые функции;

- обеспечить максимальную социализацию детей с ОВЗ в соответствии с индивидуальными психофизическими возможностями каждого ребёнка;

- сформировать у всех участников образовательной деятельности таких общечеловеческих ценностей, как взаимное уважение, толерантность, осознание себя частью общества, умение взаимного действия в рамках выполнения заданий, командный дух.

Данное пособие представляет собой игровое поле: четыре больших, соединенных между собой, пазла зеленого цвета, на котором нанесены круги красного, желтого, синего и фиолетового цветов. Набор дидактических карточек с изображением игровых действий: на звукоподражание, выполнение определенных движений, формирование коммуникативных навыков. Четыре игрушки-маркера: зайчик, ежик, лиса, медведь, кубик с шестью гранями разного цвета. Части дома, в количестве пяти штук: фундамент, четыре стены. Дополнительное игровое оборудование: лес, грибы, полянка с цветами и другое. Ход игры по типу игры -ходилки: бросается кубик, выполняется игровое действие в соответствии с цветом грани кубика и игровым заданием. В ходе игры дети, выполняя игровые задания строят домик для героя истории (игрушки – маркера). Игра будет окончена в том случае, если домик будет построен. Игровые задания разделены на модули и цвета:

- Модуль № 1, синего цвета, содержит речевые игры, и включают в себя карточки на звукоподражание домашним животным, развитие эмоционального интеллекта.

- Модуль №2, желтого цвета, содержит игры двигательного характера, и включают в себя карточки с изображением определенных действий: прыжки, лазанье, упражнения на развитие координации движений.

- Модуль № 3, красного цвета содержит коммуникативные игры, и включают в себя карточки с изображением: танцующих, поющих, обнимающихся зверят, пальчиковые игры, игры на овладения навыками социального взаимодействия (скажем друг другу комплименты).

Данное игровое пособие может использоваться для сюжетно-ролевых игр, театрализованной деятельности, игровой материал пособия многофункционален.

**Заключение.** Данное пособие может использоваться при работе с детьми в массовых группах, а также детьми с ОВЗ. С детьми ОВЗ взрослый как бы становится участником игры, все мероприятия, связанные с включением заданий двигательного характера осуществляются при индивидуальном подходе с учетом структуры двигательного дефекта. Чем тяжелее двигательное нарушение, тем больше взрослый помогает ребенку в выполнении движений.

Пособие предназначено для детей младшего и старшего дошкольного возраста общеразвивающих групп, а также для детей с нарушением опорно -двигательного аппарата. Используется в образовательном процессе как в совместной деятельности педагога с детьми, так и в самостоятельной деятельности. Внимательное, заботливое отношение педагога к детям и регулярное использование разнообразных игр, дает положительные результаты и составляет основу правильного воспитания и полноценного развития детей. Повышает социальную активность детей, происходит систематическое развитие коммуникативных навыков.

Дети становятся более инициативными, любознательными, более внимательными и доброжелательными друг к другу. У детей развивается уверенность в

своих силах. Полученные навыки дети смогут применять в повседневной жизни, что будет способствовать их дальнейшей успешной социализации.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Волосовец, Т.В. Инклюзивная практика в дошкольном образовании. /Под редакцией Т. В. Волосовец, Е. Н. Кутеповой. М. ; МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2011.

2. Максимова, С.Ю. Система адаптивного физического воспитания детей дошкольного возраста с задержкой психического развития на основе музыкально-двигательной деятельности: атоверф.. дисс. докора. пед. наук / Светлана Юрьевна Максимова. – Волгоград, 2014.- 46 с.

3. Максимова, С.Ю. Технология вестибулярной гимнастики для детей с синдромом Дауна. /С.Ю. Максимова // Материалы VIII международной научно-практической конференции «Актуальные проблемы физической культуры и спорта», Чебоксары, 2019. – С. 42-45.

4. Методические рекомендации по организации инклюзивного образовательного процесса в детском саду. Выпуск 4. Москва. Центр «Школьная книга», 2011.

5. Методические рекомендации по организации инклюзивного образовательного процесса в детском саду. Выпуск 4. Москва. Центр «Школьная книга», 2010.

6. Чигрина, А.Я. Инклюзивное образование детей-инвалидов с тяжелыми физическими нарушениями как фактор их социальной интеграции: атоверф.. дисс. канд. пед. наук / Анна Яковлевна Чигрина. - Нижний Новгород, 2011.- 24 с.

#### **ВЛИЯНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ СПОРТА И СОВРЕМЕННЫХ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СИСТЕМ НА ЗДОРОВЬЕ ЗАНИМАЮЩИХСЯ**

*Прописнова Е.П., к.п.н., доцент, propisnova@list.ru  
Волгоградская государственная академия физической культуры  
Адрова Е.В., тренер высшей категории, winston555@yandex.ru  
МБУ СШ № 3 Волгограда  
Россия, Волгоград*

**Аннотация.** В работе представлен опыт использования различных видов спорта и физкультурной деятельности с целью формирования и укрепления здоровья различного контингента занимающихся. Описаны результаты педагогических экспериментов как отечественных, так и зарубежных специалистов.

**Ключевые слова:** здоровье, физическая культура, спортивная деятельность.

#### **INFLUENCE OF DIFFERENT SPORTS AND MODERN MOTOR SYSTEMS FOR THE HEALTH OF PEOPLE INVOLVED**

*Propisnova E. P., PhD, associate professor, propisnova@list.ru  
Volgograd State Physical Education Academy  
Adrova E. V., coach of the highest category, winston555@yandex.ru  
MBU Secondary School №3 of Volgograd  
Russia, Volgograd*

**Abstract.** The paper presents the experience of using various sports and physical education activities in order to form and strengthen the health of various contingents of people involved. The

results of pedagogical experiments of both domestic and foreign specialists are described.

**Keywords:** health, physical education, sports activity.

**Введение.** На современном этапе развития жизни общества особенно актуальными являются исследования, связанные со здоровьем и здоровым стилем жизни. Поэтому наиболее важным является изучение разнообразных методик и систем тренировок, а также способов повышения заинтересованности в своем здоровье.

**Метод исследования** - анализ научно-методической литературы.

**Результаты и их обсуждение.**

По данным исследований в области физкультурного образования и спортивной тренировки как детей, так и взрослого населения, было выявлено, что уровень здоровья из года в год снижается, что, несомненно, требует поиска новых путей оптимизации и совершенствования физкультурно-оздоровительного процесса. Существует множество самых разных международных организаций, занимающихся данной проблемой. На сегодняшний день физиологи, медики, и даже педагоги пытаются разработать различные методики и программы, которые описываются в научной литературе, проводятся семинары, конференции, фестивали и конкурсы.

Рядом авторов доказано положительное воздействие средств физической культуры и спорта на организм занимающихся. Так, О.В. Илюшкин (2018) в своих исследованиях, которые строились на анализе и многолетнем опыте, подтвердил целесообразность систематических занятий спортом для укрепления здоровья. По его мнению, при систематической двигательной активности происходят следующие изменения:

- кости скелета «адаптируются к нагрузкам», становясь более устойчивыми к переломам;

- увеличиваются силовые показатели человека, улучшается координация, достигается большая точность и быстрота;

- потребность мышц в кислороде увеличивается, интенсивность работы сердца возрастает,

- увеличение ЖЕЛ;

- у тренирующихся людей повышено количество лимфоцитов (нейтрализуют вредоносные факторы), количество эритроцитов (переносят кислород). Это свидетельствует о том, что люди, занимающиеся спортом, реже подвержены различным заболеваниям и лучше переносят различные недуги;

- улучшается метаболизм, регулируется содержание сахара в крови.

Особо стоит отметить, что спортсмены в среднем жили дольше и реже страдали хроническими заболеваниями, чем их братья [4].

По словам А.А. Горелова и О.Г. Румбы (2013), существует прямая зависимость между величиной двигательной активности и уровнем здоровья занимающихся. При этом прямая зависимость выявлена между двигательной активностью и общей выносливостью, физической работоспособностью, функциональным состоянием кардиореспираторной системы, а обратная зависимость – между двигательной активностью и частотой сердечных сокращений в покое [1].

Особенно исследуемая проблема актуальна для детей дошкольного и младшего школьного возраста, так как именно в этот возрастной период закладывается «фундамент» для успешной жизнедеятельности. К сожалению, статистика здравоохранения школьников сегодня весьма неутешительна [2]. Это утверждение относится не только к представителям РФ, но и других стран. Так, по данным Минздрава Украины, 50% школьников имеют функциональные нарушения различных систем организма, а у 42% - различные хронические заболевания. Сохраняется высокая заболеваемость детей, которая в последнее время увеличилась более чем на 20% [6]. Также недостаточный уровень физического здоровья детей до занятий спортом

(именно в возрасте 5-7 лет большинство ребят начинают посещать различные физкультурно-спортивные секции и кружки) и несущественный прирост показателей после первого года занятий связан не только с ухудшением экологических и социально-экономических условий жизни современного общества, но и со значительными недостатками в системе спортивной подготовки детей разного возраста, которая уже не отвечает требованиям настоящего времени и нуждается в совершенствовании [2,5].

Имеющиеся данные в специальной литературе указывают на то, что контролируемые физические нагрузки стимулируют ростовые показатели детей данного возраста, что, несомненно, может повлиять на дальнейшую жизнь занимающихся. Ребята, посещающие физкультурно-спортивные секции, имеют более гармоничное физическое развитие, лучше физическое здоровье, они более устойчивы к стрессовым ситуациям.

В последнее время во всем мире стали набирать популярность современные двигательные системы с целью оптимизации уровня здоровья занимающихся. Каждый человек может в огромном разнообразии видов фитнеса выбрать наиболее подходящие для себя, учтя все аспекты (поло-возрастные особенности, социальные, климатические, культурные и т.д.). В России оздоровительный фитнес занимает значительное место в области ФВ, применяется во всех общеобразовательных и специальных учебных заведениях, фитнес-клубах, санаториях, базах отдыха, а также реабилитационных центрах и больничных комплексах.

Большая часть клиентов фитнеса – это возрастная группа «молодежь» и люди первого зрелого возраста, но по ряду объективных признаков наблюдается тенденция на увеличение потребительского спроса на фитнес-услуги людей второго зрелого возраста и старше (более 14%). Также стоит обратить внимание на систематическое появление форматов тренировок «50 плюс», что является несомненным аргументом их востребованности среди клиентов.

Социальная жизнь данной возрастной категории определяет необходимость уделять длительное время семье и работе, что, несомненно, снижает возможный временной диапазон, который можно потратить на двигательную активность. В этой связи актуальным является поиск форм занятий физической культурой, которые, с одной стороны, были бы интересны и эффективны, а, с другой стороны, оптимальны по затратам времени. В связи с вышесказанным появилось огромное число различных исследований именно в этой области. Например, Л.Б. Держинской и соавторами (2013) было изучено влияния силовой аэробики на организм женщин 25-30 лет. Экспериментально было определено, что достоверно изменились показатели индекса Руфье у женщин, посещающих данный вид оздоровительных занятий, что свидетельствует о повышении физической работоспособности клиенток фитнес-клуба. Также у исследуемой группы показатель экспресс-оценки уровня здоровья по Апанасенко увеличился до 14,1 баллов после данных физкультурно-оздоровительных занятий ( $t=4,63$ ;  $p<0,001$ ) [3].

В научной литературе отмечено, что у более 30% женщин зрелого возраста средний уровень соматического здоровья оценивается как ниже среднего. Это связано, прежде всего, с низким уровнем индекса массы тела, показателем кистевой динамометрии (он характеризует силовой индекс) и увеличенными показателями массы тела (т.е. наблюдается избыток массы тела за счет жирового компонента). Как выяснили психологи, женщины всегда стремятся сбросить лишний вес и улучшить физическую форму для повышения своей самооценки. Именно поэтому фитнес-индустрия предлагает огромные возможности для клиенток именно данной возрастной группы.

В целом, можно заключить, что целесообразность систематического применения средств различных видов спорта и современных двигательных систем в настоящее время является неоднократно доказанной экспериментальным путём.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Горелов, А.А., Румба О.Г. О зависимости соматического здоровья студентов от величины их двигательной активности // Вестник спортивной науки. – № 2. – 2013. – С. 36-39.
2. Дегтярева, Д.И., Чикалова Г.А. Изменение показателей уровня здоровья учащихся, занимающихся подготовкой к массовым спортивно-художественным представлениям // Фундаментальные исследования. – № 2. – 2015. – С. 125-130.
3. Дзержинская, Л.Б., Прохорова И.В. Возможности повышения уровня здоровья женщин 25-30 лет средствами силовой аэробики // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – № 5 (99). – 2013. – С. 41-46.
4. Илюшкин, О.В., Потапов А.В. Воздействие физической культуры с использованием инновационных технологий на организм человека // Наука и образование: новое время. – № 6 (29). – 2018. – С. 771-776.
5. Митова, Е. А., Онищенко В. Н. Влияние занятий мини-баскетболом на первом году тренировок на уровень физического здоровья детей 6–7 лет // Слобожанський науково-спортивний вісник. – № 6 (50). – 2015. – С. 93-98.
6. Шаповал, В.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия по футболу как здоровьесформирующий фактор у детей 10 лет // Слобожанский научно-спортивный вестник. – №4 (24). – 2010. – С. 88-91.

## ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ЭЛЕМЕНТАМ СПОРТИВНЫХ ИГР

*Решетов Д.В. к.п.н., доцент  
Российский экономический университет им Г.В. Плеханова  
Россия, Москва*

*Финогенова Н.В., к.п.н., доцент, finogenovna@mail.ru  
Плешакова О.И., к.п.н., старший преподаватель, dvuzhilov2017@yandex.ru  
Волгоградская государственная академия физической культуры  
Россия, Волгоград*

**Аннотация.** В статье представлены результаты внедрения в образовательный процесс дошкольных образовательных организаций спортивных игр. Показаны условия, при которых обучения дошкольников элементам спортивных игр будет протекать более эффективно и оказывать разностороннее развивающее воздействие. Представлены результаты внедрения экспериментальной методики в процесс физического воспитания детей дошкольного возраста.

**Ключевые слова:** спортивные игры, дети дошкольного возраста, процесс физического воспитания.

## FEATURES OF TEACHING PRESCHOOL CHILDREN OF SPORTS GAMESELEMENTS

*Reshetov D.V., PhD, associate professor  
Russian Economic University named after G.V. Plekhanov  
Russia, Moscow*

*Finogenova N.V., PhD, associate professor, finogenovna@mail.ru  
Pleshakova O.I., PhD, associate professor, dvuzhilov2017@yandex.ru  
Volgograd State Physical Education Academy  
Russia, Volgograd*

**Abstract.** The article presents the results of the introduction of sports games into the

educational process of preschool educational organizations. The conditions are shown under which the teaching of the elements of sports games to preschoolers will proceed more efficiently and provide a versatile developmental impact. The results of the implementation of the experimental methodology in the process of physical education of preschool children are presented.

**Keywords:** sports games, preschool children, process of physical education.

Развитие высоких технологий, научно-технический прогресс, стремление к максимальному комфорту, удобству, экономии времени и сил – способствует значительным изменениям в стиле жизни современного человека. Люди все больше времени проводят у мониторов телевизоров и компьютеров, за разговорами по телефону, даже для того что бы купить еду не обязательно идти в магазин – достаточно заказать доставку. В общем, образ жизни современного человека становится все менее подвижным, а повседневная потребность в физической активности снижается [2].

Современные дети – это объект жалоб, споров, гордости. Их хвалят, ругают, но все единодушны в одном: современные дети другие, ни хуже, ни лучше, а просто другие. Сегодня уже не вызывает сомнений тот факт, что современный ребенок не такой, каким был его сверстник несколько десятилетий назад. И не потому, что изменилась природа самого ребенка или закономерности его развития. Принципиально изменилась жизнь, предметный и социальный мир, изменились приоритеты государственной политики в сфере образования и ожидания взрослых, воспитательные модели в семье, педагогические требования в детском саду и в школе.

Дошкольное детство – это не только счастливая и беззаботная пора в жизни каждого человека, но и период, когда закладываются основы здоровья, физического, психического и личностного развития.

В дошкольном возрасте, в процессе реализации образовательной области «Физическое развитие» согласно ФГОС ДО необходимо создавать условия для приобретения детьми опыта в двигательной деятельности, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие физических качеств, формирование начальных представлений о видах спорта, становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение элементарными его нормами и правилами в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.

Для работы в данных направлениях наиболее эффективными представляются игровые формы организации двигательной деятельности детей. Игра является спутником жизни детей дошкольного возраста. Это не только первая доступная для детей форма деятельности, но и основное средство их разностороннего развития.

В детских садах подвижные игры включаются в работу по физическому воспитанию с младшего дошкольного возраста. В данный возрастной период преимущество отдается сюжетным и процессуально-подражательным играм. Но по мере взросления ребенка значимость их для развития детей снижается и в среднем и старшем дошкольном возрасте значительно шире используются бессюжетные игры.

Наблюдения за играми старших дошкольниками показывают, что они с удовольствием «гоняют» мяч по площадке, как настоящие футболисты. Если видят баскетбольное кольцо – не прочь в него забросить мяч.

В своих исследованиях Л.Н. Волошина, Н.В. Финогенова, О. А. Сабуркина, указывают на возможность использования в дошкольном возрасте спортивных игр, показывая на их значительный развивающий потенциал. Педагоги дошкольных организаций, на основе личных наблюдений, пришли к выводу, что, играя, например, в футбол или баскетбол, дети быстрее осваивают «школу мяча», являющуюся обязательным элементом комплексных программ дошкольных учреждений [1.4].

Игры с элементами спорта требуют от детей большой самостоятельности, быстроты, ловкости движений, ориентировки в пространстве. Следовательно, они активно развивают эти качества [1.2]

Физические упражнения в спортивных играх – это сложные для детей двигательные действия, в отличие от основных движений, они не встречаются в повседневной жизни.

Для игр с элементами спорта характерна определенная специфика и точность двигательных действий, определенный состав участников, распределение функций, четкая организация игровых условий (разметка площадки, подбор инвентаря) [4].

Их основная цель – познакомить детей со спортивными играми и упражнениями, создать представление о тренировочном процессе в спортивных играх.

В ходе наблюдения за двигательными возможностями детей дошкольного возраста и анализа особенностей спортивных игр, мы выделили те элементы спортивных игр, без которых невозможно в них играть и которые будут доступны для выполнения дошкольниками. Например, в футболе передвигаясь по площадке дети могут не только выполнять удары по мячу и останавливают катящийся мяч, а также могут вести мяч не только по прямой, но и с изменением направления, например, змейкой. Важным при этом является то, что спортивные игры – это средство для разностороннего развития ребенка.

При этом обучение элементам спортивных игр должно осуществляться на основе двигательных заданий и подвижных игр, но построенных на основе изучаемых технических элементов. Это будет способствовать не только более качественному овладению техникой двигательных действий, но и положительно скажется на личностном развитии дошкольников [3].

Первоначально, при обучении «школе мяча», мы в качестве основной задачи, ставим цель – научить при игре с мячом ощущать его свойства. Поэтому в этот период детям предлагались игровые задания и игры с мячами различного размера и веса, а также предоставлялась возможность свободно поиграть с мячом. Например, в игре «Играй, играй, мяч не теряй» участникам игры давалось задание подбрасывать и ловить мяч. При этом на каждом занятии мячи менялись (изменения касались веса мяча, размера и материала, из которого изготовлен мяч). При этом важным являлось также и то, чтобы детям понравились игры с мячом, чтобы они после занятий с нетерпением ждали возможности еще поиграть.

В ходе реализации экспериментальной методики мы предлагали детям освоить три спортивные игры: баскетбол, гандбол, футбол. Причем овладение играми проходило поэтапно. Каждый этап имел свои задачи и делился на 3 части.

1-й этап «Веселый мяч» построен на обучении игре в баскетбол. Учитывая, что дети дошкольного возраста воспринимают учебный материал на уровне эмоций, необходимо создавать условия для мотивирования и получения удовольствия от участия в игре.

2-й этап «Стремительный мяч» направлен на обучение игре в гандбол и формирование навыка совместных игровых действий.

3-й этап «Чемпионики вперед!» способствует обучению детей игре в футбол и развитию интереса к участию в соревнованиях.

Этапы содержали в себе тремя частями.

1 часть – общая физическая подготовка. Основная направленность данного периода – всесторонняя физическая подготовленность. Содержание

общефизической подготовки составляют упражнения и подвижные игры, способствующие закреплению элементов техники спортивных игр и развитию физических способностей занимающихся.

Таблица 1.

**Изменение показателей физической подготовленности и развития коммуникативных способностей детей дошкольного возраста в ходе эксперимента**

Показатели	Результаты исследования			
	Экспериментальная группа (n = 24)		Контрольная группа (n = 24)	
	$\bar{X} \pm m$	t	$\bar{X} \pm m$	t <sub>1</sub>
	t <sub>2</sub>			
Бег 10м, с	<u>2,80±0,10</u>	1,42 (P>0,05)	<u>2,70±0,10</u>	1,42 (P>0,05)
	2,60±0,10		2,90±0,10	
2,14 (p<0,05)				
Челночн. бег 3x5 м, с	<u>7,10±0,20</u>	4,20 (p< 0,001)	<u>7,00±0,30</u>	1,93 (p >0,05)
	6,20±0,080		6,40±0,09	
1,66 (P>0,05)				
Прыжки в длину, см	<u>110,70±2,30</u>	1,88 (p>0,05)	<u>109,90±2,20</u>	1,42 (P>0,05)
	116,75± 2,20		112,60±1,80	
1,46 (P>0,05)				
Метание малого мяча, см	<u>773,04±21,30</u>	2,99 (p< 0,01)	<u>763,00±25,50</u>	1,50 (P>0,05)
	872,04±25,60		810,40±18,40	
2,00 (P<0,05)				
Наклон вперед, см	<u>3,70±0,70</u>	1,00 (P>0,05)	<u>3,40±0,50</u>	0,82 (P>0,05)
	4,50±0,40		3,97±0,48	
0,85 (P>0,05)				
Наблюдение за коммуникативной деятельностью, балл	<u>3,29±0,22</u>	3,84 (p< 0,001)	<u>3,33±0,19</u>	2,62 (p< 0,01)
	4,29±0,14		4,04±0,20	
1,04 (P>0,05)				

*Условные обозначения:* числитель - данные начала эксперимента;

знаменатель - данные окончания эксперимента.

2 часть – элементарные игровые приемы. Главной задачей является

усвоение общей структуры игровых приемов в целом. Игровые действия разучиваются в ходе упражнений, а умение рационально их использовать в постоянно меняющихся условиях происходит в подвижных играх. При этом ознакомление с игровыми действиями происходит изначально в облегченных условиях (уменьшается расстояние, увеличивается кольцо для забрасывания мяча и др.), далее – в стандартных условиях, оговоренных правилами, и наконец, в подвижных играх с включением приемов, выполненных в условиях, где постоянно присутствует сопротивление противника.

3 часть – участие в спортивных играх по упрощенным правилам.

Содержание данного периода составляют упражнения и игры, показывающие, как, когда и какой игровой прием целесообразно применять. Используя подвижные игры и спортивные игры по упрощенным правилам, дошкольники на практике закрепляют полученные знания.

Широкое использование подвижных игр и игровых заданий дало положительные результаты. В большей степени изменились результаты в диагностических методиках, характеризующих развитие координационных и скоростно-силовых способностей (таблица). При этом дети стали более внимательно слушать задания воспитателя и старались при самостоятельном его выполнении допустить как можно меньше ошибок, то есть выполнить более точно.

Спортивные игры способствуют развитию общения и взаимодействия, как в самой игре, так и при подготовке к ней. Внезапно возникающие игровые ситуации как внутри команды, так и между командами способствуют развитию находчивости, взаимовыручки, сопереживания, эмоциональной отзывчивости, а также побуждают детей к самооценке и оценке действий сверстников.

Таким образом, можно утверждать, что использования спортивных игр в дошкольном возрасте на основе включения их в содержание занятий по физической культуре будет способствовать разносторонней подготовленности дошкольников.

#### БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Волошина Л.Н., Курилова Т.В. Играйте на здоровье! Программа и технология физического воспитания детей 3- 7 лет. / Л.Н. Волошина, Т.В. Курилова. – Б.:Изд-во Вентана Грифф, 2015. – 224 с.
2. Мещерякова, Е. А. Проблемы физического воспитания дошкольников в условиях современного дошкольного образования / Е. А. Мещерякова, Н. М. Воронина. – Текст : непосредственный // Молодой ученый. – 2016. – № 13.3 (117.3). – С. 60-62.
3. Посохова Е.А. Коммуникация в подвижных играх // Международный студенческий научный вестник. – 2014. – № 4.; URL: <http://eduherald.ru/ru/article/view?id=11923>.
4. Финогонова Н.В. Эффективность включения элементов спортивных игр в содержание занятий по физической культуре в дошкольном возрасте / Н.В. Финогонова, М.А. Вершинин, О.А. Сабуркина // Фундаментальные исследования. – 2015. – № 6. – С. 1289-1293.

#### ВНЕДРЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ХАТХА-ЙОГОЙ У ДОШКОЛЬНИКОВ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

*Синицына Т.В., glamur-san@rambler.ru  
МДОУ Детский сад № 113 Гулливер  
Россия, Волжский*

**Аннотация.** Хатха - йога — это система, которая направлена на воспитание у человека «здорового тела» и «здоровую психику», используя упражнения релаксации, выполнение различных асан, спокойную музыку. Особую роль при занятии данным видом йоги играет дыхательная гимнастика. Важность применения дыхательной гимнастики на занятиях йогой отмечают многие специалисты, обосновывая это тем, что правильное дыхание повышает функциональные возможности системы внешнего дыхания и организма в целом, снижает заболеваемость, а также улучшает процессы речи и мышления.

#### INTRODUCTION OF HATHA YOGA CLASSES FOR PRESCHOOLERS TO PROMOTE HEALTH

*Sinitsyna T. V., glamur-san@rambler.ru  
MDOU Kindergarten №113 Gulliver  
Russia, Volzhsky*

**Abstract.** Hatha yoga is a system that aims to bring up a "healthy body" and "healthy mind" in a person, using relaxation exercises, performing various asanas, and calm music. A special role in this type of yoga is played by breathing exercises. The importance of using breathing exercises in yoga classes is noted by many experts, justifying this by the fact that proper breathing increases the functionality of the external respiratory system and the body as a whole, reduces morbidity, and also improves the processes of speech and thinking.

Детская йога особенно полезна гиперактивным детям, детям с

предрасположенностью к простудным заболеваниям, с нарушением осанки, заболеваниями ЦНС. В процессе занятий ребенок учится работать со своим телом, управлять дыханием, удерживать равновесие, концентрироваться на своих ощущениях. Превосходным стимулом для совершенства качества выполнения этих упражнений является их сложность. Ведь известно, что не каждый ребенок с первого занятия может выполнить предложенные ему позы «хатха - йоги» и удерживать их продолжительное время. В результате систематических занятий - это приводит к тому, что уже через пару месяцев большинство детей хорошо справляются с выполнением асан и при этом не теряют желания заниматься. Ведь каждое занятие йогой – это либо увлекательное путешествие, либо волшебное превращение в любимых животных или супергероев.

Ключевые слова: асаны, дыхательные упражнения, осанка, релаксация, медитация, хатха-йога.

Введение. Дошкольный возраст обоснованно считается наиболее важным периодом в процессе формирования личности. В этом возрасте интенсивно развивается и созревает ряд морфологических, психологических, двигательных функций, происходят сохранение и развитие потребностей в активной деятельности, «пуск» механизмов развития всех способностей ребенка, пропустив который, очень трудно или совсем невозможно наверстать в будущем. Именно в данном возрастном периоде закладывается и укрепляется фундамент здоровья и развития физических качеств, необходимых для эффективного участия в различных формах двигательной активности, что в свою очередь, создает условия для организованного физического воспитания детей, которое должно выполнять гуманистическую миссию, обеспечивая реализацию права каждого ребенка на полноценное развитие, поскольку оно обеспечивает будущее здоровье человека, как биологическое, так и психологическое (НА. Берштейн, 1966; М.Н. Скаткин, 1972; Е.Л. Вавилова, 1980; О.С. Вильчковский, 1983; ВА. Гуляйкин, 1986; А.А. Гужаловский, 1987; Н.М. Амосов, 1987; И.И. Брехман, 1990; В.К. Бальсевич, 1988 - 1990; В.Г. Алимовская, 1993; М.Л. Лазарев, 1997; Г.Д.Бабушкин, 1997; В.А.Иванов, 1997; А.И.Кравчук, 1998; В.И. Усаков, 2000; Л.К. Сидоров, 2001и др.).

Цель исследования: внедрить дополнительные занятия хатха-йогой для получения положительной динамики в укреплении осанки и снятия эмоционального напряжения, тревожности и гиперактивности у дошкольников, повышения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям.

Место исследования. Исследование проводилось на базе МДОУ детский сад № 113 г. Волжского в течение учебного года. Всего в исследовании приняли участие 76 детей в возрасте 4-7 лет.

Методы и организация исследования

Для реализации цели и задач исследования применялись следующие методы: теоретический анализ и обобщение научной и методической литературы; анализ программных документов; анкетирование родителей, методы математической статистики.

Исследование проводилось в период с 1 сентября 2018 по май 2019 гг.

На родительском собрании было проведено анкетирование родителей по вопросам физического воспитания дошкольников и их основных проблемах связанных со здоровьем детей. Более 80% родителей считают, что детям достаточно занятий по физкультуре в детском саду, а лучше потратить время и деньги на дополнительные занятия, связанные с обучением письму, чтению, подготовке к школе. Также 70% отмечают, что их ребенок гиперактивный, неусидчивый и быстро теряет концентрацию внимания при выполнении различных заданий; 68% - подвержены сезонным простудным заболеваниям. Были взяты данные медосмотра и выявлено более 60% отклонений в нарушении осанки и плоскостопия у детей.

В целях укрепления и сохранения здоровья детей в нашем дошкольном учреждении применяются различные здоровьесберегающие технологии и методики. Так мною было принято решение разработать программу и организовать кружок хатха - йоги.

Дети всех возрастов и степени подготовки могут заниматься йогой. Детская йога улучшает работу внутренних органов, развивает гибкость, выносливость, силу, координацию. Занятия йогой укрепят мышцы спины и помогают улучшить осанку. Хатха - йога формирует у детей уравновешенность и внимательность. Если ребёнок отличается гиперактивностью, то йога поможет ему научиться управлять своими эмоциями и телом. [4]

Занятия проводились с дошкольниками 4-7 лет, без ограничений по группе здоровья, имеющие разный уровень развития физических качеств; отклонения в эмоционально-волевой сфере. Занятия проводились 2 раза в неделю по 25-35 минут в зависимости от возрастной группы.

Структура занятий строилась по следующей схеме.

Вводная часть длится 5-7 минут. В нее входит суставная гимнастика, которая включает в себя упражнения на проработку мелких групп мышц и суставов. Особое внимание уделяется развитию мелкой моторики, также с применением инвентаря.

Основная часть состоит из нескольких блоков, и длится 15-20 минут. В начале выполняется 6-10 основных поз (асан), где дети обучаются новым упражнениям, закрепляют известные. Асана - это статичные положения тела, психофизиологическое упражнение, направленное на достижение силы, выносливости в выполнении упражнения. [1,5]

Далее идет силовой блок. Где дети выполняют 3-4 асаны на укрепление основных групп мышц, в том числе: мышц живота; мышц спины; укрепления мышц ног; развития стоп; развития плечевого пояса; равновесия.

Также в основную часть входят дыхательные упражнения, самоомассаж, и гимнастика для глаз. Основная часть занятия заканчивается «Шавасоной» - поза полного расслабления под музыкальное сопровождение. В йоге считается, что кратковременный отдых после каждого упражнения и длительный отдых в конце комплекса очень важны. Поза полного расслабления считается одной из самых полезных для восстановления и укрепления, как физической формы, так и психического состояния.

Заключительная часть занимает 3-5 минут. В нем мы постепенно переводим организма ребенка в состояние готовности к другим видам деятельности. Подвижные игры, направленные на активизацию действий детей, развитие их внимания. Подводим итоги, беседуем о здоровом образе жизни.

В мае было проведено повторное анкетирование и сравнение с предыдущими результатами. Снизился показатель на 40% и уже только 30% родителей посчитали, что их дети такие же гиперактивные и неусидчивые, с 68% упал до 30% показатель простудными заболеваниями, медосмотр проведенный весной показал снижение на 22% нарушений у детей осанки и выявления плоскостопия. В целом как отмечали родители, их дети стали более внимательные, дисциплинированнее, снижалась тревожность, улучшился сон и эмоциональный фон ребенка.

Вывод: Выбрав данное направление и разработав эффективный комплекс хатха - йоги, я смогла добиться необходимых изменений и положительного эффекта у детей дошкольного возраста. В отличие от других физических упражнений, имеющих динамический характер, в йоге особое внимание уделяется статическому удержанию поз. Их выполнение требует плавных, осмысленных движений, спокойного ритма и оказывает на организм умеренную нагрузку. Дети всех возрастов и степени подготовки могут заниматься хатха - йогой.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Айенгар Б.К.С. «Йога. Путь к здоровью». Сыкт: Флинта, 2012. – 336 с.
2. Болсунова Е.Б. Сказочная гимнастика с элементами йоги. Москва.- “Издательство ВАКО”, 2016. – 32 с.
3. Овчинникова Т.С. Организация здоровьесберегающей деятельности в дошкольных образовательных учреждениях: монография. – СПб.: КАРО, 2006. – 176 с.
4. Латохина Л.И. «Хатха-йога для детей», М. Просвещение, 1993. – 160 с.
5. Липень А.А. Детская оздоровительная йога. Пособие для инструкторов по йоге. Санкт-Петербург. – “Питер-пресс”, 2009. – 208 с.

## МОНИТОРИНГ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ 3- 4 ЛЕТ НА ОСНОВЕ ПРИМЕНЕНИЯ ОНЛАЙН-СЕРВИСА «БГТОшка»

*Синявский Н. И., д.п.н., профессор,  
Фурсов А.В., к.п.н., доцент,  
Зеленина Л.Е., аспирант  
Сургутский государственный педагогический университет  
Россия, Сургут*

**Аннотация.** В статье дана оценка физической подготовленности детей дошкольного возраста на основе реализации проекта «БГТОшка». Результаты исследования физической подготовленности мальчиков и девочек в возрастной категории 3- 4 лет позволили выявить кондиционный профиль физической подготовленности, который характеризуется низким уровнем по скоростно-силовым способностям и относительной стабилизации в развитии выносливости, гибкости, силовых способностей. Полученные результаты исследований необходимо учитывать, при организации работы по физическому воспитанию с детьми старшего дошкольного возраста в дошкольных образовательных организациях.

**Ключевые слова:** мониторинг, проект БГТОшка, онлайн-сервис БГТО, физическая подготовленность, дошкольник 3- 4 года.

## MONITORING OF THE PHYSICAL READINESS OF CHILDREN 3-4 YEARS OLD ON THE BASIS OF ONLINE SERVICE "BGTOshka" APPLICATION

*Sinyavskiy N.I., Grand PhD, professor,  
Fursov A. V., PhD, senior lecturer  
Zelenina L.E., postgraduate student  
Surgut State Pedagogical University,  
Russia, Surgut*

**Abstract.** The article gives an assessment of the physical fitness of preschool children based on the implementation of the "BGTOshka" project. The results of the study of physical readiness of boys and girls in the age group of 3-4 years allowed reveal the conditioned profile of physical readiness, which is characterized by a low level of power, speed, and speed-power abilities and relative stabilization in the development of endurance. The obtained results of the research should be used when working with children of senior preschool age in preschool educational organizations.

**Keywords:** monitoring, BGTOshka project, BGTO online service, physical fitness, preschooler 3-4 years.

**Актуальность.** В настоящее время в Российской Федерации недостаточно разработано методическое обеспечение на основе единых нормативных требований в оценки физической подготовленности детей дошкольного возраста [4,5]. Мониторинг физической подготовленности детей дошкольного возраста, даст возможность обеспечить эффективное решение основной задачи по достижению модельного уровня готовности обучающихся к выполнению уровней знаков отличия (золотой, серебряный, бронзовый), а также полноценного сопровождение обучающихся для совершенствования или коррекции физических качеств через разработку и реализацию индивидуальных образовательных маршрутов в образовательной области «Физическая культура» [1,2,3,6].

Цель исследования - получение кондиционного профиля физической подготовленности детей 3-4 лет дошкольного возраста на основе реализации физкультурно-спортивного проекта «БГТОшка».

**Организация исследования.** Требования к уровню физической подготовленности детей дошкольного возраста предложены на основе видов испытаний (тесты) и нормативов «Будь Готов к труду и обороне» (БГТОшка).

Для получения Сертификата «БГТОшка» необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками.

Констатирующий эксперимент проводился на базе муниципальной экспериментальной площадки апробации онлайн-сервиса «БГТОшка». В эксперименте приняли участие обучающихся, из них 13 мальчиков и 9 девочек в возрасте 3-4 лет. Полученные данные были обработаны при помощи онлайн-сервиса онлайн-сервиса «БГТОшка» расположенном на информационном ресурсе [www.rosinwebc.ru](http://www.rosinwebc.ru) [3].

**Результаты исследования.** В ходе проведения констатирующего эксперимента, было установлено рис 1., что успешными нормативами у 13 мальчиков 1 ступени от 3- до 4 лет являются тесты на скоростные способности на золотой знак-30,8% или 4 участника, на серебряный знак-46,2% что соответствует 6 участникам, на бронзовый знак-23,8% или 3 участника. В силовых способностей на золотой знак- 69,2% или 9 участников, на серебряный знак -30,8% или 4 участника.

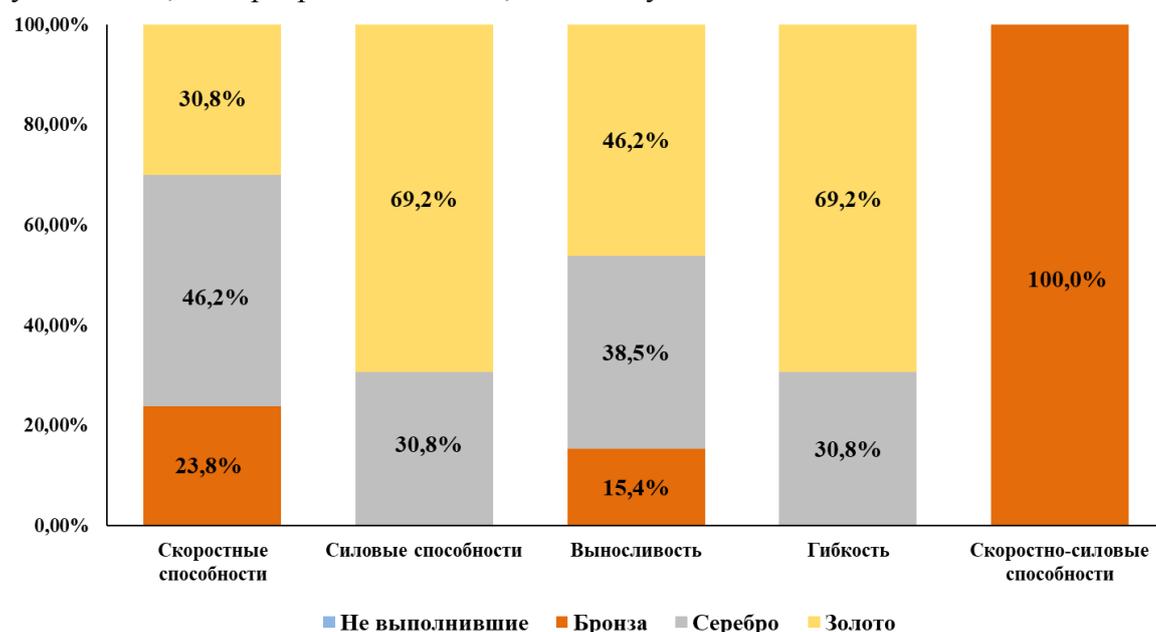


Рис 1. Результаты тестирования физической подготовленности детей дошкольного

возраста по нормативам «БГТОшка» I ступень (от 3 до 4 лет), мальчики

На выносливость на золотой знак-46,2% или 6 участников, на серебряный знак-38,5% что соответствует 5 участникам, на бронзовый знак-15,4% или 2 участника. На гибкость на золотой знак-69,2% или 9 участников, на серебряный знак-30,8% или 4 участника. В данной возрастной категории мальчики 3-4 года менее успешно справились со скоростно- силовыми способностями. Все участники 100% справились на бронзовый знак.

Полученные результаты мониторинга, представленные на рис 2., показали что, у девочек из 9 человек от 3 до 4 лет с тестами на скоростные способности на золотой знак-11,1% или 1 участница, на серебряный знак-66,7% что соответствует 6 участницам, на бронзовый знак-22,2% или 2 участницы. В тестах на оценку силовых способностей, на золотой знак-22,2% или 2 участницы, на серебряный знак -77,8% или 7 участниц.

С показателем на выносливость справились на золотой знак - 22,2% или 2 участницы, на серебряный знак - 66,7% что соответствует 6 участницам, на бронзовый знак-11,1% или 1 участница. На гибкость на золотой знак -11,1% или 1 участница, на серебряный знак-88,9% или 8 участниц. Со скоростно-силовыми способностями на золотой знак-0 % или ни одна участница, на серебряный знак - 33,3% что соответствует 3 участницам, на бронзовый знак -66,7% или 6 участниц.

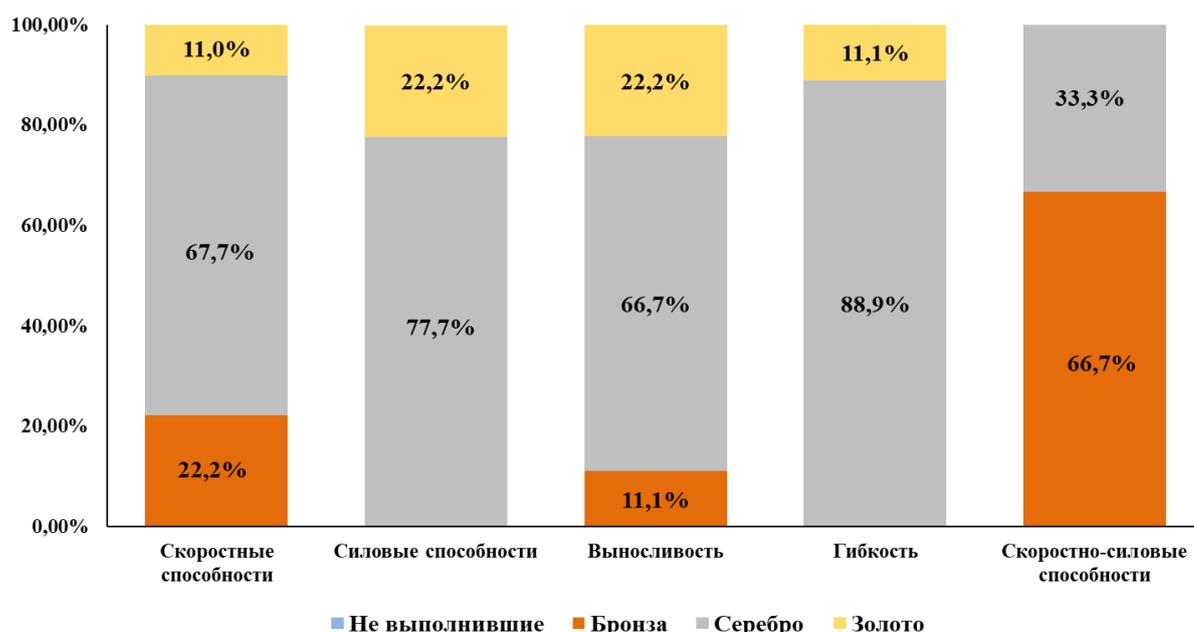


Рис 2. Результаты тестирования физической подготовленности детей дошкольного возраста по нормативам «БГТОшка» I ступень (от 3 до 4 лет), девочки

**Вывод.** Результаты мониторинга физической подготовленности детей 3- 4 лет на основе применения онлайн-сервиса «БГТОшка» позволяет констатировать, что среди 13 мальчиков и 9 девочек были выявлены низкие показатели в испытаниях (тестах), оценивающих скоростно-силовые способности. Проведенный анализ полученных данных позволяет констатировать, в необходимости дополнительных исследований, выявления причин низкого процента справившихся обучающихся с нормативами оценивающих скоростно-силовые способности.

#### БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Давыдова А.А., Подготовка старших дошкольников к сдаче нормативов ГТО

средствами физической культуры с элементами тенниса/Давыдова А.А., Быстрицкая Е.В., Логинов А.Д., Котлова Г.А.//Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2019. № 7. С. 3-10.

2.Карпов В.Ю., Оценка готовности детей 6-7 лет к освоению нормативных требований ГТО в условиях детского дошкольного учреждения/Карпов В.Ю., Козьяков Р.В., Сибгатулина Ф.Р., Алиходжин Р.Р., Федорова Т.Ю.//Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2019.- № 2 (168).- С. 192-196.

3.Правдов М.А., Легкоатлетические упражнения в системе занятий с дошкольниками в контексте реализации требований ВФСК ГТО/Правдов М.А., Правдов Д.М., Щепелев А.А.// Двигательная активность. Спорт. Личность. Материалы Всероссийской (с международным участием) научно-практической конференции. Йошкар-Ола.- 2019. -С. 128-132.

4.Синявский Н.И., Оценка физической подготовленности детей 5-6 лет на основе применения онлайн-сервиса «БГТОШКА»/Синявский Н.И., Обухов С.М., Фурсов А.В., Лосев В.Ю.//Теория и практика физической культуры. 2020.- № 7. -С. 95-96.

5.Синявский Н.И., Автоматизированный онлайн-сервис «БГТОШКА» для мониторинга и коррекция физической подготовленности детей 4-7 лет на основе ВФСК ГТО/Синявский Н.И., Фурсов А.В., Синявский Н.И.// Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма, психологического сопровождения и оздоровления различных категорий населения. Сборник статей XVIII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Сургут.- 2019.- С. 391-393.

6.Черкасов В.В., Физическая подготовленность детей старшего дошкольного возраста в аспекте выполнения требований комплекса «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»/Черкасов В.В., Шахова Е.А.// Физическая культура и спорт в XXI ВЕКЕ: Актуальные проблемы и их решения. Сборник материалов Всероссийской с международным участием научно-практической конференции. Волгоград.-2020.- С. 298-302.

## **РАЗВИТИЕ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ РУК ДОШКОЛЬНИКОВ, КАК ФАКТОР ПОЗВОЛЯЮЩИЙ СФОРМИРОВАТЬ КООРДИНАЦИЮ ДВИЖЕНИЙ И ПОДГОТОВИТЬ РЕБЁНКА К ШКОЛЕ**

*Сомов А.А., студент, Direktor7033@mail.ru  
Волгоградская государственная академия физической культуры*

*Сомов А.В., к.п.н.*

*Кондратьева Л.В., педагог дополнительного образования*

*Городищенский Центр детского творчества*

*Россия, Волгоград*

**Аннотация.** Важнейшим элементом обучения письму является формирование графического навыка письма, параллельно с которым идет формирование орфографических навыков. Письменная речь требует от ребенка большей осознанности по сравнению с устной речью. В статье подчеркивается важность развития моторных навыков детей при подготовке к обучению грамоте и письменной речи. Авторами предложены различные упражнения, которые могут применяться в различных возрастных группах, а так же методы и способы по развитию моторики.

**Ключевые слова:** мелкая моторика рук, речь, письменная речь, графический навык.

## CHILDREN'S HANDS AS A FACTOR THAT ALLOWS THEM TO FORM COORDINATION OF MOVEMENTS AND PREPARE A CHILD FOR SCHOOL

*Somov A. A., student, Direktor7033@mail.ru  
Volgograd State Physical Education Academy*

*Somov A.V., PhD*

*Kondrateva L. V., teacher of additional education  
Gorodishchensky Center for Children's Creativity*

*Russia, Volgograd*

**Abstract.** The most important element of teaching writing is the formation of graphic writing skills, which is accompanied by the formation of spelling skills. Written speech requires a child to be more aware than spoken speech. The article emphasizes the importance of developing children's motor skills in preparation for literacy and writing. The authors propose various exercises that can be used in different age groups, as well as methods and methods for the development of motor skills.

**Keywords:** fine motor skills of hands, speech, written speech, graphic skill.

**Развивая моторику рук, которая по нашему мнению играет важную роль в общем развитии дошкольников, позволяет сформировать координацию движений пальцев, развивает речевую деятельность, готовит ребенка к школе, развивает творческие способности.**

Даже в дореволюционной России 19 века с давних пор было принято с раннего возраста учить ребёнка играть со своими пальчиками. Это были такие игры, как “Ладушки”, “Сорока-белобока” и т. п. После мытья ручки малыша вытирали полотенцем, как бы массируя каждый пальчик по отдельности.

В работе Аксёновой М. исследовано, что тонкая работа пальцами способствует развитию речи у детей. Мы так же считаем, важно с самого раннего возраста развивать у ребёнка мелкую моторику[1, 63] Но просто делать упражнения малышу будет не интересно, а затем и скучно — поэтому необходимо обратить их в интересные, а в последствии и полезные игры.

На многих детских играх появились надписи: “Для развития мелкой моторики рук”. Бабушки и дедушки, да и родители слышали об этом понятии, но как развивать мелкую моторику и для чего это необходимо делать, знают не все.

Сейчас уже известно, что на начальном этапе жизни именно мелкая моторика отражает то, как развивается малыш, свидетельствует о его интеллектуальных способностях. От того, насколько ловко научится ребёнок управлять своими пальчиками в самом раннем возрасте, зависит его дальнейшее развитие.

Под термином мелкая моторика понимаются координированные движения мелких мышц пальцев и кистей рук. Они важны не только для выполнения различных повседневных действий, но и для стимуляции развития детского мозга.

Наряду с развитием мелкой моторики развиваются память, внимание, а также словарный запас вашего малыша.

### **Периоды развития ребёнка в дошкольном возрасте**

Известный итальянский педагог Мария Монтессори определила три периода развития детей:

- развитие детской речи (от 0 до 6 лет). В это время происходит два важных события. От 1 года до 2,5 лет быстро расширяется словарный запас ребёнка. В 4—4,5 года он осваивает письмо (но только при условии развитой мелкой моторики);

- восприятие мелких предметов (от 1,5 до 5,5 лет). В этом возрасте ребёнок

любит играть с пуговицами, бусинками, палочками и т. п. При помощи таких предметов можно развивать моторику рук ребёнка. Только обязательно следите, чтобы малыш не брал их в рот;

- формирование простейших навыков самообслуживания (от 1 года до 4 лет). В этом возрасте ребёнка учат самостоятельно одеваться, есть и выполнять гигиенические процедуры.[7]

Опытным педагогам и воспитателям, работающим с детьми дошкольного возраста, известна прямая связь между развитием мелкой моторики пальцев рук ребенка и его речевым развитием. Многие исследования физиологов доказали, что «есть основания рассматривать кисти рук как орган речи – такой же, как артикуляционный аппарат [6]. С этой точки зрения проекция рук есть еще одна речевая зона мозга». Иначе говоря, чем более ловкие и умелые пальчики малыша, тем успешнее будет формироваться его речь: не только устная, но и письменная. К настоящему времени сложилась определенная концепция толкования, предложенная Л.С. Выготским [4], о том, что письменная речь, являясь сложной формой психологической деятельности человека, необходима ему в повседневной жизни и включает, с одной стороны, активное выражение своих мыслей.

В педагогике и психологии при оценке уровня речевого развития предполагается оценка состояния звукопроизношения, объема словаря, правильности реализации грамматической системы языка, готовности ребенка к самостоятельному развернутому высказыванию. В последнее время при определении структуры готовности ребенка к обучению в школе стали использовать такое понятие, как «функциональный базис письма» [8]. Письменная речь требует от ребенка большей осознанности по сравнению с устной речью. Овладение письменной речью отличается от овладения устной речью и представляет для ребенка трудность. Важнейшим элементом обучения письму является формирование графического навыка письма, параллельно с которым идет формирование орфографических навыков. Графический навык – это определенные привычные положения и движения пишущей руки, позволяющие изображать письменные звуки и их соединения. Правильно сформированный графический навык позволяет писать буквы четко, красиво, разборчиво, быстро. Неправильно сформированный графический навык создает комплекс трудностей письма: небрежный, неразборчивый почерк, медленный темп. В то же время переделка неправильного графического навыка не просто затруднена, но порой невозможна. Для того чтобы в овладении графическими навыками не было проблем в работе с детьми до 5 лет, следует уделять большое внимание развитию пальчиковой моторики. Существует огромное множество различных способов и приемов моторики. Например, «Веревоочкины сказки» (рисование «Разноцветными веревочками» на «Коврографе Ларчик»). Основанные на играх и пособиях В.В. Воскобовича – комплект «Коврограф Ларчик», «МиниЛарчик», сказочные образы. Такой подход позволяет решать несколько дидактических задач: – совершенствование зрительное восприятие детей; – развивать зрительно-моторную координацию; Scientific Cooperation Center "Interactive plus" 3 Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0) – формировать плавность, ритмичность, точность движений; – подготовить руку ребенка к письму. Обучение рисованию с помощью «Разноцветные веревочки» следует начинать с работы по готовому образцу. Воспитатель показывает ребенку уже готовую «картинку» для того, чтобы он ее скопировал. Когда ребенок научится выкладывать простейшие изображения, можно переходить к «рисованию» по представлению. В этом случае параллельно с мелкой моторикой развивается и творческое воображение. «Веревоочкины сказки» хорошо сочетаются с развитием речи. После прослушивания сказки или рассказа ребенку дается задание изобразить его героев. Можно загадать загадки или задать вопросы, ответами на которые послужат «рисунки» веревочками.

Поначалу изобразительные задания даются детям как самостоятельные занятия. В дальнейшем, когда у детей появится определенный навык, можно переходить к иллюстрациям рассказа по ходу повествования, это научит маленьких слушателей составлять план повествования с помощью несложных контурных «рисунков». В результате слуховая память в процессе выполнения «рисунка» будет подкрепляться и другими видами запоминания – зрительным и двигательным. Важно отметить, что «рисование» веревочками в сочетании с рассказыванием будет особенно полезно в работе, чей ведущий канал восприятия не слуховой, а кинестетический или зрительный. Возможность через движение и зрительный образ пропустить через себя информацию, воспринятую на слух, позволит лучше ее усвоить, а затем и воспроизвести. Кроме того, как показывают наблюдения, у современных дошкольников преобладают именно визуальный и кинестетический типы восприятия.

### **Упражнения на развитие мелкой моторики рук для детей от 0 до 2 лет**

#### **1. “Сорока-белобока”**

Сначала взрослый водит пальцем по ладошке ребёнка и говорит: “Сорока варит кашу”. Затем малыш сам начинает водить пальчиком по ладошке. Усложняем игру: на фразе “этому дала” взрослый поочередно пригибает пальчики ребёнка к ладошке, кроме мизинца: “А этому не дала”. Слегка потряхивая его, говорим с шутливым укором: “Ты воды не носил...” и т. д.

#### **2. “Ладушки-хлопушки”**

Возьмите ручки малыша в свои руки и похлопайте в ладоши. Покажите ребёнку движения и предложите повторить их.

#### **3. “Ладушки”**

Читайте потешку и одновременно сопровождайте слова жестами

Ладушки, ладушки!

(Покажите малышу ладони.)

(Поднимите руки вверх, поворачивая ладони вправо-влево, затем опустите их “домиком” на голову.)

#### **4. “Домик”**

Это домик.

(Обе ладони приставьте друг к другу.)

Это крыша.

(Соедините ладони и переплетите пальцы.)

А труба ещё повыше.

(Поднимите все пальцы вверх, не расцепляя их.)

#### **5. “Прятки”**

В прятки пальчики игра-ют-ся,Откры-ва-ют-ся,

(Подняв ладонь, растопырьте все пальцы.)

Закры-ва-ют-ся.

(Соедините пальцы и сожмите их в кулак.)

#### **6. “Зайчики”**

*Поставьте все пальцы одной руки на стол.*

Вышли зайки на лужок,Встали в маленький кружок.Раз зайка, два зайка, три зайка,Четыре зайка, пять...

(Пересчитайте заек.)

Будем лапками стучать.

(Стучите всеми пальцами по столу вместе или вразнобой.)

Постучали, постучали И устали. Сели отдыхать.

(Согните пальцы в кулак.)

### **Массаж ладоней и пальцев рук для детей от 0 до 2 лет**

Массаж пальчиков очень полезен маленькому ребёнку. Пальцы рук тесно

связаны с мозгом и внутренними органами: мизинец — с сердцем, безымянный — с печенью, средний — с кишечником и позвоночником, указательный — с желудком, большой — с головным мозгом.

### **Упражнения на развитие мелкой моторики рук для детей от 2 лет**

#### **1. “Рыбак”**

Налейте в миску воды и бросьте туда несколько мелких предметов: кусочки пробки, веточки, крупные бусины и т. п. Предложите малышу с помощью маленького сита, привязанного к палке, выловить по очереди все эти предметы и положить их на тарелку, стоящую на подносе справа от миски. “Удочку” малыш должен держать одной рукой.

#### **2. “Дорожка”**

Сделайте на столе дорожку шириной 3—5 см, ограниченную с двух сторон полосками бумаги. Предложите малышу посыпать её манкой или пшеном. Крупу нужно брать тремя пальчиками и стараться не просыпать за края дорожки.

#### **3. “Волшебная ложечка”**

Поставьте на поднос две чашки: слева — чашку с крупой, а справа — пустую. Двигая рукой ребёнка, покажите ему, как надо брать крупу ложкой. Осторожно поднесите ложку к пустой чашке и опрокиньте над ней. Задача: пересыпать всю крупу из левой чашки в правую.

#### **4. “Сладкий чай”**

Ваш малыш уже может самостоятельно положить себе в чай сахар. Теперь научите его размешивать сахар в кружке.

#### **5. “Салют”**

Ребёнок берёт небольшие листочки цветной бумаги и старается разорвать их как можно мельче. Оторванные кусочки он складывает на блюдце. Затем надо взять все кусочки в ладони и подбросить их вверх.

#### **6. “Сделай комочек”**

Дайте ребёнку лист бумаги. Его задача: скомкать листок так, чтобы получился плотный комочек.

#### **7. “Подзорная труба”**

Ребёнок берёт лист бумаги формата А4 и сворачивает его двумя руками в трубочку, после чего подносит трубочку к глазу и рассматривает в неё окружающие предметы.

#### **8. “Собери палочки”**

Рассыпьте перед ребёнком счётные палочки. Малыш должен собрать их все по одной обратно в коробочку.

### **Массаж ладоней и пальцев рук колючим массажным мячиком**

1. Мяч находится между ладоней ребёнка, пальцы прижаты друг к другу. Делайте массажные движения, катая мяч вперёд-назад.

2. Мяч находится между ладоней ребёнка, пальцы прижаты друг к другу. Делайте круговые движения, катая мяч по ладоням.

### **Упражнения на развитие мелкой моторики рук для детей 3 лет**

#### **1. “Лабиринт”**

Нарисуйте на листе бумаги лабиринт. Пусть малыш пройдёт по нему карандашом или просто пальчиком. Чтобы ребёнку было интереснее выполнять задание, можно придумать небольшую сказку: рассказать, куда ведёт этот лабиринт, к кому, кто по нему должен идти.

#### **2. “Бусы”**

Хорошо развивает руку малыша нанизывание на леску или нитку пуговиц, бусинок, макаронин, сушек и т. п. Начинайте с предметов, у которых шире отверстие, — так малышу на первых порах будет легче освоить это задание.

### **3. “Пройди по дорожке”**

Нарисуйте на листе в крупную клетку несложную дорожку. Попросите малыша обвести её пальчиком, цветным карандашом. Если ребёнок справится с этим заданием, нарисуйте дорожку посложнее.

### **4. “Фигурки”**

С 3 лет детей уже можно учить вырезать ножницами геометрические фигуры и приклеивать их на лист бумаги. Важно, чтобы ножницы были с закруглёнными концами, то есть безопасными.

### **5. “Сюрприз”**

Заверните значок в 4—5 фантиков от конфет. Попросите ребёнка развернуть все фантики и аккуратно их сложить.

Необходимой и важной частью работы по развитию мелкой моторики являются пальчиковые игры, которые активизируют работу головного мозга ребёнка, способствуют развитию речи и помогают подготовить руку к письму.

В ходе этих игр у детей вырабатываются ловкость, умение управлять своими действиями и концентрировать внимание на одном виде деятельности.

К 5 годам дети уже научаются выполнять задания, требующие достаточной точности и согласованности движений кистей рук.

Все упражнения, мы предлагаем выполнять в медленном темпе, от 3 до 5 раз, сначала одной, а затем другой рукой. Следите за правильностью их выполнения. Делайте упражнения в течение нескольких минут, 2—3 раза в день.

#### **Рекомендации для родителей**

1. Упражнения по развитию мелкой моторики проводятся в комплексе, начиная с 2-3-х месяцев жизни ребёнка.

2. В комплекс упражнений старайтесь включать задания на сжатие, расслабление и растяжение кистей малыша.

3. Начинайте или заканчивайте занятия сеансом массажа кистей рук.

4. Проводите работу по развитию мелкой моторики регулярно, в соответствии с возрастом и учётом уровня физического развития малыша.

5. Сначала все движения взрослый выполняет руками малыша, а по мере освоения ребёнок начинает делать их самостоятельно.

6. Внимательно следите за тем, чтобы упражнения выполнялись ребёнком правильно. Если малыш затрудняется с выполнением какого-либо задания, сразу помогите ему: зафиксировать нужное положение пальцев и т. п.

7. Чередуйте новые и старые игры и упражнения. После освоения ребёнком простых двигательных навыков переходите к освоению более сложных.

8. Выполняйте определённые движения одновременно с прослушиванием (а затем и с проговариванием ребёнком) стихотворения.

9. Поощряйте творческую активность ребёнка, пусть он сам придумывает какие-нибудь упражнения.

10. Проводите занятия эмоционально, активно, хвалите малыша за успехи, но не забывайте при этом следить за его психологическим настроением и физическим состоянием.

#### **БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

1. Аксенова М. Развитие тонких движений пальцев рук у детей с нарушением речи // Дошкольное воспитание. - 2010. - №8. - С. 62-65

2. Белая А.Е. Пальчиковые игры для развития речи дошкольников. - М.: Астрель, 2009. - 143 с.

3. Бернштейн Н.А. Физиология движений и активность. - М.: Академия, 2010. - 284 с.

4. Выготский Л.С. Психология. - М., 2002. Центр научного сотрудничества

«Интерактив плюс» 4 <https://interactive-plus.ru> Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

5. Зорина О.В. Психологическая структура письма и предпосылки его формирования у детей старшего дошкольного возраста [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/obuchenie-gramote/2014/11/05/psikhologicheskaya-struktura-pisma-i-predposylki-ego> (дата обращения: 17.04.2020).

6. Кольцова М.М. Двигательная активность и развитие функций мозга ребенка. – М., 1973.

7. Монтессори М.. Помоги мне сделать это самому. - М. 2000

8. Эльконин Д.Б. Избранные произведения. Т. 1. – М., 2000.

## ОЛИМПИЙСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

*Стеблецов Е.А., к.п.н., профессор, e.stebletsov@gmail.com*

*Григорьев О.А., доцент, grigomon65@mail.ru*

*Воронежский государственный педагогический университет*

*Покусаев В.А., преподаватель pokusaev.vyacheslaw@yandex.ru*

*Ершов Е.Н., ст. преподаватель 81@inbox.ru*

*Воронежский государственный медицинский университет,  
Россия, Воронеж*

**Аннотация.** В статье рассматривается вопрос о развитии интереса к физической культуре и спорту у детей старшего дошкольного возраста через знакомство с духовными и нравственными идеалами Олимпизма. Отличительная черта физического воспитания детей дошкольного возраста - это органическая связь с умственным и нравственным воспитанием. Однако в учебной литературе вопросу нравственного воспитания дошкольников средствами физической культуры, по нашему мнению, уделяется мало внимания. В настоящее время не определена роль «Олимпийского образования» в системе физического воспитания детей дошкольного возраста. Нами предполагается, что использование в образовании дошкольников духовных и нравственных идеалов Олимпизма поднимет интерес у детей к занятиям физической культурой и спортом. В результате экспериментального исследования авторы приходят к выводу об эффективности использования в воспитании методики Олимпийского образования детей старшего дошкольного возраста.

**Ключевые слова:** дети старшего дошкольного возраста, духовно-нравственное воспитание, идеалы Олимпизма, Олимпийское образование, физическая подготовка.

## OLYMPIC EDUCATION FOR SENIOR PRESCHOOLERS

*Stebletsov E. A., PhD, professor, e.stebletsov@gmail.com*

*Grigorev O. A., associate professor, grigomon65@mail.ru*

*Voronezh State Pedagogical University*

*Pokusaev V. A., lecturer, pokusaev.vyacheslaw@yandex.ru*

*Yershov E. N., senior lecturer, 81@inbox.ru*

*Voronezh State Medical University,*

*Russia, Voronezh*

**Abstract.** The article deals with the development of interest in physical education and sports in children of senior preschool age through acquaintance with the spiritual and moral

ideals of Olympism. A distinctive feature of physical education of preschool children is an organic connection with mental and moral education. However, in the educational literature, the issue of moral education of preschool children by means of physical education, in our opinion, is given little attention. Currently, the role of "Olympic education" in the system of physical education of preschool children is not defined. We assume that the use of the spiritual and moral ideals of Olympism in the education of preschool children will increase the interest of children in physical education and sports. As a result of the experimental study, the authors come to the conclusion about the effectiveness of the use of the Olympic education method in the education of older preschool children.

**Keywords:** children of senior preschool age, spiritual and moral education, Olympic ideals, Olympic education, physical training.

Физическое воспитание в современном дошкольном образовательном учреждении, как указывают многие исследователи: «Должно опираться на создание предпосылок для интегрированного развития интеллектуальных способностей средствами физической культуры» [1, 2, 5, 6, 7, 8]. Отличительная особенность физического воспитания детей дошкольного возраста является: «Органическая связь с умственным и нравственным воспитанием» [4, с. 31]. Однако в учебной литературе вопросу нравственного воспитания дошкольников средствами физической культуры, по нашему мнению, уделяется недостаточно внимания.

Специалисты указывают, что: «В настоящее время не определена роль «Олимпийского образования» в системе физического воспитания детей дошкольного возраста» [2, 6, 7, 8]. Нами предполагается, что использование в образовании дошкольников духовных и нравственных идеалов Олимпизма поднимет интерес у детей к занятиям физической культурой и спортом.

Целью работы явилось развитие интереса к физической культуре и спорту у детей старшего дошкольного возраста через знакомство с духовными и нравственными идеалами Олимпизма.

Исследование проводилось на базе ДООУ № 131 г. Воронежа в течение 9 месяцев, сентябрь 2020 года март 2021 года, приняли участие дети старшего дошкольного возраста, из которых были сформированы 2 группы: экспериментальная и контрольная по 12 дошкольников в каждой.

Педагогические наблюдения, опросы и беседы, проведённые в дошкольных образовательных учреждениях, показали, что практически не ведется работы по Олимпийскому образованию в формировании потребности детей в регулярных занятиях физической культурой и спортом через духовные и нравственные идеалы Олимпизма.

В результате была разработана методика Олимпийского образования детей старшего дошкольного возраста в дошкольном образовательном учреждении.

В начале учебного года был разработан тематический план занятий физической культурой с Олимпийской тематикой. Темы были следующие: «Спорт и спортсмены», «Мифы Олимпа», «Олимпийские игры древности», «Современные Олимпийские игры», «Символика Олимпийских игр», «В стране Олимпия», «Победители Олимпийских игр». Тематика этих занятий была распределена по месяцам и включала, не только получение знаний, но и формирование двигательных умений, связанных с Олимпийскими играми.

Дошкольники узнали о богах и героях Олимпа, физическом совершенстве, красоте тела и движений, о зарождении древних Олимпийских игр, о традициях, программе состязаний. Стране, где проходили первые Олимпийские игры и для чего они проводились. О возрождении современных Олимпийских игр. О зимних и летних Олимпийских играх, и видах спорта включенные в них программу, о Олимпийской

символики, Олимпийских традициях, факельной эстафете [7, с. 26].

Полученные знания подкреплялись выполнением основных физических упражнений: на формирование осанки; развитие силы мышц рук, туловища, ног; метании на дальность; развитие скоростно-силовых способностей, на развитие общей выносливости. Развитием подвижности в суставах. Упражнения выполнялись игровым и соревновательным методом [3, 4].

Проведение соревнований «Малых (дошкольных) Олимпийских игр» позволило смоделировать частично основные стороны Олимпиады почувствовать детям дух Олимпизма.

Результатом Олимпийского образования детей старшего дошкольного возраста является их положительные ответы на вопросы во время проведения «Малых (дошкольных) Олимпийских игр» и «Олимпийского урока». Результаты ответов говорят о том, что дошкольники овладели основами знаний Олимпизма и сформировался интерес к занятиям физической культурой и спортом. Тестирование физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста в конце эксперимента показало, что разница результатов опытных групп, характеризуется более высоким приростом результатов в экспериментальной группе, по сравнению с контрольной при достоверном уровне значимости ( $P < 0,05$ ) (таблица).

Таблица - Показатели физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста в опытных группах по окончании эксперимента

	Бег 30м (с)	Прыжок в длину с места (см)	Метание набивного мяча из-за головы двумя руками (м)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол. раз)	Смешанное передвижение 1000 м (мин, с)
$X_1$	6,8	110,0	2,75	7,6	7,18
$X_2$	6,6	120,0	3,0	8,8	7,04
$X_2 - X_1$	0,2	10,0	0,25	1,2	0,14
%	2,9	9,1	9,2	15,8	3,2
P	$> 0,05$	$< 0,05$	$< 0,05$	$< 0,05$	$> 0,05$

## ВЫВОДЫ

1. Проведенный анализ литературы по физической культуре и спорту показал, что Олимпийское образование способствует духовному, нравственному и физическому воспитанию.

2. Апробирована экспериментальная методика Олимпийского образования детей старшего дошкольного возраста, включающая занятия физической культурой с Олимпийской тематикой, соревнования «Малые (дошкольные) Олимпийские игры» и «Олимпийский урок» с призером Олимпийских игр.

3. Ответы на вопросы при проведении «Малых (дошкольных) Олимпийских игр» и «Олимпийского урока» показали, дошкольники овладели основами Олимпийского образования.

5. Экспериментальная методика Олимпийского образования способствовала повышению интереса к занятиям физической культурой и спортом. Тестирование физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста показало, что разница результатов опытных групп, характеризуется более высоким приростом результатов в экспериментальной группе, по сравнению с контрольной при достоверном уровне значимости ( $P < 0,05$ ), которая выражается следующими величинами:

- бег 30м - 0,2 с (2,9 %);

- прыжок в длину, с места - 10,0 см (9,1 %);
- метание набивного мяча 1 кг - 0,25 м (9,2 %);
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - 1,2 раза (15,8 %);
- смешанное передвижение на 1000 м - 14 с (3,2 %).

Таким образом, результаты педагогического эксперимента, подтвердили эффективность использования в воспитании методики Олимпийского образования детей старшего дошкольного возраста как в духовно-нравственном, так и в физическом аспектах.

#### БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Антипова, М.В. Уровень знаний по Олимпизму у детей школьного возраста / М.В. Антипова. - С-Пб: Олимпийское движение и социальные процессы ч. 2, 2010. - С. 225-227.
2. Буева, И.И. Олимпийское движение и некоторые социальные процессы в образовании / И.И. Буева, Н.Ф. Кулинко. - Оренбург: изд-во Олимпийское движение и социальные процессы 2012, - С. 230-233.
3. Волошина, Л.Н. Игры с элементами спорта для детей 3-4 лет / Л.Н. Волошина, Т.В. Курилова - Программа «Играйте на здоровье» и технология ее применения в ДООУ. - М.: изд-во «ГНОМ и Д», 2004. - С. 100-112.
4. Машенко, М.В. Физическая культура дошкольника / М.В. Машенко, В.А. Шишкина - М.: Ураджай, 2000.- 156 с.
5. Печерский, Н.В. Олимпийское образование: проблемы и опыт / Н.В. Печерский, А.А. Сучилин. - Волгоград // Олимпийское движение и социальные процессы, 2010. - С. 155-158.
6. Усаков, В.И. Опыт олимпийского воспитания дошкольников в условиях семьи и детского сада / В.И. Усаков. - Красноярск: изд-во Олимпийское движение и социальные процессы, 2015. - С. 63-66 с.
7. Филиппова, С.О. Олимпийское образование дошкольников / С.О. Филиппов, Т.В. Волосникова. - СПб.: ДЕТСТВО-ПР, 2015. - 189 с.
8. Чепуркина, А.А. Некоторые аспекты физического воспитания дошкольников / А.А. Чепуркина, В.И. Тхорев. - Краснодар: изд-во Олимпийское движение и социальные процессы ч.2, 2016 - С. 21-22.

#### ФОРМИРОВАНИЕ ДРУЖЕСКИХ ВЗАИМОДЕЙСТВИЙ У ДОШКОЛЬНИКОВ В ПРОЦЕССЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР

*Финогенова Н.В., к.п.н., доцент, [finogenovna@mail.ru](mailto:finogenovna@mail.ru)*

*Галец В.А., магистрант*

*Волгоградская государственная академия физической культуры*

*Россия, Волгоград*

**Аннотация.** В статье представлены результаты исследования, определяющие степень сформированности у старших дошкольников дружеских взаимоотношений. При этом отмечается, что в этот возрастной период дети в совместной деятельности еще не могут в полной мере согласовывать свои действия без дополнительной подсказки. Однако в подвижных играх согласование детей происходит значительно чаще. Дошкольники играют в игры, основанные на взаимодействии с партнером или соперником. Именно в этот период у них появляются мотивы, связанные с притязанием на признание не только взрослыми, но и сверстниками. Результаты внедрения в образовательный процесс старших дошкольников подвижных игр с направленностью на развитие дружеских взаимоотношений способствует.

**Ключевые слова:** подвижные игры, дети дошкольного возраста, дружеские взаимодействия.

## FRIENDLY INTERACTIONS DEVELOPMENT AMONG PRESCHOOLERS IN THE PROCESS OF OUTDOOR GAMES

*Finogenova N. V., PhD, associate professor, finogenovna@mail.ru*  
*Galets V. A., Master's degree student*  
*Volgograd State Physical Education Academy*  
*Russia, Volgograd*

**Abstract.** The article presents the results of a study that determines the degree of formation of friendly relationships among older preschoolers. At the same time, it is noted that during this age period, children in joint activities can not yet fully coordinate their actions without additional guidance. However, in outdoor games, the coordination of children occurs much more often. Preschoolers play games based on interaction with a partner or rival. It is during this period that they have motives associated with the claim to recognition not only by adults, but also by their peers. The results of the introduction of outdoor games in the educational process of older preschoolers with a focus on the development of friendly relationships.

**Keywords:** outdoor games, preschool children, friendly interactions.

Развитие ребенка происходит в сотрудничестве с другими детьми посредством овладения различными способами коммуникации. Коллектив, по мнению Л.С. Выготского выступает как фактор разностороннего развития ребенка. Именно в дошкольном возрасте происходит изменение интереса детей к сверстникам, как партнерам по совместной деятельности [2,4]. Контакттировать дети начинают в совместных играх, затем и других специфических для дошкольника видах деятельности. Вместе с тем необходимо отметить, что, хотя у дошкольника значительно выражено стремление к сотрудничеству, но при этом наблюдается дефицит способов и средств сотрудничеству. Это в свою очередь приводит к разрушению совместных действий.

Для определения потенциальных возможности детей к согласованию в совместной деятельности мы использовали методику «Сложи узор». В исследовании приняли участие дети 5-6 лет, воспитанники МОУ детский сад № 37 Волгограда. Им необходимо было разбиться на пары и сложить три дорожки узоров из геометрических фигур соблюдая очередность.

Среди детей 5 лет только две пары выполнили задание полностью, а шести лет 6 пар. Частично выполнили задания 10 пар пятилетних детей и 8 пар шестилетних. Эти дети, получив в ходе тестирования алгоритм выполнения задания в виде наблюдения образца парного взаимодействия, лишь повторили показанную дорожку узора и отказались от дальнейшего выполнения задания. Не справились с поставленной задачей даже после демонстрации образца взаимодействия 8 пар детей пяти лет и 6 пар шестилеток, хотя данный вид взаимоотношений наиболее часто встречается в повседневной жизни. Таким образом, необходимо проводить определенную работу для нивелирования отмеченных недостатков.

Движения привлекают внимание детей с раннего возраста, а подвижные игры – это деятельность, которая вызывает положительные эмоции, умение общаться, мыслить и творить что очень важно для развития здорового, жизнерадостного малыша [3].

В старшем дошкольном возрасте дети чаще, чем в предыдущие возрастные периоды играют в игры, основанные на взаимодействии с партнером или соперником. Это закономерно, ведь именно в этот период у них появляются мотивы, связанные с притязанием на признание и не только взрослыми, но и сверстниками. Используя эту особенность, мы предположили, что включение в содержание занятий по физической

культуре подвижных игр и упражнений, основанных на парном взаимодействии будет способствовать формированию не только согласованности двигательных действий, но и скажется на увеличении результатов психического развития детей.

Работа в данном направлении заключалась в создании в процессе двигательной деятельности таких условий, чтобы дать возможность ребенку почувствовать себя, с одной стороны, свободным и равноправным участником событий, с другой стороны, увидеть, что у партнера может быть свое, отличное, мнение, которое приходится учитывать, выполняя задание в рамках совместной деятельности [1].

Работу по формированию парных взаимодействий в ходе проведения формирующего эксперимента мы разделили на три этапа. На первом – осуществлялось обучение детей в диаде ребенок-ребенок, как равный партнер. В этот период в содержание занятий по физической культуре, а в дальнейшем и самостоятельную двигательную деятельность включались подвижные игры, и игровые задания в которых дети выполняли равноценное для обоих участников пары задания, например, «Перебежки парами»; «Ловишки – замкни кольцо»; «Перемена мест в парах» и др. Детям в таких заданиях необходимо было договориться о направлении движения или о стороне, с которой необходимо начинать движение.

Как только 70 % участников экспериментальной группы овладевали данным умением, причем в ограниченное игровым заданием время, переходили ко второму этапу, основная направленность которого обучить детей парному взаимодействию на основе такой диады, как: ребенок – ребенок, как партнер, выполняющий функции старшего в паре. Это, например, такие игры как «Наездники», «Коршун и цыпленок» и др. В них один из участников диады является ведущим, то есть имеет более высокий игровой статус и его задачей является не только договориться о направлении движения, но и защитить своего партнера от ловишки и соотнести свои физические возможности с особенностями двигательного развития партнера.

Третий этап эксперимента направлен на создание условий для обучения детей самостоятельному выбору партнеров для создания игровых пар, а также возможности для осуществления замены одного из участников диады в течение игры, учитывая особенности физического развития.

Таким образом, при обучении детей парным взаимодействиям в подвижных играх важно акцентировать внимание на таких компонентах, как:

- наличие двух партнеров, имеющих как одинаковый, так и различный игровой статус;
- у каждого партнера определяется роль, выполнение которой невозможно без согласования участников игровой диады;
- коммуникация партнёров регламентируется заданным педагогом алгоритмом работы пары;
- наличие других участников игры, с которыми можно меняться в паре.

Результаты тестирования детей, проводимые после экспериментальной работы, показали, что в тестовом задании «Узор» количество детей, выполнивших полностью задание увеличилось, а не выполнивших задание – уменьшилось. При этом действия детей экспериментальной группы носили более продуктивный характер. Так, наблюдения вовремя проведения занятий по физической культуре показывает, что способность концентрировать свое внимание при выполнении двигательных заданий увеличилась, а запоминать, не переспрашивая, содержание игры, правила и особенности парных взаимодействий дети стали значительно чаще. Анализ результатов теста, отражающего развитие концентрации внимания («Перепутанные линии»), указывает на значительное и статистически достоверное увеличение исходных показателей.

Подвижные игры – это всегда эмоционально окрашенная деятельность. Эмоции

являются мощным регулятором психики и жизнедеятельности ребенка и выполняют многочисленные и разнообразные функции. Регулирующая функция эмоций в дошкольном возрасте в значительной мере обуславливается особенностями взаимодействия между людьми.

Экспериментальная методика построена на использовании в ходе занятий по физической культуре подвижных игр и игровых задания оказала воздействие и на развитие физических качеств, необходимых для проведения подвижной игры (таблица).

Таблица 1

Показатели физической подготовленности детей в ходе эксперимента

Тестовые упражнения	Экспериментальная группа			Контрольная группа			t	P
	$\bar{x}$	$\sigma$	m	$\bar{x}$	$\sigma$	m		
<i>Скоростные способности</i>								
Бег 10 м с хода, с	2,64	0,38	0,04	2,93	0,41	0,05	1,81	<0,05
<i>Выносливость</i>								
Бег 300 м, с	88,45	14,15	1,52	93,33	10,08	1,17	2,93	>0,01
<i>Скоростно-силовые способности</i>								
Прыжок в длину с места, см	110,50	20,41	2,19	97,67	17,69	2,05	4,23	>0,001
<i>Координационные способности</i>								
Челночный бег 3x5 м, с	6,63	0,93	0,10	6,81	0,87	0,10	0,17	<0,05

Апробирование экспериментальной методики использования в образовательном процессе дошкольной организации подвижных игр, построенных на активном взаимодействии игроков, показало ее высокую эффективность. Результаты проведенного педагогического эксперимента позволили констатировать достоверные различия по показателям двигательной подготовленности и развитию коммуникативных способностей у детей экспериментальной группы.

### БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Гомова, О.С. Спортивные игры для детей [Текст] / под ред. О.С. Гомовой. - М.: Сфера, 2002. - 84 с.
2. Неверова, А. А. Особенности отношения к сверстникам у детей дошкольного возраста / А. А. Неверова // Актуальные вопросы современной психологии: материалы III Междунар. науч. конф. – Челябинск: Два комсомольца, 2015. – С. 102-106.
3. Рунова, М.А. Двигательная активность ребенка [Текст] / М.А. Рунова. - М.: Мозаика-Синтез, 2002. - 256 с.
4. Финогенова Н.В. Эффективность включения элементов спортивных игр в содержание занятий по физической культуре в дошкольном возрасте / Н.В. Финогенова, М.А. Вершинин, О.А. Сабуркина // Фундаментальные исследования. – 2015. – № 6. – С. 1289-129.

## АКТУАЛЬНОСТЬ СОЗДАНИЯ СИСТЕМЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО И ШКОЛЬНЫХ ВОЗРАСТОВ В УСЛОВИЯХ ФИТНЕС-ЦЕНТРА

*Чеботарева А.А. ifkisaleksandra@mail.ru*  
*Чеботарев А.В., к.п.н., доцент, chebotarevy@mail.ru*  
*Липецкий государственный педагогический университет*  
*имени П.П. Семенова-Тян-Шанского»*  
*Россия, Липецк*

**Аннотация.** Статья посвящена актуальности создания системы физкультурно-оздоровительной работы с детьми дошкольного и школьных возрастов в современных условиях функционирования фитнес-центров. В материале представлены направления деятельности, которые должны реализовываться в процессе систематической физкультурно-оздоровительной деятельности фитнес-центра.

**Ключевые слова:** двигательная активность, физическое развитие, дошкольный возраст, школьный возраст, фитнес-специалист, фитнес, фитнес-центры.

### THE RELEVANCE OF CREATING A SYSTEM OF SPORTS AND RECREATION WORK WITH CHILDREN OF PRESCHOOL AND SCHOOL AGE IN A FITNESS CENTER

*Chebotareva A.A.*  
*Chebotarev A.V., PhD, associate professor,*  
*Lipetsk State Pedagogical P. Semenov-Tyan-Shansky University,*  
*Russia, Lipetsk*

**Abstract.** The article is devoted to the relevance of creating a system of physical education and health-improving work with children of preschool and school age in the modern conditions of the functioning of fitness centers. The material presents the directions of activities that should be implemented in the process of systematic physical education and health improvement activities of the fitness center.

**Keywords:** physical activity, physical development, preschool age, school age, fitness-specialist, fitness, fitness centers.

С ростом благосостояния и комфорта городской жизни, двигательная активность взрослых и особенно детей значительно снизилась. Причинами такого снижения стоит признать: систематическое использование современных гаджетов, чрезмерная занятость родителей, активное использование личных и общественных транспортных средств и т.д. Следствием возникшей гиподинамии является увеличение количества заболеваний сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата и т.д.

По данным НИИ гигиены и профилактики заболеваний детей, подростков и молодежи, за последние десятилетия показатели здоровья дошкольников снизились. Так, количество детей 1-ой группы здоровья уменьшилось с 23,2% до 15,1%, а 2-ой и 3-ей увеличилось с 60,9% до 67,6%, и с 15,9% до 17,3% соответственно [1]. У 50-60% школьников наблюдается стремительный рост числа функциональных нарушений и хронических заболеваний [2].

Необходимое условие сохранения и укрепления здоровья детей — соблюдение рекомендованного гигиеническими нормами двигательного режима. В настоящее время количества занятий физической культурой в дошкольных образовательных учреждениях и в школах, зачастую бывает недостаточно для удовлетворения

естественной потребности детей в движении. Чтобы компенсировать недостаток двигательной активности, большинство родителей записывают своих детей в различные спортивные секции. К сожалению, удаленность спортивной школы от места проживания, отсутствие сопровождающего родственника до места занятия – это одни из распространенных причин по которым дети не имеют возможность систематически посещать секции, а значит увеличить ежедневную двигательную активность.

На сегодняшний день, проблема систематического посещения занятий может быть решена с помощью массово открывающихся фитнес-центров, практикующих занятия по фитнесу, ориентированные на детей дошкольного и школьных возрастов. По нашим наблюдениям, особой популярностью у детей и подростков, посещающих современные фитнес-центры, пользуются такие фитнес-программы как степ-аэробика, фитбол-аэробика, йога, танцевальные направления. Если имеется возможность в виде дополнительных площадей, то руководители фитнес-центров открывают секции по единоборствам, гимнастике, спортивным играм и т.д. Во время таких занятий активно применяются упражнения для профилактики нарушений осанки, сколиоза и плоскостопия.

Не смотря на активное привлечение детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом в условиях фитнес-центров, в практике по-прежнему можно наблюдать следующие организационно-педагогические проблемы:

- отсутствие стабильного расписания тренировочных занятий;
- однотипность структуры занятий;
- низкая мотивация детей к систематическим занятиям;
- отсутствие систематического мониторинга физического развития детей и подростков;
- отсутствие систематических физкультурно-спортивных праздников и досугов для детей и подростков;
- малоэффективная работа с родителями детей, посещающих занятия в фитнес-центре;
- низкий уровень профессиональной компетенции работников, которые занимаются физкультурно-оздоровительной работой с детьми в фитнес-центре.

Один из факторов, учитывающийся в процессе составления расписания подразумевает под собой сочетание работы спортивных залов и времени проводимых в них занятий. Зачастую приоритет отдается в пользу фитнес-направлений для взрослого контингента и для занятий с детьми предоставляется лишь оставшееся время. В случаях, где в условиях фитнес-центра имеется специально отведенный для детских занятий зал, во многом их распределение зависит от занятости инструктора, работающего с детьми, а также пожеланий большинства родителей организовать занятия в удобное для них время. Исходя из данных обстоятельств, сформировать расписание, обусловленное систематичным распределением занятий на протяжении недели и в течение рабочего дня становится затруднительным.

Условия и режим работы фитнес-центров откладывают отпечаток не только на организацию, но и содержание занятий. Ориентируясь на традиционную схему построения занятий в дошкольном образовательном учреждении и школе, большинство фитнес-специалистов отдают предпочтение варианту, где занятие строится на одном направлении фитнеса. Таким образом, комплексную оздоровительную направленность на занятиях осуществлять проблематично.

Для объективной оценки результатов занимающихся как на групповых, так и на индивидуальных занятиях, фитнес-специалисты практикуют тесты для оценки уровня физического развития детей и подростков, широко используемых в практике дошкольных и школьных образовательных учреждений. Однако, имея в виду их активное применение, данный способ используется лишь по необходимости, без

систематического контроля результатов занимающихся.

Одним из способов привлечения детей и подростков к занятиям физической культурой, является проведение для данного контингента физкультурно-оздоровительных мероприятий и праздников. В практической деятельности фитнес-центров развитие данного направления деятельности требует организационно-методических уточнений, с учетом возрастных особенностей детей дошкольного и школьных возрастов, а также условий самого фитнес-центра.

Немаловажным фактором в работе с детьми и подростками является общение фитнес-специалиста с их родителями. Зачастую данный процесс носит формат короткой беседы или нацелен исключительно на привлечение ребенка к персональным занятиям. Традиционных подходов оказывается недостаточно для современного поколения детей и родителей. Необходимо искать новые формы взаимодействия специалистов и родителей воспитанников.

Исходя из вышесказанного, пробел в организации обратной связи с родителями и их детьми в значительной степени зависит от нехватки методических разработок, включающих в себя индивидуальный контроль посещаемости занятий, возможность рекомендаций в виде домашних заданий, систему поощрительных мероприятий для большего привлечения детей к занятиям физической культурой в условиях фитнес-центров.

Стремительное развитие в условиях фитнес-центров занятий с детьми и подростками, требует от фитнес-специалистов систематического повышения уровня профессиональной компетентности, на основе профильного образования в сфере физической культуры. На сегодняшний день, руководители фитнес-центров часто рассматривают кандидатуры для работы с детьми без должного образования. Распространена также практика ведения групповых и индивидуальных занятий с детьми дошкольного и школьных возрастов фитнес-специалистами, деятельность которых направлена на работу со взрослым контингентом.

Решение выявленных проблем возможно лишь при создании системы физкультурно-оздоровительной работы с детьми дошкольного и школьных возрастов в условиях фитнес-центра. К сожалению, в доступной нам литературе не было обнаружено подобных работ, что подтолкнуло нас к началу работы по разработке основ системы физкультурно-оздоровительной деятельности с детьми и подростками в условиях фитнес-центров. Для достижения поставленной цели нам предстоит решить следующие задачи:

- выработка принципов и методов составления расписания занятий, учитывающего рациональное распределение занятий на протяжении недели и в течение дня;
- разработка структуры занятий, отображающую комплексную оздоровительную направленность, путем использования на занятиях нескольких направлений фитнеса;
- организация системы мониторинга физического развития детей и подростков, занимающихся в фитнес-центре;
- разработка методически обоснованного алгоритма организации и проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий и праздников, с учетом особенностей детей разного возраста;
- создание системы работы с родителями, основанной на применении современных информационно-коммуникационных технологий;
- создание системы контроля и повышения квалификации работников фитнес-центра, которые специализируются на работе с детьми дошкольного и школьного возрастов.

Таким образом, обозначенные проблемы физкультурно-оздоровительной работы

с детьми дошкольного и школьного возрастов в условиях фитнес-центра и намеченные направления решения проблем, позволят не только повысить интерес детей занимающихся в фитнес-центре к занятиям физической культурой, но и создать систему физкультурно-оздоровительной работы, основанной на комплексном решении задач физического воспитания.

#### БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. <https://мадоу264.рф/wp-content/uploads/2018/11/Врач-невролог..pdf>
2. <https://infourok.ru/sovremennoe-sostoyanie-zdorovya-detey-2427776.html>

### АДАПТАЦИОННЫЙ ПОТЕНЦИАЛ СИСТЕМЫ КРОВООБРАЩЕНИЯ КАК КРИТЕРИЙ ОЦЕНКИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

*Шафикова Л.Р. к.б.н., доцент, lil.02@yandex.ru*

*Маркешина О.С.*

*Берчатова М.Б.*

*Уфимский государственный нефтяной технический университет,  
Россия. Уфа,*

**Аннотация.** Статья посвящена рассмотрению картины адаптационного потенциала системы кровообращения детей дошкольного возраста. В ходе наших исследований выявлено, что во всех возрастных группах значение адаптационного потенциала сердечно-сосудистой системы оценивалось как напряжение механизмов адаптации.

**Ключевые слова:** адаптация, дошкольники, сердечно-сосудистая система, функциональное состояние.

### CIRCULATORY SYSTEM POTENTIAL AS A CRITERION FOR ASSESSING THE FUNCTIONAL STATE OF PRESCHOOL CHILDREN

*Shafikova L. R., PhD, associate professor, lil.02@yandex.ru*

*Markeshina O. S.*

*Berchatova M. B.*

*Ufa State Petroleum Technical University  
Russia, Ufa*

**Abstract.** The article is devoted to the picture of the adaptive potential of the circulatory system of preschool children. In the course of our research, it was revealed that in all age groups, the value of the adaptive potential of the cardiovascular system was estimated as the stress of the adaptation mechanisms.

**Keywords:** adaptation, preschool children, cardiovascular system, functional state.

Дошкольный период является, по признанию специалистов, возрастом наиболее стремительного физического и психического развития ребенка, первоначального формирования физических и психических качеств, необходимых человеку в течение всей последующей жизни [2, 4].

Отличительной особенностью этого периода является то, что он обеспечивает именно общее развитие, служащее основой для приобретения в дальнейшем любых специальных знаний и навыков усвоения различных видов деятельности [1].

По данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков Научного центра здоровья детей РАМН, за последнее время число здоровых дошкольников уменьшилось в 5 раз и составляет лишь около 10% среди контингента детей, поступающих в школу. У 70% современных дошкольников состояние здоровья характеризуется: высокой распространенностью морфофункциональных отклонений. Ведущими являются болезни органов дыхания, нарушения опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и пищеварительной систем, а также аллергические заболевания.

Особую тревогу вызывает и то, что отмечается тенденция ухудшения показателей здоровья и роста хронической заболеваемости у детей к моменту поступления в школу. Начало воспитания и образования ребенка; в дошкольном учреждении всегда сопровождается так называемым периодом адаптации этого ребенка к новым для него условиям существования.

По мнению П.К. Анохина (1970), у каждого человека существует специальная функциональная система адаптационных механизмов, осуществляющая все приспособительные реакции. Любой вид адаптации человека осуществляется при участии этой системы, специфика которой определяется конкретными условиями и целью приспособительной деятельности.

Регулярная двигательная активность является одним из важных факторов в обеспечении нормальной жизнедеятельности людей. Она является энергетической и организующей основой физического и умственного развития в онтогенезе человека. Из всех форм детской активности двигательная деятельность наиболее характеризует ребенка в первые годы его жизни [3, 5].

Двигательный режим, обеспечивающий активный отдых, удовлетворяющий естественную потребность детей в движении, - важнейший оздоровительный и профилактический фактор общего режима дня. Положительное влияние оптимального объема двигательной активности в режиме дня проявляется у детей в работе всех органов и физиологических систем [6, 7].

Не секрет, что в механизмах адаптации организма к мышечным нагрузкам важную роль играют системы дыхания и кровообращения, которые первыми реагируют на возмущающие воздействия физических упражнений. В связи с этим является актуальным исследование уровня адаптационного потенциала сердечно-сосудистой системы воспитанников дошкольных образовательных учреждений.

Целью исследования являлось изучение уровня функционального состояния системы кровообращения детей дошкольного возраста.

В исследовании принимали участие 136 дошкольников 4-6 лет, обучающихся в средних (n=37), старших (n=47) и подготовительных (n=52) группах. Исследование проводилось на базе Муниципального дошкольного образовательного учреждения № 58 Калининского района города Уфы.

В процессе исследования использовались следующие методы: анализ и обобщение научно-методической литературы, исследование адаптационного потенциала системы кровообращения по Р.М. Баевскому, методы математической статистики (вычисление средней арифметической, ошибки средней).

Уровень функционального состояния системы кровообращения, изучался с помощью адаптационного потенциала (АП ССС) рассчитываемого в баллах по формуле:  $АП\ ССС = 0,011 (ЧСС) + 0,014 (САД) + 0,008 (ДАД) + 0,014 (В) + 0,009 (МТ) - 0,009(P) - 0,27$ ,

где ЧСС - частота сердечных сокращений (мин), САД и ДАД - соответственно систолическое и диастолическое артериальное давление (мм. рт. ст.), В - возраст (лет), МТ - масса тела (кг), Р - рост (см).

Для отнесения испытуемых к тому или иному классу функциональных

возможностей их организма использовалась шкала:

Показатель АП ССС	Оценка
< 2,1 балла	Удовлетворительная адаптация
2,11-3,2 балла	Напряжение механизмов адаптации
3,21-4,3 балла	Утомление
> 4,31	Срыв адаптации

Артериальный пульс (ЧСС) у испытуемых обнаруживался наложением на проекцию лучевой артерии и подсчитывается сидя в покое за 15 с (при умножении на четыре вычисляется ЧСС в минуту). Рост определяется при помощи ростомера. Масса тела измерялась на электронных весах ВИТЕК VT -1141. Для измерения артериального давления (АД) плечевой артерии применяется способ Короткова.

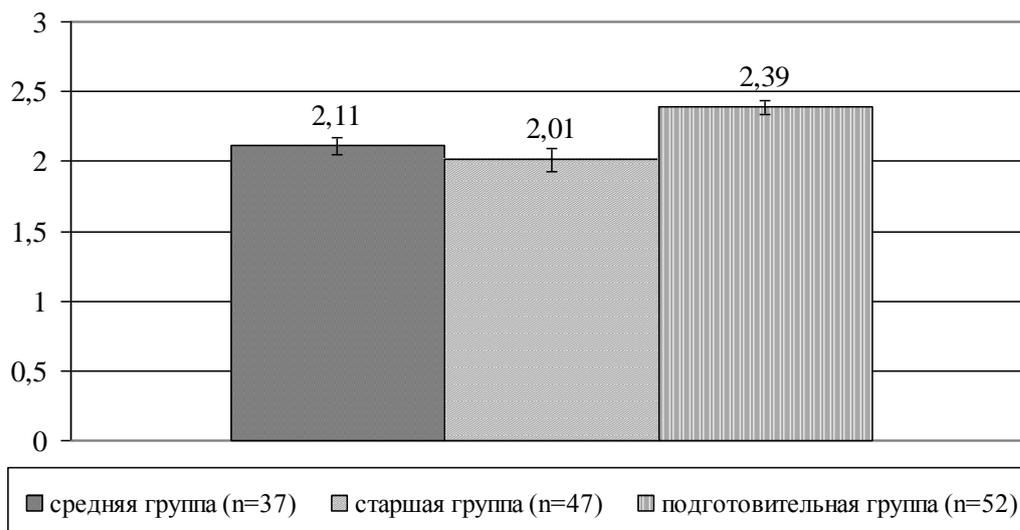


Рис. 1. Значение АП ССС различных возрастных групп дошкольников (M±m)

Условные обозначения: АП ССС - значение адаптационного потенциала сердечно-сосудистой системы Р.М. Баевскому; М - среднее арифметическое значение признака; m - ошибка среднего арифметического значения.

Как видно из представленного рисунка 1, в процессе педагогического исследования во всех возрастных группах значение адаптационного потенциала сердечно-сосудистой системы оценивалось как напряжение механизмов адаптации и составило: в средних группах 2,11±0,06 балла, в старших – 2,01±0,08 балла и в подготовительных – 2,39±0,05 балла.

Таким образом, для улучшения состояния здоровья, повышение адаптивных функций дошкольников и воспитания гармонично развитого подрастающего поколения, на наш взгляд, существует необходимость поиска новых средств и методов развития и воспитания в дошкольных образовательных учреждениях, которая решала бы главным образом оздоровительные задачи физического воспитания и побуждала бы детей сознательно относиться к собственному здоровью.

#### БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Анализ состояния физического здоровья студентов на основе показателя максимального потребления кислорода [Текст] = Maximaloxygenconsumptionratesinstudents' physicalhealthtestsandanalyses / Тазетдинов Р.Ф., Тазетдинова Г.Г., Красулина Н.А., Греб А.В.// Теория и практика физической культуры = TheoryandPracticeofPhysicalCulture. - 2018. - № 6. - С. 102-103.
2. Берчатова-Емелина, М.Б. Роль восстановления после физических

упражнений у студентов УГНТУ [Текст] =  
TheroleofrecoveryafterexerciseinstudentsofUSTU / М.Б. Берчатова, О.С. Маркешина, И.Н. Исламгалиев // Сборник статей по итогам Международной научно-методической конференции

CollectionofarticlesonthebasisoftheInternationalscientificandmethodologicalconference.  
(Уфа, 15.03.2018). – Уфа, 2018. – С.32-36

3. Гайсина, А.Х. Функциональное состояние сердечно-сосудистой системы женщин среднего возраста в процессе занятий оздоровительной гимнастикой [Текст] =  
Functionalstateofthecardiovascularsystemofmiddle-agedwomeninthecourseofhealth-improvinggymnastics / А.Х. Гайсина, Л.Р. Шафикова // материалы IV студенческой заочной Международной научной конференции, посвященной 85-летию образования ИрГТУ

materialsoftheIVstudentcorrespondenceInternationalscientificconferencededicatedtothe  
85thanniversaryof1rstueducation (Иркутск, 2015). - Иркутск, 2015. - С. 712-718

4. Маркешина, О.С. Некоторые аспекты оптимизации учебного процесса по элективным дисциплинам по физической культуре и спорту / О. С. Маркешина, Н. А. Красулина, А. В. Греб, Л. Р. Шафикова // Физическая культура и спорт в системе высшего и среднего профессионального образования: материалы VIII Междунар. науч.-метод. конф., посвящ. 75-летней годовщине Победы совет. нар. в Великой Отечественной войне, 20 марта 2020 г.. - Уфа, 2020. - С. 194-200

5. Насибуллина, Д.М. Коррекция физической подготовленности студентов специальной медицинской группы с использованием индивидуальных программ [Текст] =  
Individual academic physical education programs for special health groups for physical progress / Д. М. Насибуллина, Т.Р. Насибуллин, Н.А. Красулина // Теория и практика физической культуры = Theory and Practice of Physical Culture. - 2019. - № 4. - С. 54-56

6. Шафикова, Л.Р. Адаптивные реакции системы кровообращения у юных баскетболистов с признаками сутулости / Л.Р. Шафикова, А.Х. Гайсина, Ю.В. Ивановский // Спорт высших достижений: интеграция науки и практики: материалы III Междунар. науч.-метод. конф. посвящ. XXXII летним Олимпийским играм в г. Токио, г. Уфа, 30 марта 2020 г./ УГНТУ. - Уфа, 2020. - С. 211-217

7. Шафикова, Л.Р. Тестовый контроль в системе измерения и оценки физической и функциональной подготовленности студентов: учебное пособие [Текст] =  
Testcontrolinasystemformeasuringandassessingstudents' physicalandfunctionalfitness / Л.Р. Шафикова, А.В. Греб, О.С. Маркешина. – Уфа, 2019. – 68 с.

## РАЗВИТИЕ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДОШКОЛЬНИКОВ С ПОМОЩЬЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ИГР

*Шартдинова А. Ю., toy220@mail.ru*

*Малахова Д. В.*

*МОУ Детский сад № 220 Тракторозаводского*

*района Волгограда*

*Россия, Волгоград*

**Аннотация:** В статье описаны дидактические игры двигательного характера направленные на развитие математических представлений, логики, внимания, памяти, познавательных процессов.

**Ключевые слова:** Развитие интеллектуальных способностей, дети дошкольного возраста, дидактические игры, математические представления.

## DEVELOPMENT OF INTELLECTUAL ABILITIES OF PRESCHOOL CHILDREN THROUGH MOTOR GAMES

*Shartdinova A.Yu.,  
Malakhova D.V.  
MEI Kindergarten № 220  
Russia, Volgograd*

**Abstract.** The article describes didactic games that imply motor activities aimed at the development of mathematical concepts, logic, attention, memory, and cognitive processes.

**Keywords:** development of intellectual abilities, preschool children, didactic games, mathematical representations.

**Введение:** На современном этапе развития общества выявлена тенденция к ухудшению состояния здоровья детей в регионах Российской Федерации. В связи с этим первостепенной задачей остаются охрана и укрепление здоровья детей, формирование привычки к здоровому образу жизни. Движение – это: врожденная, жизненно необходимая потребность человека, эффективное лечебное средство, познание окружающего мира, важное средство воспитания и общения. Это доказано многочисленными исследованиями известных ученых, педагогов и психологов. Развитие интеллектуальных способностей в процессе двигательной активности детей дошкольного возраста обусловлено тем, что проблемы интеллектуального развития ребенка чаще всего становятся факторами, тормозящими процесс развития и становления качеств интеллектуальной и творческой личности. В настоящее время в дошкольных учреждениях идет активный поиск возможностей обновления и качественного улучшения форм обучения детей дошкольного возраста. В дошкольных учреждениях развитие математических представлений должно осуществляться так, чтобы дети видели, что математика существует не сама по себе, что математические понятия отражают связи и отношения, свойственные предметам окружающего мира. В представленной теме рассматривается вопрос организации обучения детей математике в комплексе с физическим воспитанием. Такой подход к организации непосредственной образовательной деятельности, с одной стороны, позволит детям лучше осознать математические представления, а, с другой стороны — поможет решить проблемы двигательной активности детей. Известные педагоги с древности до наших дней отмечают, что движение является важным средством познания окружающего мира. В двигательной деятельности дети активно воспринимают новые предметы, их свойства. В последнее время медики и педагоги с тревогой отмечают, что современные дети ведут малоподвижный образ жизни. Общеизвестно, что без движений ребенок не может вырасти здоровым. Доказано, что чем разнообразнее движения, тем больше информации поступает в мозг, тем интенсивнее интеллектуальное развитие дошкольника. Поэтому не следует ограничивать непосредственно образовательную деятельность в дошкольных учреждениях каким-либо одним видом деятельности. Чем разнообразнее по используемым видам деятельности и дидактическому материалу будет НОД, тем больший эффект она даст. Чем полнее информация, получаемая ребенком от своих органов чувств, тем успешнее и разностороннее его развитие. Интеграция процессов развития интеллектуальных способностей и физического развития детей необходима для увеличения двигательной активности дошкольников, повышения интенсивности их интеллектуального развития,

активизации процесса познания и осознания необходимости ознакомления детей с математическими отношениями и свойствами окружающего мира.

### **Результаты практических разработок.**

С этой целью в нашем дошкольном учреждении создано и широко используется авторское игровое пособие «Умничка», которое соответствует игровым запросам детей, в процессе выполнения двигательных заданий создает условия для развития интеллектуальных способностей. Данное игровое пособие направлено на решение задач:

- Развивать воображение, память, логическое мышление, внимание;
- Закреплять знания геометрических фигур;
- Развивать ориентировку в пространстве;
- Обеспечивать повышение двигательной активности детей;
- Способствовать обогащению познавательной сферы детей, формированию их когнитивных процессов;
- Способствовать формированию у детей взаимопомощи, толерантности умения уважать других людей.

### **Ожидаемые результаты:**

Использование игрового пособия предполагает, как групповые, так и индивидуальные занятия, которые направлены на развитие интеллектуальных способностей детей, повышение двигательной активности. Мы ожидаем активизацию познавательного интереса дошкольников, развитие концентрации внимания, памяти, речи, воображения, логического мышления, умения радоваться чужим победам и с достоинством преодолевать неудачи.

### **Концепция, научность.**

Концептуальной идеей нашего игрового пособия является – обеспечение условий для интеллектуального, личностного развития воспитанников через игровое двигательное пространство.

### **Технология работы с пособием.**

Данное пособие представляет собой игровой коврик, состоящий из пазлов - квадратов размером 30 x 30 в количестве 24 штуки (красного, желтого, зеленого, синего цветов), набор геометрических фигур (красного, желтого, зеленого, синего цветов), мешочки (красного, желтого, зеленого, синего цветов). Пособие мобильно, может передвигаться в любую точку группового пространства по желанию детей.

### **Игровое пособие «Умничка» содержит следующие блоки:**

#### **Блок № 1 Развитие цветовосприятия.**

В данном блоке содержатся игры, которые знакомят детей с цветами (красный, желтый, зеленый, синий), все игровые действия происходят с использованием напольных ковриков - пазлов и геометрических фигур, дети выполняют такие задания как: соотносят и раскладывают фигуры в цвет коврика-пазла, раскладывают фигуры в соответствии с цветом мешочка, соотносят цвет коврика и характер двигательных упражнений (например на синем коврике топают, на желтом прыгают и т.д.), раскладывают коврики-пазлы в соответствии с цветовой карточкой, используют коврик как игру ходилку, с помощью кубика с цветными гранями определяют направление движения.

#### **Блок № 2 Размер (величина).**

В данном блоке содержатся игры, которые знакомят детей с размером (величиной) все игровые действия происходят с использованием напольных ковриков - пазлов и геометрических фигур, дети выполняют такие задания, как: сравнивают фигуры способом – наложения, учатся отличать большой от маленького; тренируют память и внимание, закрепляя понятия, цвет и размер, выполняют задания, складывая в красный мешочек все красные фигуры, в желтый мешочек, только большие желтые

фигуры, в синий, только маленькие синие фигуры.

### **Блок № 3 Закрепление знаний форма, цвет и размер.**

В данном блоке, предлагаются следующие упражнения: разложить фигуры по мешочкам: в красном мешке живут все треугольники; в желтом мешке – все круги, а в синем – все квадраты; ребенок становится с одного края коврика, с другой стороны коврика его ждет любимая игрушка нужно пройти по геометрической дорожке собирая каждую фигуру в соответствии с заданием в мешочек, если ребенок сбился – возвращается в начало.

### **Блок № 4 Нахождение пары.**

В данном блоке содержатся игры на развитие умения находить пары: ребенок, двигаясь по коврику, находит ко всем фигурам пару по форме и цвету. Еще один из вариантов данной игры: дети берут геометрические фигуры и по первому сигналу бегают в рассыпную, по завершающему сигналу каждый ребенок должен найти пару своей геометрической фигуре.

### **Блок № 5 Геометрия вокруг нас.**

В этом блоке содержатся игровые задания, которые направлены на развитие логического мышления, памяти, внимания, воображения, речи. Ребенку, предлагается найти предметы, похожие на геометрические фигуры. Например, морковка – треугольник маленький, пирамидка – треугольник большой, мяч – круг, картина – квадрат и т.д.

### **Блок № 8 Развитие воображения.**

В этом блоке содержатся задания, направленные на развитие наглядно-действенного и наглядно-образного мышления: детям, предлагается выложить определенное изображение, из геометрических фигур опираясь на образец (кораблик, снеговик, гусеница, и т.д.).

### **Блок № 9 Ориентация в пространстве.**

В данном блоке имеются игры на развитие ориентировки в пространстве относительно себя. С помощью игр данного блока учим ребенка комментировать пространственное расположение фигур, развиваем зрительную память. Дети, выполняя задания, выкладывают на коврик следующие задания: положи - НАД синим треугольником красный круг, ПОД красным квадратом синий круг, НАД желтым кругом красный треугольник. Или взрослый показывает фигуру, дети должны взявшись за руки, встать в виде этой фигуры. Или ребенок берет карточку со стрелочками, заранее обговариваем, что одна стрелочка 1 шаг (1 квадратик на коврик), играя, ребенок, продвигается по коврику с помощью схемы на карточке.

### **Блок № 10 Развитие сенсорного восприятия.**

В данном блоке учим детей определять фигуру по тактильным ощущениям, предлагаем задания по типу чудесный мешочек.

**Заключение:** Данное игровое пособие применимо для детей младшего, среднего возраста, игровые задания могут выполняться как с помощью взрослого, так и самостоятельно опираясь на полученные знания.

## **БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

1. Васильева, М.А. Программа воспитания и обучения в детском саду / Под редакцией М. А. Васильевой, В. В. Гербовой, Т. С. Комаровой. - М.: Мозаика-Синтез. 2005.- 6 с
2. Михайлова З.А. Игровые задачи для дошкольников: Книга для воспитателя детского сада. - СПб.: Акцент, 1996 - 128 с.
3. Глазырина, Л.Д. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста. Под редакцией Л. Д. Глазырина Москва КВЛАДОС 1999. – 84 с

4. Павлова Т.А. Развитие пространственного ориентирования у дошкольников и младших школьников: Сб. игровых упражнений / Т. А. Павлова. - М. : Шк. пресса, 2004. - 60
5. Менджеричкая Д.В. Воспитателю о детской игре / под редакцией. Т. А. Комарова Кишинев: Лумина, 1985. -151 с.
6. Венгер А.А. Игры и упражнения по развитию умственных способностей детей./ А.А. Венгер - М.: Знания, 1989. - 70 с.
7. Блонский П.П. Память и мышление. / П.П. Блонский - СПб.: Питер, 2001. - 422 с.
8. Михайлова З.А. Математика это интересно / Под редакцией Михайлова З. А., Полякова М. Н., Чеплашкина И. Н. Санкт-Петербург ДЕТСТВО-ПРЕСС 2017. -5 с.
9. Носова Е.А. Логика и математика для дошкольников. / Е.А. Носова, Р.Л. Непомнящая Санкт-Петербург «Детство-Пресс» 2002. – 26с
10. М. Габова Знакомство детей с геометрическими фигурами / М. Габова //Ж: «Дошкольное воспитание» № 9, 2000. - 2-7 с

## **РОЛЬ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ РУК В ПРОЦЕССЕ РЕЧЕВОГО РАЗВИТИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ**

*Шатрова С.А., к.п.н., доцент  
Волгоградский государственный социально-педагогический университет  
Левина Л.П., воспитатель  
МДОУ детский сад № 178,  
Россия, Волгоград*

**Аннотация.** В статье раскрыто понятие «мелкая моторика рук», особенности ее развития и роль в процессе формирования устной и письменной речи у детей дошкольного возраста; предложены разнообразные виды ручной деятельности, улучшающие мелкую моторику; выделены основные правила коррекции недостатков в формировании мелкой моторики рук.

**Ключевые слова:** движение, дошкольник, мелкая моторика рук, речь.

## **THE ROLE OF FINE MOTORS SKILLS OF HANDS IN SPEECH DEVELOPMENT PROCESS OF PRESCHOOLERS**

*Shatrova S.A., PhD, associate professor  
Volgograd State Social and Pedagogical University  
Levina L.P., educator  
MDOU kindergarten number 178,  
Russia, Volgograd*

**Abstract.** The article reveals the concept of "fine motor skills of hands", the features of its development and the role in the formation of oral and written speech in preschool children; suggested a variety of manual activities to improve fine motor skills; the basic rules for correcting deficiencies in the formation of fine motor skills of hands are highlighted.

**Keywords:** movement, preschooler, fine motor skills of hands, speech.

Движение является одним из основных механизмов уравнивания в системе «организм - среда». Организм человека не просто уравнивается со средой, но

активно приспосабливается, адаптируется, и в процессе этой адаптации он, с одной стороны, усовершенствуется структурно и функционально, а с другой – активно изменяет и приспосабливает среду. В данном процессе движение у человека приобретает специфический, качественно новый характер. Оно обусловлено сознательным, социально биологическим характером деятельности человека, является основным средством связи и взаимодействия трудовой и учебной деятельности, которые в свою очередь в значительной степени зависят от уровня развития координационных способностей рук человека [2]

Одним из факторов развития речи ребенка является уровень развития его мелкой моторики. Сформированность навыков мелкой моторики руки имеет важное значение для общего физического и психического развития ребенка. Уровень развития мелкой моторики во многом определяет успешность освоения ребенком изобразительных, конструктивных, трудовых и музыкально-исполнительских умений, овладения родным языком, развития первоначальных навыков письма и пр.

Под термином мелкая моторика мы понимаем высокодифференцированные, точные движения, преимущественно небольшой амплитуды и силы, в которых участвуют мелкие мышцы. Биманипулярные движения рук, тактильный контакт с материалами различной фактуры, функциональное дифференцирование визуальной системы развивает у ребенка функциональную мышечную умелость выполнять мелкие, четко дифференцированные движения.

Наиболее активное созревание двигательной коры происходит в первый год жизни ребенка и продолжается в моторном поле до 3 лет [1].

Ученые доказали, что с анатомической точки зрения, около трети всей площади двигательной проекции коры головного мозга занимает проекция кисти руки, расположенная очень близко к речевой зоне. Именно величина проекции руки и ее близость к моторной зоне дают основание рассматривать кисть руки как —орган речи, такой же, как артикуляционный аппарат. В связи с этим, было выдвинуто предположение о существенном влиянии движений пальцев на формирование и развитие речевой функции ребенка. Поэтому, чтобы научить малыша говорить, необходимо не только тренировать его артикуляционный аппарат, но и развивать движения пальцев рук, или мелкую моторику [6].

Невропатолог и психиатр В.М. Бехтерев писал, что движения руки всегда были тесно связаны с речью и способствовали ее развитию. Развитие функций руки и речи у людей шло параллельно. Сначала развиваются мелкие движения пальцев рук, затем появляется артикуляция слов; все последующее совершенствование речевых реакций состоит в прямой зависимости от степени тренировки движений пальцев. Английский психолог Д. Сели также придавал очень большое значение «созидательной работе рук» для развития мышления и речи детей [2].

Известный педагог В.А. Сухомлинский сказал: - Источники способностей и дарований детей – на кончиках их пальцев, от пальцев, образно говоря, идут ручейки, которые питают источник творческой личности [8].

Исследованиями физиолога М.И. Кольцовой доказано, что сначала развиваются движения пальцев рук, когда же они достигают достаточной точности, начинается развитие речи. Развитие движений пальцев рук подготавливает почву для формирования речи [4]. Связь пальцевой моторики и речевой функции была подтверждена исследователями Института физиологии детей и подростков. В числе исследователей можно назвать А. В. Антакову-Фомину, М. М. Кольцову, и др. [6].

М.М. Кольцова пришла к заключению, что формирование речевых областей совершается под влиянием кинестетических импульсов от рук, точнее, от пальцев [4]. Многими учеными (И.П. Павлов, А.Р. Лурия, А.А. Леонтьев, Н.С. Жукова, Е.М. Мастюкова, Т.Б. Филичева, В.М. Бехтерев, Н.И. Кузьмина, Л.И. Белякова, Л.В.

Лопатина) была установлена и доказана взаимосвязь общей, мелкой и речевой моторики со становлением речи.

При нормальном развитии к концу 3 года подражание движений не представляет достаточной трудности. Малыш достаточно точно воспроизводит направленные движения, воспроизводит действия с предметами, которые часто состоят из нескольких последующих этапов. Умение выполнять мелкие движения с предметами развивается в старшем дошкольном возрасте. Именно к 6–7 годам в основном заканчивается созревание соответствующих зон коры головного мозга, развитие мелких мышц кисти. Этот возраст является сензитивным периодом для развития кисти руки (С.И. Гальперин, 1964г.) [2].

Доказано, что речевые области мозга частично формируются под влиянием импульсов, поступающих от пальцев рук, потому что между движениями рук и произнесением слова существует прямая и естественная связь. Образно говоря, руки – это манипуляторы мозга. Пальцы помогают говорить [6].

Мелкая моторика развивается естественным образом, начиная с младенческого возраста на базе общей моторики. Сначала ребенок учится хватать предмет, после появляются навыки переключивания из руки в руку, к двум годам он уже способен рисовать, правильно держать кисточку и ложку. В дошкольном и раннем школьном возрасте моторные навыки становятся более разнообразными и сложными. Увеличивается доля действий, которые требуют согласованных действий обеих рук [1].

Мелкая моторика развивается игрой. Сначала малыш учится хлопать в ладоши, сжимать и разжимать пальчики руки, осваивает песенки – потешки «Сорока - белобока» и «Коза - рогатая». В дальнейшем тренируют руку и кубики, и сбор пирамидки или матрешки, и игра в машинки или причесывание куклы. Дети постарше с удовольствием рисуют (есть специальные «пальчиковые» краски для самых маленьких), лепят из теста или пластилина, собирают конструкторы. Кроме этого, существует целый ряд игр и игрушек, направленных на развитие мелкой моторики. Детям предлагается плести веревочные косички, нанизывать бусинки, завязывать узелки. Таким образом, чтобы будущий первоклассник умело обращался с ручкой, карандашом, фломастером, кистью, нужно развивать движения его пальцев, стремясь к тому, чтобы они были свободными, уверенными, согласованными. С ребенком следует выполнять упражнения, направленные на укрепления подвижности пальцев, развитие силы, координации движений. Все это – основные составляющие овладением письмом.

Начинать работу по развитию мелкой моторики нужно с самого раннего возраста. Уже грудному младенцу можно массировать пальчики (пальчиковая гимнастика), воздействуя тем самым на активные точки, связанные с корой головного мозга. В раннем и дошкольном возрасте нужно выполнять простые упражнения, сопровождаемые стихотворным текстом, не забывая о развитии элементарных навыков самообслуживания: застегивать и расстегивать пуговицы, завязывать шнурки и т.д.

Для развития точной ручной координации важно, чтобы дошкольник постоянно занимался разнообразными видами ручной деятельности [7]:

- *Рисование и раскрашивание картинок,*
- *Рамки и вкладыши* - способствуют развитию мелкой моторики рук, самостоятельности, внимания, цветового восприятия предмета, логического и ассоциативного мышления;
- *Изготовление поделок из природного материала:* желудей, шишек и других материалов,
- Разнообразное *нанизывание* отлично развивает руку. Можно нанизывать пуговицы, бусы, макароны, и т.п.
- *Плетение бумажных ковриков* из разноцветных полосок бумаги - задание на тренировку руки и воспитание усидчивости.

- *Изготовление поделок и аппликаций из бумаги,*  
- *Застегивание и расстегивание пуговиц, крючков, кнопок,*  
- *Мозаика*- способствует развитию мелкой моторики, сообразительности и творческих способностей ребенка.

- *Переборка круп* - насыпать в небольшое блюдо, например, рис, гречку и горох и попросить ребенка перебрать. Это занятие способствует развитию осязания, мелких движений пальцев рук.

- *Сухой бассейн* - используется для одновременного активного воздействия на различные точки кистей, пальцев, ладоней. Попросите ребенка искать в "сухом бассейне" различные мелкие предметы или игрушки. Погружаясь как можно глубже в наполнитель, ручки ребенка массируются, пальцы становятся более чувствительными, их движения - координированными.

- Очень хорошую тренировку движений для пальцев дают *народные игры – потешки*. Недаром из поколения в поколение передаются забавные народные потешки, пальчиковые игры, такие как: «Сорока-сорока...», «Ладушки-ладушки...», «Идет коза рогатая...», и другие [7].

Игры с пальчиками создают благоприятный эмоциональный фон, развивают умение подражать взрослому, учат вслушиваться и понимать смысл речи, повышают речевую активность ребенка. Если ребенок, выполняя упражнения, сопровождает их короткими стихотворными строчками, то его речь становится более четкой, ритмичной, яркой.

Такая всесторонняя тренировка отлично развивает мелкую моторику рук ребенка, движения его руки будут более уверенные.

К концу дошкольного возраста кисти рук ребенка становятся более подвижными и гибкими, что способствует успешному овладению навыками письма в будущем.

Любые трудности в процессе обучения письму необходимо заметить, как можно раньше и постараться их скорректировать, иначе они приведут к задержке или даже полной невозможности формирования навыка. Выполнение двигательного акта письма во многом зависит от степени развития моторных функций, особенностей зрительного и пространственного восприятия, зрительно-моторных координаций.

Для детей с нарушениями этих параметров характерна нестабильность графических форм, проявляющаяся в отклонениях от определенной высоты, протяженности (ширины) и наклона букв. Это искажение почерка. Как правило, дети не могут понять соотношение элементов букв, их расположение на строке. Буквы у них крупные, «растопыренные», все линии неровные, много дополнительных штрихов. Пишут эти дети с большим напряжением. Кроме того, они плохо владеют ножницами, не любят лепить, рисовать.

При наличии выраженной недостаточности зрительно-моторной координации занятия начинают со штриховки по контуру, обводки, срисовывания геометрических фигур.

На последующих этапах могут быть рекомендованы следующие упражнения: – дорисовывание незаконченных рисунков; – дорисовывание рисунков с недостающими деталями; – игра «Кто наблюдательнее?» – рисование с натуры с целью изобразить как можно больше деталей; – воспроизведение фигур и сочетаний нескольких фигур по памяти; – письмо букв и слов по шаблонам с рукописным шрифтом (так ребенок вырабатывает автоматизированные кинемы, т.е. навыки движения для изображения букв); – рисование фигур без отрыва руки.

Проводя коррекционную работу, необходимо соблюдать следующие правила:

1. Работать спокойно, без упреков, порицаний

Конечно, развитие мелкой моторики - не единственный фактор, способствующий развитию речи. То есть необходимо развивать речь ребенка в комплексе много и активно общаться с ним в быту, вызывая его на разговор,

стимулируя вопросами, просьбами. Необходимо читать ребенку, рассказывать обо всем, что его окружает, показывать картинки, которые ребенок с удовольствием рассматривает.

2. Не торопить ребенка, когда он делает задание медленно.
3. Хвалить ребенка даже за маленькие достижения.
4. Повторять задание, и при выполнении аналогичного.
5. Усложнять задания только тогда, когда успешно выполнены предыдущие.
6. Не спешить получить результат; успех придет, если ребенок будет доверять вам, будет уверен в себе.
7. Вносить коррективы по ходу работы медленно, избегать обидных слов.
8. Не отвлекаться во время занятий с ребенком.
9. Проводить работу нужно систематически.
10. Проводить занятия длительностью не более 15 минут.
11. Объяснять задания обязательно.
12. Следить, чтобы ребенок правильно держал ручку, обращать внимание на его осанку, расположение листа бумаги, освещенность, мебель.
13. Оценивать необходимо корректно обратив внимание на ошибки.
14. Чтобы усложнить задание, попросите ребенка запомнить, что нарисовано, перевернуть карточку заданием вниз и нарисовать то, что на ней было.
15. Начинать работу надо с ориентировки на листе бумаги.
16. Не терять терпения, отмечать малейшие успехи ребенка, и результаты порадуют вас.

Задача педагога – донести до родителей значение игр на развитие мелкой моторики. Родители должны понять: чтобы заинтересовать ребенка и помочь ему овладеть новой информацией, нужно превратить обучение в игру, не забывая хвалить ребенка. Работа по развитию движений рук должна проводиться регулярно, только тогда будет получен результат [1].

Выводы: систематическое и планомерное использование разнообразных форм работы, направленных как на развитие общих движений кистей рук, так и на развитие тонких движений пальцев рук помогает детям в дошкольном возрасте быстрее освоить правильную речь. Мелкая моторика отвечает не только за речь, но также позволяет развивать координацию в пространстве, воображение, зрительную и двигательную память.

#### БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Большакова С.Е. Формирование мелкой моторики рук: Игры и упражнения. /С.Е. Большакова - М: ТЦ Сфера, 2008.
2. Визель Т.Е. Основы нейропсихологии: учеб. для студ. вузов./ Т.Е. Визель - М.: АСТ: Астрель: Транзиткнига, 2005.
3. Гонеев, А.Д. и др. Основы коррекционной педагогики: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / под ред. В. А. Сластенина. - М.: Академия, 2002. - 272 с.
4. Кольцова М.М. Ребенок учится говорить. / М.М. Кольцова - М.: «Сов. Россия», 1973.- 160 с.
5. Моисеева Л.Г. Готовим руку к письму. /Л.Г. Моисеева - СПб: Речь, 2004 – 80 с.
6. Светлова И. Развиваем мелкую моторику и координацию движений рук. / И. Светлова - М.: «Олма-Пресс», 2001.
7. Соковых С.В. использование нетрадиционных приемов развития мелкой моторики. / С.В. Соковых //Логопед. Научно-методический журнал. - 2009. - № 3. - С. 63-67.
8. Шатрова С.А. Занятия по декоративной лепке как средство воспитания духовно-нравственных ценностей. / С.А. Шатрова, Е.В. Баранчикова // Научно-методический электронный журнал «Концепт». - 2014. - № 2 (февраль).

## ПОВЫШЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДОШКОЛЬНИКОВ НА ОСНОВЕ ЗАНЯТИЙ БЕГОМ

*Щепелев А.А., старший преподаватель, schepel-v@mail.ru  
Московский государственный областной университет  
Россия, Москва*

**Аннотация.** Разработана методика занятий бегом с детьми дошкольного возраста. Содержание, формы и методические подходы к организации и проведению занятий бегом с детьми направлены на повышение уровня двигательной активности и физической подготовленности детей 3-7 лет в детском саду. В результате реализации методики занятий бегом в игровой форме вырос объем двигательной активности у детей 3-4 лет на 15-17%; у детей 4-5 лет на 23-25%; у детей 5-6 лет на 19-23% и у дошкольников 6-7 лет на 23-27%.

**Ключевые слова:** бег, двигательная активность, дошкольники, методика занятий.

## IMPROVING THE MOTOR ACTIVITY OF PRESCHOOLERS BASED ON RUNNING

*Shchepeliev A. A., senior lecturer, schepel-v@mail.ru  
Moscow State Regional University  
Russia, Moscow*

**Abstract.** The methodology of running classes with preschool children has been developed. The content, forms and methodological approaches to the organization and conduct of running classes with children are aimed at increasing the level of motor activity and physical fitness of children 3-7 years old in kindergarten. As a result of the implementation of the method of running in a playful way, the volume of motor activity in children 3-4 years old increased by 15-17%; in children 4-5 years old by 23-25%; in children 5-6 years old by 19-23% and in preschoolers 6-7 years old by 23-27%.

**Keywords:** running, motor activity, preschool children, training methods.

**Введение.** В настоящее время объем двигательной активности (ДА) детей дошкольного возраста не соответствует их возрастным потребностям. При организации ДА детей педагоги мало используют беговые упражнения. Обусловлено это условиями жизни детей не только дома, но и в дошкольных организациях, которые они посещают. Современный мир, активно развивающийся в направлении цифровизации и технологизации жизни каждого человека, оказывает существенное влияние на ДА детей дошкольного возраста. Данное обстоятельство оказывает негативное влияние на психофизическое здоровье детей [1, 4, 8].

Актуальность данного исследования обусловлена необходимостью широкого использования бега и применения разнообразных средств формирования у детей культуры движений в режиме его жизнедеятельности. Несмотря на имеющиеся в научно-методической литературе рекомендации по оптимизации двигательной активности дошкольников, бег как средство познания мира, формирования и укрепления здоровья детей не рассматривается как предмет отдельного научного исследования. Анализ литературных источников, изучение практического опыта педагогов позволил выявить, что бег используется в дошкольных организациях, в основном, как средство решения двигательных задач в подвижных играх, эстафетах, для развития ловкости, координационных способностей и выносливости [2, 3, 6].

Учитывая то, что бег в чистом виде для детей утомителен, его необходимо представить в форме увлекательной игры, т.е. это должен быть «игровой бег». Именно такой подход должен лежать в основе формирования оптимального двигательного режима для дошкольников разного возраста, что, несомненно, позволит решать задачи укрепления здоровья детей, формировать у них основы культуры здоровьесбережения [4, 5, 7].

Проблематика исследования определяется, с одной стороны, богатым практическим опытом и количеством публикаций о положительном влиянии бега на здоровье детей, а с другой стороны, недостаточной разработанностью практико-ориентированных рекомендаций по планированию двигательной активности на примере занятий бегом, составленных с учетом исходного уровня физической подготовленности, возрастной периодизации, гендерных особенностей; контроля и самоконтроля за двигательной активностью и противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом детей 3-7 лет.

**Цель:** разработать и экспериментально обосновать методику занятий бегом с детьми 3-7 лет.

**Методы исследования.** В исследовании применялся комплекс методов: теоретический анализ и обобщение литературных источников, нормативных документов и программ; анкетирование; экспертная оценка; педагогическое тестирование; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

В проведении педагогического эксперимента участвовало 14 детей 3-х лет, 12 - 4-х летних, 13 - 5-тилетних, 14 – 6-тилетних и 15 дошкольников 7-ми лет из ДОУ «ЦРР - детский сад №2» г.о. Шуи Ивановской обл., которые были отнесены к экспериментальным группам (ЭГ). Контрольные группы (КГ) в таком же количестве были сформированы в МБДОУ № 19 «Солнышко» г.о. Ивантеевка Московской области. Исследования проводились с июля 2020 по январь 2021 гг.

**Методика.** На основании анализа данных научно-методической литературы и мнения специалистов, определены основные рекомендации для занятий бегом с детьми 3-7 лет (табл. 1).

Перед началом занятий бегом врачом были определены возможности детей и реакция функциональных систем организма на беговую нагрузку. В соответствии с медицинскими рекомендациями детям было предложено пробежать или в смешанном режиме преодолеть беговую дистанцию. У детей определялся пульс в начале и после беговой нагрузки и время, которое требовалось детям до полного восстановления. Количество повторений для пробега дистанций определялось индивидуально для каждого ребенка.

Таблица 1

Рекомендации по выполнению беговых упражнений  
в рамках двигательной активности детей 3- 7 лет в течение дня

возраст	Бег на скорость		Бег на выносливость		Время беговых упражнений в течение дня (мин.)
	Длина дистанции (м)	Кол-во повторов в течение дня	Длина дистанции (м)	Кол-во повторов в течение дня	
3 года	5 – 8	2 – 3	до 50	1 – 2	5-8
4 года	10 – 20	3 – 4	60 – 150	2 – 3	15-20
5 лет	15 – 25	3 – 5	100 – 200	3 – 4	15-20
6 лет	20 – 30	4 – 6	150 – 300	4 – 5	20-25
7 лет	20 – 30	5 – 7	200 – 400	4 – 5	25- 30

В ходе педагогического эксперимента использовались различные формы и способы организации занятий бегом. Одним из вариантов проведения занятий бегом с детьми было проведение непрерывного бега с переходом на ходьбу и обратно. Дети выстраивались на линии старта (финиша). Им рекомендовалось пробежать или пройти и пробежать куги по 120 метров. Замеры круга проведены на базе детского сада, где проводился педагогический эксперимент.

Перед каждым забегом, педагог рассказывал правила бега и инструктировал о мерах безопасности, чтобы дети не толкались и не мешали друг другу. Для мотивирования детей к выполнению бега, после каждого круга детям выдавались счетные палочки, которые они собирали и складывали в свои коробочки (у каждого своя коробочка или корзиночка), которые располагались рядом (либо сбоку) с линией старта-финиша, так чтобы не создавать помех бегущим детям.

По наблюдениям, проведенным в ходе эксперимента, отмечен интересный факт, что при проведении подобных тренировочных забегов, большинство детей, получив заветную палочку (приз) не складывали ее в свою корзинку, а держали в руке. Эта ситуация наблюдалась практически каждый раз. Ребенок удерживал, полученные палочки до того времени, пока кисть руки их не наполнилась заветными палочками.

Отмечено, что это своего рода явилось критерием оценки того, сколько кругов вообще сможет пробежать ребенок, так как, чаще всего дети, набрав полную кисть палочек, отказывались продолжать бег. Удерживание палочек длительное время в руке при длительном беге, причем с увеличением прикладываемых ребенком усилий, так как увеличивается количество палочек с каждым кругом пробегаемой дистанции, способствует развитию силы мышц кисти и соответственно мелкой моторики рук. В этом плане, интересным является то обстоятельство, что ребенок, выполняя бег, сконцентрирован не на преодолении тяжелой дистанции, а на получение дополнительного приза-палочки и удерживании большего количества счетных палочек.

В этом случае, бег является средством для развития силы кисти рук. Систематическое применение подобного подхода при организации занятий бегом позволило добиться увеличения времени бега. Примерная схема по выполнению бега в непрерывном и смешанном режимах представлена в таблице 2.

Таблица 2

Рекомендации по выполнению беговой нагрузки с дошкольниками

Возраст, лет			
3 года	4 года	5 лет	6 – 7 лет
Длина круга			
25-35 м	90-100 м	100-120	100-150 м
Рекомендуемое количество кругов			
3-5	5-7	5-10	7-12
Рекомендуемый режим выполнения			
Смешанный, с преобладанием ходьбы над бегом		Беговой	Беговой

В ходе занятий бегом, кроме непрерывного и смешанного режимов бега с ходьбой использовались лестничные эстафеты, которые проводились в трех вариантах. В первом варианте увеличивалось расстояние от одной станции до следующей и т.д., во втором - наоборот уменьшалось, а в третьем применялась стабильная длина дистанции до поворотной отметки (табл. 3).

В процессе апробации методики «лестничных эстафет» определено, что для регулирования нагрузки и отдыха, и нежелательных перегрузок в командах эстафет должно быть не мене 4-5 и не более 7 человек. Для большей привлекательности к эстафетам подобного рода рекомендуется использовать предметы для переноски и

передачи их в качестве эстафетной палочки. При этом необходимо, чтобы они не мешали структуре бега и не были большими. Лучше всего для этого подходят мешочки с песком, которые не укатятся при падении, и ребенок не затратит много времени на его подъем.

Таблица 3

Схема применения разных расстояний в эстафетах с бегом для детей 3-7 лет в недельном цикле занятий

Номер занятия	Возраст, лет			
	3	4	5	6-7
1 занятие	от 5 до 8 м	от 8 до 10 м	от 10 до 14м	от 15 до 18 м
Количество повторов на занятии	1-2	2-3	3-4	3-4
2 занятие	от 5 до 8 м	от 8 до 10 м	от 10 до 14м	от 15 до 18 м
Количество повторов на занятии	1-2	2-3	3-4	3-4
3 занятие	от 6 до 9 м	от 10 до 12 м	от 13 до 16м	от 17 до 21 м
Количество повторов на занятии	1-2	2-3	3-4	3- 6

Другим вариантом эстафеты является сбор предметов. При этом на каждого ребенка приходится сразу большой объем беговой нагрузки. Суть такой эстафеты заключается в том, что на беговой площадке перед командами, в соответствии с количеством детей раскладываются кубики или мешочки с песком на расстоянии сначала малом и далее с нарастанием по одному метру (табл.4).

Таблица 4.

Схема проведения эстафет с бегом для детей 3-7 лет с переноской предметов

Номер станции в эстафете	возраст			
	3	4	5	6-7
	Расстояние до станции			
Первая станция	3	8	10	12
Вторая станция	5	12	15	15
Третья станция	6	16	18	20
Четвертая станция	-	20	24	25
Пятая станция	-	-	26	30
Количество повторов эстафет на занятии	1-2	2-3	2-3	2-3

Первый ребенок бежит и забирает предмет с первой станции, второй – со второй и т.д. Когда последний в очереди ребенок забирает свой предмет с самой дальней станции, первый ребенок в команде бежит на пятую станцию и кладет на его место свой предмет. Таким образом, каждый ребенок преодолевает равное расстояние в эстафете. При последующем повторении эстафеты дети меняются местами в своей команде.

Занятия бегом в ходе педагогического эксперимента проводились ежедневно во время утренней гимнастики и на прогулке, а также на каждом физкультурном занятии (3 раза в неделю) и на секционных занятиях (2 раза в неделю). В среднем время, выделенное на занятия бегом в месяц, составило: для детей 3-4-х лет - 260-300 мин.; для 4-5 летних - 440-540 мин.; для 5-6-летних - 480-560 мин. и 6-7 летних - 560-600 мин. Характер проведения занятий бегом: игровой, соревновательно-игровой и игровой учебно-тренировочный. Ежедневно с детьми 3-7 лет проводились игры с бегом. При этом игры распределяются на весь период занятий. В день проводилось по две игры, которые чередовались 2-3 раза в неделю.

**Результаты исследования.** Установлено, что после педагогического

эксперимента, результаты в тестах на физическую подготовленность выросли как в КГ, так и в ЭГ. Достоверно значимая разница результатов между мальчиками КГ и ЭГ зафиксирована в тесте «челночный бег 3x10 м» у 5-тилетних, а в тесте «прыжок в длину с места» у 5-7-милетних. У девочек в этом виде контрольных испытаний достоверно значимой разницы не зафиксировано.

В беге на 10 м с хода у мальчиков 4 лет КГ результат -  $5,4 \pm 0,2$  с, а в ЭГ -  $4,3 \pm 0,2$  с ( $p < 0,05$ ). Аналогичная картина характерна и для девочек 4-х лет. У них в беге на 10 м результаты соответственно: КГ -  $5,4 \pm 0,2$  с и ЭГ -  $4,8 \pm 0,2$  с ( $p < 0,05$ ). У девочек 5 и 6-ти лет ЭГ результаты также достоверно лучше, чем у оппоненток из КГ. У 5-тилетних время пробегания составляет соответственно КГ -  $3,8 \pm 0,2$  с и ЭГ -  $3,4 \pm 0,2$  с ( $p < 0,05$ ); у 6-тилетних: КГ -  $2,5 \pm 0,1$  с и ЭГ -  $2,3 \pm 0,1$  с ( $p < 0,05$ ).

Данный факт свидетельствует о положительном влиянии занятий бегом на развитие скоростных способностей у дошкольников 4-7 лет. При этом, несмотря на то, что результаты в беге на 10 м у мальчиков выше, чем у девочек, занятия, направленные на развитие быстроты движений, оказали большее влияние на степень их проявления у девочек. Темпы прироста внутри группы девочек выше.

В беге на 300 м во всех ЭГ (от 4 до 7 лет) зафиксированы достоверно значимые различия по сравнению с дошкольниками из КГ ( $p < 0,05$ ), что подтверждает эффективность методики занятий бегом с дошкольниками. Определено, что дошкольников, отнесенных к высокому уровню физической подготовленности в ЭГ достоверно больше, чем в КГ.

По данным шагометрии определено, что объем ДА детей 3-7-ти лет ЭГ значительно вырос по сравнению с дошкольниками из КГ. Показатели ДА мальчиков и девочек ЭГ 3-7 лет достоверно больше, чем в КГ (рис.1).

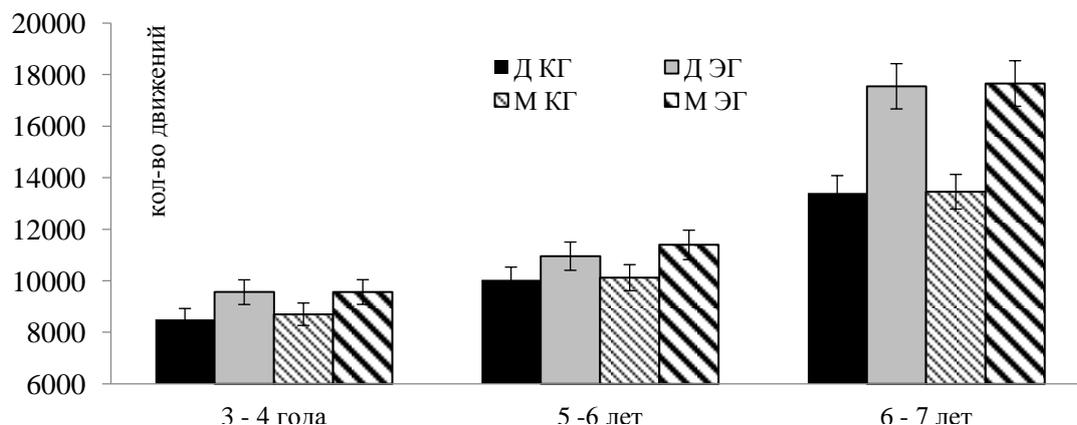


Рис. 2. Средние значения ежедневного объема ДА детей 3-7 лет КГ и ЭГ во время пребывания в детском саду по окончании педагогического эксперимента

В результате реализации методики занятий бегом в игровой форме вырос объем двигательной активности у детей 3-4 лет на 15-17%; у детей 4-5 лет на 23-25%; у детей 5-6 лет на 19-23% и у дошкольников 6-7 лет на 23-27%.

По мнению большинства родителей, (73,4%), дети которых занимались бегом в ЭГ, считается, что занятия бегом положительно повлияли, как на физическое, так и на психологическое состояние и здоровье детей.

**Выводы.** Таким образом, результаты, полученные в ходе педагогического эксперимента, позволяют заключить, что разработанная методика занятий бегом с детьми 3-7 лет эффективна. Ее применение способствовало повышению двигательной активности в режиме пребывания детей в детском саду и позитивно отразилось на повышении уровня физической подготовленности дошкольников.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Агеева Г.Ф. Управление физической подготовленностью дошкольников 5-6 лет с помощью физкультурно-спортивного комплекса ГТО / Агеева Г.Ф., А.И. Гайфуллина // Наука и спорт: современные тенденции. 2018. Т. 19. № 2 (19). С. 90-95.
2. Волошина Л.Н. Регулирование двигательной активности дошкольников в условиях семейного воспитания в аспекте социологического анализа / Л.Н. Волошина, В.Л. Кондаков, Е.Н. Копейкина, И.Г. Волошина // Теория и практика физической культуры. 2020. № 8. С. 47-49.
3. Криволапчук И.А. Некоторые аспекты физической активности детей в дошкольных учреждениях: обзор зарубежных исследований / И.А. Криволапчук, М.Б. Чернова, А.А. Герасимова, И.И. Криволапчук // Новые исследования. 2019. № 1 (57). С. 64-75.
4. Правдов М.А. Особенности организации двигательной и познавательной деятельности детей дошкольного возраста / М. А. Правдов; Рос.акад. наук, Ин-т философии. - Москва : Канон+, 2006. - 183 с.
5. Правдов, М.А. Интеграция содержания образовательных областей программы дошкольного образования как условие двигательного-познавательного развития детей / М.А. Правдов, Д.М. Правдов // Ученые записки Российского государственного социального университета. Т. 16. 2017. № 6 (145). С. 161–169.
6. Щепелев А.А. Анализ временных параметров движений в структуре легкоатлетических упражнений у детей старшего дошкольного возраста / А.А. Щепелев, М.А. Правдов, Д.М. Правдов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2018. № 9 (163). С. 315-320.
7. Щепелев, А.А. Анализ участия детей дошкольного возраста в соревнованиях по легкой атлетике / А.А. Щепелев, М.А. Правдов, Д.М. Правдов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 5 (183). С. 483-487.
8. Pravdov M.A. Efficiency of a variant of physical rehabilitation with fitness elements for diabetes mellitus type i and abdominal obesity / M.A.Pravdov, A.V. Kornev, A.I. Alifirov, A.N. Shutov, E.A. Osokina // PrensaMedica Argentina. 2019. Т. 105. № 2. С. 1000340.

## СОЦИАЛЬНЫЙ ТАНЕЦ В ИНКЛЮЗИВНОМ ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ (НА ПРИМЕРЕ РУССКОГО ХОРОВОДА)

*Эйдельман Л.Н., д.п.н., доцент, info@Natali-fitness.spb.ru*

*Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена  
Россия, Санкт-Петербург*

**Аннотация.** В статье рассматриваются новые подходы к инклюзивному воспитанию детей, способствующие разностороннему развитию ребёнка, на основе взаимного усиления и дополнения танцевальной и физкультурно-оздоровительной деятельности. Хоровод, как форма социального танца в инклюзивном воспитании детей, может рассматриваться как нравственно-толерантный процесс, поскольку у ребёнка формируются ценности, нормы, традиции, способствующие гармонизации личности. Хоровод в своей основе имеет «язык», не противоречащий физиологии детского движения, национальному способу мышления и восприятию традиционной национальной классической культуре танцев. Хоровод в образовательном процессе не нарушает принципы педагогики и психологии детства, снимает агрессию, повышает гендерную устойчивость и национальную идентичность.

**Ключевые слова:** инклюзия, психическое здоровье, русский хоровод, социальный танец, социальное благополучие, физическое развитие.

## SOCIAL DANCE IN INCLUSIVE EDUCATION OF CHILDREN (ON THE EXAMPLE OF THE RUSSIAN HOROVOD)

*Eydelman L.N., Grand PhD, senior lecturer, info@Natali-fitness.spb.ru  
Russian State Pedagogical University A. I. Herzen  
Russia, St.-Petersburg*

**Abstract.** The article discusses new approaches to inclusive education of children who contribute to the versatile development of the child, on the basis of mutual strengthening and additions to dance and physical activity. The dance, as a form of social dance in inclusive education of children, can be considered as a moral-tolerant process, since the child has values, norms, traditions that contribute to human harmonization. The dance basically has a "language", not contrary to the physiology of children's movement, the national method of thinking and the perception of the traditional national classical culture of dances. The dance in the educational process does not violate the principles of pedagogy and psychology of childhood, relieves aggression, increases gender sustainability and national identity.

**Keywords:** inclusion, mental health, Russian horovod, social dance, social well-being, physical development.

Реализация национальных проектов в области образования «Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 г.» предполагает существенное улучшение системы обучения и воспитания «на основе оптимального сочетания современного опыта и культурно-исторического подхода к социальной ситуации развития ребёнка». С этой точки зрения, поиск новых подходов к инклюзивному воспитанию детей, способствующих разностороннему развитию ребёнка, на основе взаимного усиления и дополнения танцевальной и физкультурно-оздоровительной деятельности, становится весьма актуальным. Новые подходы предполагают преодоление старых стереотипов, форм и методов воспитания при решении задач, связанных с формированием здоровой, творческой и деятельной личности. Однако преодоление не значит уничтожение, как верно отметил русский философ Н.А. Бердяев [1].

Эффективность инклюзивного воспитания определяет человек с ограниченными возможностями, который принимает культуру общества, ценности и нормы, заложенные в нём. С этой точки зрения социальный танец, учитывающий как индивидуальные личностные особенности и потребности детей с ограниченными возможностями здоровья, так и их здоровых сверстников, «направленный на социализацию и единение людей, расширение коммуникативного взаимодействия, создаёт новые возможности для личностного, индивидуального, дифференцированного подхода в инклюзивном воспитании» [2, с. 292-298]. Данный вид танца является наиболее распространённым явлением во многих странах Европы, Америки и России. Социальный танец не требует хореографической подготовки и наличия специальных физических данных.

В настоящее время разнообразные практики инклюзивного воспитания направляют детей на путь индивидуальной заботы о собственном здоровье, порождают новые формы коллективной творческой деятельности. Включение социального танца (вальс, менуэт, полька, хоровод и др.) в инклюзивное воспитание редуцирует культуру общения, единения, где органически сочетаются психофизический и социальный комфорт для воспитания культуры здоровья ребёнка. Разнообразные формы социального танца учат детей преодолевать скованность, робость, неумение двигаться под музыку, свободно перемещаться в пространстве, учат проявлять творчество средствами пантомимики.

В современном обществе остро стоит проблема не только физического, но и

психического, духовного здоровья подрастающего поколения. В связи с этим, хоровод, как форма социального танца в инклюзивном воспитании детей, может рассматриваться как нравственно-толерантный процесс, поскольку у ребёнка формируются ценности, нормы, традиции, способствующие гармонизации личности. Хоровод в своей основе имеет «язык», не противоречащий физиологии детского движения, национальному способу мышления и восприятию традиционной национальной классической культуре танцев. Хоровод в образовательном процессе не нарушает принципы педагогики и психологии детства, снимает агрессию, повышает гендерную устойчивость и национальную идентичность.

Анализируя русские хороводные танцы, Н.В. Соковикова [3] отмечает их дифференциацию по возрастным (детские игровые и хороводные танцы), гендерным (только для девочек или мальчиков, юношей или девушек), обрядовым (колядки, веснянки и др.) и другим признакам. Хоровод может включать в себя элементы игры. Рисунок (круг, лучи, линии и др.) и направления движения в нём разнообразны. Темп обычно медленный или умеренный. Ритмический код хоровода всегда несёт эстетическое наслаждение, воздействуя на все органы чувств. Изучая принципиальные особенности и основные образцы хороводного танца, дети формируют навыки национального поведения. Эти навыки, как указывал К.Д. Ушинский в статье «О народности в общественном воспитании», имеют «воспитательную силу, которой нет в самых лучших системах, основанных на абстрактных идеях или заимствованных у другого народа. В работе с детьми нужно стремиться давать учащимся как можно больше общечеловеческого, но через национальное» [4].

В.В. Белинович, А.В. Луначарский, А.С. Макаренко, К.Д. Ушинский положительно оценивали использование материалов народного танца в воспитании детей. Однако, необходимо отметить, что в настоящее время наблюдается парадоксальная ситуация, когда в образовательном процессе дети изучают гаремные танцы живота, элементы африканских и азиатских танцев, и при этом не получают «живой воды» национальной культуры, что чревато перекосом в воспитании подрастающего поколения и неуважением к отечественной истории и культуре [5, с. 134-138].

Обобщая вышеизложенное, можно сделать вывод, что русский хоровод, как форма социального танца, на основе учёта особенностей физического, психического и моторного развития детей, национальных традиций является эффективным средством для решения задач инклюзивного воспитания. В этом случае, хороводный танец выступает как социальный феномен, способный формировать и преобразовывать социальную реальность и личность.

#### БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Бердяев, Н.А. О назначении человека / Н.А. Бердяев. – Москва : Республика, 1993.
2. Никитин, В.Ю. Танец как социокультурный феномен. Три лика Терпсихоры / В.Ю. Никитин // Вестник МГУКИ. – 2014. – № 6 (62). – С. 292-298.
3. Соковикова, Н.В. Психология балета: учебное пособие / Н.В. Соковикова. – Новосибирск: Новосибирский издательский дом, 2012.
4. Ушинский, К.Д. Педагогические сочинения: в 6 т. – Т. 1. / сост. С.Ф. Егоров. – Москва: Педагогика, 1990.
5. Эйдельман, Л.Н. Элементы народного танца в физическом воспитании детей : проблемы и пути решения / Л.Н. Эйдельман // Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма : научные труды XIX Международ. науч.-практ. конгресс- конференции. – Ростов-на-Дону: Издательско-полиграфич. компл. РГЭУ (РИНХ), 2016. – С. 134-138.

**Научное издание**

**Материалы III Всероссийской с международным участием  
научно-практической конференции**

***АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ФИЗИЧЕСКОГО И АДАПТИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО  
ВОСПИТАНИЯ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ***

*Кафедра теории и методики физического воспитания  
Кафедра теории и методики адаптивной физической культуры*

*Сборник материалов III Всероссийской с международным участием научно-  
практической конференции. Том 1 / под общей ред. Финогеновой Н.В.,  
Дробышевой С.А., Борисенко Е.Г., Горбачевой В.В.*