

## ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

**Введение.** Воспитание здорового ребёнка — одна из главнейших задач семьи и дошкольного образовательного учреждения. В настоящее время отмечается увеличение количества детей дошкольного возраста с различными отклонениями в состоянии здоровья, отставанием в физическом развитии, снижением сопротивляемости организма вредным факторам среды, в том числе инфекционно-вирусным заболеваниям. Такие дети с большими усилиями, по сравнению со здоровыми, преодолевают трудности в усвоении знаний, с более значительными психофизиологическими затратами справляются с предъявленными к ним требованиями, предусмотренными условиями жизни и воспитания в дошкольных учреждениях.

Проблема воспитания здорового ребёнка остаётся наиболее актуальной, и в связи с этим возникает необходимость поиска эффективных путей укрепления здоровья ребёнка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности.

Дошкольный период является одним из наиболее ответственных периодов жизни человека в формировании физического здоровья и культурных навыков, обеспечивающих его совершенствование, укрепление и сохранение в будущем. Поэтому дошкольное физическое воспитание должно формировать уровень здоровья ребёнка и фундамент физической культуры будущего взрослого человека через следующие составляющие: положительное отношение детей к физическим упражнениям, играм и закалывающим процедурам, к правилам личной гигиены, соблюдению режима дня; начальные знания, познавательный интерес к физической культуре; начальные навыки естественных движений общеразвивающего характера, основы ритмики, правильной осанки, умения ориентироваться в пространстве, участие в коллективных действиях (играх, танцах и праздниках); культура поведения, самостоятельность, организованность и дисциплинированность; навыки самообслуживания, ухода за инвентарём для занятий и т. д.

**Основная часть.** Одним из важнейших направлений развития и оздоровления детей дошкольного возраста является грамотная высокоэффективная организация здоровьесберегающего педагогического процесса, соответствующего возрастным и индивидуальным возможностям, использующего адекватные технологии развития и воспитания и способствующего усвоению детьми ценностей здоровья и здорового образа жизни. Приобщение детей к здоровому образу жизни предполагает использование эффективных педагогических технологий.

Педагогическая технология формирования здорового образа жизни дошкольников формируется по двум взаимосвязанным направлениям — здоровьесберегающему и здоровьесформирующему.

Здоровьесберегающая технология — это комплекс технологического обеспечения социокультурной готовности, который понимается как интегральная качественная характеристика среды жизнедеятельности населения, основывающаяся на экономическом развитии региона, его экологическом состоянии, климатогеографических и медико-демографических особенностях, на развитии физической культуры.

Здоровьесформирующая технология — это комплекс технологического обеспечения биосоциальной готовности личности к развитию физической культуры, который понимается нами как интегральная качественная характеристика личности, проявляющаяся через состояние общественного здоровья, физического здоровья, мотивации к здоровому образу жизни и двигательной активности [1, с. 6].

Забота о состоянии здоровья детей диктует необходимость разработки и внедрения мероприятий оздоровительного характера, направленных на снижение заболеваемости, закалывание, укрепление детского иммунитета. Физическое воспитание в этом направлении играет одну из главенствующих ролей.

Мы считаем, что важное место в программе оздоровления дошкольников принадлежит дыхательным упражнениям, способствующим становлению и укреплению кардиореспираторной системы, общему оздоровлению организма, повышению работоспособности. От дыхания во многом зависят здоровье ребёнка, его физическая и умственная деятельность. Поэтому целесообразно с раннего возраста уделять должное внимание формированию, развитию и укреплению респираторной системы и на этом фоне — общему оздоровлению организма ребёнка.

Значительную роль в развитии органов дыхания играет дыхательная гимнастика. Медленный выдох помогает ребёнку расслабиться, успокоиться, справиться с волнением, раздражительностью. Дыхательная гимнастика развивает несовершенную дыхательную систему ребёнка, укрепляет защитные силы организма и решает следующие задачи: 1) повышение общего жизненного тонуса ребёнка и сопротивляемости, устойчивости его организма к заболеваниям дыхательной системы; 2) развитие дыхательной мускулатуры, увеличение подвижности грудной клетки и диафрагмы, улучшение лимфо- и кровообращения в лёгких, улучшение деятельности сердечно-сосудистой системы и кровообращения; 3) укрепление опорно-двигательного аппарата и формирование правильной осанки; 4) содействие

повышению функциональных возможностей вегетативных органов; 5) развитие физических качеств; 6) формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков; 7) формирование устойчивой потребности в занятиях физической культуры [2, с. 20].

В структуру дыхательной гимнастики положено применение статических, динамических и специальных дыхательных упражнений. Они также могут быть применены на фоне общеукрепляющих, общеразвивающих физических упражнений. Соотношение общеукрепляющих и дыхательных упражнений может составлять 2:1. Основу дыхательной гимнастики составляют упражнения с удлиненным и усиленным выдохом. Этого можно достичь произнесением гласных звуков (а-а-а, у-у-у, о-о-о), шипящих согласных (ш, ж) и сочетаний звуков (ах, ох, ух). В комплексы дыхательной гимнастики можно включать элементы надувания резиновых мячей, игрушек. Надувание игрушек и мячей следует начинать с 3—4 выдохов, постепенно увеличивая их количество на 2—3 выдоха за каждое занятие, доводя до полного заполнения игрушки воздухом. При этом необходимо контролировать, чтобы ребёнок вдыхал только через нос.

Анализ теоретических и практических рекомендаций по методике проведения дыхательной гимнастики с дошкольниками позволил определить основные требования к проведению дыхательных упражнений: делать активный короткий вдох носом; выдох должен уходить после каждого вдоха самостоятельно через рот; вдох делать одновременно с движением; все вдохи-движения выполнять в темпе марша; считать мысленно, про себя; дышать с удовольствием, так как положительные эмоции сами по себе имеют значительный оздоровительный эффект; необходимо концентрировать внимание на дыхательном упражнении, что увеличивает его положительное действие; дышать надо медленно, это необходимо для насыщения организма кислородом; дыхательную гимнастику желательнее проводить в образно-игровой форме; нагрузка постепенно увеличивается за счёт увеличения числа повторений и усложнения повторений; дыхательные упражнения выполняются в медленном и среднем темпе с небольшим (4—5) количеством повторений. Постепенно количество повторений увеличивается до 6—8 раз.

В работе с детьми дошкольного возраста дыхательная гимнастика может быть использована в различных режимных моментах: на занятиях оздоровительного характера; как часть физкультурного занятия или отдельные дыхательные упражнения на физкультурном и музыкальном занятиях после нагрузки; в утренней гимнастике; после оздоровительного бега; после дневного сна в сочетании с физическими упражнениями; в закаливающих мероприятиях; в любой двигательной деятельности детей (между подвижными и спортивными играми на прогулке, в зависимости от ситуации, времени года, состояния детей); в домашних условиях.

Использование дыхательной гимнастики как средства оздоровления в работе с детьми дошкольного возраста создаёт возможность уменьшения заболеваний. Дыхательная гимнастика положительно влияет не только на физическое развитие ребёнка, но и на резистентность организма в целом.

**Заключение.** Подготовка ребёнка к здоровому образу жизни на основе здоровьесберегающих технологий должна стать приоритетным направлением в деятельности каждого образовательного учреждения для детей дошкольного возраста. Здоровьесберегающая среда, созданная в условиях детского сада, способствует обеспечению адаптации ребёнка в социуме, реализации потребностей детей в двигательной активности и более эффективному развитию двигательных навыков. Систематическое и целенаправленное применение здоровьесберегающих технологий в дошкольных учреждениях обеспечивает гармоничное развитие маленьких граждан, сохранение и укрепление уровня их здоровья.

#### Список цитируемых источников

1. Грядкина, Т. С. Здоровьесберегающее и здоровьесформирующее физическое воспитание в дошкольном образовательном учреждении / Т. С. Грядкина // Дошк. педагогика. — 2008. — № 2. — С. 6—11.
2. Алямовская, В. Г. Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении / В. Г. Алямовская // Дошк. образование. — 2006. — № 14. — С. 19—22.

Материал поступил в редакцию 06.03.2014 г.

УДК 796.011.1:378.18/476

*О. В. Шило, В. Н. Хилимон*

Учреждение образования «Барановичский государственный университет», Барановичи

### ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В БЕЛАРУСИ ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ НАИВЫСШИХ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

**Введение.** Физическая культура и спорт приобрели в наше время такую социальную силу и значимость, аналога которым в истории общества они не имели, пожалуй, никогда. Физическая культура и спорт являются не только эффективным средством физического развития человека, укрепления