

Е.В. Колтыгина, В.Ю. Журавлев

## ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

Рассматриваются содержательные проблемы подходов к физическому развитию в дошкольных образовательных организациях в контексте особенностей развития современных детей и требований ФГОС. Физическое развитие является основной составляющей здоровья ребенка. Адекватный уровень физического развития помогает становлению личности ребенка и влияет на уровень его социальной активности. Не заложив основ физического развития в детстве, достаточно тяжело развить их в старшем возрасте, что может повлиять на развитие природных задатков. Успех физического развития детей зависит от уровня профессиональной компетентности педагогов по физическому воспитанию.

*Ключевые слова:* физкультурно-оздоровительные занятия, дошкольные образовательные организации, квалификация педагога, не рекомендуемые упражнения.

E.V. Koltygina, V.J. Zhuravlyov

## PSYCHOLOGO-PEDAGOGICAL PROBLEMS OF THE ORGANISATION OF FIZKULTURNO-IMPROVING EMPLOYMENT IN PRESCHOOL EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Substantial problems of approaches to physical development in the preschool educational organisations in a context of features of development of modern children and requirements Federal state educational standard (FSES) are considered. Physical development is the basic component of health of the child. Adequate level of physical development helps formation of the person of the child and influences level of its social activity. Without having put bases of physical development in the childhood, it is heavy enough to develop them at advanced age that can affect development of natural inclinations. The success of physical development of children depends on level of professional competence of teachers on physical training.

*Key words:* fizkulturno-improving employment, the preschool educational organisations, qualification of the teacher, not recommended exercises.

Современные требования образовательных стандартов обусловлены особенностями развития детей, проявляющихся, в том числе, астенизацией и ретардацией. Если среди населения старше 50 лет доля астеников составляет только 30-35 %, то среди юношей и подростков – уже около 50 %, а среди дошкольников и детей младшего школьного возраста – около 65 %. В наши дни предпубертатный скачок дети переживают в возрасте 7,5 и даже 8 лет, а пубертатный период отодвинулся на 2,5–3 года. В развитии современных детей наблюдается и грацилизация – утончение скелета и общее ослабление опорно-двигательного аппарата, уменьшение силы мышц [1]. В связи с отмечаемыми тенденциями, решение задач физического воспитания дошкольников становится актуальным. В комплексе средств оздоровительной направленности основным является физическое воспитание, а его специфическим средством – физические упражнения. Наряду с упражнениями применяются психогигиенические факторы и естественные силы природы.

Физические упражнения обеспечивают эффективное решение оздоровительных, образовательных и воспитательных задач физического воспитания, только если выступают в форме целостного двигательного режима, отвечающего возрастным и индивидуальным особенностям каждого ребенка.

Для осуществления физического воспитания дошкольников рекомендуется применять следующие виды физических упражнений:

- гимнастику, включающую строевые и общеразвивающие упражнения, основные движения (ходьба, бег, прыжки, лазание, метание, равновесие), танцевальные и выразительные движения;
- подвижные игры – сюжетные, бессюжетные, игры с элементами спорта;
- спортивные упражнения (велосипед, плавание, лыжи и др.);
- простейший туризм – длительные пешие прогулки.

Психогигиенические факторы: общий режим занятий, отдыха, питания сна, гигиена одежды, обуви, оборудования, помещения и площадки повышают эффективность воздействия физических упражнений и обеспечивают психофизиологический комфорт ребенка. Используются в качестве дополнительного средства физического воспитания.

Естественные силы природы (эколого-природные факторы): воздействие солнца и воздуха, воды усиливают положительное влияние упражнений на организм, повышают его работоспособность, используются для закаливания. Положительный эффект этого средства достигается только при экологически чистой природе.

Итак, основу комплекса средств физического воспитания дошкольников составляют упражнения так называемой основной гимнастики. Основная гимнастика, в свою очередь, включает общеразвивающие упражнения и упражнения в основных видах движений.

Адекватное физическое воспитание детей – одна из ведущих задач дошкольных учреждений, а физическая культура становится основой формирования здорового образа жизни человека. В период дошкольного возраста закладываются основы здоровья, всесторонней двигательной подготовленности и гармоничного физического развития.

Существует многообразие программ, направленных на развитие физической культуры дошкольников. В соответствии с Законом РФ «Об образовании» [2], Постановлением Правительства Российской Федерации «Об утверждении Типового положения о дошкольном образовательном учреждении» [3] образовательное учреждение самостоятельно как в выборе образовательной программы и внесении в нее изменений, так и в разработке собственных программ. При этом обязательным условием является обеспечение соответствия реализуемой программы федеральным государственным требованиям к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования и условиям ее реализации, установленным федеральным органом исполнительной власти.

Таким образом, у педагогов по физическому воспитанию и составляющих физкультурно-оздоровительные программы особая миссия сохранения здоровья детей и его формирования. В связи с этим, возрастает роль профессиональной компетентности педагога по физической культуре и подготовки в области здоровьесберегающих технологий. Одной из главных задач является формирование в ребенке мотивации для занятий физической культурой. Достаточная двигательная активность является необходимым условием гармоничного развития личности. Физические упражнения улучшают деятельность органов и систем. Тренировка системы кровообращения способствует её функциональному совершенствованию.

Анализ образовательных программ дошкольников показывает, что в разделе «физическая культура»

часто не учтен ряд значимых факторов: различия материально-технической базы дошкольных организаций, климатические условия региона, уровень профессиональной подготовленности педагога, особенности состояния здоровья детей. Отдельной проработки требует вопрос создания региональной программы по физической культуре дошкольников, которая позволит учесть вышеперечисленные факторы при отборе содержания занятий и определении их организационных и методических особенностей.

Наиболее перспективным в этом вопросе представляется предложение Е.А. Сочевановой (2004) о разделении программного материала на три части:

- регламентированную (обязательную для любого учреждения и любого педагога, в которую должны войти упражнения, определяющие формирование жизненно важных двигательных навыков детей);
  - частично регламентированную (для которой упражнения выбираются по желанию педагога, но из предложенного большого перечня);
  - нерегламентированную (для которой педагог подбирает любые упражнения, исходя из личных предпочтений видов движений, владения инновационными технологиями и т. п.).
- Следует отметить, что для каждой возрастной группы процентное соотношение частей различное: чем младше возраст, тем больше доля регламентированной части.

Обсуждение проблемы выбора содержания занятий физическими упражнениями актуально, в первую очередь, в связи с широким распространением в дошкольных учреждениях инновационных педагогических и оздоровительных технологий. Внедрение инновационных технологий нередко проводится без физиолого-гигиенического обоснования, и учета возрастных особенностей развития, адаптивных возможностей детей. Как точно отмечает в своем исследовании Д.С. Исаева (2003), подходы к физкультурно-оздоровительной работе с детьми являются разнонаправленными. Как правило, используются не связанные между собой отдельные элементы: корригирующая и оздоровительная гимнастика, массаж, физио и фитотерапия, оздоровительное плавание и др. При этом внедрение практически любого экспериментального двигательного режима *arriori* считается здоровьесберегающим и прогрессивным.

Особенно популярными в дошкольных организациях в последние годы стали различные направления фитнеса, разработанные изначально для занятий со взрослыми. Стретчинг, фитбол и другие виды могут быть очень привлекательны для детей, однако внедрение их в практику физического воспитания дошкольников требует строгого научного обоснования. В этой связи особый интерес представляют исследования Е.Г. Сайкиной (2004), посвященные проблемам детского фитнеса.

Формирование и укрепление здоровья детей всегда было приоритетной задачей дошкольного образования.

Сегодня решение этой задачи требует новых подходов к организации занятий физическими упражнениями.

Следует помнить, что физическое упражнение, как лекарство: в недостаточных дозах не даст эффекта, в избытке может нанести непоправимый вред, для одного – благо, для другого – может обернуться проблемой. В этой связи реализация оздоровительной направленности занятий физическими упражнениями с дошкольниками требует исключения нефизиологических и травмоопасных упражнений, например, движений, связанных с выполнением скручивания позвоночника, ходьбой на внутренней стороне стопы и пр. Ограничения связаны и с особенностями выполнения упражнений (например, исключение резкого выполнения движений, особенно в шейном и поясничном отделах), требованиями к точному соблюдению исходных положений, амплитуды и времени выполнения упражнений, наличием специального инвентаря (например, гимнастических матов определенной толщины и упругости) и спортивной обуви и т. п.

Основные примеры запрещенных упражнений для дошкольного возраста:

- круговые движения головой;
- наклоны головы назад, чрезмерное вытягивание шеи, стойка на голове;
- при исходном положении лежа на спине, класть руки под голову;
- при исходном положении лежа на спине нельзя поднимать две ноги вместе;
- кувырок вперед;
- пережат на спине, удерживая руками колени;
- лежа на животе, прогиб в поясничном отделе с упором на выпрямленные руки (упражнение «кошечка»);
- сидение на пятках;
- при выполнении упражнений на дыхание руки вверх не поднимать;
- прыжки боком по жесткому покрытию;
- при беге босиком не опираться на переднюю часть стопы;
- метание набивного мяча из-за головы двумя руками разрешено только с 5-ти лет по полкилограмма;
- статическое напряжение до пяти лет использовать нельзя;
- висы использовать не более 5 секунд [4].

С позиции оздоровительной направленности занятий вызывает интерес исследование О.И. Плешаковой (1998), в котором рассматривается вопрос планирования физических нагрузок с учетом периодов, когда здоровье детей подвергается выраженным сезонно-климатическим колебаниям. Результаты исследования автора свидетельствуют о том, что динамика функционального состояния детей имеет изменчивый характер: повышение напряжения по показателям коэффициента вегетативной реактивности наблюдается с октября по декабрь и в мае, в остальные месяцы вегетативная регуляция находится в границах средних значений, определенных для здоровых детей. Характерным

отличием в деятельности регуляторных механизмов является то, что у всех детей, перенесших простудные заболевания, независимо от сроков возникновения, ему предшествует устойчивое, выходящее за границы этих значений, повышение напряжения. В связи с этим, периоды повышения напряжения в системе вегетативной регуляции позволяют считать их «зонами риска» для возникновения заболеваний простудного характера у детей старшего дошкольного возраста. При определении физических нагрузок на занятиях педагог должен учитывать эти «зоны риска».

В результате исследований, проведенных М.П. Мухиным и А.И. Крачуком, было доказано, что реализация в дошкольных образовательных организациях широко используемых в практике программ физического воспитания не позволяет детям своевременно (к моменту поступления в школу) формировать моторный потенциал. Скачки роста, имевшие опоздание в проявлении, являются отрицательной тенденцией, так как развитие двигательных навыков, физических качеств и функционально-двигательных способностей происходит несвоевременно. Несмотря на наличие реакции детей на средовые воздействия, она носит разовый характер и не реализуется в должной мере в подготовке детей.

Исходя из вышесказанного, система методической работы должна включать разные виды деятельности, ориентированные на осознание, апробацию и творческую интеграцию инновационных программ и технологий: проведение педагогических советов, семинаров-практикумов, лекториев с привлечением профильных специалистов, консультаций профессионалов, смотров-конкурсов, деловых игр по созданию методических рекомендаций и здоровьесформирующей среды в дошкольной организации.

С уверенностью можно сказать, что ни одна, даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная программа не сможет дать полноценных результатов, если она не реализуется в содружестве с семьей, но на данный момент, как показывают разные педагогические исследования, большинство семей по разным причинам мало уделяют внимание физическому развитию своего ребенка [2].

Анкетирование, проведенное Н.Ю. Жабровой [5] показало, что в большинстве семей есть факторы, которые негативно сказываются на физическом развитии и активном образе жизни, что, в свою очередь, мешает ребенку развить потенциал здоровья. Большинство родителей указали, что они сильно ограничены в наличии свободного времени, женщины вынуждены работать наравне с мужчинами, у них остается совсем немного времени на ведение хозяйства, а организация активного досуга детей требует значительных затрат времени и сил. К сожалению, одной из неблагоприятных тенденций образа жизни подрастающего поколения является то, что кроме телевизора и компьютера они используют все меньше способов проведения свободного времени. Для решения этой проблемы роди-

телям необходимо самим быть образцами высокого уровня физической культуры – устраивать семейные походы на природу по выходным, гулять с детьми как можно чаще, играть в подвижные игры, например, с мячом, скакалками, ракетками.

Данные анкетирования показали, что родители очень мало гуляют с ребёнком: порядка 20 % мам и около 10 % бабушек и дедушек, прогулки всей семьёй – редкость. Недостаточно времени и внимания уделяется и закаливанию детей. Часть родителей подвержены распространённому заблуждению, что закаливание для детей нежелательно. Между тем, в домашних условиях очень хорошим способом является контрастный душ, он полезен для центральной нервной системы и укрепления сосудов. Это могут быть воздушные и солнечные ванны, хождение босиком и многое другое, что укрепит здоровье детей. Подобные анкетирования проводятся во многих дошкольных организациях и тенденция заключается в снижении заинтересованности родителей в физическом развитии их детей. Среди детей родителей, участвовавших в анкетировании, условно выделились две группы: «здоровые», кому уделяется большее внимание в физическом воспитании, и «нездоровые» дети, те, кто страдает заболеваниями опорно-двигательной системы, нарушением зрения уже с детского возраста. Причиной этому может быть нехватка физических упражнений. Необходимо установить для детей режим дня, заниматься с ними физическими упражнениями дома (проводить, например, утреннюю зарядку в форме игры, чтобы вызвать заинтересованность в процессе), играть в подвижные игры на открытом воздухе. А если уж совсем нет времени – определить ребёнка в спортивную секцию. В наши дни необходимо использовать все возможности для поддержания здоровья. Ведущую роль в привлечении родителей к вопросам физического воспитания детей должна выполнять дошкольная организация [5].

В совместной работе дошкольной организации и семьи должны широко использоваться консультации для родителей, родительские собрания, беседы, тематические выставки, смотры-конкурсы, анкетирование. Родители учатся рефлексировать сложный многогранный процесс воспитания ребёнка.

Возможна организация семинаров-практикумов совместно с педагогами и медицинским персоналом для родителей, дети которых имеют низкое или дисгармоничное физическое развитие. Могут рекомендоваться корригирующие упражнения, специальные комплексы, которые дети учатся выполнять сами. Так же перспективна организация консультативных пунктов на базе дошкольных учреждений, где родители могли бы получить квалифицированную помощь.

Организованная таким образом физкультурно-оздоровительная работа позволит привлечь родителей к совместным усилиям по оздоровлению детей в течение пребывания в дошкольной организации, повысить

их методическую грамотность в сфере физической культуры, осознать необходимость физического развития ребенка.

Данная проблема касается не только родителей, но и студентов, которые готовятся стать педагогами. Помимо того, что они тоже в большинстве своем, в будущем станут родителями, они еще являются теми людьми, которые связывают свою дальнейшую деятельность с воспитанием детей и будут для них медиаторами культуры здорового и безопасного образа жизни. Педагог несет ответственность не только за своих детей, а за целую группу и даже поколение, именно от него зависит будущее развитие детей, в том числе и физическое, и недостаточная квалификация педагога в области здоровьесбережения может привести к негативным последствиям в состоянии здоровья.

Сегодня подготовка специалистов по физической культуре дошкольников в педагогических вузах и колледжах не имеет единой структуры. Формирование профессионально-педагогических компетенций у студентов для работы с детьми дошкольного возраста не всегда происходит с учетом специфики их будущей деятельности, образование большей частью теоретизировано. Таким образом, возникает необходимость пересмотра содержания учебных дисциплин и методики их преподавания с учетом современных требований. Этим вопросам посвящен ряд исследований. Наиболее интересными нам представляются работы М.А. Правдова [6], Т.А. Гусевой [7], О.П. Бауэр [8]. В курсе подготовки педагогов, считаем необходимым введение курса «здоровьесберегающие технологии в образовании».

Актуальной проблемой остается организация занятий с детьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья. В дошкольных учреждениях, где воспитываются часто и длительно болеющие дети, наряду с физкультурными занятиями проводятся занятия лечебной физической культурой.

В физкультурно-оздоровительной работе в подобных учреждениях можно выделить три вопроса, требующих решения:

1) физкультурные занятия проводятся по программе, рассчитанной на здоровых детей, поэтому в содержании занятий присутствуют упражнения, запрещенные для занятий с детьми, имеющими патологию;

2) занятия носят размытый, общеукрепляющий характер, дублируя физкультурные занятия, но с меньшей нагрузкой;

3) физкультурные занятия и занятия лечебной физкультурой проводятся обособленно, их содержание не согласовывается педагогами.

Таким образом, только научно обоснованная и методически грамотная организация физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками будет способствовать сохранению здоровья подрастающего поколения.

## Библиографический список

1. Рудкевич, Л.А. Кто он, современный учащийся? (Взгляд психофизиолога на развитие образования) / Л.А. Рудкевич // Вестник практической психологии образования. — 2008. — № 3. — С. 12–17.
2. Закон РФ «Об образовании» (от 10.06.1992 г. № 3266-1 с изменениями от 29.12.2012 г. - п. 2 ст. 7 и п. 5 ст. 14).
3. Постановление Правительства Российской Федерации «Об утверждении Типового положения о дошкольном образовательном учреждении» (от 1.06.1995 г. № 677 с изменениями от 12.09.2008 г. № 666 - п. 21, 22).
4. Министерство образования и науки РФ письмо от 30 мая 2012 г. № МД-583/19 О методических рекомендациях «медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья»
5. Жаброва, Н.Ю. Физическая культура дошкольникам : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Н.Ю. Жаброва. — Ростов н/Д, 2010. — С. 5–7.
6. Правдов, М.А. Интеграция двигательной и познавательной деятельности детей на физкультурных занятиях в дошкольных образовательных учреждениях : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / М.А. Правдов. — СПб., 2003. — 38 с.
7. Гусева, Т.А. Речевая и двигательная подготовка специалистов по физической культуре дошкольников / Т.А. Гусева // Актуальные вопросы физической культуры детей дошкольного возраста : сб. науч.-метод. тр. — СПб. : Белл, 2004. — С. 76–82.
8. Бауэр О.П. Подвижные и спортивные игры в профессиональной подготовке специалистов по физической культуре дошкольников : автореф. дис. ... канд. пед. наук / О.П. Бауэр. — СПб., 2005. — 18 с.