

– проведение традиционных ритуалов олимпийских игр, организация спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий [4, с. 75].

3. Формирование способности к самоорганизации здорового образа жизни:

– рациональное использование собственных сил и времени, интеллектуальных и эмоционально-волевых качеств;

– привлечение школьников к участию в межшкольные спортивные соревнования («Веселые старты»)

Данные практические рекомендации были использованы классным руководителем и учителем по предмету «Физическая культура и здоровье» в 3 «В» классе ГУО «Средняя школа № 1 им. С. И. Грицевца» г. Барановичи.

**Заключение.** Специфика физических упражнений открывает большие возможности для воспитания и развития у детей необходимых показателей физической культуры личности. О сформированности физической культуры личности можно судить по тому, как и в какой конкретной форме проявляются личностные отношения к физической культуре, её ценностям. Необходимо обращать внимание на правильную организацию и построение занятий физическими упражнениями с младшими школьниками с целью формирования физической культуры личности.

Таким образом область практического применения, разработанных нами «Практических рекомендаций по формированию физической культуры личности у младших школьников» — учебно-воспитательный процесс младших школьников. Рекомендовано к использованию классными руководителями и специалистами в области физической культуры и спорта.

#### Список цитируемых источников

1. Виленская, Т. Е. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста / Т. Е. Виленская. — Ростов-на-Дону : Феникс, 2006. — 256 с.
2. Барчуков, И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник / И. С. Барчуков. — М. : КНОРУС, 2017. — 366 с.
3. Копылов, Ю. А. Система физического воспитания в образовательных учреждениях / Ю. А. Копылов, Н. В. Полянская. — М. : Арсенал образования, 2011. — 80 с.
4. Кожухова, Н. Н. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка / Н. Н. Кожухова [и др.]. — М. : Владос, 2008. — 272 с.

УДК 37.012

Е. С. Ковалевич, К. О. Садовская

Учреждение образования «Барановичский государственный университет», Барановичи, Республика Беларусь

## ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ СЕМЬИ И ДОШКОЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

**Введение.** В настоящее время реформа системы дошкольного образования в Беларуси направлена на внедрение в педагогическую практику целостного подхода к развитию личности, формирование целостной картины мира у дошкольников. В дошкольном возрасте ребенок приобретает жизненно важные знания, умения и навыки, формируется индивидуальный опыт, система ценностей, интересов и стремлений, и именно в этом возрасте формируются его первые целостные представления и мировоззрение.

Физическое воспитание в дошкольных учреждениях — это единство цели, задач, средств, форм и методов работы, направленных на укрепление здоровья и всестороннего физического развития детей. Целью физического воспитания детей дошкольного возраста является формирование основ здорового образа жизни [1, с. 60].

Здоровый образ жизни дошкольников представлен следующими составляющими: знаниями о здоровье и здоровом образе жизни, умениями и навыками здорового поведения; привычками здорового человека; физической активностью; самооценкой здоровья и физического развития.

**Основная часть.** В условиях дошкольного учреждения, помимо профилактических методик обучения дошкольников приёмам здорового образа жизни (гимнастика, самомассаж), могут применяться здоровьесоздающие технологии с применением подвижных игр, физкультминуток, ароматерапии, витаминотерапии, чередование занятий разной активности; двигательной активности, реабилитационных мероприятий (фитотерапия, лечебная физкультура, ингаляция); оздоровительных мероприятий. Среди средств двигательной направленности выделяют двигательные действия — физические упражнения, физкультминутки, эмоциональные разрядки; гимнастику (оздоровительную, пальчиковую, корригирующую, дыхательную, профилактическую); лечебную физкультуру, подвижные игры, массаж [2, с. 15].

Для достижения целей здоровьесберегающих технологий целесообразно применять оздоровительные силы природы, способствующие активизации работоспособности детей. В группу самостоятельных оздоровительных средств входят солнечные и воздушные ванны, водные процедуры, фитотерапия и т. д.

Среди гигиенических средств, стимулирующих развитие адаптивных свойств организма, следует выделить личную и общественную гигиену, соблюдение общего режима дня и двигательной активности, питания и сна; обучение детей простейшим приемам здорового образа жизни.

Медико-профилактические здоровьесберегающие технологии представлены витаминизацией, прогулками, прививками, кварцеванием, массажем и закаливанием. Группа физкультурно-оздоровительных технологий включает зарядку, физкультминутки, подвижные игры и прогулки; познавательные, развивающие, интегрированные, сюжетные, театрализованные, музыкальные занятия.

Отдельно существует технология здоровьесберегающего просвещения родителей, в которую входят родительские консультации, спортивные мероприятия, оздоровительная гимнастика. Совместные занятия физическими упражнениями взрослого и ребенка являются результатом сотрудничества не только родителей и детей, но и родителей и педагогов. Широко применяются в условиях дошкольного образования физкультурные досуги и спортивные праздники с участием родителей воспитанников [3, с. 27].

На родительских собраниях можно проводить беседы, посвященные здоровому образу жизни дошкольников. Задачей бесед является повышение социальной активности родителей в вопросах укрепления здоровья детей. Форма проведения бесед может включать традиционное предъявление теоретической информации.

Родителям сообщается о том, что необходимо приучать ребенка к режиму дня, использовать физкультминутки, утреннюю гимнастику, комплексы упражнений, которые положительно влияют на осанку ребенка. Цикл бесед может включать такие темы, как «Закаливаем детей дома», «О правилах поведения на природе», «Прогулки в любую погоду», «Что такое здоровье и как его беречь», «Роль семьи в охране здоровья и жизни детей», «Режим дня» и т. д. Беседы с родителями проводятся в целях понимания родителями необходимости здорового образа жизни ребенка как основного фактора сохранения здоровья; знакомства родителей с факторами укрепления здоровья детей, для осознания родителями необходимости правильной организации двигательного режима средствами физических упражнений, с помощью зарядки, подвижных игр.

В целях поддержки активности и заинтересованности родителей в условиях детского сада необходимо проводить такие формы встреч с родителями, как дискуссии, круглые столы, вечера вопросов и ответов, творческие мастерские, тренинги и ролевые игры.

В целях привлечения родителей к воспитанию здорового образа жизни ребенка в условиях дошкольного учреждения проводятся спортивные развлечения «Веселые старты», в процессе проведения которых решаются такие задачи, как привлечение родителей к развитию физических качеств детей, закрепление двигательных умений дошкольников, приобщение семьи к физкультуре и спорту. Тематика соревнований может быть различной — «Папа, мама, я — спортивная семья» и т. д. В основе мероприятий лежат упражнения, доступные для дошкольников и разнообразные по физическому воздействию на организм ребенка.

С родителями проводятся консультации на тему «Прогулка с ребенком». Прогулки надолго сохраняются в памяти детей, на прогулках дети могут наблюдать природу в разное время года, наблюдать за ее изменениями, получать впечатлений.

Совместная деятельность педагогов и родителей включает проведение сюжетных и подвижных игр, совместной деятельности, цикл игровых встреч, совместного с родителями оформления фотоальбомов и групповых газет, смотров-конкурсов, способствующих активному сотрудничеству с педагогами [4, с.15—16].

Подвижные игры на свежем воздухе, развивающие навыки групповой сплоченности, способствуют формированию у детей умения действовать в коллективе, а роль родителей заключается в помощи ребенку при выполнении действий в соответствии с текстом и правилами игры. В результате, имея родительскую поддержку, дети чувствуют себя более уверенно. Родители, таким образом, приобретают опыт организации с детьми игр в домашних условиях [5, с. 60].

Чтобы семья понимала повседневную жизнь детского сада и активно в ней участвовала, необходимо как можно чаще «включать родителей» в деятельность дошкольного учреждения, т. е. чтобы они принимали активное участие в работе дошкольного учреждения.

Таким образом, работа с родителями в процессе физического воспитания детей может быть разделена на два блока:

- педагогическое просвещение родителей;
- включение родителей в деятельность дошкольного учреждения.

Первостепенной задачей педагогов дошкольного образования является воспитание у детей и их родителей представлений о здоровом образе жизни. Данное направление должно предусматривать как валеологическое образование как детей, так и родителей, и ориентировку воспитательно-образовательного процесса на физическое воспитание.

Для информирования родителей по вопросам физического воспитания детей дошкольного возраста мы использовали папки-передвижки, стенды, эпизодические беседы, но и привлекали к выступлению на собраниях специалистов разного рода (педиатра и преподавателя по физической культуре), сделали информирование в целом более регулярным и последовательным, использовали в этом процессе новые технологии (показ видеосюжетов, запись занятий и закалывающих процедур, презентации форм и методов работы с детьми и т. п.).

Для повышения у родителей знаний о физическом развитии детей, воспитании у них потребности в здоровом образе жизни уже в самом начале работы мы провели круглый стол «Формирование основ здорового образа жизни у дошколят», на котором совместно определили проблемы и согласовали мероприятия по укреплению здоровья детей. Родители были привлечены к поиску необходимой информации.

Для ознакомления родителей с формами организации совместной деятельности с детьми были представлены картотеки подвижных игр, комплексы утренней гигиенической гимнастики, элементы дыхательной гимнастики, физкультминуток, загадок о спорте.

Данная форма работы повысила желание родителей уделять особое внимание физической культуре в семье, обогатила теоретические знания о методах и приемах воспитания у детей потребности в здоровом образе жизни.

Вместе с родителями мы составляли сценарий физкультурно-оздоровительного мероприятия «Космические приключения», подобрали необходимый инвентарь и оборудование.

Мы ориентировали родителей на то, что детям нужно своим примером показывать значимость здоровья и умение беречь его в повседневной жизни.

**Заключение.** Для планомерного сохранения здоровья и обеспечения двигательной активности ребенка в дошкольных учреждениях работа должна проводиться в следующих направлениях:

- проведение с дошкольниками оздоровительных мероприятий в режиме дня вне зависимости от времени года и погодных условий с привлечением родителей;
- развитие социального партнерства между дошкольным учреждением и родителями воспитанников;
- применение лечебно-профилактического подхода на основании профилактики заболеваний, составления календаря прививок, проведение витаминизации с активным участием родителей дошкольников;
- обеспечение оздоровительной направленности образовательного процесса, создание оптимальных условий для оздоровительных режимных моментов с учетом требований родителей воспитанников;
- формирование у детей и их родителей основ валеологического сознания (обогащать дошкольников знаниями о здоровье, формировать умения поддержания и сохранения здоровья).

Только согласованная, совместно организованная работа родителей и воспитателей является одним из важнейших условий развития личности ребенка в дошкольном возрасте.

#### Список цитируемых источников

1. Барчуков, И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник / И. С. Барчуков. — М. : КНОРУС, 2017. — 366 с.
2. Копылов, Ю. А. Система физического воспитания в образовательных учреждениях / Ю. А. Копылов, Н. В. Полянская. — М. : Арсенал образования, 2011. — 80 с.
3. Кожухова, Н. Н. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка / Н. Н. Кожухова [и др.]. — М. : Владос, 2008. — 272 с.
4. Доронова, Т. Н. Взаимодействие дошкольного учреждения с родителями / Т. Н. Доронова // Дошкольное воспитание. — 2004. — № 1. — С. 15—16
5. Рунова, М. А. Двигательная активность ребенка в детском саду: пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей / М. А. Рунова. — М. : Мозаика-Синтез, 2004. — 256 с.

УДК 796.07

Д. Н. Коховец

Учреждение образования «Барановичский государственный университет», Барановичи, Республика Беларусь

## ПАРАМЕТРЫ ОБЪЁМОВ ВЫПОЛНЕННОЙ РАБОТЫ У БЕГУНОВ НА ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ КВАЛИФИКАЦИИ I РАЗРЯДА В СООТВЕТСТВИИ СО СКОРОСТНЫМИ РЕЖИМАМИ БЕГА

**Введение.** Изучению выносливости как важнейшего качества, необходимого всем спортсменам, особенно в таких видах спорта, как бег на средние и длинные дистанции, посвящено много исследований [1; 2]. Определённый интерес в этом плане представляет сравнение объемов нагрузок у бегунов на длинные дистанции.

На современном этапе развития бега на длинные дистанции ставится задача достижения максимально высоких результатов, которая связана с повышением эффективности тренировочного процесса за счёт увеличения суммарного объёма беговой работы.

Поляризованная интенсивность является наиболее часто используемым способом распределения тренировочной интенсивностью и оптимальным способом достижения высоких спортивных результатов мировой элитой [3].

Анализ тренировки в беге на выносливость, сложившейся к 90-м годам, показал приоритет применения основного развивающего средства в диапазоне пороговых нагрузок (особенно на подготовительном этапе). Ранее известным специалистом в беге на выносливость ван Аакеном было отмечено, что соотношение средств тренировки при совершенствовании аэробных и анаэробных (в западной терминологии нагрузки выше анаэробного порога) объёмов работы должны находиться в соотношении 70 / 30 % в подготовительном периоде и изменяться на 50 / 50 % в соревновательном, что вполне согласовывалось с методическими подходами советской школы бега 50-х годов.