

задержку дыхания и напряжение. Важно уделять больше внимания дыхательным упражнениям, способствующим полноценному дыханию, особенно тренировке продолжительного выдоха. Например, для удлинения фазы выдоха можно использовать упражнения, которые выполняются с выдохом ртом, с проговариванием детьми гласных, согласных или их сочетанием. Дозировка для каждого упражнения: упражнение — 3—4 раза, повтор — 2—3 раза. Хорошим стимулом для занятий детьми дыхательной гимнастикой является использование в нашей работе пособий по дыхательной гимнастике из пластиковых бутылок, дидактических пособий по дыхательной гимнастике, игровых пособий по дыхательной гимнастике.

**Заключение.** Дыхательная гимнастика занимала особое место в профилактике заболеваний органов дыхания у детей экспериментальной группы. Правильное дыхание является ключом к их выздоровлению. Оно стимулирует сердечно-сосудистую, нервную и мозговую деятельность, также дети учатся контролировать свои процессы дыхания и поведение.

#### Список цитируемых источников

1. Альбицкий, В. Ю. Часто болеющие дети. Клинико-социальные аспекты: Пути оздоровления / В. Ю. Альбицкий, А. А. Баранов. — Саратов, 1986. — 208 с.
2. Профилактика заболеваний Лор органов / М. Р. Богомилский [и др.] // Актуальные проблемы пульмонологии : сб. тр. науч. общ. пульмонологов. — М., 2000. — С. 783—799.
3. Метод Бутейко: Опыт внедрения в медицинскую практику : сборник / сост. К. П. Бутейко. — М., 1990. — 224 с.
4. Семёнова, Н. А. Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой в Школе здоровья Н. Семёновой «Надежда» / Н. А. Семёнова. — М. : Диля, 2007. — 260 с.

УДК 373.2

**Маркова Вероника Юрьевна**

*Государственное учреждение образования «Дошкольный центр развития ребёнка № 2 г. Лиды», г. Лиды, Республика Беларусь, lovchikova.v03@mail.ru*

### ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ КАК ФАКТОР ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ВОСПИТАННИКОВ

Технический прогресс в значительной степени позволил повысить качество жизни. Однако обилие развлекательного детского контента, доступность гаджетов приводят к тому, что в современном обществе наблюдается тенденция к снижению двигательной активности детей. Такая тенденция оказывает негативное влияние на физическое и психологическое развитие подрастающего поколения. В статье раскрывается понятие «двигательная активность», освещаются вопросы повышения двигательной активности детей дошкольного возраста.

**Ключевые слова:** дошкольное детство; двигательная активность; развитие.

**Markova Veronika Yurievna**

*State Educational Institution “Preschool Child Development Center № 2 of Lida”, Lida, the Republic of Belarus, lovchikova.v03@mail.ru*

### MOTOR ACTIVITY AS A FACTOR IN ENSURING THE PSYCHOLOGICAL HEALTH OF PRESCHOOLERS

Technological progress has significantly improved the quality of life. However, the abundance of entertaining children’s content, the availability of gadgets leads to the fact that in modern society there is a tendency to decrease the motor activity of children. This trend has a negative impact on the physical and psychological development of the younger generation. The article reveals the concept of “motor activity”, highlights the issues of increasing the motor activity of preschool children.

**Key words:** preschool childhood; motor activity; development.

**Введение.** Современные реалии жизни таковы, что ежедневно мы должны обрабатывать огромное количество информации, использование всевозможных гаджетов в значительной степени облегчает нам эту задачу. Однако в стремлении всё успеть взрослые не всегда замечают изменения, которые происходят с детьми. Вспомните, когда в последний раз вы видели весело играющих в догонялки или прятки детей? А сколько раз вы обращали внимание на детей, дружно сидящих на скамейках с телефонами в руках и играющих в какую-то онлайн-игру? Наверняка в разы больше. Причём возраст детей варьируется от дошколят до подростков.

Современная индустрия развлечений с мониторов телевизоров, ноутбуков, мобильных телефонов, планшетов предлагает детям разнообразие игр, передач, иного развлекательного контента. Таким положением вещей встревожены педагоги и медики, ведь малоподвижный образ жизни, или гиподинамия, возникающая в развитом обществе как следствие освобождения людей от физического труда [1], крайне негативно сказывается на их здоровье, вызывая нарушения в обмене веществ, работе сердечно-сосудистой, дыхательной систем, как следствие, снижается внимание, ослабляется память, нарушается координация движений.

Однако исследователи пришли к выводу, что проблема кроется не только в обилии гаджетов. Результаты многолетних исследований, проведенных группой ученых под руководством В. Ф. Базарного, говорят о том, что деградация психофизического здоровья детей происходит также во время занятия сидячим зрительным трудом, т. е. во время проведения образовательного процесса. И здесь одними из основных факторов, подрывающих здоровье детей, являются: переориентация видовой телесной вертикали на чуждый природе ребёнка сидячий динамический стереотип; систематическое пребывание тела в обездвиженности, как следствие, формирование косно-закрепощённого динамического стереотипа; угнетение активности генофонда на фоне подавления симпатической и доминирования эмбриональной парасимпатической активности в режиме согбенного тела с опущенной книзу головой [2].

Более 80 % дневного времени большинство городских детей, особенно в старшем дошкольном возрасте, находятся в статическом положении. У старших дошкольников произвольная двигательная деятельность (ходьба, игры) занимает только 16—19 % времени, из них на организованные формы физического воспитания приходится лишь 1—3 % [3, с. 25]. В этой связи одной из важных задач педагогических работников учреждений дошкольного образования является сохранение и укрепление физического, психического и психологического здоровья детей. И наиболее эффективным средством, позволяющим решить эти задачи и способствующим гармоничному развитию личности в целом, является двигательная активность.

**Основная часть.** Понятие «двигательная активность» включает в себя сумму всех движений, выполняемых человеком в процессе жизнедеятельности. Она положительно влияет на все системы организма и необходима каждому [4]. Физически активный, постоянно находящийся в движении ребёнок обладает более высокой умственной работоспособностью, также высока и его сопротивляемость инфекционным заболеваниям. Вместе с тем малоподвижность влечёт за собой замедление умственного, физического и психического развития. Таким образом, физическое и психическое здоровье тесно связаны между собой, изменение одного состояния влечёт изменение другого. Однако здоровье психологическое также играет не менее важную роль в развитии и становлении ребёнка.

Сам термин «психологическое здоровье» возник сравнительно недавно. Психологическое здоровье подразумевает, прежде всего, целостное состояние личности, которое выражается такими понятиями, как «эмоциональное благополучие», «эмоциональное самочувствие», «внутренний душевный комфорт». Обладание хорошим психологическим здоровьем чрезвычайно значимо для возникновения у ребёнка чувства самоценности, радости [5]. Заботясь о психологическом здоровье детей, необходимо обращать внимание прежде всего на их внутренний мир, быть чутким к их чувствам, улавливать изменения в их эмоциональном состоянии, во взаимоотношениях со сверстниками в детском коллективе. Ведь популярность ребёнка в группе сверстников, помимо прочего, зависит от успеха, которого он достигает в совместной деятельности с другими детьми, невладение положительными навыками взаимодействия со сверстниками и неразвитость игровых умений и навыков снижают привлекательность ребёнка в глазах других детей, вызывает у него психологический дискомфорт.

Ещё одной «группой риска» наравне с детьми непопулярными являются дети малоподвижные. Эти малыши мало выделяются на фоне других детей, поскольку предпочитают уйти в сторону от шумной игры и выбрать спокойную, размеренную деятельность, в которой не нужно активно двигаться. Они проявляют пассивность, быстро устают, с ними мало забот. Но пониженная двигательная активность ведёт к формированию замкнутости, снижению самооценки, чувства неполноценности. И эти дети требуют к себе чуткого и внимательного отношения со стороны взрослых. У таких детей необходимо воспитывать интерес к движениям, потребность в подвижных видах деятельности [6].

В связи с этим особое внимание должно быть уделено развитию двигательных умений и навыков. Воспитателям дошкольного образования необходимо вовлекать детей в активную двигательную деятельность на протяжении всего дня. Рекомендации физиологов говорят: дети не устают, если часто меняют вид, темп, амплитуду движения, место выполнения. В этом случае происходит естественный активный отдых. Разнообразная двигательная деятельность не только не утомляет ребёнка, но и, наоборот, снимает утомление, активизирует память, мышление и другие психические процессы [7].

Главная и самая правильная форма развития двигательной активности детей — игра. Это лучший метод увлечь застенчивого, нерешительного, неуклюжего в движениях ребёнка. Во время подвижных игр движимые эмоциями дети совершенствуют владение собственным телом, развивают ловкость и выносливость, учатся взаимодействовать друг с другом, а навыки общения, полученные в играх и игровых ситуациях, легче переносятся на другие виды деятельности, в обычные жизненные условия. В том, чтобы игра не превратилась в хаос, чтобы она стала движущей силой развития ребёнка, велика роль педагога. Ведь именно он обогащает двигательный опыт воспитанников, помогает осваивать новые движения, создаёт радостную, непринужденную обстановку, побуждает принимать активное участие в играх, приду-

мывает интересный сюжет и атрибуты. Однако требовать от всех детей одинаково высоких результатов в освоении движений в играх не следует, как не следует сравнивать достижения детей друг с другом. Педагогу важно видеть уникальность каждого ребёнка, обеспечить ему свободу самовыражения, поддерживать, найти правильный, разумный подход к каждому ребёнку, направить его потенциал в нужное русло.

**Заключение.** Дети, как правило, очень непоседливы. Но взрослым необходимо понимать, что они такие не для того, чтобы усложнять жизнь взрослым, а такова физиологическая потребность молодого организма. Протivoестественно и недальновидно заставлять детей сидеть на месте. Поэтому надо реже употреблять фразы «не бегай», «не прыгай», «не крутись», а направлять энергию детей в правильное русло с помощью специальных упражнений, подвижных игр.

#### Список цитируемых источников

1. Википедия [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Гиподинамия> . — Дата доступа: 05.01.2023.
2. Технологии здоровой жизни [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://www.bazarny.ru/contents-71-71-71.html> . — Дата доступа: 05.01.2023.
3. *Лецинский, Л. А.* Берегите здоровье / Л. А. Лецинский. — М. : Физкультура и спорт, 1995. — 252 с.
4. Формирование активности и организация двигательного режима в детском саду [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2019/12/23/formirovanie-aktivnosti-i-organizatsiya-dvigatel'nogo-rezhima-v> . — Дата доступа: 03.01.2023.
5. Здоровье ребёнка и эмоциональное благополучие [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://infourok.ru/zdorove-rebenka-i-emocionalnoe-blagopoluchie-509053.html> . — Дата доступа: 05.01.2023.
6. Развитие двигательной активности детей с разной степенью подвижности [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://www.maam.ru/detskij-sad/-razvitie-dvigatelnoi-aktivnosti-detei-s-raznoi-stepenyu-podvizhnosti.html> . — Дата доступа: 04.01.2023.
7. Развитие двигательной активности у малоподвижных детей сада [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2019/03/11/razvitie-dvigatelnoy-aktivnosti-u-malopodviznyh-detej> . — Дата доступа: 03.01.2023.

УДК 378.3

**Мэн Цзе**

*Учреждение образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка»,  
Минск, Республика Беларусь, 1048098543@qq.com*

### **ЗНАЧЕНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ СПОРТИВНЫХ ИГР (БАДМИНТОН, БАСКЕТБОЛ) В РАЗВИТИИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

В статье рассматриваются элементы спортивных игр (бадминтон, баскетбол) в развитии двигательных умений детей старшего дошкольного возраста. Приведены отдельные исторические сведения о возникновении игр, рассмотрено основное содержание и роль в развитии двигательных умений детей старшего дошкольного возраста.

**Ключевые слова:** элементы спортивных игр; бадминтон; баскетбол; двигательные умения; дети старшего дошкольного возраста.

**Meng Jie**

*Educational Institution “Belarussian State Pedagogical University after Maxim Tank”, Minsk, the Republic of Belarus, 1048098543@qq.com*

### **THE SIGNIFICANCE OF ELEMENTS OF SPORTS GAMES (BADMINTON, BASKETBALL) IN THE DEVELOPMENT OF MOTOR SKILLS IN CHILDREN OF SENIOR PRESCHOOL AGE**

The article deals with the elements of sports games (badminton, basketball) in the development of motor skills in children of senior preschool age. Some historical information about the origin of games is given, the main content and role in the development of motor skills in children of senior preschool age are considered.

**Key words:** elements of sports games; badminton; basketball; motor skills; children of preschool age.

**Введение.** Для спортивных игр характерной является соответствующая каждому виду техника движений и определённая тактика поведения в процессе самой игры, что требует более серьёзного отношения ребёнка к игре, а главное — специальной подготовки. В этой связи использование элементов спортивных игр в развитии двигательных умений предполагает комплексное воспитание таких физических качеств, как быстрота, ловкость, выносливость, сила, гибкость. Вместе с тем в спортивных видах игр наряду с перечисленными качествами у детей развивается внутренняя речь и логика в движениях