

группы. Такое умение формируется в ходе выполнения большого количества упражнений, позволяющих воспринимать разную степень мышечного напряжения, а в дальнейшем произвольно её регулировать.

При выполнении упражнений на растягивание необходимо соблюдать следующие правила: не допускать болевых ощущений, двигаться в медленном темпе, постепенно увеличивать амплитуду движений и степень применения силы помощника. Сочетание средств и методов очень разнообразно, и при выборе оптимального варианта необходимо опробовать несколько комплексов и, только после этого, взять за основу наиболее эффективное соотношение средств и методов [6].

**Заключение.** По вопросу о количестве занятий в неделю, направленных на развитие гибкости, существуют разные мнения. Так, одни специалисты считают, что достаточно 2—3 раз в неделю; другие убеждают в необходимости ежедневных занятий; третьи уверены, что наилучший результат дают два занятия в день. Однако все специалисты едины в том, что на начальном этапе работы над развитием гибкости достаточно трёх занятий в неделю. Кроме того, трёхразовые занятия в неделю позволяют поддерживать уже достигнутый уровень подвижности в суставах. Стоит отметить, что перерывы в тренировке гибкости отрицательно сказываются на уровне её развития [7]. Слабая развитость гибкости уменьшает проявление физических качеств — выносливости, силы, быстроты реакции и скорости движения. Понижение гибкости вызывает проблемы со здоровьем, такие как ухудшение осанки, механическое разбалансирование костей спины, таза и шеи, смещение отдельных частей тела относительно друг друга и, как следствие, повреждение связок, хрящей и деформацию тела.

#### Список использованных источников

1. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. — М. : Академия, 2000. — 480 с.
2. Матвеев, А. П. Методика физического воспитания в начальной школе / А. П. Матвеев. — М. : Владос-Пресс, 2003. — 248 с.
3. Захаров, Е. Е. Энциклопедия физической подготовки: методические основы развития физических качеств / Е. Е. Захаров, А. В. Карасев, А. А. Сафонов. — М. : Лептос, 1994. — 368 с.
4. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки : учеб. пособие для ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев. — М. : Физкультура и спорт, 1977. — 271 с.
5. Майнберг, Э. Основные проблемы педагогики спорта: вводный курс : пер. с нем. / Э. Майнберг. — М. : Аспект-пресс, 1995. — 318 с.
6. Филлин, В. П. Основы юношеского спорта / В. П. Филлин, Н. А. Фомин. — М. : Физкультура и спорт, 1985. — 255 с.
7. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. — М. : Физкультура и спорт, 1991. — 543 с.

УДК 373.2

**Подполуха Гелена Юльевна**

*Государственное учреждение образования «Дошкольный центр развития ребёнка № 1 г. Лиды», г. Лиды, Республика Беларусь, leonhelena@yandex.ru*

### ВЛИЯНИЕ ПОДВИЖНОЙ ИГРЫ НА РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ

Подвижная игра является прекрасным средством развития и совершенствования движений детей, укрепления и закаливания их организма. Благодаря подвижной игре можно развить двигательную активность детей и тем самым укрепить физическое здоровье. В статье рассматривается влияние подвижной игры на развитие двигательной активности детей дошкольного возраста. Освещено оптимальное использование подвижной игры, которая является действенным методом развития двигательной активности детей.

**Ключевые слова:** влияние; подвижная игра; двигательная активность; физическое развитие.

**Podpolucho Gelena Juljanovna**

*Lida Preschool child development center № 1, Lida, Belarus, leonhelena@yandex.ru*

### THE INFLUENCE OF AN OUTDOOR GAME ON THE DEVELOPMENT OF MOTOR ACTIVITY OF CHILDREN

The outdoor game is an excellent means of developing and improving the movements of children, strengthening and hardening their bodies. Thanks to the outdoor game, you can develop motor activity of children and thereby strengthen physical health. The article discusses the impact of outdoor games on the development of motor activity of preschool children. The optimal use of outdoor games, which is an effective method for the development of motor activity of children, is highlighted.

**Key words:** influence; outdoor game; physical activity; physical development.

**Введение.** Двигательная активность — это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития ребёнка. Проблема двигательной активности в наши дни приобрела особую актуальность, так как в последнее время наблюдается снижение уровня физического развития. Недостаточная двигательная активность отмечается у маленьких детей, страдает мышечная система, снижается тонус мышц. Современные дети мало двигаются, меньше, чем раньше, играют в подвижные игры из-за привязанности к телевизору и компьютерным играм. Поэтому забота о здоровье детей стала занимать во всем мире приоритетные позиции.

Ведущим видом деятельности ребёнка является игра, естественный спутник жизни детей, отвечающая законам, заложенным самой природой в развивающемся организме ребёнка, — потребности его в движениях. Подвижные игры являются прекрасным средством развития и совершенствования движений детей, укрепления и закалывания их организма. Благодаря подвижной игре можно развивать двигательную активность детей и тем самым укрепить физическое здоровье. Подвижная игра оказывает, прежде всего, физическое воздействие: она требует, чтобы организм выполнял ряд физиологически важных движений, и, таким образом, в значительной степени способствует правильному росту и развитию.

Игра является одним из ключевых средств физического воспитания детей дошкольного возраста. Ценность подвижных игр заключается и в том, что они основываются на различных видах жизненно необходимых движений, и в том, что эти движения выполняются в самых разнообразных условиях. Большое количество движений сопровождается биохимическими процессами, которые активизируют дыхание, кровообращение и обмен веществ в организме, что в значительной мере способствует развитию мышц, костей, соединительных тканей, повышает подвижность суставов, особенно позвоночника. Так как организм — функциональное единое целое, повышенная деятельность одной системы органов влияет на повышение деятельности других органов. При быстрых движениях во время игры улучшается процесс дыхания, в результате чего происходит более быстрое насыщение крови кислородом, ускоряется обмен веществ, что в свою очередь оказывает положительное влияние на психическую деятельность. Характерная особенность подвижной игры — комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребёнка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание. Играя, ребёнок не только познаёт окружающий мир, но и преобразует его [1].

**Основная часть.** Подвижные игры — важнейшее средство развития двигательной активности детей. Движение является обязательным компонентом любой игры. Источники подвижных игр уходят корнями в глубину веков. Особая направленность игр связана с обучением детей двигательным умениям, развитием их двигательного творчества (Е. А. Тимофеева, Э. Я. Степаненкова).

Интересные исследования по вопросу происхождения игры проведены Н. Фихлитисом. Он считал, что игра — это отдых от серьёзной работы для восстановления сил. По этой теории, игры существуют для того, чтобы ребёнок отдохнул в привычных, радостных, лёгких, не требующих большой затраты сил упражнениях, позволяющих восстановить силы для трудового порядка, необходимые для поддержания жизни. Основатель российской системы физического воспитания П. Ф. Лесгафт отводил игре большое место, определяя ее как упражнение, с помощью которого ребёнок готовится к жизни [2].

Следует отметить огромную оздоровительную значимость подвижных игр через оптимизацию двигательной активности. В норме развивающийся малыш с рождения стремится к движениям. Гигантскую потребность в движении дети, как правило, стараются удовлетворить в играх. Играть для ребёнка — значит двигаться, действовать. Большое множество разнообразных движений и действий дошкольников в ходе игры при опытном руководстве педагога результативно влияют на деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, положительно воздействуют на укрепление двигательного аппарата и нервной системы, на улучшение общего обмена веществ, активизацию деятельности всех органов и систем растущего организма ребёнка, возбуждают аппетит и содействуют полноценному сну [3].

В процессе игры происходит не только упражнение в уже имеющихся навыках, их закрепление и совершенствование, но и, как правило, формирование новых психических процессов и качеств личности ребёнка. Игра, как осмысленная деятельность, направлена на достижение определенных двигательных задач в стремительно меняющихся условиях, в которых проявляется творческая инициатива играющего, выражающаяся в разнообразии действий. При оптимальном использовании подвижная игра становится действенным методом развития двигательной активности детей.

Подвижные игры в основном коллективные, поэтому у детей вырабатываются элементарные умения ориентироваться в пространстве, согласовывать свои движения с движениями других играющих, находить своё место в колонне, в кругу, не мешая другим, по сигналу быстро убежать или менять место на игровой площадке. Совместные действия маленьких детей создают условия для общих радостных переживаний, общей активной деятельности. В коллективных подвижных играх дети причащаются играть дружно, уступать и помогать друг другу. Игра помогает ребёнку преодолеть робость, застенчивость. Иногда бывает трудно заставить малыша выполнять какое-либо движение на глазах у всех. В игре же, подражая действиям своих товарищей, он естественно и непринуждённо выполняет самые различные движения. Подвижные игры во время утреннего приёма способствуют созданию положительного психологического микроклимата, дружеских взаимоотношений между детьми на целый день. Большей частью это игры малой и средней подвижности, хороводные, направленные на воспроизведение имитационных движе-

ний, проговаривания потешек: «Где мы были, мы не скажем, а что делали — покажем», «Карусели», «Зайка серенький сидит и ушами шевелит, вот так, вот так...» и т. д. Для прогулки воспитатель должен спланировать заранее три подвижные игры. Игры должны быть разной степени интенсивности. Каждая подвижная игра должна повторяться 2—3 раза в течение месяца, в зависимости от её сложности. Это позволяет детям хорошо освоить и закрепить правила игры, а также сохранить интерес к ней, усложняя содержание, правила и задания. Таким образом, грамотно спланированная и организованная подвижная игра будет способствовать развитию двигательной активности детей. Она дает возможность совершенствовать такие качества, как ловкость, быстрота, координация, а также помогает укреплению здоровья, быть бодрыми, жизнерадостными, активными.

**Заключение.** Игра — наиболее доступный для детей вид деятельности, способ переработки полученных из окружающего мира впечатлений, знаний.

Подвижные игры имеют оздоровительное, воспитательное и образовательное значение. Доказано, что они улучшают физическое развитие детей, благотворно воздействуют на нервную систему и укрепляют здоровье. Во время игр у малышей формируются и совершенствуются разнообразные навыки в основных движениях (ходьбе, беге, прыжках, катании, бросании, ползании, лазании). Быстрая смена обстановки в процессе игры приучает ребёнка использовать известные ему движения в соответствии с той или иной ситуацией. Всё это положительно сказывается на совершенствовании двигательных навыков.

При оптимальном использовании игра становится действенным методом развития двигательной активности детей.

#### Список цитированных источников

1. Новосёлова, С. Л. Игра дошкольника / С. Л. Новосёлова. — М. : Просвещение, 2009. — 286 с.
2. Шебеко, В. Н. Физическое воспитание дошкольников / В. Н. Шебеко, Н. Н. Ермак, В. А. Шишкина. — М. : Академия, 2000. — 192 с.
3. Шишкина, В. А. Двигательное развитие дошкольника : пособие для педагогов учреждений дошкольного образования / В. А. Шишкина. — Мозырь : Белый ветер, 2014. — 133 с.

УДК 372.3/4

**Тристен Клавдия Семёновна**, кандидат медицинских наук, доцент,  
**Лобковская Елена Александровна, Ножко Ирина Алексеевна**  
*Учреждение образования «Барановичский государственный университет», Барановичи, Республика Беларусь,  
labkouskaja@mail.ru*

### ПРИМЕНЕНИЕ В СЕМЬЯХ МЕТОДОВ ФОРМИРОВАНИЯ СТОМАТОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

Изучение методов сохранения и укрепления стоматологического здоровья детей весьма актуально, так как стоматологическое здоровье определяет здоровье человека вообще. Перед педагогическими коллективами учреждений дошкольного образования и педагогическими университетами, готовящими специалистов дошкольного образования, стоят задачи разработки путей реализации мероприятий по усилению оздоровительной работы среди детей, обучая этому будущих воспитателей и учителей.

**Ключевые слова:** дошкольники; родители; стоматологическое здоровье; методы профилактики.

**Trystsen Klaudziya Semenovna**, PhD in Medical Sciences, Associate Professor,  
**Labkouskaya Alena Alexandrovna, Nozko Irina Alekseevna**  
*Baranovichi State University, Baranovichi, Belarus, labkouskaja@mail.ru*

### THE APPLICATION OF METHODS TO FORM PRESCHOOLERS' DENTAL HEALTH IN THE FAMILY

The study of methods for preserving and strengthening the dental health of children is very important, since dental health determines the health of a person in General. Pedagogical collectives of preschool education institutions and pedagogical universities that train specialists in preschool education are faced with the task of developing ways to implement measures to strengthen health-improving work among children, teaching this to future educators and teachers.

**Key words:** preschool children; parents; dental health; prevention methods.