

Список цитируемых источников

1. Об утверждении Концепции реализации государственной политики формирования здорового образа жизни населения Республики Беларусь на период до 2020 года и Отраслевого плана мероприятий по формированию здорового образа жизни, сохранению и укреплению здоровья населения Респ. Беларусь на период до 2015 года [Электронный ресурс] : приказ М-ва здравоохранения Респ. Беларусь от 31.03.2011 № 335 // Национальный Интернет-портал Республики Беларусь / Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. — Минск, 2013.

УДК 373.24

Янова Юлия Константиновна¹, Иовва Ольга Андреевна², кандидат педагогических наук, доцент

¹Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад общеразвивающего вида № 28 “Улыбка”», Тирасполь, Приднестровье, Республика Молдова, julijanova@mail.ru

²Государственное образовательное учреждение «Приднестровский государственный университет имени Т. Г. Шевченко», Тирасполь, Приднестровье, Республика Молдова, Olea_74@mail.ru

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ПРАКТИКА «СКАНДИСПОРТ» КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ДЕТСКОГО ОРГАНИЗМА

В статье представлен опыт работы творческой группы педагогов организаций дошкольного образования города Тирасполь, работающих в направлении физического развития дошкольников, по освоению дошкольниками навыков скандинавской ходьбы как способа повышения физических возможностей, обеспечения двигательной активности и укрепления здоровья. Автором рассматриваются основные условия и особенности организации культурной практики занятий скандинавской ходьбой в образовательном процессе организации дошкольного образования. Также предложены методические рекомендации по обучению дошкольников технике скандинавской ходьбы в условиях детского сада.

Ключевые слова: физическое развитие дошкольников; здоровый образ жизни; двигательные навыки; скандинавская ходьба; техника ходьбы.

Ianova Iulia Constantinovna¹, Iovva Olga Andreevna², Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor

¹Municipal Preschool Educational Institution “Kindergarten of a general developmental type № 28 ‘Ulybka’”, Tiraspol, Pridnestrovian, the Republic of Moldova, julijanova@mail.ru

²Pridnestrovian State University named after T. G. Shevchenko, Tiraspol, Pridnestrovian, the Republic of Moldova, Olea_74@mail.ru

HEALTH-SAVING PRACTICE “SCANDISPORT” AS A MEANS OF INCREASING THE FUNCTIONALITY OF THE CHILDS BODY

The article presents the experience of the creative group of teachers of preschool education organizations in the city of Tiraspol, working in the direction of the physical development of preschoolers, on the development of Nordic walking skills by preschoolers as a way to increase physical capabilities, ensure physical activity and improve the health of preschoolers. The author considers the main conditions and features of the organization of the cultural practice of Nordic walking in the educational process PEO. Also proposed methodological recommendations for teaching preschoolers the technique of Nordic walking in a kindergarten.

Key words: physical development of preschoolers; healthy lifestyle; motor skills; Nordic walking; walking technique.

Введение. Поддерживать организм в порядке помогает спорт. Занятия физкультурой восполняют ежедневную потребность в движениях [1, с. 80—86]. Особенно это относится к младшему поколению. К таким способам физического развития детей можно отнести скандинавскую ходьбу.

Скандинавская ходьба — вид физической активности, в котором используется определенная методика и техника ходьбы при помощи специально разработанных палок. Встречаются также названия «северная ходьба», «финская ходьба», «скандинавская ходьба», «нордическая ходьба». Данный вид активности появился ещё сотни лет назад. С помощью палок и тростей горные пастухи пасли коз и овец. Именно палки помогали им передвигаться по участкам со сложным рельефом.

Скандинавская ходьба — это основной вид оздоровительной ходьбы, польза которой очевидна. Данный вид оздоровительной физкультуры особенно показан при таких заболеваниях, как остеохондроз, сколиоз, заболевания легких, хронические боли в спине, плечах и шее, вегетососудистая дистония, психологические проблемы, бессонница, избыточный вес и ожирение.

Скандинавская ходьба с палками практически универсальна. Она подходит людям любого возраста, пола и уровня физической подготовки. Противопоказаний к скандинавской ходьбе как таковых не существует. Уникальность метода заключается в том, что во время занятий позвоночник и коленные суставы испытывают минимальную нагрузку. Поэтому скандинавская ходьба подходит в качестве ежедневного занятия даже тем, кому запрещены активные физические упражнения [2, с. 7].

Скандинавская ходьба является вполне реальным средством борьбы с начинающимся сколиозом у детей. Типичные для современного ребёнка малоподвижный образ жизни, негативно сказывающаяся на двигательной активности гаджетозависимость не очень хорошо влияют на состояние детского позвоночника. При регулярной ходьбе с дополнительными опорами нагрузка на позвоночник становится меньше, сама собой изменяется походка ребёнка, регулируется его дыхание, выправляется осанка, снижается

нагрузка на суставы. Ходьба держит в тонусе мышцы верхних и нижних конечностей одновременно. Поэтому нами и было принято решение внедрить в оздоровительную работу с дошкольниками скандинавскую ходьбу как средство повышения функциональных возможностей детского организма.

Основная часть. Организуя здоровьесберегающую практику «Скандиспорт», мы определили цель — укрепление здоровья воспитанников через организацию обучения детей скандинавской ходьбе в условиях организации дошкольного образования. Мы направили работу с детьми на формирование основ здорового образа жизни, снижение заболеваемости воспитанников, повышение «запаса прочности здоровья» ребёнка, ознакомление детей с дыхательными и подготовительными упражнениями, оптимизацию двигательной активности дошкольников. Для реализации намеченных целей нами были поставлены следующие задачи: укреплять здоровье, вести коррекцию недостатков телосложения, повышать функциональные возможности детского организма, тонизировать мышечный корсет ребёнка; создавать условия для мотивации детей к двигательной активности; развивать двигательные качества: быстроту, гибкость, силу, выносливость, координацию движений; формировать привычку здорового образа жизни, воспитывать привычку к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время.

Для организации скандинавской ходьбы необходимо специальное оборудование — опорные палки. Их возможно заменить простыми лыжными палками, подходящими по росту детям, либо изготовить самостоятельно из подручных средств и материалов. Чтобы начать занятия скандинавской ходьбой, в первую очередь мы смастерили детям удобные палки, соблюдая технические требования к инвентарю. Палки должны быть короче роста малыша на 25 см. Высоту палок мы высчитали по формуле $A = 0,66B$, где A — высота палок, см; B — рост ребёнка, см.

Работу по освоению дошкольниками скандинавской ходьбы мы разделили на несколько этапов. Первый и наиболее важный — предварительная работа. Этап начинается со знакомства дошкольников с палками для скандинавской ходьбы. Один из сложных моментов в процессе обучения скандинавской ходьбе на предварительном этапе — освоить первые шаги со скандинавскими палками. Чтобы обучить детей умению правильно держать палки и согласовывать при шаге движение корпуса, верхних и нижних конечностей, мы организовали занятия в спортивном зале и дали в руки детям гимнастические палки. На данном этапе дети осваивают умения через различные игровые упражнения с гимнастическими палками, такие как «Перешагивание через планку», «Змейка», «Правая нога — левая рука», «Левая нога — правая рука» и др. Затем эти же упражнения дети выполняют со специальными палками. На первых занятиях палки даются на 5—10 минут, постепенно это время увеличивается [3].

Обучающий детей скандинавской ходьбе педагог должен владеть техникой ходьбы, учитывать особенности данного движения. Шаг должен начинаться с касания пяткой земли, потом следует пережат на носок, что способствует толчку тела в направлении движения. Кисти сжимают палки каждый раз при касании ими земли, а затем отпускают для того, чтобы они свободно оказались позади тела. Пока руки продолжают передвигать палки, туловище и бедра должны участвовать в скручивающем движении. Это эффективно разрабатывает мышцы пояса. Палки нужно ставить примерно в середину шага, разноимённые рука и нога выносятся одновременно вперёд. Во время движения важно уметь контролировать дыхание: не задерживать его, выполнять вдох через нос, выдох — через рот.

Освоив технику предварительного этапа, можно переходить к важной задаче основного этапа — обучение техникам движения: технике «противошага», «волочения», «отталкивания». При осваивании основных техник необходимо обучить детей правилам ходьбы: движения должны быть ритмичными, такими же, как и при обычной ходьбе, темп движения определяется индивидуально — важно задать такой ритм (особенно в начале тренировок), чтобы было комфортно; перекрестное движение рук и ног; чем шире взмах руки, тем больше шаг; наличие толчка палками; тело не должно быть статичным: вместе с руками и ногами движутся бедра, грудная клетка, зона плеч и затылка. При выполнении упражнений дети допускают ошибки в технике передвижения с палками, которые рекомендуется исправлять сразу же, по ходу выполнения заданий. Это даёт возможность ребёнку осмыслить свои движения, осознать их и вовремя исправить неточности. Внимание детей при скандинавской ходьбе следует направлять только на одну ошибку, наиболее значимую; исправление нескольких ошибок одновременно ведёт лишь к рассеиванию внимания.

При планировании тренировочного процесса мы выбрали общеразвивающие упражнения с палками для разминки, игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты, расслабляющие упражнения. Также предусмотрели организацию ходьбы по маршрутам. Для проведения организованной ходьбы, учитывая расположение детского сада, рельеф его территории, мы разработали маршруты передвижения различной сложности:

- маршрут № 1 «Движение по прямой» — передвижение по территории детского сада по ровным, без перепадов высоты асфальтным дорожкам протяжённостью 300 м;
- маршрут № 2 «Извилистая дорожка» — передвижение по извилистым тропинкам детского сада, по нарисованным линиям на асфальте;
- маршрут № 3 «Движение по пересечённой местности» — передвижение по территории детского сада по асфальтным дорожкам и естественному грунту с небольшим перепадом высоты;
- маршрут № 4 «Поход в сквер “Светлый”» — передвижение по пересечённой местности территории парковой зоны ручья Светлый [4, с. 16].

Занятия проводим один раз в месяц, начиная со старшего возраста. Оптимальная продолжительность скандинавской ходьбы составляет от 20—25 мин в старшей группе детского сада до 25—35 мин в подготовительной к школе группе. Ходьбу целесообразно использовать во второй половине прогулки,

поскольку после активной мышечной деятельности дети уходят в помещение детского сада. В зимний период занятия скандинавской ходьбой рекомендуется проводить при температуре воздуха до -10°C . При температуре воздуха ниже -10°C продолжительность занятий сокращается до 15—20 мин соответственно возрасту. Занятия скандинавской ходьбой начинаем с разминки рук и ног, а также предлагаем несколько упражнений на разогрев мышц туловища; выставление ноги на носок, затем на пятку; перекаты с носка на пятку; вращательные движения коленями в полуприсяде. Разминка включает общеразвивающие упражнения со скандинавскими палками: «Наклоны», «Пружинка», «Гребля на байдарке», «Марш на месте (по диагонали)», «Самолёт», «Круговые движения коленного сустава», «Перекаты с пятки на носок и наоборот», «Ходьба на носочках и на пяточках» и др. Закрепление навыков ходьбы организуется в игровой деятельности. Игровые упражнения: на равновесие; ходьба вокруг двух деревьев («восьмерка»); ходьба с палками по следу, оставленному воспитателем («многоугольник», «звездочка», «спираль», «ёлочка», «ласточка»); передвижение по извилистой дорожке, по нарисованным линиям на асфальте; прыжки через палку; подвижные игры: «Кто быстрее до флажка», «Вокруг флажка», «Бездомный заяц», «Быстрый лягушонок», «Кто быстрее дойдёт», «Идите за мной», «Раз-два-три, лови!»; эстафеты: «Змейка», «Скандибол», «Биатлон». Первыми признаками утомления ребёнка при ходьбе являются притупление внимания, неправильное выполнение инструкций, которые даёт педагог. Для снятия мышечного напряжения предлагаем детям упражнения на расслабление.

Заключение. Наш опыт работы по привлечению детей к оздоровительной скандинавской ходьбе подтвердил, что этим видом двигательной активности с удовольствием увлекаются даже те дети, которые не любят бегать, прыгать и не чувствуют спортивного азарта. Занятия скандинавской ходьбой с дошкольниками доказали, что возможность находиться в активном движении на свежем воздухе в любое время года способствует укреплению и закаливанию детского организма. Несомненный оздоровительный эффект скандиспорта подтверждают сравнительные показатели здоровья воспитанников детского сада: динамика посещаемости детей улучшилась на 3%; число пропущенных дней по болезни из расчета на одного ребёнка сократилось на 3 детодня; количество случаев заболеваний на одного ребёнка уменьшилось на 0,9 случая. Анализ распределения воспитанников по группам здоровья показал: увеличение числа детей с I группой здоровья на 3%; уменьшение числа детей со II группой здоровья на 2%, с III группой здоровья — на 1%. Результаты деятельности по освоению дошкольниками навыков скандинавской ходьбы указывают на то, что у наших воспитанников улучшились физические качества (выносливость — на 22%, гибкость — на 12%, сила — на 11%) и координационные способности (на 20%). Благодаря занятиям скандинавской ходьбой, темпы прироста физических качеств наших воспитанников увеличились в среднем на 4% и составляют 16%. Представленные показатели подтверждают целесообразность внедрения культурной практики «Скандиспорт» в образовательный процесс организаций дошкольного образования.

Список цитируемых источников

1. *Иова, О. А.* Деятельность с педагогами ДОУ по организации процесса воспитания функционального отношения к своему здоровью у дошкольников / О. А. Иова // Модернизация образования и векторы развития современного поколения : сб. материалов Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием. — М., 2015. — С. 80—86.
2. *Основы занятий скандинавской ходьбой : метод. рекомендации / сост.: Н. Т. Станский, А. А. Алексеенко, В. В. Колошкина.* — Витебск : ВГУ им. П. М. Машерова, 2015. — 32 с.
3. *Шемятихин, В. А.* Скандинавская ходьба [Электронный ресурс] : учеб. пособие / В. А. Шемятихин, И. М. Добрынин. — Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2018. — Режим доступа: <http://hdl.handle.net/10995/65257>. — Дата доступа: 23.12.2022.
4. *Янова, Ю. К.* Организация культурной практики «Скандиспорт» как средство здоровьесбережения дошкольников : учеб.-метод. пособие / Ю. К. Янова, И. А. Костарева, Н. А. Соцкова. — Тирасполь : ИРОИПК, 2022. — 40 с.

УДК 378

Ярославицкая Екатерина Михайловна, Леоненко Елена Адамовна

Государственное учреждение образования «Дошкольный центр развития ребёнка г. Мозыря», Мозырь, Республика Беларусь, shura.yaroslavitskiy@mail.ru

ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ВОСПИТАННИКОВ СТАРШЕЙ ГРУППЫ ПОСРЕДСТВОМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЛЭПБУКА «СПОРТ — ЭТО ЗДОРОВЬЕ!»

В статье представлен опыт работы руководителя физического воспитания по формированию основ здорового образа жизни у воспитанников старшей группы посредством использования лэпбука «Спорт — это здоровье!». Педагог раскрыл содержание дидактических, словесных игр, sudoku, художественного слова, используемых в физкультурно-оздоровительной работе при формировании полезных привычек у воспитанников. Также на практике было изучено влияние дидактического пособия на формирование основ здорового образа жизни у воспитанников старшей группы.

Ключевые слова: здоровье; основы здорового образа жизни; дидактическое пособие лэпбук; дидактические игры; полезные привычки.