

УДК 796.011

Д. В. Арнольд, О. Н. Дивисенко, О. В. Шило  
Учреждение образования «Барановичский государственный университет», Барановичи

### УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

**Введение.** Физкультура и спорт, как известно, эффективно способствуют формированию здорового образа жизни, включающего и выполнение правил личной гигиены, и режим дня, и организацию рационального питания. Поэтому важно своевременно начинать физическое воспитание ребёнка. Как считают современные авторы, начиная занятия физкультурой после 3 лет, родители уже опоздали с началом физического воспитания ребёнка [1, с. 125]. Однако физическое развитие ребёнка в возрасте от 3 до 6 лет позволяет заинтересовать его занятиями спортом и научить основным навыкам и принципам физической культуры.

Занятия физкультурой усиливают компенсаторные возможности организма, повышают его сопротивляемость. Оздоровительный бег, гимнастические упражнения, лыжи, велосипед, плавание — все эти средства обладают высокой степенью воздействия на организм, поэтому требуется контролировать интенсивность нагрузок на детей при оздоровительных занятиях.

**Основная часть.** Важным аспектом оздоровительной физкультуры являются самостоятельные занятия с детьми в домашних условиях, в семейной обстановке, направленные на оздоровление и закалывание детей. Физическая активность является одним из самых могучих средств предупреждения заболеваний, укрепления защитных сил организма. Ни одно лекарство не поможет ребёнку так, как последовательные и систематические занятия физкультурой.

В последнее время отмечается огромный рост популярности оздоровительных физических упражнений. Никогда люди так не увлекались различными формами оздоровительной физкультуры всей семьёй, как это происходит сегодня. Привычной картиной становятся семьи, в полном составе занимающиеся бегом, лыжами, закалыванием, «моржеванием» и другими видами оздоровительной физкультуры [2].

Утренняя гигиеническая гимнастика благотворно действует на весь организм ребёнка, оказывает большое оздоровительное и воспитательное влияние. Как правило, дети охотно занимаются утренней гимнастикой вместе с родителями, главное — контролировать интенсивность нагрузки с учётом возраста и физического развития малыша, а также постоянно проявлять выдумку и время от времени менять используемые упражнения. Утреннюю гимнастику с детьми желательно проводить на свежем воздухе, если это невозможно, например в городе, занятия необходимо проводить в хорошо проветренном помещении при температуре воздуха 16—17°C. Для упражнений, выполняемых сидя или лёжа, необходимо иметь гимнастический коврик. Для начала занятий утренней гимнастикой не требуется никакой подготовки: поднимитесь сами, разбудите малыша (если не он разбудил вас), откройте форточку или окно, включите музыку и, пожалуйста, набирайтесь бодрости, сил и здоровья.

Рекомендуется совмещать занятия утренней гимнастикой с закалывающими процедурами, воздушными ваннами: заниматься можно босиком, использовать минимум одежды, стесняющей движения. При выполнении ребёнком упражнений нужно научить его, а затем постоянно контролировать правильное дыхание: малыш должен дышать глубоко, ровно и спокойно, делая полный выдох. В большинстве упражнений имеются указания, когда делать вдох, а когда выдох. Также необходимо следить, чтобы ребёнок не делал лишних движений в суставах, например, сгибание колен при выполнении движений для туловища.

При занятиях можно использовать готовые комплексы упражнений, а можно составлять их самостоятельно. Упражнения подбираются с таким расчётом, чтобы в них принимали участие основные мышечные группы и системы детского организма. Примерная схема комплекса утренней гимнастики должна быть такова: 1) ходьба (на месте или в движении); 2) упражнения для мышц шеи, рук и плечевого пояса; 3) упражнения для мышц туловища и живота; 4) упражнения для мышц ног (приседания и прыжки); 5) упражнения общего воздействия с участием мышц ног и рук (махи, выпады вперед, в стороны); 6) упражнения силового характера; 7) упражнения на расслабление; 8) дыхательные упражнения.

Во время занятий утренней гимнастикой с ребёнком следует избегать упражнений, связанных с натуживанием. При подборе упражнений особое внимание необходимо уделять их доступности для ребёнка и разнообразию.

Комплексы упражнений рекомендуется менять в зависимости от заинтересованности ребёнка раз в месяц, начиная постепенно заменять отдельные составляющие через три недели начала занятий по данному комплексу.

Эффективность утренней гимнастики с детьми возрастает, если в неё включены упражнения с предметами: гантелями (0,3—0,5 кг), гимнастической палкой, скакалкой, мячом и т. д. До и после утренней гимнастики, 2—3 раза в неделю, подсчитывайте пульс ребёнка. Если после занятий он не превышает 100—110 ударов в минуту, то всё в порядке. Утренняя гимнастика не только «пробуждает» организм, но и оказывает определённый тренирующий эффект. После неё можно предложить ребёнку легкий бег, а затем рекомендуется принять водные процедуры.

**Заключение.** Утренняя гимнастика и занятия плаванием в учреждении дошкольного образования являются важным компонентом двигательного режима. Они вовлекают весь организм ребёнка в деятельное состояние, углубляют дыхание, усиливают кровообращение, содействуют обмену веществ, повышают жизнедеятельность организма и дают высокий оздоровительный эффект. Кроме того, ежедневное выполнение определённых комплексов физических упражнений способствует совершенствованию двигательных способностей у детей, развивает физические качества (сила, ловкость, гибкость), улучшает работу координационных механизмов, способствует приобретению знаний в области физической культуры.

Утренняя гимнастика и плавание являются неотъемлемым организующим моментом в режиме дня учреждения дошкольного образования и важной составной частью физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками.

#### Список цитируемых источников

1. Филиппова, С. О. Физическое воспитание и развитие дошкольников / С. О. Филиппова ; под ред. С. О. Филипповой. — М. : Академия, 2007. — 224 с.
2. Осокина, Т. И. Физическая подготовка в детском саду / Т. И. Осокина. — М. : Инфра-М, 2004. — 120 с.

УДК 373.2:793.4/7

В. С. Бальцевич

*Учреждение образования «Могилёвский государственный университет имени А. А. Кулешова», Могилёв*

### ДИДАКТИЧЕСКАЯ ИГРА КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ОСНОВ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

**Введение.** В настоящее время проблеме безопасности жизнедеятельности уделяется пристальное внимание. В современных условиях данная проблема является одной из самых актуальных. Каждый человек — и взрослый, и ребёнок — в любой момент может оказаться в чрезвычайной ситуации. Даже самая обычная обстановка может стать опасной, если не знать правил поведения. Самыми незащищёнными в таких ситуациях оказываются дети дошкольного возраста, которым свойственна большая подвижность, любознательность, непоседливость. В связи с этим обучение детей дошкольного возраста основам безопасности жизнедеятельности является актуальной педагогической проблемой.

**Основная часть.** В настоящее время можно говорить о том, что сформировалась новая образовательная область «Безопасность жизнедеятельности», которая призвана готовить обучаемых во всех типах учебных заведений к безопасной жизни в реальной окружающей среде. Проблеме безопасности жизнедеятельности уделяется пристальное внимание, преимущественно в содержании комплексных и парциальных программ для дошкольных учреждений Российской Федерации.

Анализ комплексных программ «Детство», «Истоки», «Радуга» показывает, что в них наряду с задачами охраны и укрепления здоровья детей выдвигаются требования формирования у детей дошкольного возраста знаний по обеспечению личной безопасности и умению осуществлять данные правила в повседневной жизни. Вместе с тем представленные задачи находятся в разных разделах программы, не отражают всех компонентов безопасного поведения ребёнка (в частности, недостаточно рассмотрены бытовые опасности), основной акцент сделан на старший дошкольный возраст [1, с. 8—11].

Вопросы привития навыков безопасности детям отражены в научных трудах Н. Н. Авдеевой, Л. П. Анастасовой, К. Ю. Белой, Г. К. Зайцева, В. Н. Зимониной, О. Л. Князевой, Л. А. Кондрькинской, И. Ю. Матасовой, Р. Б. Стёркиной, Л. Г. Татарниковой, Л. Ф. Тихомировой, Т. Г. Хромцовой. Безопасность жизнедеятельности — область научно-практической деятельности, направленная на изучение общих закономерностей возникновения опасностей, их свойств, последствий их влияния на организм человека, основ защиты здоровья и жизни человека, среды его обитания от опасностей, а также на разработку и реализацию соответствующих средств и методов, создание и поддержание здоровых и безопасных условий жизни и деятельности человека.