

## К ПРОБЛЕМЕ КОМПЛЕКСНОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ И ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

*И.М. Масло, В.Н. Будковский, С.Ф. Ничипорко*

*УО «Мозырский государственный педагогический университет им. И.П. Шамякина»*

**Аннотация.** В статье обобщаются различные точки зрения на использование средств физического воспитания в процессе обучения и оздоровления детей дошкольного возраста. На основе аналитического обзора специальных источников по данной проблематике и собственных наблюдений авторов делается вывод о приоритетности комплексного подхода к решению данной проблемы, основанного на гармоничном сочетании естественных сил природы, гигиенических факторов и физических упражнений. Актуальна дальнейшая разработка вопроса об особенностях нормирования нагрузок, основанная на углубленном критическом анализе подходов к содержанию и организации физического воспитания в дошкольных учреждениях.

**Ключевые слова:** дошкольный возраст, физическое воспитание, оздоровление, комплексный подход.

**Введение.** Наряду с неблагоприятным состоянием окружающей среды, растущим ускорением темпа жизни и связанным с этим увеличением отрицательных эмоций, внешней нестабильности, происходит истощение защитных механизмов, что приводит к срывам иммунной системы, росту клинических патологий. В наибольшей степени этому подвержены дети – одна из самых критических групп населения, в которой закладываются основы будущего здоровья и благосостояния нации.

В программе дошкольного воспитания, утвержденной Министерством образования Республики Беларусь 15 августа 2019 г. № 138, говорится о необходимости совершенствования физического воспитания детей 5–6 лет, поскольку функциональные возможности детского организма в этот период создают базис для формирования физической и умственной работоспособности. В недооценке физической культуры дошкольного детства кроется одна из причин плохой физической подготовленности детей и их высокой заболеваемости.

Цель исследования – раскрыть проблему комплексности в использовании средств физического воспитания в процессе обучения и оздоровления детей дошкольного возраста.

Методы исследования: аналитический обзор специальной литературы, наблюдение, описание.

Результаты исследования. Аналитический обзор специальной литературы по данной проблематике показывает следующее.

Рядом исследователей на протяжении последних десятилетий отмечается дефицит двигательной активности по отношению к необходимой норме [1; 2].

Долгое время считалось, что заниматься здоровьем детей – прерогатива врача-педиатра. Он определял группы здоровья, проводил медицинские осмотры, начинал закаливание и т.п. Руководство закаливанием также осуществлялось врачами-гигиенистами, которые разрабатывали соответствующие инструкции, обычно одинаковые для всех детских садов. Коллективы детских учреждений также не проявляли особой инициативы, а просто выполняли инструкции. Кто же может взять ответственность за здоровье детей сейчас? На наш взгляд, это воспитатели, руководители физического воспитания и родители. Аргументы в пользу этого следующие.

Во-первых, даже при самой оптимальной организации здравоохранения каждый человек сам должен думать о своем здоровье и уметь быть здоровым. Лечиться без врача нельзя, но профилактические меры против заболеваний предпринимать необходимо. А навыки здорового образа жизни, как известно, формируются с самого детства. Следовательно, работники дошкольных учреждений должны иметь профессиональные знания в области здоровья и физического воспитания в целом, т.е. владеть специальными оздоровительными методиками [3].

Во-вторых, система инструкций сверху изжила себя. Кроме того, существует положение, что система физкультурно-оздоровительных занятий в каждом конкретном случае разрабатывается в зависимости от состояния здоровья детей. Самостоятельно продумывая оздоровительные мероприятия, коллектив конкретного дошкольного учреждения обязательно найдет те, которые он в состоянии выполнить [4].

В-третьих, речь идет не о лечении, не о медицинской диагностике здоровья детей, а о педагогической, где основу такой диагностики составляют данные медицинской карты ребенка, анализ функциональной и физической подготовленности, собственные наблюдения воспитателя и выводы, полученные из бесед с родителями [5; 6; 7].

Физическая культура – это тот род деятельности, в основе которого лежит двигательная активность человека [1]. Различные виды двигательной активности позволяют сформировать нужные в жизни двигательные умения и навыки, обеспечить целенаправленное развитие жизненно важных физических способностей, оптимизировать состояние здоровья и работоспособность с помощью физических упражнений, оздоровительных сил природной среды и гигиенических факторов как необходимых средств физического воспитания [8; 9].

Таким образом, анализ научно-методической литературы по изучаемой проблеме показал, что здоровье детей дошкольного возраста за последние десятилетия претерпело значительные изменения. Причинами тому являются возрастающее загрязнение окружающей среды, социально-экономические условия, состояние здоровья родителей, а в последнее время – ещё и компьютерная зависимость (провождение детьми, начиная с дошкольного возраста, практически всего своего свободного времени или значительной его части с гаджетами). Ученые и практики пришли к выводу о необходимости систематизации различных сторон того феномена, который мы называем «здоровье», разработке методик оценки для целенаправленного воздействия на всестороннее гармоничное развитие ребенка, его полноценного физического и психического развития.

Несмотря на то, что формирование мотивов, а затем и интересов к систематическим занятиям физической культурой – дело весьма сложное, доминирует всё же мнение, что оптимальный режим и хорошие санитарно-гигиенические условия

благоприятно влияют на здоровье детей. Ю.Ф. Змановский [10], рассматривая здоровье как «устойчивость организма к экстремальным и болезнетворным воздействиям», выделяет факторы, укрепляющие здоровье дошкольников: выполнение режима дня и организацию рационального двигательного режима. Поэтому в целях укрепления здоровья и совершенствования межсистемных связей организма дошкольников первостепенное значение имеет использование средств физической культуры.

Из средств физической культуры, которые дают хороший оздоровительный эффект, выделяют следующие: общеразвивающие упражнения, упражнения с предметами, бег, плавание, лыжи, велосипед, ритмическая гимнастика, мини-походы, сюжетные игры с длительными беговыми нагрузками, танцы [11].

В некоторых случаях предлагается применять такие нетрадиционные для детей дошкольного возраста средства, как спортивное ориентирование, босохождение по снегу, цигун-терапию, дыхательную гимнастику Бутейко, аутотренинг [12]; в отдельных случаях с целью оздоровления используются упражнения из арсенала лечебной физической культуры, гимнастические упражнения, элементы акробатики и художественной гимнастики, т. е. элементы из арсенала сложнокоординированных видов спорта [13].

Многие авторы [14; 15; 16] отмечают позитивное воздействие, которое оказывают аэробные нагрузки на физическое развитие и состояние здоровья детей, и высказываются за необходимость развития выносливости в разумных пределах, т. к. установлено, что в дошкольном возрасте повышение уровня выносливости положительно влияет на улучшение скоростно-силовых качеств и быстроты движений [17].

Выводы и перспективы исследования. Комплексное использование средств физического воспитания: естественных сил природы, гигиенических факторов и физических упражнений – рассматривается как основное условие решения задач оздоровления, воспитания и образования детей дошкольного возраста. При этом физические упражнения рассматриваются как основное и специфическое средство обучения детей движениям и развития их физических качеств.

Любая методика в физическом воспитании специфична тем, что в основе всех способов применения физических упражнений лежит регулирование нагрузки (длительность и интенсивность упражнений, а также вариативность сочетания нагрузки с отдыхом). В связи с этим представляется актуальной дальнейшая разработка вопроса об особенностях нормирования нагрузок, основанная на углубленном критическом анализе подходов к содержанию и организации физического воспитания в дошкольных учреждениях.

#### **Список использованных источников**

1. Рунова, М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду : пособие для педагогов дошкольных учреждений / М.А. Рунова. – М. : Мозаика – Синтез, 2004. – 256 с.
2. Сухарев, А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков / А.Г. Сухарев. – М. : Медицина, 1991. – 227 с.
3. Амарян, Р.И. Нормативно-правовые основы физического воспитания детей дошкольного возраста / Р.И. Амарян. – М. : Детство, 2004. – 67 с.
4. Физическое воспитание дошкольников : учеб. пособие / А.А. Зайцев [и др.]. – Калининград : Калинингр. ун-т, 2007. – 71 с.
5. Каштанова, Г.В. Медицинский контроль за физическим развитием дошкольников и младших школьников : практическое пособие / Г.В. Каштанова, Е.Г. Мамаева. – М. : АРКТИ, 2006. – 64 с.
6. Кокорева, О.И. Диагностика физического развития и физической подготовленности детей в ДОУ / О. И. Кокорева // Инструктор по физкультуре ДОУ. – 2008. – № 1. – С. 28–39.

7. Осокина, Г.И. Сотрудничество семьи и детского сада в приобщении детей к здоровому образу жизни / Г.И. Осокина // Инструктор по физкультуре ДОУ. – 2008. – № 1. – С. 92–97.

8. Глазырина, Л.Д. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста : пособие для педагогов дошкольных учреждений / Л.Д. Глазырина, В.А. Овсянкин. – М. : ВЛАДОС, 2001. – 176 с.

9. Квашук, П.В. Технологии определения двигательной подготовленности и физического состояния детей и подростков : метод. пособие / П.В. Квашук, Г.Н. Семаева. – М. : Де-Ново, 2004. – 35 с.

10. Змановский, Ю.Ф. Шесть лет. Детский сад. Школа / Ю.Ф. Змановский. – М. : Знание, 1983. – 96 с.

11. Логвина, Т.Ю. Оптимизация режима двигательной активности дошкольников в зависимости от их возраста : автореф. дис. .... канд. пед. наук / Т.Ю. Логвина. – Минск, 1991. – 24 с.

12. Нетрадиционные методы оздоровления в детских дошкольных учреждениях / А.Б. Мелихова [и др.] // Дети и здоровье. – 1993. – С. 24–26.

13. Останко, Л.В. Оздоровительная гимнастика для дошкольников / Л.В. Останко. – СПб. : Литера, 2006. – 32 с.

14. Антонов, Ю.Е. Здоровый дошкольник. Оздоровительные технологии XXI века / Ю.Е. Антонов. – М. : Аркти, 2001. – 211 с.

15. Копылова, О.В. Критерии дозирования и эффективности применения физических упражнений у детей дошкольного возраста, часто болеющих респираторно-вирусными (заболеваниями) инфекциями : метод. рек. МЗ УССР / О.В. Копылова. – Киев, – 1986. – 24 с.

16. Масло, И.М. Влияние физкультурно-оздоровительных мероприятий на физическое состояние детей старшего дошкольного возраста с ослабленным здоровьем : дис. ... канд. пед. наук / И.М. Масло. – М., 1998. – 148 с.

17. Фролов, В.Г. Возрастные особенности проявления общей выносливости у детей дошкольного возраста и методика ее воспитания в условиях детского сада : автореф. дис. ... канд. пед. наук / В.Г. Фролов. – М., 1977. – 25 с.