

Заключение. В данной статье описаны и кратко проанализированы основные методы коррекционного горизонтального пластического балета для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата. В следующей работе предполагается более подробно остановиться на специфических методах рассматриваемой технологии пластик-шоу как формы арт-терапии.

Список источников

1. Бойко, Ю. В. Горизонтальный пластичный балет / Ю. В. Бойко // Дошкіль. виховання. — 2014. — № 1. — С. 24—27.
2. Бойко, Ю. В. Пластик-шоу-классик: або з чого починати засвоювати цю технологію в дошкільному навчальному закладі / Ю. В. Бойко. — Вінниця : Нілан-ЛТД, 2013. — 36 с.
3. Ефименко, Н. Н. Горизонтальный пластический балет: новая система физического воспитания, оздоровления и творческого самовыражения детей и взрослых / Н. Н. Ефименко. — Таганрог : Познание, 2001. — 176 с.
4. Ефименко, М. М. Основи корекційно спрямованого фізичного виховання дітей з порушеннями опорно-рухового апарату : дис. ... докт. пед. наук : 13.00.03 / М. М. Ефименко. — Київ : [б. и.], 2014. — 441 с.
5. Ефименко, М. М. Сучасні підходи до корекційно спрямованого фізичного виховання дошкільників з порушеннями опорно-рухового апарату : моногр. / М. М. Ефименко. — Вінниця : Нілан-ЛТД, 2013. — 356 с.

Матеріал поступив в редакцію 10.01.2015 г.

УДК 373.2

Н. Н. Ничипорко
МГПУ им. И. П. Шамякина, Мозырь
Е. Б. Величко
БГУ, Минск

ФИТНЕС — ФОРМА РАБОТЫ ПО ВОСПИТАНИЮ ИНТЕРЕСА К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Ведение. Перед дошкольным учреждением всегда стоят не только образовательные, но и воспитательные задачи. Укрепление здоровья дошкольников всегда было одной из приоритетных задач физического воспитания. Именно поэтому всегда остаётся актуальным вопрос о поиске эффективных путей приобщения дошкольников к здоровому образу жизни.

Сделав теоретический анализ опыта работы ряда дошкольных учреждений, можно отметить, что достаточно успешно применяются такие формы приобщения к здоровому образу жизни, как занятия, физкультурные праздники, кружковая работа, туризм. Начинает завоевывать популярность такая форма работы, как детский фитнес, который можно по праву считать одной из действенных форм кружковой работы по воспитанию интереса к здоровому образу жизни у дошкольников.

Основная часть. Термин «фитнес» в современной трактовке объединяет достаточно разнообразные виды физической активности. Фитнес (от англ. *to be fit* — «быть в форме») — это активный образ жизни, гармонично сочетающий в себе занятия спортом и правильное питание. Он дарит людям прекрасное самочувствие и настроение, улучшает внешний вид и укрепляет здоровье [1; 4]. Фитнес в более широком смысле — это общая физическая подготовленность организма человека.

Фитнес (дословно пригодность, приспособленность) — это развитие всех физических качеств, необходимых для повседневной жизни [5].

Детский фитнес — это система мероприятий, направленных на поддержание и укрепление здоровья (оздоровление), нормальное физическое и психическое здоровье ребёнка (соответствующее возрасту), его социальную адаптацию и интеграцию [2; 3].

Детский фитнес не имеет чётко определённой программы упражнений и может включать в себя элементы гимнастики, аэробики, танцев, йоги, восточных единоборств. Детям интересны различного рода движения. В процессе занятий фитнесом дети знакомятся с упражнениями, выполняемыми под музыку с применением (или без) различного инвентаря (мячи, гимнастические палки, ленты) в зависимости от возраста, уровня подготовленности дошкольников, от фантазии инструктора. Ребёнка с раннего возраста будут учить «работать» со своим телом. Занятия ориентированы как на развитие физических качеств, так и на выработку умения общаться друг с другом.

Классифицируют фитнес-занятия в зависимости от возраста и начальной физической подготовки детей, выделяя такие направления, как: 1) звероаэробика (занятия подражательного характера, то есть дошкольники имитируют движения животных, что способствует развитию воображения, фантазии); 2) логоаэробика (занятия, где дети выполняют физические упражнения и одновременно произносят стихи или определённые нерифмованные фразы); этот вид детского фитнеса развивает речь малыша и его координацию; 3) step by step (занятия, где дошкольники учатся ровной ходьбе, развивают моторику и равновесие); 4) baby Top (занятия, где под музыку выполняются упражнения,

направленные на укрепление стопы); 5) fit Ball (занятия с использованием разноцветных мячей, которые развивают опорно-двигательный аппарат ребёнка); 6) степ-аэробика (занятия со степами, направленные на освоение навыков равновесия, обучение правильной ходьбе, развитие мелкой моторики); 7) детская йога (вид детского фитнеса, который оказывает благотворное воздействие на эмоциональное состояние ребёнка); особенно рекомендуется гиперактивным детям; 8) детский фитнес в бассейне (используются элементы аквааэробики).

К преимуществам детского фитнеса можно отнести следующие моменты: заниматься могут все здоровые дети; отсутствует психологическое напряжение; применяется индивидуальный подход; составляются программы в зависимости от психотипа ребёнка.

Конечно, не надлежит фитнесом заменять программные занятия. Данный вид физических упражнений может служить как отличное дополнение к программному материалу, также с их помощью можно восполнить список платных услуг, что актуально для дошкольных учреждений.

Целесообразно включать элементы фитнеса в сценарии физкультурных праздников, что будет не только отображать работу инструктора по физической культуре, но и способствовать приобщению всё большего количества детей к новой форме работы по воспитанию интереса к здоровому образу жизни.

Занятия фитнесом направлены на решение следующих задач: воспитание интереса к здоровому образу жизни у дошкольников; повышение сопротивляемости организма заболеваниям; укрепление опорно-двигательного аппарата; содействие повышению функциональных возможностей организма; развитие физических способностей детского организма; формирование чувства ритма; содействие речевому развитию; развитие эмоциональной сферы детей.

Следует отметить, что занятия детским фитнесом могут быть отличным времяпрепровождением как для детей, так и для их родителей.

Фитнес-занятия с родителями дают возможность дошкольникам не только развивать физические качества, но и получать большое количество положительных эмоций от общения с родителями, которые находятся рядом. Это единство «родитель—ребёнок» особенно важно для детей, которые только начинают посещать дошкольное учреждение. Родители находятся рядом, благодаря этому дети чувствуют себя увереннее и спокойнее. Дошкольники стремятся быть похожими на родителей, и у них появится возможность «подражать» действиям взрослых, учиться у них. Совместные занятия объединяют и укрепляют отношения матери и ребёнка. Очень важным моментом на таких занятиях для родителей будет планирование времени для совместного времяпрепровождения с ребёнком в дошкольном учреждении. Здесь, безусловно, немаловажную роль будет играть мотивирование педагогических работников на применение новых форм взаимодействия с родителями по воспитанию интереса к здоровому образу жизни у дошкольников.

Важно помнить, что в современных условиях детского сада нелегко обойтись без помощи родителей, без их участия в жизни группы, поэтому при работе с родителями коллективу дошкольного учреждения необходимо развивать следующие направления: «родители-педагоги» (в процессе фитнес-занятий поддерживать уверенность родителей в собственных педагогических возможностях); «родители-психологи» (в процессе фитнес-занятий вырабатывать индивидуальный подход к детям, опираясь на опыт и знания родителями характерных особенностей своих детей); «родители-новаторы» (учить родителей распространять положительный опыт проведения совместных занятий, активных семейных досугов).

Поскольку физические упражнения оказывают на человека многостороннее воздействие (изменяют его физическое состояние, а также способствуют решению задач нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания), при планировании содержания фитнес-занятий следует обращать внимание на взаимосвязь программного материала и всех мероприятий, проводимых в течение года, их повторяемость и постепенность усложнения.

Содержание занятий физическими упражнениями следует планировать так, чтобы обеспечивалось согласованное, соразмерное развитие всех физических качеств, разностороннее формирование двигательных навыков и овладение детьми специальными знаниями.

Заключение. Итак, можно отметить, что одной из действенных форм кружковой работы по воспитанию интереса к здоровому образу жизни у дошкольников является фитнес как один из наиболее популярных видов физических упражнений. Правильно организованные занятия фитнесом способствуют тому, что дети получают удовольствие от двигательной деятельности, становятся менее капризными, более дисциплинированными, обретают возможность проявить себя по-новому, стать менее робкими, быстрее наладить отношения с ровесниками, получить уверенность в себе. Тем не менее, несмотря на всю привлекательность и популярность детского фитнеса, на его возможности приобщения дошкольников к здоровому образу жизни, существует ряд проблем по внедрению данной технологии в работу дошкольного учреждения. Среди них можно выделить недостаточную материальную базу, отсутствие специалистов. Однако исходя из того, что фитнес можно рассматривать как целый ряд мероприятий по приобщению ребёнка к здоровому образу жизни, можно включать элементы фитнеса в занятия, в утреннюю гимнастику, в физкультурные развлечения.

Список источников

1. *Кряж, В. Н.* Гимнастика. Ритм. Пластика / В. Н. Кряж, Э. В. Ветошкина, Н. А. Боровская. — Минск : Полымя, 2001. — 54. с.
2. *Сайкина, Е. Г.* Фитнес в модернизации физкультурного образования детей и подростков в современных социокультурных условиях : моногр. / Е. Г. Сайкина. — СПб. : Образование, 2008. — 301 с.
3. *Сайкина, Е. Г.* Семантические аспекты отдельных понятий в области фитнеса / Е. Г. Сайкина, Г. Н. Пономарёв // Теория и практика физ. культуры. — 2011. — № 8. — С. 6—10.
4. *Хоули, Э. Т.* Оздоровительный фитнес: настольная книга инструктора по оздоровительному фитнесу / Э. Т. Хоули, Б. Д. Френкс. — Киев : Олимпийск. лит., 2000. — 368 с.
5. *Шипилина, И. А.* Фитнес-спорт : учеб. для студентов / И. А. Шипилина, И. В. Самохин. — М. : Феникс, 2004. — 80 с.

Материал поступил в редакцию 02.01.2015 г.

УДК 373.016:796+376.016:796

Л. В. Прокурат, Л. С. Косяк, Т. Ю. Логвина
БГУФК, Минск

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ИМЕЮЩИМИ ОТКЛОНЕНИЯ В РАЗВИТИИ

Введение. В рамках реализации «Программы развития системы дошкольного образования в Республике Беларусь на 2009—2014 годы» в учреждениях дошкольного образования большое внимание уделяют вопросам, связанным с организацией и содержанием двигательной активности детей дошкольного возраста. Физическое воспитание детей осуществляется в соответствии с Законом Республики Беларусь «О физической культуре и спорте» и нормативными правовыми актами Министерства спорта и туризма Республики Беларусь, Министерства образования Республики Беларусь. В учреждениях дошкольного образования формируют интегрированные группы, которые, наряду со здоровыми детьми, посещают воспитанники с особенностями психофизического развития. Появление интегрированных групп предполагает оптимизацию содержания физического воспитания. Министерством образования Республики Беларусь утверждено «Положение об интегрированном воспитании и обучении детей дошкольного возраста с особенностями психофизического развития», в котором подчёркивается, что процесс обучения строится на основе открытости дошкольного образования и приоритета семейного воспитания; гуманизации воспитательно-образовательного процесса; демократизации системы дошкольного образования; комплексности консультационной, коррекционно-развивающей помощи детям и их родителям; повсеместного охвата детей с нарушениями психофизического развития с раннего возраста системой коррекционно-реабилитационных услуг в воспитательно-образовательных учреждениях и в семье [2]. В положении определены основные задачи и функции интегрированного воспитания, указаны организационные формы, раскрыты вопросы комплектования групп, организации коррекционных занятий с детьми с особенностями психофизического развития. Воспитанник с особенностями психофизического развития имеет физические и психические нарушения, препятствующие получению образования без создания для этого специальных условий.

Основная часть. Понятие «интегрированное обучение» имеет различные значения, например: совместное обучение детей с особенностями психофизического развития и нормально развивающихся детей в единой общеобразовательной среде; педагогическая система, ориентированная на формирование системного видения мира и использующая свои особые формы и методы обучения [1]. В представленной работе «интегрированное обучение» рассматривали как совместное обучение детей с физическими и психическими особенностями развития и детей без таких особенностей. Индивидуальный подход к детям направлен на учёт индивидуальных особенностей, помощь для полноценного освоения содержания учебной программы дошкольного образования. В группах интегрированного обучения педагог ежедневно применяет воспитательные общеразвивающие коррекционно-профилактические технологии; осуществляет системную работу, направленную на повышение уровня знаний и умений, характерных соответствующей возрастной группе детей. Содержание работы по своим функциям носит коррекционный характер и является одной из составляющих процесса индивидуализации. Модель индивидуализации образовательного процесса представляет собой методическое обеспечение педагогических воздействий, диагностику специальных возможностей каждого воспитанника, планирование образовательного процесса, реализацию индивидуальных «маршрутов сопровождения» образовательной деятельности, создание оптимальной развивающей среды, методическое обеспечение форм работы с семьями. В реализации образовательного процесса выделяют коррекционную, компенсирующую и дополнительные виды индивидуальной работы. Коррекционная работа включает в себя развитие движений по заданию руководителя физического воспитания, дефектолога, педагога-психолога,