

# **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗА ЖИЗНИ ДЕТЕЙ**

Старший преподаватель кафедры ФКиС

Абильхаиров О.Е.,

Аркалыкский педагогический институт им.

И. Алтынсарина, Казахстан

м.п.н., учитель физической культуры и

спорта Расулов С.М.

Средняя общеобразовательная школа № 4

имени Кейкі батыр, Казахстан

В детских дошкольных организациях задачи физического воспитания осуществляются в разнообразных формах. С детьми проводятся: физкультурные занятия (групповые, индивидуальные), утренняя гимнастика, физкультминутки, закаливающие процедуры, подвижные игры, прогулки и экскурсии за пределы участка, праздники. Кроме того, дети в течение дня имеют большие возможности самостоятельно заниматься разнообразными физическими упражнениями. Каждая из этих форм имеет свое назначение и занимает определенное место в режиме дня, неделю [1].

Все указанные формы работы по физическому воспитанию связаны между собой и дополняют друг друга, например упражнения, которым обучают детей на занятиях, используются затем в подвижных играх и самостоятельных занятиях для закрепления двигательных навыков и воспитания физических качеств.

Физическое воспитание связано с другими разделами педагогической работы в детском саду (музыкальные занятия, ознакомление с природой и др.). На музыкальных занятиях часто используются физические упражнения, а на физкультурных занятиях, на утренней гимнастике -

музыка, элементы танцев. В процессе подвижных игр закрепляются знания, которые дети получают в других видах деятельности (развитие речи, ознакомление с природой и др.).

Правильная организация и методика проведения всех форм работы по физическому воспитанию обеспечивают полноценное развитие детей.

Физкультурные занятия организуются во всех группах детского сада. С детьми до 1 года они проводятся индивидуально, с детьми от 1 года до 3 лет - небольшими подгруппами (6-12 человек) и со всей группой в целом, с детьми от 3 до 7 лет - со всей группой одновременно.

Занятия, включающие гимнастику и подвижные игры, организуются в утренние часы, после завтрака или после полдника, в физкультурном зале, групповой комнате или на участке. Обучение ходьбе на лыжах, катанию на коньках, плаванию происходит во время пребывания детей на свежем воздухе (до обеда или после полдника).

Физкультурные занятия на первом году жизни проводятся ежедневно с детьми 2-3 раза в неделю; с детьми 3-7 лет - 2 раза в неделю.

Занятия - основная форма организованного обучения детей физическим упражнениям. На занятиях обучение осуществляется в определенной системе и последовательности. Кроме того, в процессе занятий у детей воспитываются качества, необходимые им для успешного обучения в школе: умение слушать объяснение, воспринимать показ, выполнять упражнения согласованно всей группой, выполнять задания в соответствии с указаниями воспитателя и др. Наряду с этим в процессе физкультурных занятий решаются и все другие задачи физического воспитания (оздоровительные, образовательные, воспитательные).

Физкультурные занятия состоят из следующих частей: вводной, подготовительной, основной, заключительной.

В процессе физкультурных занятий происходят сложные перестройки функциональной деятельности организма, психики ребенка и изменяется работоспособность[2].

Общая подготовка организма заключается в разогревании мышц, связок, суставов, в подготовке костной, сердечнососудистой, дыхательной, нервной систем, органов чувств, а также внутренних органов. Специальная подготовка направлена на подготовку тех мышц, связок, суставов, которые участвуют в выполнении первого упражнения, проводимого в основной части занятия. Например, если первым упражнением намечены прыжки, то к этому должны быть подготовлены мышцы ног, а метание потребует подготовки мышц плечевого пояса и рук [3].

Специальная подготовка организма необходима еще и для улучшения координации движений, нервных процессов, налаживания согласованности в деятельности всех работающих систем и органов. Нервная система ребенка к началу основной части занятия должна находиться в состоянии оптимальной возбудимости.

#### Литература:

- 1.Жук Е.Г. Научные основы совершенствования здоровья и системы управления им. Смоленск, 1997.
- 2.Васленков Н.В.. Динамика состояния и физического здоровья подготовленности студентов // Теория и практика Физической культуры.- 2008.-№5.-с. 91-92.
- 3.Никонова В.Г. Проблемы гармонизации и интеграции духовной и физической культуры студентов вузов в образовательной деятельности // Теория и практика Физической культуры.- 2008.-№6.-с. 83-86.