

5. Швалева, Т.А. Диагностика физической подготовленности дошкольников / Т.А. Швалева, О.П. Матонина. – Абакан : [б.и.], 2008. – 67 с.

REFERENCES

1. Ashmarin, B.A., Vinogradov Yu.A. and Vyatkina Z.N. (2000), *Theory and methods of physical education*, Education, Moscow.
2. Ivanova, I.Yu. (2017), *Organizational and substantial bases of educational activity*, Publishing house FGBOU VO "SUSU", Chelyabinsk.
3. Ivanova, I.Yu. (2017), "Modern trends in the organization and implementation of educational activities in preschool educational organizations", *Preschool and Primary Education: Problems, Prospects, Development Innovations: materials of an international scientific-practical conference*, Surgut State Pedagogical University, Surgut, pp 88-90.
4. Stolyarenko, L.D. (2017), *Fundamentals of psychology*, Phoenix, Rostov-on-Don.
5. Shvaleva, T.A. and Matonina, O.P. (2008), *Diagnosis of physical fitness of preschool children*, Publishing house of KSU named after N.F. Katanov, Abakan.

Контактная информация: sovest74@mail.ru

Статья поступила в редакцию 11.03.2019

УДК 373.2

ОРГАНИЗАЦИЯ КРУЖКОВОЙ РАБОТЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ В УСЛОВИЯХ ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ

Лидия Александровна Иванова, кандидат педагогических наук, доцент, Самарский государственный экономический университет; Елена Валерьевна Ненашева, заведующая, Татьяна Николаевна Попова, старший воспитатель, МБДОУ «Детский сад» г.о Самара № 378; Ольга Александровна Казакова, кандидат педагогических наук, доцент, Самарский национальный исследовательский университет им. С.П. Королева

Аннотация

Целенаправленная и систематическая деятельность педагогов и родителей в ДОУ по воспитанию интереса к занятиям физической культурой, приобщению к спорту способствует развитию физических и психоэмоциональных способностей ребенка, что в свою очередь является неотъемлемым условием сохранения и укрепления здоровья дошкольников. Поэтому эффективная организация воспитательного пространства дошкольника, применяемые инновационные методы и формы работы с детьми определяют успешность в этой работе. Авторы статьи, проанализировав опыт отечественных и зарубежных исследователей, разработали и внедрили программу «Детская чир лига в ДОУ», которая способствовала формированию у детей стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом. Следует подчеркнуть, что за период исследовательской работы значительно уменьшилось количество заболеваний, при этом возросли показатели физического развития. В связи с этим можно сделать вывод, что дополнительные кружковые занятия положительно влияют на укрепление здоровья дошкольников, поддержание интереса к занятиям чир спортом и развивают психоэмоциональные способности.

Ключевые слова: концепция, оздоровительная направленность, чир спорт, здоровьесберегающая образовательная технология.

ORGANIZATION OF THE PROJECT GROUPS WORK WITH HEALTH-SAVING DIRECTION AT PRESCHOOL ESTABLISHMENT CONDITIONS

Lidiya Alexandrovna Ivanova, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Samara State University of Economics; Elena Valerievna Nenasheva, the chair, Tatyana Nikolaevna Popova, the senior educator, "Kindergarten" of Samara No. 378; Olga Alexandrovna Kazakova, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Samara University

Annotation

Purposeful and systematic activity of the teachers and parents at the pre-school educational institutions to foster interest in physical culture and learning to sport contributes to the development of the child's

physical and psycho-emotional abilities, which in turn is an essential condition for preserving and strengthening the health of preschoolers. Therefore, the effective organization of the preschooler's educational space, the applied innovative methods and forms of working with children predetermine success in this work. The authors of the article, analyzing the experience of the domestic and foreign researchers, developed and implemented the program "Children's Cheer League in kindergarten", which contributed to the formation in the children of persistent interest in physical education and sports. It should be emphasized that during the period of research work the number of diseases has significantly decreased, while the indicators of physical development have increased. In this regard, we can conclude that the additional project groups activities have a positive effect on strengthening the health of preschoolers, maintaining interest in sports activities and develop psycho-emotional abilities.

Keywords: concept, health improvement, cheer sports, health-saving educational technology.

ВЕДЕНИЕ

Дошкольный возраст – это важнейший период, когда формируется человеческая личность и закладываются прочные основы физического здоровья. Поэтому, здоровьесберегающая работа в последнее время приобретает особую актуальность во всех образовательных учреждениях страны. Это связано со стабильной тенденцией ухудшения здоровья всего населения России, в том числе детей. По данным НИИ социальной гигиены и организации здравоохранения, в России только 40% детей можно считать практически здоровыми [1; 2]. Таким образом, поиск эффективности мер, направленных на оздоровление имеет первостепенное значение. Реализация важнейших положений, концепций правительства, связанных с охраной и укреплением здоровья детей, активизирует нас на поиск новых технологий физкультурно-оздоровительной работы, оценки состояния здоровья и физического развития.

Основой комплексного воспитательного воздействия является знание и учет возрастных особенностей развития ребенка. Это очень важно в отношении детей дошкольного возраста, так как в период от 3 до 7 лет интенсивно протекают рост и развитие организма, процессы морфологического и функционального становления его отдельных органов и систем [3].

Детский сад № 378 г.о. Самары постоянно занимается апробированием и внедрением новых технологий обучения и воспитания, новыми механизмами управления образовательным учреждением [4]. Одной из таких технологий в системе физкультурно-оздоровительной работы является внедрение дополнительной программы «Детская чир лига в ДОУ».

Основная идея внедрения этой программы заключается в создании альтернативы традиционным занятиям по физическому воспитанию, с целью формирования у детей базы двигательной культуры: разнообразных движений, умения создавать двигательные образы, выразительности движений, двигательного воображения, фантазии, и вместе с тем, развивать двигательные качества; формировать у дошкольников представления о ценности здоровья, мотивацию к здоровому образу жизни.

Разработанная нами программа, направлена на приобщение детей к ценностям здорового образа жизни и осуществляется в нескольких направлениях: с детьми, их родителями и педагогами дошкольного учреждения. По каждому из них предусмотрены соответствующие мероприятия.

Новизна программы заключается в том, что как вид физкультурной деятельности – чир спорт в образовательных программах детских дошкольных учреждений не упоминается, нет разработок по данному направлению, методических рекомендаций. По нашему мнению, данная программа может послужить одним из важнейших инструментов обновления содержания образования в дошкольных учреждениях и будет способствовать развитию физических способностей детей.

Задачи физкультурно-оздоровительной работы нашего сада решаются интегрировано в ходе освоения образовательных областей с обязательным психологическим

сопровождением и заключаются в следующем:

- воспитывать дошкольников здоровыми, умеющими самостоятельно пользоваться инструментами здоровьесбережения;
- обучить основам техники чир спорта, формирование знаний, умений, навыков необходимых для дальнейшего физического развития;
- формировать всесторонне развитых, эмоционально устойчивых, волевых и дисциплинированных дошкольников [5].

Поэтому, вся образовательно-воспитательная и здоровьесберегающая работа в экспериментальной деятельности дошкольного учреждения направлена на реализацию поставленных задач и предполагает: оздоровительно-закаливающие процедуры, ежедневную утреннюю гигиеническую гимнастику, трехразовые в неделю дополнительные кружковые занятия по чир спорту по 25–30 минут, обязательные физкультурные занятия, подготовку и сдачу норматива ГТО.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Занятия по чир спорту для дошкольников строго регламентированы, составлены с учетом психофизического состояния каждого ребенка.

Чир спорт в своем роде уникален. Он базируется на огромном арсенале упражнений как танцевальной, так и акробатической направленности. А ритмичная зажигательная музыка создает положительные эмоции, снижает психофизическое утомление, повышает работоспособность, стимулируя у ребенка желание достигать все больших высот.

Мы согласны с мнением многих специалистов в этой области, что занятия чир спортом способствуют развитию как моторной, так слуховой и зрительной памяти. Данный процесс происходит естественно, незаметно в сочетании с другими задачами физического воспитания [1; 4].

Хочется отметить, что, дети очень быстро втягиваются в занятия, и без долгих объяснений со стороны взрослых, наглядными средствами, постигают сложные технические элементы чир спорта.

Для подтверждения всего вышеизложенного нами был проведен эксперимент, в котором участвовали 4 группы: 2 экспериментальные группы, дополнительно посещающие кружок по чир спорту состоящие из детей подготовительных и старших групп и 2 контрольные группы из детей соответствующего возраста, не посещающие дополнительные кружки физкультурной направленности, всего 57 дошкольников.

В результате проведенного эксперимента показатель заболеваемости дошкольников в экспериментальных группах уменьшается по сравнению к контрольным группам на 8,1%. А на период с сентября 2017 г. по март 2019 г. заболеваемость в экспериментальной группе уменьшилась на 11%.

Таблица 1 – Анализ случаев заболеваемости детей за период эксперимента

Группы дошкольников	Пропуск 1-им ребенком по болезни%		
	2017	2018	2019
Экспериментальная группа № 1	21,3	14,6	10,3
Контрольная группа № 1	20,1	19,8	18,4
Экспериментальная группа № 2	18,2	14,1	-
Контрольная группа № 2	22	21,2	-

Из чего можно сделать вывод, что дошкольники становятся более здоровыми, реже пропускают занятия и тренировки по причине заболеваемости ОРВ.

Результаты анализа физического развития и физической подготовки детей, занимающихся дополнительно в кружках по программе «Чир спорт в ДООУ» также показали тенденцию к увеличению показателей физического развития.

Таблица 2 – Анализ физического развития дошкольников ДООУ № 378 за период 2017-2019 гг.

Группы дошкольников	Уровень физического развития дошкольников (%)								
	2017			2018			2019		
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
Экспериментальная группа № 1	6,5	35	58,5	16,1	49,3	34,6	28	72	0
Контрольная группа № 1	6	37	57	9,8	43	47,2	17	71	12
Экспериментальная группа № 2	-	-	-	7	41,7	51,3	19	58,6	22,4
Контрольная группа № 2	-	-	-	7,5	42	50,5	10,5	36	53,5

Из таблицы анализа физического развития дошкольников следует, что на начало эксперимента физическое развитие контрольной и экспериментальной групп были примерно одинаковыми, соответствовали естественному уровню развития дошкольников, даже контрольная группа выглядела несколько сильнее экспериментальной. За первый год работы кружка «чир спорт» физическое развитие дошкольников, показавших высокий уровень развития, увеличилось на 9,6% по отношению к началу эксперимента, а показатель контрольной группы тоже увеличился, но значительно меньше всего на 3,8%. Если сравнивать по показателю низкого уровня развития, то в экспериментальной группе снова наблюдается значительный перевес в 12,6% по сравнению с контрольной группой за первый год эксперимента и еще на 12% за второй год эксперимента. Чистоту эксперимента подтверждают и показатели второй экспериментальной группы за период 2017-2019 гг. – их показатель «высокий уровень развития» поднялся на 8,5%, а показатель «низкий уровень» на 31,1% по сравнению с контрольной группой дошкольников.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

После проведенного эксперимента можно сделать вывод, что состояние физического развития дошкольников и в экспериментальной, и в контрольной группах повышается, однако физическое развитие экспериментальных групп более значительно. При этом, во время участия в соревнованиях и спортивных праздниках, досугах в ДООУ дошкольники экспериментальных групп так же формировали разносторонние психоэмоциональные качества.

Команда ДООУ № 378 г.о. Самара стала призером Открытого первенства г. Тольятти по чир спорту в 2017 г. В ноябре 2018 г. команда дошкольников в своей возрастной группе выиграла Детскую Чир Лигу Самарской области, а в 2019 г. стала призером Первенства Самарской области по чир спорту. Таким образом, организованная работа в ДООУ по чир спорту ведет к физическому и психоэмоциональному развитию, повышает интерес детей к большому спорту и вызывает у них положительный эмоциональный отклик. Такая работа получает высокую оценку не только у родителей данного образовательного учреждения, но и у Администраций внутригородского Промышленного района и г.о. Самара, демонстрируя достижения детей в других образовательных и спортивных организациях.

Мы считаем, что данная работа в ДООУ № 378 позволяет своими достижениями сформировать у детей стойкий интерес к занятиям физической культурой и спортом, что является одним из важнейших условий формирования мотивации здорового образа жизни.

ЛИТЕРАТУРА

1. Альбицкий, В.Ю. Заболеваемость детей и подростков / Ю.В. Альбицкий, Д.И. Зелинская, Р.Н. Терлецкая // Российский педиатрический журнал. – 2008. – № 1. – С. 32-35.
2. Баранов, А.А. Задачи педиатрической науки по охране здоровья детей / АЛ. Баранов // Вестник Российской академии медицинских наук. – 2003. – № 8. – С. 3-5.
3. Дорохов, Р.Н. Спортивная морфология / Р.Н. Дорохов, В. П. Губа. – М. : СпортАкадем-Пресс, 2003. – 275 с.
4. Иванова, Л.А. Применение методики ранней спортивной специализации в дошкольных учреждениях / Л.А. Иванова, О.А. Казакова // Мир науки. – 2015. – № 3. – С. 18.

5. Казакова, О.А. Профилактика эмоциогенности у детей старшего дошкольного возраста средствами физической культуры / О.А. Казакова, Л.А. Иванова, В.И. Шеханин // OlymPlus. Гуманитарная версия. – 2016. – № 2 (3). – С. 5-10.

REFERENCES

1. Albitsky, V.Yu., Zelinskaya, D.I. and Terletskaia, R.N (2008), "The incidence of children and adolescents", *Russian Pediatric Journal*, No. 1, pp. 32-35.
2. Baranov, A.A. (2003), "Objectives of pediatric science in child health", *Bulletin of the Russian Academy of Medical Sciences*, No. 8, pp. 3-5.
3. Dorokhov, R.N. and Guba, V.P. (2003), *Sports morphology*, SportAcademPress, Moscow.
4. Ivanova, L.A. and Kazakova, O.A. (2015), "Application of the technique of early sports specialization in preschool institutions", *World of Science*, No. 3, pp. 18.
5. Kazakova, O.A., Ivanova, L.A. and Shechanin, V.I. (2016), "Prevention of emotiogenicity in children of senior preschool age by means of physical culture", *OlymPlus. Humanitarian version*, No. 2 (3), pp. 5-10.

Контактная информация: kfv2012@mail.ru

Статья поступила в редакцию 11.03.2019

УДК 798.2

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ПРОПРИОЦЕПТИВНОЙ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНОВ-КОННИЦ 13-15 ЛЕТ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ

Ольга Владимировна Ильичёва, кандидат биологических наук., доцент,
Яна Вадимовна Сираковская, кандидат педагогических наук, доцент,
Екатерина Викторовна Лукьянова, кандидат педагогических наук, старший преподаватель,
Московская государственная академия физической культуры, Малаховка

Аннотация

В статье рассматриваются средства и методы формирования проприоцептивной чувствительности в конном спорте у девушек подросткового возраста. Представлена разработанная методика развития проприоцепции у юных спортсменок-конниц, направленная на совершенствование их посадки в седле и повышение эффективности управления лошастью, развитие баланса и вестибулярной устойчивости; развитие мышц, стабилизирующих позвоночник, таз и бедра; формирование тонкой дифференциации расслабления и напряжения определенных мышечных групп; развитие ощущения расположения в пространстве звеньев тела; развитие межмышечной координации и согласованности движений. Методика включает 5 комплексов упражнений пилатес, балансовые упражнения на фитболе и нестабильной платформе; гимнастические упражнения верхом на лошади без стремян; кинезиотейпирование спины и шеи. От внедрения методики в тренировочный процесс конниц получен положительный эффект, выраженный в повышении кинестетической и проприоцептивной чувствительности, формированию правильной посадки и повышению эффективности управления у юных всадниц.

Ключевые слова: проприоцепция, кинестетическая чувствительность, выездка, юные спортсменки-конницы, качество посадки и управления лошастью, кинезиотейпирование, пилатес, балансирующие платформы.

METHODS OF DEVELOPMENT OF PROPRIOCEPTIVE SENSITIVITY OF 13-15 YEARS OLD RIDERS AT THE TRAINING STAGE

Olga Vladimirovna Ilichyova, the candidate of biological sciences, senior lecturer,
Yana Vadimovna Sirakovskaya, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,
Ekaterina Viktorovna Lukyanova, the candidate of pedagogical sciences, senior teacher,
Moscow State Academy of Physical Culture, Malakhovka

Annotation

The article deals with the means and methods of formation of the proprioceptive sensitivity in equestrian sport. The experimental methods of development of proprioception of the young sportswomen-horse