

3. Кармалькова, Е. А. Предупреждение отрицательных эмоций на стоматологическом приеме / Е. А. Кармалькова, А. Н. Кушнер // *Соврем. стоматология*. — 2003. — № 4. — С. 55—57.
4. Козловская, Л. В. Применение в стоматологии детского возраста альтернативных способов одонтопрепарирования / Л. В. Козловская, Т. А. Маринчик, Е. В. Шнип // *Стоматолог. журн.* — 2011. — № 1. — С. 10—17.
5. Леус, П. А. Тактика врача-стоматолога в профилактике и лечении кариозной болезни на коммунальном уровне с использованием новых технологий / П. А. Леус, С. М. Тихонова // *Стоматолог. журн.* — 2002. — № 4. — С. 26—28.
6. Полонейчик, Н. М. Применение лазера при эндодонтическом лечении зубов / Н. М. Полонейчик, Т. Н. Манак, Г. Г. Чистякова // *Стоматолог. журн.* — 2009. — № 4. — С. 367—373.
7. Скатова, Е. А. Анализ методов препарирования кариозных полостей при лечении кариеса временных зубов у детей / Е. А. Скатова, Т. Е. Зуева // *Стоматология дет. возраста и профилактика*. — 2007. — № 3. — С. 18—21.
8. Терехова, Н. В. Использование ультразвука в эндодонтии / Н. В. Терехова, Н. Н. Пиванкова // *Соврем. стоматология*. — 2010. — № 1. — С. 34—38.
9. Тристенъ, К. С. Факторы формирования негативного стоматологического опыта у детей / К. С. Тристенъ // *Стоматолог. журн.* — 2005. — № 2. — С. 53—54.
10. Тристенъ, К. С. Педагогу о стоматологических заболеваниях у детей : монография / К. С. Тристенъ. — Барановичи : РИО БарГУ, 2009. — 280 с.

УДК 616.31:37(072)

К. С. Тристенъ<sup>1</sup>, кандидат медицинских наук, доцент, Ж. В. Карпыза<sup>2</sup>, Н. Л. Яковлева<sup>2</sup>  
<sup>1</sup>Учреждение образования «Барановичский государственный университет», Барановичи  
<sup>2</sup>Государственное учреждение образования «Ясли-сад № 25 г. Барановичи», Барановичи

## ОСВЕДОМЛЁННОСТЬ РОДИТЕЛЕЙ О РОЛИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

**Введение.** Литературные данные свидетельствуют о том, что приобщение детей дошкольного возраста к физической культуре способствует организации их здорового образа жизни, вызывает у них интерес к процессу движений [1; 3]. В процессе физического воспитания решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Физическая культура — это часть общей культуры личности, и одной из важных частей формирования всесторонне развитой личности является физическое воспитание [4].

Исследователь Л. Д. Глазырина (2004) считает, что «...если рассматривать физическую культуру во взаимосвязи с другими видами культур, а физическое воспитание с другими видами воспитания: умственным, нравственным, духовным, эстетическим, трудовым и т. д., то можно говорить о физической культуре как явлении, которое воздействует на природу человека, изменяя её в соответствии с закономерностями всестороннего развития личности» [2, с. 5].

Учёные считают, что дети должны двигаться не менее 50—60% всего времени бодрствования, и движения их должны быть интенсивны: у детей в возрасте 2 лет среднее количество движений в минуту составляет 38—41, в 2,5 года — 43—50, в три года — 44—51 [5]. Дети не устают при такой высокой интенсивности движений потому, что они меняют позу и движения от 550 до 1000 раз в течение дня, а мышцы поочередно отдыхают во время сокращения мышц-антагонистов. Ещё до школы ребёнок должен овладеть двигательными умениями, поэтому для него организуются бег, прыжки, метания, народные спортивные игры — лапта, городки, игры и игровые упражнения с элементами спорта и другие виды двигательной активности [7].

**Основная часть.** К средствам физического воспитания в оздоровительном направлении относятся массаж, закаливание, водные процедуры, физические упражнения [6; 8].

Массаж в виде разминания, растирания, поглаживания, поколачивания способствует расширению капилляров кожных покровов, усилению функции потовых желез, улучшению обменных процессов во внутренних органах и связочном аппарате. Средства закаливания в виде воздушных и солнечных ванн, обтираний, обливаний способствуют повышению иммунитета, улучшению картины крови, совершенствованию защитных сил организма к действию неблагоприятных климатических факторов. Особенно благоприятно влияют на организм водные процедуры с элементами плавания. Они способствуют улучшению работы органов дыхания, кровообращения, газообмена, лечению и профилактике нарушений осанки. Физические упражнения стимулируют рост костей, способствуют развитию опорно-двигательного аппарата, развитию органов дыхания, сердечно-сосудистой системы, укреплению мышц, изменению характера с позитивным отношением к физическим упражнениям, развитию физической силы, уравниванию нервных процессов возбуждения и торможения.

В воспитательном направлении физические упражнения способствуют развитию умений держаться естественно, думать о красивой осанке, развивают организованность, дисциплину, способность терпеть невзгоды, развивают внимание, проявление нравственных норм в конкретных ситуациях. В образовательном направлении физические упражнения развивают знания детей о средствах формирования правильной осанки, умения выполнять требуемые упражнения, контролировать собственное телосложение и т. д.

К физкультурно-оздоровительным мероприятиям в режиме дня дошкольного учреждения относятся утренняя гимнастика, физкультминутки, подвижные игры, физические упражнения на прогулке, гимнастика после сна и домашние задания по физической культуре. Утренняя гимнастика в виде простых физических упражнений направлена на активизацию деятельности организма ребёнка, поднятия его эмоционального тонуса. Проводится она ежедневно утром перед завтраком в течение 5—7 минут для детей в возрасте 4—5 лет и 10 минут в группах детей старшего дошкольного возраста. В тёплое время года при хорошей погоде утренняя гимнастика проводится на воздухе, в остальных ситуациях — в помещении. Начинается с ходьбы, которая чередуется с упражнениями на перестроение и ориентировку в пространстве, бегом, подскоками. В заключительной части рекомендуется провести упражнения на расслабление.

Физкультминутки применяются для снятия умственного утомления детей во время занятий. Для «разрядки» даются упражнения средней интенсивности, сопровождающиеся стихами, потешками, на снятие напряжения мышц туловища, рук или ног. Всего проводится 3—4 упражнения, которые повторяются до 5 раз.

Например: День у нас такой хороший,  
Дружно хлопаем в ладоши! (*Дети хлопают в ладоши.*)  
Чтобы ножки не скучали,  
Ножками мы постучали. (*Дети стучат ножками.*)  
Теперь тихо постучали,  
Дружно громко постучали. (*Дети стучат ножками.*)  
А теперь мы для веселья  
Встали—сели, встали—сели! (*Дети встают и садятся.*) [6].

Подвижные игры и физические упражнения на утренней и вечерней прогулке длятся 10—15 минут. Подвижные игры или комплексы подвижных игр (2—3) решают задачу развития в детях быстроты, силы, выносливости. Игры с элементами спортивного ориентирования и чисто спортивные игры (городки, настольный теннис, футбол) развивают скоростно-силовые и координационные способности детей. Широко применяется сюжетный комплекс подвижных игр и физических упражнений.

Домашние задания по физической культуре получают все дети. В течение одной-двух недель ребята дома должны выполнять кроме комплекса утренней гимнастики упражнения для глаз, укрепления свода стопы, формирования осанки, профилактики плоскостопия.

К средствам физического воспитания относятся физкультурные досуги и физкультурные праздники. Физкультурные досуги проводятся два раза в месяц в каждой группе учреждения дошкольного образования продолжительностью 20—40 минут. Они организуются на игровой или спортивной площадке на свежем воздухе. Для детей младшего дошкольного возраста задача физкультурного досуга — доставить положительные эмоции от движений, игры, получения маленького подарка в случае успеха. Детям среднего дошкольного возраста предоставляется возможность самостоятельно выполнять двигательные задания на основе собственного опыта, но принимать участие в коллективной игре или соревнованиях. А дети старшего дошкольного возраста принимают участие в спортивных играх, физкультурный досуг для них проводится в сюжетной форме с введением сказочного героя. В нашем учреждении практикуются физкультурные праздники, тогда фоном для них звучит музыка, на них присутствуют родители и педагоги учреждения дошкольного образования — это придаёт детям больше уверенности, радости от движений и общения.

Проводилось развлечение для детей младшей группы по сценарию К. С. Тристеня «Будем здоровыми, ловкими, сильными». Цель его — закрепить усвоенные виды ходьбы, бега, прыжков в процессе имитации движений животных; научиться приобретать навыки преодоления препятствий, ловкости и равновесия; воспитывать чувство взаимопомощи, сострадания к чужим неприятностям; приобщать воспитанников дошкольного учреждения к здоровому образу жизни; повышать положительное эмоциональное настроение у детей.

Для групп детей старшего дошкольного возраста организуются физкультурные праздники продолжительностью до часа один раз в сезон. Программа праздника готовится заранее по сценарию, предусматривается открытие, парад участников, подвижные игры, аттракционы, спортивные игры, двигательные загадки, неожиданное появление сказочного героя и подведение итогов с вручением наград.

Приведём пример физкультурного занятия с элементами миогимнастики для детей среднего дошкольного возраста «Правильно ходим, правильно дышим», цель которого — приучать детей ходьбе, согласовывая свои движения с движениями детей группы; выполнять действия в соответствии с указаниями воспитателя; воспитывать внимание к явлениям природы; стимулировать умственную деятельность детей; воспитывать положительное взаимоотношение детей, использовать элементы миогимнастики.

Спортивные виды физических упражнений воспринимаются детьми очень эмоционально. Они способствуют закалке организма, развитию волевых качеств, активному восприятию природы, ориентации в окружающей среде и физическому развитию. Примером является катание на санках, причём детей в возрасте 1,5—2 года катают на санках взрослые, а в среднем и старшем дошкольном возрасте дети самостоятельно катаются, соблюдая правило: двое детей катят санки с одним ребёнком [10].

Зимой с шестилетнего возраста дети обучены ходьбе на лыжах, причём они владеют техникой подъёма на невысокую возвышенность, спуска с неё, поворотов и торможения. Ребёнка учим падению без опасности травмирования.

Развивает координацию движений, умение сохранять равновесие, решительность, смелость, уверенность в своих силах скольжение по ледяным дорожкам. Сначала взрослые водят по скользким дорожкам малыша, держа

его за руку. Когда он уверенно держится на скользкой дорожке, ребёнок ухватывается обеими ногами сразу, держа его за обе руки с обеих сторон. Дети среднего дошкольного возраста уже самостоятельно катаются, а в возрасте 6—7 лет могут самостоятельно съезжать с горки по ледяной дорожке, расставив руки для баланса.

Значительное место в режиме дня дошкольника занимает самостоятельная двигательная деятельность, дети по своей природе очень активные, подвижные, не следует ограничивать их двигательную деятельность, если она не переходит грань дозволенного.

Гимнастика после сна проводится в игровой комнате, где на ковре с босыми ногами, оставаясь в трусах и майках, дети выполняют различные движения: ходьба, бег на месте, танцевальные движения и дыхательные упражнения.

Кожа называют вторым органом дыхания, настолько она проницаема для воздуха, что способствует лучшему насыщению крови кислородом. Установлено, что воздушные ванны улучшают деятельность центральной нервной системы, успокаивают ребёнка, улучшают его сон и аппетит.

Солнечные ванны являются одним из лучших средств закаливания, поэтому рекомендуется их широко использовать в дошкольном возрасте. Они очень полезны детям с задержкой роста, ослабленным детям, а практически здоровым — тем более. Проведение ножных ванн, как вида закаливания, рекомендуется начинать летом. Для обливания стоп и голеней используется вода температуры 28°C; эту температуру выдерживают в течение недели ежедневных обливаний. Затем снижают температуру на один градус и так в течение всего курса обливаний, доводя температуру воды до 20—18°C. Продолжительность процедуры для детей до года — 15—20 секунд, для более старших детей — 20—30 секунд [9].

В целях выяснения мотивации родителей к развитию физической активности детей нами проведено анкетирование 54 родителей. На вопрос анкеты, удовлетворены ли они состоянием физического развития детей в учреждении образования 78,7% ответили положительно; 8,48% — «я не специалист в этом вопросе», 12,92% считают, что наличие плавательного бассейна в учреждении образования и занятия детей в бассейне принесли бы весомый вклад в физическое развитие их детей. Почти треть анкетированных родителей (24,85%) отметили, что их дети гиперактивны, остальные родители считают, что их дети подвижны по возрасту и физическая активность доставляет им удовольствие. Постоянно следят за позой ребёнка во время приёма пищи и в кровати во время сна 14,54% родителей, периодически — 15,76%. Следят за активностью жевания 49,1% родителей; 21,21% родителей озабочены медленным жеванием детей, объясняя это плохим аппетитом. Дома зарядку делают только 6,06% детей, причём с братьями или сёстрами школьного возраста, которые посещают спортивные секции. По мнению родителей, детям нравятся подвижные игры (15,76%), физкультурные досуги и праздники (41,67%), упражнения на прогулке на регуляцию функций дыхания, упражнения для миогимнастики круговой мышцы рта и языка (13,3%), музыкальное сопровождение физических упражнений в зале (37,04%). Все родители отметили, что их дети с удовольствием исполняют роли в развлечениях и спектаклях, где героям приходится преодолевать препятствия, бегать наперегонки и «делать добрые дела».

**Заключение.** В учреждении дошкольного образования для детей разного возраста проводятся закаливание, водные процедуры, физические упражнения, подвижные игры, физкультурные досуги и праздники. Родители позитивно оценивают уровень физической активности детей, однако недооценивают роль активного жевания и глотания без гримасы, которые повышают физиологическую активность органов и тканей полости рта. Не всегда медленное жевание связано с отсутствием аппетита, часто причиной является кариес зубов, а также формирующаяся или сформированная аномалия положения зубов или прикуса. Таких детей необходимо проконсультировать у детского стоматолога.

Двигательная деятельность детей способствует формированию правильной осанки, гармоничному физическому развитию. Физические занятия позволяют приобретать двигательные навыки, развивать физические качества, воображение, мышление, воспитывают смелость, решительность, целеустремлённость и трудолюбие.

#### Список использованных источников

1. Глазырина, Л. Д. От двух до трёх (занятие по физической культуре для детей) / Л. Д. Глазырина. — Минск : ФилСерв плюс. 1998. — 80 с.
2. Глазырина, Л. Д. Физическая культура и здоровье : программа и темат. планирование занятий по физвоспитанию учащихся нач. шк. / Л. Д. Глазырина, Т. А. Лопатик. — Минск : БГПУ, 2004. — 74 с.
3. Гоглева, С. Комплексный метод коррекции осанки : создание представлений о статической осанке / С. Гоглева // Здоровы лад жыцца. — 2014. — № 6. — С. 11—12.
4. Профилактика и коррекция нарушений и заболеваний костно-мышечной системы у детей и подростков : пособие для системы послевуз. проф. образования врачей / Н. Б. Мирская [и др.] ; под ред. д-ра мед. наук, проф. А. В. Ляховича. — М. : Флинта : Наука, 2009. — 224 с.
5. Степаненкова, Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Э. Я. Степаненкова. — 2-е изд. испр. — М. : Академия, 2006. — 368 с.
6. Тростень, К. С. Формирование здорового образа жизни : метод. рекомендации для студентов пед. специальностей / К. С. Тростень ; М-во образования Респ. Беларусь, Баранович. гос. ун-т. — Барановичи : БарГУ, 2015. — 47 с.
7. Физическая реабилитация и укрепление здоровья дошкольников : пособие для педагогов дошкол. учреждений / Г. И. Нарский [и др.] ; под ред. Г. И. Нарского. — Минск : Польша, 2002. — 176 с.
8. Шебеко, В. Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста : учеб. пособие / В. Н. Шебеко. — Минск : Вышш. шк., 2010. — 288 с.
9. Шишкина, В. А. Методика физического воспитания : учеб. пособие / В. А. Шишкина, М. Н. Дедулевич. — Минск : ЛиМ, 2011. — 176 с.
10. Шпак, В. Г. Элементы спортивных игр в детском саду : пособие для педагогов учреждений, обеспечивающих получение дошкол. образования / В. Г. Шпак. — Минск : ИВЦ Минфина, 2004. — 138 с.