

В лечебной гимнастике плавание находит всё более широкое применение, как средство для профилактики и лечения различных нарушений в осанке детей, например, сколиозов, кифозов (изменения нормальной формы позвоночника), а также тугоподвижность суставов и различных последствий детского паралича [2].

Плавание благотворно влияет не только на физическое развитие ребёнка, но и на формирование личности. Занятия плаванием развивают такие черты личности, как целеустремленность, настойчивость, решительность, смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе, проявлять самостоятельность [1].

Правильное физическое воспитание ребёнка невозможно без закаливания его организма. Эффективные средства закаливания — воздух, солнце, вода. Наиболее действенным является закаливание водой. Его легко дифференцировать по силе и продолжительности благодаря различным способам применения воды необходимой температуры при обливаниях, обливаниях, купании. Особенно эффективны купания, плавание, так как сочетают в себе воздействие на организм ребёнка воды, воздуха, солнечных лучей и сопровождаются движением [6].

Совершив ретроспективный анализ периодических изданий, было установлено, что на страницах педагогической прессы освещаются различные аспекты формирования здорового образа жизни. В частности, естественное оздоровление, закаливание, здоровое питание, физическая активность, преодоление вредных привычек, психическое здоровье, профилактика болезней и т. п.

Пропаганда здорового образа жизни среди дошкольников является ведущей темой журнала «Дошкольное воспитание». На страницах журнала освещается опыт работы педагогических коллективов по организации физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных учебных заведениях. Описанные методы и формы организации занятий по плаванию с детьми дошкольного возраста помогают педагогам, инструкторам по физической культуре и родителям интересно и с пользой проводить свободное время со своими детьми.

Внимательно изучая публикации журнала «Дошкольное воспитание», педагог всегда будет осведомлён о новых официальных рекомендациях и новейших достижениях науки и практики. Рекомендуем использовать материалы журнала «Палитра педагога», так как они являются инструментом для воплощения этих инноваций в практике своей работы. Дошкольная педагогическая пресса имеет большое значение для педагогов дошкольных учебных заведений при планировании работы по разным разделам программы, а также для организации физкультурно-оздоровительной деятельности детей дошкольного возраста.

Заключение. Формирование культуры здоровья детей дошкольного возраста можно эффективно осуществлять на занятиях по плаванию как в детском саду, так и в повседневной жизни. Педагоги и инструкторы по физической культуре должны обеспечивать внедрение указанной формы физкультурно-оздоровительной работы, способствуя при этом развитию и укреплению детского организма. Дальнейшего исследования требуют формы пропаганды занятий по плаванию в условиях семьи и работа с родителями, которые не являются сторонниками занятий по плаванию в дошкольном возрасте.

Список цитируемых источников

1. Бех, І. Д. Виховання особистості : у 2 кн. / І. Д. Бех. — Київ : Либідь, 2003. — Кн. 2 : Особистісно орієнтований підхід: науково-практичні засади. — 280 с.
2. Вільчковський, Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку / Е. С. Вільчковський. — Львів : ВНТЛ, 1998. — 336 с.
3. Довідник. Самопоміч. — Львів, 2006. — 104 с.
4. Закон України «Про дошкільну освіту» // Орієнтир. — 2001. — № 141. — С. 1.
5. Іванашко, О. Е. Психологічний аналіз усвідомлення здорового способу життя дітьми дошкільного віку : автореф. дис. ... канд. психол. наук / О. Е. Іванашко. — Рівне, 2001. — 20 с.
6. Осокина, Т. И. Обучение плаванию в детском саду : учеб. издание / Т. И. Осокина, Е. А. Тимофеева, Т. Л. Богина. — М. : Просвещение. — 1991. — 158 с.

УДК 796.011.1

А. И. Самусик, Е. В. Чурилов

Учреждение образования «Барановичский государственный университет», Барановичи

СОХРАНЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В УСЛОВИЯХ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Введение. Самой актуальной проблемой на сегодня является сохранение и укрепление здоровья детей. Выдающийся педагог В. А. Сухомлинский отмечал: «Я не боюсь ещё и ещё раз повторить: забота о здоровье ребёнка — это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».

Правильное физическое воспитание детей — одна из ведущих задач учреждений дошкольного образования. Потребность в сохранении здоровья необходимо формировать с детства, когда организм пластичен и легко поддаётся

воздействиям окружающей среды. У детей укрепляется желание быть здоровым, вырасти красивым, активным, уметь обслужить и вести себя так, чтобы не причинить вреда себе и другим [1, с. 87].

Основная часть. На современном этапе развития системы дошкольного образования существует несколько концепций физического развития детей дошкольного возраста, направленных на сохранение их здоровья. В основе философии той или иной программы лежит определённый взгляд авторов на ребёнка, на закономерности его развития, а следовательно, и на создание условий, которые способствуют становлению личности, оберегают его самобытность и раскрывают творческий потенциал каждого воспитанника. Развитие двигательной активности детей должно протекать в форме их приобщения к физической культуре как естественной составляющей общечеловеческой культуры [3, с. 75].

С помощью взрослого ребёнок осознаёт: для того, чтобы быть здоровым, нужно ежедневно выполнять физические упражнения, закаляться, делать зарядку, соблюдать режим дня, есть здоровую пищу, следить за чистотой окружающей среды и помещения, а также соблюдать правила гигиены.

На занятиях физическими упражнениями дети получают элементарные представления о строении собственного тела, функций и назначениях внутренних органов и систем организма. Через систему специальных упражнений и игр дети знакомятся с признаками здоровья, учатся защищаться от микробов, избегать опасных мест, при необходимости оказывать себе и другим элементарную помощь. Чем скорее ребёнок осознает необходимость своего непосредственного приобщения к богатствам физической культуры, тем скорее у него сформируется важная потребность, отражающая положительное отношение и интерес к физической стороне своей жизни. Для решения задач физического воспитания детей дошкольного возраста используются различные средства: гигиенические факторы, естественные силы природы, физические упражнения.

Гигиенические факторы составляют обязательное условие для более эффективного воздействия физических упражнений на организм занимающихся. Несоблюдение чистоты помещений, а также физкультурного оборудования, инвентаря, игрушек, одежды, обуви может привести к различным заболеваниям детей и снизить положительное влияние физических упражнений на их физическое развитие.

Естественные силы природы являются важным средством укрепления здоровья: вода очищает кожу от загрязнения, солнечные лучи убивают различные микробы, воздух способствует уничтожению микробов, обогащает кровь кислородом.

Основное специфическое средство физического воспитания — *физические упражнения*. Это двигательные действия, а также сложные виды двигательной деятельности, отобранные для решения задач физического воспитания. В настоящее время используется классификация физических упражнений, в основу которой положены исторически сложившиеся системы средств физического воспитания и методов их применения.

Гимнастика занимает значительное место. Специфическими особенностями гимнастики являются: избирательное воздействие на различные части тела, отдельные суставы, мышечные группы и даже на разные стороны их деятельности; возможность точной дозировки нагрузки; разнообразие упражнений; использование предметов, снарядов; проведение упражнения под музыкальное сопровождение.

Подвижные игры отличаются от других физических упражнений особенностями организации деятельности занимающихся и руководства ею. В игре деятельность детей организуется на основе образного или условного сюжета, который предусматривает достижение цели в условиях неожиданно изменяющихся ситуаций [2, с. 98].

Туризм позволяет закреплять двигательные навыки и развивать физические качества в природных условиях. С детьми дошкольного возраста организуются прогулки с использованием различных способов передвижения (пешком, на лыжах, велосипеде). В пути, на остановках могут применяться разнообразные физические упражнения (например, спрыгивание с пеньков, прыжки через канавку, прыжки со скакалкой, упражнения с мячом, подвижные игры) [4, с. 54].

Заключение. Нормальное развитие ребёнка возможно при условии достаточной двигательной активности, полного удовлетворения потребности ребёнка в движении. Поэтому одна из важных задач физического воспитания — создание оптимальных условий для нормального развития детского организма.

Список цитируемых источников

1. Бутова, С. В. Оздоровительные упражнения на уроках / С. В. Бутова // Нач. шк. — 2006. — № 8. — С. 98.
2. Волошина, Л. Н. Будущий воспитатель и культура здоровья / Л. Н. Волошина // Дошк. воспитание. — 2006. — № 3. — С. 117—122.
3. Карасева, Т. В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий / Т. В. Карасева // Нач. шк. — 2005. — № 11. — С. 75.
4. Колесникова, М. Г. Здоровьесберегающая деятельность учителя / М. Г. Колесникова // Естественные науки в шк. — 2005. — № 5. — С. 50—55.