

За последнее время многие коллективы Ельского района участвуют в таких фестивалях и конкурсах, как «Беларусь – моя песня», «Грайд гармонік», «Галасы радзімы» и другие.

Посещение Лельчиц и Лельчицкого района будет особенно интересно людям, интересующимся непонятными и мистическими явлениями (в районе д. Буйновичи находятся курганы, на которых, по словам местных жителей, непонятно откуда появились кресты) и любителям охоты (две трети района – леса).

Недалеко от Лельчиц расположена д. Данилевичи, в которой находится каменная баба. По легенде, мать и дочь жали рожь. Нужно было работать быстрее, потому что на поле надвигалась туча. Но дочь ленилась, и за это мать прокляла ее: «Чтоб ты окаменела!...» Так и случилось – в поле появилась каменная баба. Является памятником природы.

По территории района возможны самостоятельные автомобильные и пешие походы по маршруту: Лельчицы – Глушковичи – Боровое – Приболотовичи – Лельчицы, а также по территории Национального парка «Припятский» и биологическому заказнику «Букчанский».

На территории Лельчицкого района имеется 114 памятников истории, архитектуры и археологии. Из них – 76 памятников истории (43 воинских захоронения, 6 могил жертвам фашизма, 7 памятных мест, 20 памятников погибшим землякам), 33 – археологии, 1 памятник архитектуры и 4 других памятника.

В 2003 году 7 памятникам истории, архитектуры и археологии придан статус историко-культурных ценностей Республики Беларусь. Им присвоена 2-ая категория (республиканского значения). В 2004 году 8 памятникам присвоена 3-я категория (региональное значение).

На территории района находится часть национального парка «Припятский» и заказник республиканского значения «Букчанский».

В настоящее время этнокультура как вид туризма – явление, особенно для Беларуси, совершенно новое, которое требует дальнейшего исследования. Нам предстоит осмыслить и оценить местный потенциал Полесья и наметить новые направления в его развитии. Необходимо осмыслить место, роль таких факторов, как этнокультурный потенциал, образование и народная дипломатия, для решения сложнейших вопросов социально-экономического и этнокультурного развития Беларуси.

Таким образом, путешествие по Мозырскому Полесью с его таинственными ландшафтами, безграничным гостеприимством местных жителей – лучший способ отдохнуть от городской суеты и ближе познакомиться с уникальной природой.

#### **Список использованных источников**

1. Лісоўскі, Л. А. Прырода роднага краю. Гомельская вобласць / Л.А. Лісоўскі. – Мазыр: РВФ «Белы вецер», 1997. – 52 с.
2. Памяць : Гіст.-дакум. Хроніка Нараўлянскага раёна. – Мінск : БЕЛТА “Паліграффармленне”, 1998. – С. 40–41.
3. Памяць: Гіст.-дакум. хроніка Мазыра і Мазырскага р-на / Уклад. М.А. Капач, В.Р. Феранц; Маст. Э.Э. Жакевіч. – Мінск. : Маст. літ., 1997. – С. 534–536.

### **НОРМИРОВАНИЕ ОБЪЕМА ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ОСЛАБЛЕННЫМ ЗДОРОВЬЕМ В АСПЕКТЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**И.М. Масло**, канд. пед. наук, доцент, [maslo.mishanya@mail.ru](mailto:maslo.mishanya@mail.ru),

**А.П. Чумак**, ст. преподаватель,

УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина»,  
г. Мозырь, Беларусь

**Аннотация.** В статье рассматриваются особенности применения различных двигательных режимов и нетрадиционных средств физического воспитания, которые позволяют выявить наиболее рациональный объем двигательной активности, способствующий повышению

физического состояния детей старшего дошкольного возраста с ослабленным здоровьем. На основании анализа специальной литературы и собственных социологических и экспериментальных исследований авторы приходят к выводу о необходимости постепенного повышения двигательного режима и введения нетрадиционных средств оздоровления для детей старшего дошкольного возраста с ослабленным здоровьем в детском саду, что позволит снизить заболеваемость и будет содействовать повышению уровня их физической подготовленности и функционального состояния организма.

**Ключевые слова:** двигательная активность, дошкольный возраст, оздоровительная физическая культура.

**Введение.** Физическая культура – это особый род деятельности, в основе которого лежит двигательная активность человека. Различные виды двигательной активности способствуют формированию жизненно важных двигательных умений и навыков, способных оптимизировать состояние здоровья и работоспособность с помощью физических упражнений, оздоровительных сил природной среды и гигиенических факторов как необходимых средств физического воспитания.

Известно, что в процессе физического воспитания детей дошкольного возраста прежде всего решаются оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи. Они всецело взаимосвязаны и взаимообусловлены. Учитывая тот факт, что в последние десятилетия (начиная со времён последствий аварии на ЧАЭС) состояние здоровья детей дошкольного возраста имеет тенденцию к снижению, правомерно в большей степени делать акцент на оздоровительном направлении в работе с ними.

В качестве гипотезы исследования нами выдвигается предположение, что выявление особенностей применения различных двигательных режимов и нетрадиционных средств физического воспитания позволит определить наиболее рациональный объем двигательной активности, способствующий повышению физического состояния детей старшего дошкольного возраста с ослабленным здоровьем. Выявленные ранее исследователями наиболее эффективные средства физического воспитания [3; 5; 6; 8; 9], их разумное сочетание в своё время позволили более эффективно решать оздоровительные задачи в процессе физического воспитания детей дошкольного возраста. На современном этапе эта работа не только не теряет актуальности, но и нуждается в дальнейшем совершенствовании и более широком внедрении.

**Цель исследования** – раскрыть возможности повышенного двигательного режима и включения в него нетрадиционных средств оздоровления для детей старшего дошкольного возраста с ослабленным здоровьем на современном этапе.

**Методы исследования.** Для достижения поставленной цели были использованы следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, анкетирование, интервьюирование, педагогические наблюдения.

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 необходимым рассмотреть вопрос об особенностях нормирования нагрузок, проанализировать подходы к содержанию и организации физического воспитания в дошкольных учреждениях.

**Результаты исследования.** Нормирование физических нагрузок у детей должно предусматривать некоторое повышение их относительно принятого сегодня оптимума и перевода их в зону «умеренного напряжения» функциональных систем, так как нагрузки, не вызывающие напряжения физиологических функций, не дают достаточного эффекта [2].

М. А. Новикова [5] отмечает, что нормирование физических нагрузок у школьников предусматривает не менее 2–3 часов в день занятий физическими упражнениями. Два урока физкультуры в неделю компенсируют ежедневный дефицит двигательной

активности мышц только на 10 %. Поэтому кроме уроков необходимы различные внеурочные формы. Аналогичная ситуация просматривается и в детских дошкольных учреждениях.

В подтверждение этому исследователи [2] полагают, что нормирование физических нагрузок у детей должно предусматривать некоторое повышение их относительно принятого сегодня оптимума, а перевод нагрузок в зону «умеренного напряжения» функциональных систем не вызывает напряжения физиологических функций и не дает достаточного эффекта [1; 2]. Как отмечает В.К. Бальсевич [2], до 5–6 лет характер физических нагрузок должен быть разнообразным при достаточно большом объеме с небольшой интенсивностью, а по достижении 6 лет необходимы уже специальная тренировка отдельных физических качеств и способностей, освоение сложных видов движений из арсенала спорта.

Согласно исследованиям О. В. Силиной [8], в режиме дня ребенка в детском саду двигательная активность не превышает 30 %, в то время как для детей этого возраста её нормируемая продолжительность должна составлять не менее половины времени бодрствования. Дефицит двигательной активности по отношению к необходимой норме отмечают и другие авторы [6].

В связи с этим приведём слова И. М. Сеченова [7]: «Все бесконечное разнообразие внешних проявлений мозговой деятельности сводится окончательно к одному лишь явлению – мышечному движению. Но возможна и альтернатива – от организованной двигательной активности к различным формам проявления высшей нервной деятельности: ориентировка в пространстве, распознавание образов, символов, определение фигур посредством разового сходства и видового отличия, к выявлению патологических и комбинационных свойств предметной среды. В этом случае усвоение дидактической информации к решению воспитательных задач может осуществляться не на фоне подавления двигательной активности детей, а наоборот, как ее результат. Поэтому средства и методы физической культуры могут быть использованы не только для развития двигательных способностей, но и для совершенствования познавательной и преобразующей деятельности детей [3].»

Все приведённые мнения, как видно, сводятся к тому, что увеличение двигательного режима и использование нетрадиционных средств физической культуры благоприятно сказываются на состоянии дыхательной системы детей дошкольного возраста с ослабленным здоровьем, а разработанная и апробированная нами программа физического воспитания данной категории детей [4] еще более увеличивает положительное влияние на физическое развитие и функциональную подготовленность.

Отметим ещё один важный момент. Социальные условия жизни, прежде всего труд, привели к доминированию ручных операций в двигательной активности человека. Активное включение в двигательную деятельность крупных мышц тела и ног, динамический, а не «подсобный», статический характер их работы необходимы для формирования «мышечного депо» (структурных и энзимных белков). Поэтому весьма важная задача физического воспитания детей дошкольного возраста заключается в том, чтобы обеспечить участие крупных мышц тела и конечностей в формировании «схемы тела». Это важно, во-первых, потому, что «рефлексогенными зонами», стимулирующими активность вегетативных функций, рост функциональных резервов, являются прежде всего мышцы туловища и конечностей; во-вторых, периферические нервные центры вегетативной нервной системы, находящиеся за пределами головного и спинного мозга, испытывают непосредственное механическое влияние при перемещении крупных звеньев тела, на чем основываются некоторые восточные системы физического воспитания для управления физическим состоянием человека.

Исследователями отмечается [9], что двигательная активность – главный фактор роста и развития детей, а физическую культуру условно можно разделить на оздоровительную, спортивную и прикладную.

Оздоровительная нагрузка повышает активность обменных процессов, создает благоприятные условия для функций кровообращения, дыхания, пищеварения, обменных процессов в тканях, в суставном аппарате, нервно-эндокринной системе. В свою очередь, оздоровительную двигательную активность подразделяют на подготовительные, стимулирующие, обучающие, формирующие, развивающие, восстановительные, специальные и ряд других нагрузок и их разумное сочетание. Так, подготовительно-стимулирующие – направлены на восстановление защитных сил, формирующе-восстановительные – на предотвращение нарушений осанки, специально-стимулирующие – на укрепление основной дыхательной мускулатуры, усиление легочной вентиляции и т. п.

Как показали наши исследования [4], двигательная активность детей с ослабленным здоровьем всецело зависит от объема и качества специальных знаний воспитателей детских дошкольных учреждений и инструкторов по физической культуре, которые не всегда активно участвуют в процессе оздоровления детей, опасаясь его ухудшения. Дополнительным фактором в этой проблеме являются родители, усматривающие улучшение состояния здоровья своих детей в других методах воздействия: прием медицинских препаратов, повышенное обильное питание, утепленная одежда и т. п.

Данные научно-методической литературы и наши исследования [4] показали, что в условиях ограничения двигательной активности детей с ослабленным здоровьем её постепенное увеличение в комплексе с использованием элементов гимнастики тайдзицюань, шоугун-терапии и дыхательных упражнений в структуре физкультурно-оздоровительных мероприятий в детском саду позволит снизить заболеваемость и будет содействовать повышению уровня физической подготовленности и функционального состояния организма детей 5–6 лет.

Выводы. Таким образом, в процессе нормирования физкультурно-оздоровительных мероприятий в условиях ограничения двигательной активности детей 5–6 лет с ослабленным здоровьем, положительное воздействие оказывает постепенное увеличение двигательной активности, направленное на формирование необходимых умений и навыков, обеспечение направленного развития жизненно важных физических способностей в комплексе с использованием некоторых нетрадиционных средств физического воспитания.

#### **Список использованных источников**

1. Алямовская, В.Г. Профилактика психоэмоционального напряжения детей средствами физического воспитания / В.Г. Алямовская. – М. : ВЛАДОС, 2006. – 168 с.
2. Бальсевич, В. К. Физическая культура для всех и для каждого / В.К. Бальсевич. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 208 с.
3. Козлов, И.М. Проблемы физического воспитания дошкольников / И.М. Козлов // Физическая культура – 1996. – № 2. – С. 11–12.
4. Масло, М.И. Физкультурно-оздоровительные мероприятия как средство физического воспитания детей старшего дошкольного возраста с ослабленным здоровьем : монография / М.И. Масло, И.М. Масло. – Мозырь : УО МГПУ им. И. П. Шамякина, 2022. – 91 с.
5. Новикова, М.А. Физическое воспитание детей дошкольного возраста : учебное пособие для студентов высших учебных заведений физической культуры, воспитателей детских садов, физкультурных работников и родителей / М.А. Новикова. – Смоленск : СГИФК, 1997. – 84 с.
6. Рунова, М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду: Пособие для педагогов дошко. учреждений / М. А. Рунова. – М. : Мозаика – Синтез, 2004. – 256 с.
7. Сеченов, И.М. Рефлексы головного мозга / И. М. Сеченов; вступ. статья, примеч. и ред. Х. С. Коштоянц. – М. ; Л. : Изд-во Акад. наук СССР, 1942. – 148 с.
8. Силина, О.В. Генетическая оценка двигательного режима детей старшего дошкольного возраста в детском саду / О.В. Силина // Гигиена и санитария. – 1982. – №11. – С. 39–41.
9. Соколова, В.А. Направленность физических нагрузок с детьми дошкольного возраста в условиях повышенного радиационного фона / В.А. Соколова, Л.Д. Глазырина // Чернобыльская катастрофа: прогноз, профилактика, лечение и медикопсихологическая реабилитация пострадавших. – Минск, 1994. – С. 88–89.