

дыхания: дидактическое пособие «Ветерок в бутылке», тренажёр «Снежинки». Иллюстративный материал для ознакомления детей с видами спорта, дидактические игры «Не ошибись», «Что полезно, а что вредно?», «Виды спорта».

С целью совместной работы с родителями по профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата проводятся консультации «Игры и упражнения для детей для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата», беседы «Развитие мелкой моторики у детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата», «Плавание — эффективное средство коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата»; спортивный праздник «Мама, папа, я — спортивная семья», день открытых дверей для обмена опытом с родителями.

Заключение. Таким образом, для профилактики нарушений зрения, опорно-двигательного аппарата с воспитанниками необходимо планировать правильное чередование всех видов деятельности, своевременный отдых, достаточную двигательную активность, максимальное пребывание на свежем воздухе, рациональное питание, соблюдение режима дня.

Список цитируемых источников

1. Горелик, Е. А. Современное детство в руках цифровой эпохи: теория, исследование в Арктическом регионе, пути профилактики / Е. А. Горелик // Молодой учёный. — 2021. — № 33 (375). — С. 84—96.

УДК 796

Волчек Мария Викторовна

*Государственное учреждение образования «Городищенский детский сад Барановичского района»,
г. п. Городище, Республика Беларусь, macha.volchek91@mail.ru*

ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Данная работа раскрывает основные аспекты организации физической активности детей дошкольного возраста.

Ключевые слова: физическая активность; двигательная активность.

Volchek Maria Viktorovna

*State Educational Institution “Gorodishchensky kindergarten of the Baranovichi district”,
Gorodishche, Republic of Belarus, macha.volchek91@mail.ru*

ORGANIZATION OF PHYSICAL ACTIVITY OF PRESCHOOL CHILDREN

This work reveals the main aspects of organizing physical activity in preschool children.

Key words: physical activity; motor activity.

Введение. Дошкольный возраст имеет исключительно важное значение в жизни человека. Именно в этот период закладывается фундамент здоровья, развиваются разнообразные способности, формируются нравственные качества, складываются черты характера. От того как воспитывается ребёнок в эти годы, во многом зависит его будущее, эффективность школьного обучения, последующее формирование личности. В этот период большое значение имеет физическая активность, которая является неотъемлемой частью гармоничного развития ребёнка.

В дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, формируются привычки и навыки, которые будут сопровождать человека всю жизнь. Основой всестороннего развития ребёнка в первые годы жизни является физическое воспитание. В систему мероприятий, необходимых для правильного физического развития детей, входит организация их жизни в соответствии с требованиями гигиены и борьба с заболеваемостью. Наряду с созданием благоприятных условий жизни большое внимание необходимо уделять и повышению сопротивляемости организма ребёнка, его способности быстро, без вреда для здоровья, приспосабливаться к изменениям привычных условий. Значительную роль при этом играет использование в целях закаливания естественных сил природы: воздуха, воды, солнечных лучей. Для полноценного физического развития ребёнка также необходимо, чтобы он занимался физическими упражнениями, играл в подвижные игры, пользовался лыжами, коньками, совершал пешеходные экскурсии. Двигательная активность удовлетворяет естественную потребность детей в движении и является средством познания окружающего мира.

Основная часть. Физиологи Н. А. Бернштейн и Г. Шеперд считают, что «двигательная активность — это кинетический фактор, который во многом определяет развитие организма и нервной системы наряду с генетическим фактором и влиянием сенсорной разномодальной информации. Полноценное физическое развитие, формирование правильной осанки, двигательных качеств, оптимального двигательного стереотипа через развивающее движение неразрывно связано с гармоничной последовательной организацией нервной системы, её чувствительных и двигательных центров, анализаторов» [1, с. 6].

Физическая активность оказывает положительное влияние на все аспекты жизни ребёнка. Регулярные физические нагрузки помогают укрепить мышечную, сердечно-сосудистую системы, развивают координацию движений и моторику. Физически активные дети лучше справляются с повседневными задачами, такими как бег, прыжки, лазание, что помогает им чувствовать себя увереннее и комфортнее в окружающей среде. В дошкольном возрасте происходит активное формирование основных двигательных навыков, которые важны для дальнейшего развития ребёнка, так как они формируют основу для более сложных физических действий в будущем. Физические упражнения играют немаловажную роль в формировании правильной осанки у детей. Это особенно важно в период активного роста скелета, когда неправильное положение тела может привести к искривлению позвоночника и другим проблемам со здоровьем. Для многих детей физическая активность является источником радости и удовольствия. Игры на свежем воздухе, спортивные секции и другие формы активного отдыха позволяют ребёнку получать положительные эмоции и наслаждаться процессом движения. Для осуществления оптимальной двигательной активности детей необходимо правильно и грамотно организовать двигательный режим, цель которого состоит в том, чтобы удовлетворять естественную биологическую потребность детей в движении, добиваться повышения уровня здоровья детей, обеспечивать овладение двигательными умениями и навыками. Знание особенностей двигательной активности детей и степени обусловленности её воспитанием и обучением необходимо для правильного построения процесса физического воспитания.

В системе физического воспитания детей дошкольного возраста сложились разнообразные формы организации занятий физическими упражнениями. По особенностям организации и способам руководства ими все занятия подразделяются на две группы:

1) занятия, проводимые руководителем физического воспитания (физкультурное занятие; физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня: утренняя гимнастика, физкультминутка, индивидуальные занятия с детьми, подвижные игры и физические упражнения на прогулке; активный отдых: физкультурные досуги, праздники, дни здоровья);

2) самостоятельная двигательная деятельность детей (в группе, на игровой и физкультурной площадке) [2].

Основной формой работы в учреждении дошкольного образования являются физкультурные занятия, которые решают целый комплекс оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Повышение интенсивности двигательной активности детей на занятии способствует лучшему физическому развитию, а последнее, в свою очередь, стимулирует двигательную активность и нервно-психическое развитие. Также во время выполнения движений детьми педагог активно формирует у них нравственно-волевые качества, целеустремленность, настойчивость, выдержку, смелость. Особенно важно поддерживать в детях желание и умение преодолевать препятствия, самостоятельно подбирая способ действия в зависимости от тех конкретных условия, которые сложились в данный момент. Рациональное использование времени и повышение двигательной активности на занятиях во многом зависит от правильного выбора способов организации детей при разучивании, закреплении и совершенствовании основных видов движений.

Результативность физического воспитания достигается благодаря использованию всей системы средств. Общепринятым стало положение, что физические упражнения выступают как основной признак жизни, стержень всей жизнедеятельности и поведения воспитанника дошкольного возраста и в то же время как формирующее начало в его развитии. При выполнении физических упражнений объектом воли и сознания ребёнка является его собственное тело, его моторика, так называемое физическое «Я» [3].

Организация физической активности у детей дошкольного возраста основывается на ряде принципов, направленных на гармоничное развитие ребёнка, укрепление здоровья и формирование полезных привычек. Физическая активность должна соответствовать возрасту и уровню физического развития. Немаловажную роль играет регулярность занятий. Физические нагрузки должны быть распределены равномерно в течение дня и недели, а также сочетаться с отдыхом, что помогает поддерживать высокий уровень энергии и способствовать развитию выносливости. Увеличение нагрузки должно проходить постепенно, начиная с простых упражнений и игр, переходя к более сложным. Для поддержания интереса ребёнка важно разнообразие видов деятельности. Необходимо чередовать подвижные игры, гимнастику, спортивные занятия и другие виды физической активности, что поможет развивать разные группы мышц и навыки координации. Каждый ребёнок уникален, поэтому необходимо учитывать его индивидуальные особенности: темперамент, физическую подготовку, интересы и предпочтения. Индивидуальный подход позволяет создать комфортные условия для занятий и повысить эффективность тренировок. Выделяют несколько типов занятий для повышения двигательной активности детей:

– занятие по принципу круговой тренировки — способствует повышению двигательной активности детей за счёт эффекта переключения, применения сюжетных комплексов, непрерывности выполнения основных движений и т. д.;

– занятие в форме ритмической гимнастики — помогает формированию двигательной культуры, повышению эмоционального настроения детей, воспитанию интереса к занятиям физической культурой;

– занятия на открытом воздухе — проводятся при высокой двигательной активности, разнообразии способов организации детей, подборе игр и эстафет и другое;

В организации физической активности дошкольников крайне важна роль родителей и педагогов, так как именно взрослые создают условия для полноценного физического развития детей. Родители могут оборудовать игровое пространство дома таким образом, чтобы стимулировать двигательную активность ребёнка. Это может быть спортивный уголок с мячами, кольцами, шведской стенкой и другими элементами. Так же важно поощрять активные игры на улице, такие как катание на велосипеде, игра в мяч, прыжки и т. д. Активный образ жизни семьи формирует у ребёнка позитивное отношение к физической активности. Родителям важно поддерживать интерес ребёнка к физическим занятиям, хвалить его за успехи и помогать преодолевать трудности. Педагоги, в свою очередь, отслеживают прогресс каждого ребёнка, фиксируя изменения на уровне физической подготовленности. На основе этих данных корректируются учебные программы и методы работы. Важной задачей является создание атмосферы доверия и поддержки. Дети должны чувствовать себя уверенно и комфортно во время занятий. Поддержка и похвала со стороны взрослого помогают ребёнку преодолеть страх перед новыми задачами и развить уверенность в себе. Для достижения наилучших результатов важно тесное сотрудничество родителей и педагогов. Совместные усилия позволяют создать оптимальные условия для роста и развития ребёнка, сформировать у него здоровые привычки и любовь к физической активности.

Заключение. Организация физической активности детей дошкольного возраста — важный аспект воспитания и образования. Правильная организация занятий помогает укрепить здоровье детей, развить их физические и психоэмоциональные качества, а также подготовить их к дальнейшей активной жизни. Родители и педагоги должны уделять особое внимание этому вопросу, создавая благоприятные условия для регулярных физических нагрузок и обеспечивая безопасность детей.

Список цитируемых источников

1. Здоровьесберегающее физическое развитие: развивающие двигательные программы для детей 5—6 лет : пособие для педагогов дошкольных учреждений / Л. В. Филиппова, Ю. А. Лебедев, И. К. Шилкова, [и др.]. — М. : ВЛАДОС, 2001. — 336 с.
2. Шебеко, В. Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста : учеб.-метод. комплекс / В. Н. Шебеко, 2016. — 106 с.
3. Шебеко, В. Н. Физическая культура детей от пяти до шести лет : учеб.-метод. пособие для педагогов дошкольного образования / В. Н. Шебеко. — Минск : Нац. ин-т образования, 2016. — 216 с.

УДК 373.2

Вольнец Валерия Сергеевна

*Государственное учреждение образования «Детский сад № 35 г. Лиды»,
г. Лида, Республика Беларусь, detsad35@edu-lida.gov.by*

ФОРМИРОВАНИЕ ГРАФИЧЕСКИХ НАВЫКОВ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА: ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АСПЕКТ

В статье рассматриваются значение изобразительной деятельности для развития личности ребёнка, этапы развития графических навыков в дошкольном детстве.

Ключевые слова: графические навыки; рисование; изобразительная деятельность.

Volynets Valeria Sergeevna

State Educational Institution “Kindergarten No 35, Lida”, Lida, Republic of Belarus, detsad35@edu-lida.gov.by

FORMATION OF GRAPHIC SKILLS IN PRESCHOOL CHILDREN: THEORETICAL ASPECT

The article discusses the importance of visual activity for the development of a child's personality, the stages of development of graphic skills in preschool childhood.

Key words: graphic skills; drawing; visual activity.