

вовремя прийти на помощь. Родители читали детям специально подобранные воспитателем произведения и в последующей беседе анализировали варианты безопасного поведения героев. Убедительным примером для детей является совместное рассматривание и обсуждение дидактических иллюстраций по основам безопасного поведения в природе. Следуя нашим рекомендациям, родители во время прогулок с детьми во дворе или парке обращали внимание на поведение детей во время сильного ветра: удаляются они от старых больших деревьев или играют рядом с ними. В процессе игр, участниками которых были взрослые члены семьи и дети, проигрывались ситуации, составляющие определённые опасности для здоровья и жизни людей, дети отражали в игровых действиях своё безопасное поведение. Вызывает большой интерес у детей просмотр видео- и диафильмов по основам безопасного поведения, заучивание стихов соответствующей тематики.

Главным результатом работы является способность детей соблюдать меры предосторожности, основанные на знании правил поведения в процессе взаимодействия с природой. Результаты контрольного эксперимента показали качественные изменения во взглядах родителей на проблему обеспечения безопасной жизнедеятельности детей не только в учреждении дошкольного образования, но и в семье. При этом мы рекомендуем родителям обеспечивать регулярное общение детей с природой с соблюдением определённых мер предосторожности; осознавать влияние природных опасностей на здоровье и жизнь детей; проявлять интерес к проблеме воспитания основ безопасного поведения в природе; быть личным примером для ребёнка в соблюдении правил поведения в природе; овладеть умением использовать имеющиеся в семье средства (книги, видеоматериалы, дидактические игры) для воспитания у детей основ безопасного поведения в природе; сотрудничать с педагогами учреждения дошкольного образования. Таким образом, семья при поддержке педагогов в повседневном кропотливом труде осуществляет важную и необходимую работу по воспитанию основ безопасного поведения детей в природе.

Список источников

1. Авдеева, Н. Н. Учебно-методическое пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста / Н. Н. Авдеева, О. Л. Князева, Р. Б. Стеркина. — М. : Детство-Пресс, 2007. — 114 с.
2. Загвоздкина, Т. В. Учим дошкольников безопасности : группа «Фантазёры» : пособие для пед. учреждений, обеспечивающих получение дошк. образования / Т. В. Загвоздкина. — Минск : Зорны верасень, 2008. — 160 с.
3. Котик, М. А. Психология и безопасность : учеб. пособие / М. А. Котик. — Таллин : Валгус, 1989. — 449 с.

И. А. Ножко
БарГУ, Барановичи

МЕТОДИКА ОЦЕНКИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ МЫШЕЧНОГО КОРСЕТА У ДОШКОЛЬНИКОВ

Здоровье нации определяется, прежде всего, здоровьем детей, так как они составляют резерв государства. Особого внимания со стороны педагогов требует дошкольный возраст, когда опорно-двигательная система детей имеет свои особенности. Гибкие кости могут легко изгибаться при неправильных позах и неравномерных нагрузках. Лёгкая растяжимость мышечно-связочного аппарата обеспечивает ребёнку хорошо выраженную гибкость, но не может создать прочного мышечного корсета для сохранения нормального расположения костей. В результате возможны деформации скелета: развитие асимметричности тела и конечностей, возникновение плоскостопия. Неправильное соотношение тонуса симметричных мышц приводит к асимметрии плеч и лопаток, сутулости и прочим функциональным нарушениям осанки. Это требует особого внимания к организации учебного процесса физического воспитания детей и использованию физических нагрузок. Постепенное и поэтапное упрочение костей, связочного аппарата и мышечной массы требует постоянного контроля за формированием навыка правильной осанки и развитием мышечного корсета при избегании длительного использования асимметричных поз и односторонних упражнений.

Приоритетное значение в практике физического воспитания дошкольников приобретает формирование навыка правильной осанки и развитие силовой выносливости постуральных (позных) мышц — мышц, принимающих участие в поддержании осанки (позы). К ним относятся выпрямитель туловища, ягодичные мышцы, подвздошно-поясничная мышца, прямая и косые мышцы живота, мышцы шеи.

Для оценки функционального состояния позных мышц преподавателями кафедры теории и методики физической культуры учреждения образования «Барановичский государственный университет» была разработана модель, включающая серию тестовых заданий, состоящих из статических упражнений. Перечень из пяти контрольных упражнений приведён ниже.

Первое контрольное упражнение — определение статической выносливости мышц, выпрямляющих позвоночник (широчайшая, трапецевидная).

Исходное положение (далее — И. п.) — лёжа на животе, руки вверх. Ребёнок прогибает спину в поясничном отделе, одновременно отрывая от опоры выпрямленные и слегка разведённые руки и ноги, и удерживает их в этом положении. Результат определяется по времени удержания позы в секундах.

Второе контрольное упражнение — определение статической выносливости прямых мышц живота.

И. п. — сед согнув ноги, руки вперёд, ладонями книзу. Тестируемый с помощью педагога отклоняет туловище назад до угла 45°. Результат определяется по времени удержания позы в секундах.

Третье контрольное упражнение — определение статической выносливости наружных и внутренних мышц живота.

И. п. — сидя, ноги максимально согнуты в коленных и тазобедренных суставах, руки вперёд. Тестируемый с помощью педагога отклоняет туловище назад до угла 45° и ротирует его до угла 45°. Результат определяется по времени удержания позы в секундах.

Примечание. При выполнении упражнения развивается наружная косая мышца живота на стороне поворота и внутренняя косая мышца живота на противоположной стороне.

Четвёртое контрольное упражнение — определение статической выносливости большой ягодичной мышцы.

И. п. — лёжа на животе, руки вверх, удерживаясь за кушетку, передние подвздошные ости на краю кушетки. Ребёнок разгибает бедра, немного отводя их в стороны. Результат определяется по времени удержания позы в секундах. Тестирующий оценивает время выполнения упражнения и симметричность расположения ног.

Пятое контрольное упражнение — определение статической выносливости ромбовидных мышц.

И. п. — упор лёжа, ноги на ширине плеч. Результат определяется по времени удержания позы в секундах.

В среднем показатели в единицу времени у детей младшего школьного возраста должны находиться в пределах 15—20 секунд. Однако основная задача — определить гармоничность развития основных постуральных мышц.

Использование предлагаемой модели позволяет провести оценку функционального состояния постуральных мышц и выявить мышечные дисбалансы, что позволит своевременно скорректировать физические нагрузки.

Таким образом, применение предлагаемых тестовых упражнений в физическом воспитании дошкольников даст возможность оценить функциональное состояние мышц, формирующих правильную осанку, определить их асимметричность. При выявлении отклонений можно использовать плавание, корригирующие упражнения, танцевально-хореографические упражнения. Всё это позволит впоследствии создать у детей прочный мышечный корсет, укрепив позвоночный столб, так называемый «столб здоровья», постуральными мышцами, сохранив здоровье на долгие годы.

Список источников

1. Виленская, Т. Е. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста : учеб. пособие / Т. Е. Виленская. — Ростов н/Д : Феникс, 2006. — 256 с.

2. Физическая культура и здоровье учащихся : в 3 ч. : пособие для учителей физ. культуры / М. Е. Кобринский [и др.] ; под общ. ред. М. Е. Кобринского и А. Г. Фурманова. — Минск : МЕТ, 2011. — Ч. 1. Основы знаний. — 342 с.

И. А. Ножко

БарГУ, Барановичи,

Г. Ч. Чесновская

ГрГМУ, Гродно

НАЧАЛЬНАЯ СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА В УСЛОВИЯХ УЧРЕЖДЕНИЙ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Современное общество предъявляет повышенные требования к молодому поколению и его здоровью. Педагогическая общественность всё в большей мере начинает понимать свою ответственность за социальное, психологическое, физическое благополучие нового поколения. В этой связи проблема сохранения и укрепления здоровья в белорусском обществе остаётся актуальной и активно разрабатывается научным сообществом.

Первым звеном системы физического воспитания являются учреждения дошкольного образования. Именно в этот период велика роль педагога, который организует процесс формирования физического здоровья ребёнка. Нередко в качестве педагога, занимающегося развитием двигательной сферы детей, выступает тренер. Это обусловлено таким явлением современного спорта, как резкое омоложение спорта. Многие виды спорта (акробатика, гимнастика, плавание, фигурное катание) стали «молодеть». Этап предварительной спортивной подготовки в этих видах спорта начинается в дошкольном возрасте.

Начальная возрастная граница для занятий гимнастикой, согласно положению о ДЮСШ, составляет пять—семь лет. О спортивной тренировке на этом этапе можно говорить лишь условно, поскольку специфические черты спортивно-тренировочного процесса здесь лишь намечаются. И здесь появляется проблемное поле.

Ещё П. Ф. Лесгафт писал, что «спорт с соревнованием не должны быть допущены ни в школьном, ни в семейном воспитании ребёнка», и «в играх должно исключаться всякое состязание между занимающимися», считая, что спорт воспитывает в ребёнке злобу и агрессивность. Участие детей в большом спорте ведёт к потере здоровья, истощению резервов организма юных спортсменов, снижает эстетическую привлекательность спорта (М. М. Боген, 1996; Ю. А. Власов, 1988; А. Г. Егоров, В. А. Пегов, 1994; В. В. Ким, 1999; М. Я. Сараф, 1997; В. И. Столяров, 1997).