

новные эстетические характеристики предмета. Выражают заинтересованность к произведению искусства, однако затрудняются выразить свое отношение в речи, эпизодически демонстрируют эмоциональный отклик. Редко задают вопросы о произведениях искусства. Низкий уровень сформированности представлений о красоте показали 9 детей (это 45%). Дети не выделяют эстетические характеристики предмета, не проявляют наблюдательность, поверхностно обследуют предмет. Не проявляют эмоциональной отзывчивости на произведение искусства, речь эмоционально не окрашена. Не задают вопросы о произведении искусства. Не пытаются изменить работу к лучшему. Лишь 3 дошкольника (15%) показали высокий уровень развития ценности «Красота». Дети проявляют самостоятельность в обследовании предмета, дают оценку основным эстетическим характеристикам предмета. Проявляют активность при рассматривании произведений искусства, демонстрируют в речи, жестах интериоризацию эстетических чувств, являются инициаторами искусствоведческой беседы. Задают много вопросов при рассматривании произведений искусства. Точно знают, как сделать работу еще красивее.

Таким образом, можно сделать вывод, о том что уровень сформированности представлений о ценности «Красота» у старших дошкольников на среднем и низком уровнях (85%). У детей слабая эмоциональная отзывчивость на различные выразительные средства, не осознают эстетические качества в произведениях искусства, они не в состоянии заметить более тонкие различия, делать более тонкие сопоставления, найти выразительные слова.

На основе полученных результатов, анализа литературных источников для развития ценности «Красота» у детей старшего дошкольного возраста можно дать следующие рекомендации [5].

1. Дети очень восприимчивы к окружающему, и потому вся обстановка детского сада, предметно-развивающая среда имеют большое воспитательное значение. Если ребенок с раннего возраста будет находиться в эстетичной обстановке, слышать красивую речь, видеть красивые взаимоотношения, ухоженных людей - он будет воспринимать эстетику, как норму.

2. Развивая ценность «Красота» у детей привлекать их к изобразительной, музыкальной, театральной и конструктивной деятельности, а так же к различным видам игр. Все дети любят творческую деятельность и очень часто занимаются ею по собственной инициативе. Задача взрослых - создать для этого благоприятные условия (дети должны знать, где можно взять нужные материалы и где можно, не мешая другим музицировать, рисовать или лепить).

3. Немаловажное значение в развитии ценности «Красота» у детей должно отводиться разным формам работы, таким как экскурсии, просмотры фильмов, просмотры цирковых и театрализованных постановок, проведение праздников и развлечений, сочетающим разные виды искусств.

Рекомендации для родителей по развитию ценности «Красота» у дошкольников:

1. Чаще бывать всей семьей на природе. Наблюдайте за всем, что происходит интересного в природе. Подберите образное описание увиденного или вспомните строки из любимых стихов.

2. Побуждайте ребенка к изображению увиденного явления на листе бумаги, используя различные материалы.

3. Обязательно оборудуйте место для творчества ребенка: пусть в нем удобно разместятся различные материалы для рисования (кисти, краски, цветные

и простой карандаши, цветные мелки, фломастеры, трафареты и др.), для лепки (пластилин, глина, соленое тесто), для аппликации (наборы цветной бумаги, лоскутки, кусочки меха, кожи и многое другое).

4. Обязательно рассматривайте с ребенком художественные альбомы, наборы открыток с изображением произведений искусства и изделий художественных промыслов. Лучше это делать под тихое звучание классической музыки.

5. Желательно, что бы в интерьере дома находили место произведения изобразительного искусства и изделия народных умельцев, до которых ребенок обязательно должен дотрагиваться, чувствовать тепло души мастера, заряжаться его творческой энергетикой.

#### Список литературы

1. Абрамова, Н.В. Присвоение старшими дошкольниками ценностей музыкальной культуры в процессе формирования системных знаний / Н.В. Абрамова // Детский сад: теория и практика. - 2011. - № 4. - С. 98-105.
2. Каширский, Д.В. Развитие ценностей-идеалов на переходном этапе от дошкольного к младшему школьному возрасту / Д.В. Каширский, О.С. Безугляк // Ползуновский вестник. - 2006. - № 3. - С. 116 - 123.
3. Чумичева, Р.М. Взаимодействие искусств в формировании личности старшего дошкольника / Р.М. Чумичева. - Ростов-на-Дону: РГПУ, 1995. - 271с.
4. Шепилова, Н.А. Формирование ценностей у детей старшего дошкольного возраста / Н. А. Шепилова // Детский сад: теория и практика. - 2011. - № 4. - С. 27-31.
5. Шепилова, Н.А. Технология ценностного развития детей старшего дошкольного возраста / Н. А. Шепилова. - Магнитогорск 2010. - С. 24-27.

#### ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В НЕПРЕРЫВНОЙ ФИЗИКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДОШКОЛЬНИКОВ

Серпкова С.Е., Ильина Г.В.

*Магнитогорский государственный университет,  
факультет дошкольного образования,  
Магнитогорск, Россия*

В настоящее время одной из приоритетных задач модернизации российского образования является работа о здоровьесбережении детей.

Однако, более 20% детей, выпускников ДОУ, имеют дефицит массы тела, 50% - хронически больные. Контингент детей, поступающих в школу с первой группой здоровья, составляет 10%. Причинами резкого ухудшения здоровья будущих первоклассников являются снижение двигательной активности дошкольников, увеличение занятий, связанных с подготовкой детей к обучению в школе [5].

Таким образом, возрастает потребность реализации педагогами ДОУ технологий, направленных на сохранение здоровья и развитие психофизического потенциала дошкольников, активизацию двигательной деятельности, что обеспечит успешную адаптацию детей к разнонаправленным нагрузкам школьного обучения [12, 13, 15].

Кроме этого, важно сохранение и укрепление собственного здоровья, стимулирование здоровьесберегающей, здоровьесберегающей атмосферы в работе с детьми и родителями [8, 9, 10, 19].

Теоретические основания здоровьесберегающих технологий [5, 6] обозначены в концепциях, определяющих сущностную основу здоровья, его сохранения и здорового образа жизни (М.Я. Виленский, Т.В. Кружилина, А.М. Митяева, Т.Ф. Орехова, и др.); в исследованиях проблемы формирования здоровьесберегающей компетентности дошкольников и младших школьников (С.Г. Абольянина [1], Л.Н. Волошина [3], В.В. Душка [4], И.В. Сегал [22], С.А. Медведева [14], Л.Т. Кузнецова [11] и др.).

Здоровьесберегающие технологии в непрерывной физкультурной деятельности дошкольников направлены на решение приоритетной задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса ДОО и начальной школы: детей, педагогов и родителей [1].

Современные здоровьесберегающие технологии отражают две линии оздоровительно-развивающей работы: приобщение детей к физической культуре; использование развивающих форм оздоровительной работы с детьми. Цель здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании – обеспечение высокого уровня реального здоровья детей и воспитание физической культуры, позволяющей дошкольнику самостоятельно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения [6].

В табл. 1-4 «Современные здоровьесберегающие технологии, реализуемые в ДОО» представлены следующие технологии: сохранения и стимулирования здоровья; эстетической направленности; обучения здоровому образу жизни; коррекционные. Важно, чтобы реализуемые технологии формировали у дошкольников, родителей, педагогов стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, стремление к физическому совершенствованию.

Методологически значимым для нашего исследования является раскрытие сущности категории «физкультурная деятельность» (в ФГОС обозначена как двигательная деятельность дошкольников, реализуемая в направлении «Физическое развитие»).

Рассматривая подходы к определению понятия «физкультурная деятельность», важно учитывать сущность категории «деятельность».

С философской точки зрения «деятельность есть специфически человеческая форма активного отношения к окружающему миру, содержание которой составляет целесообразное изменение и преобразование этого мира на основе освоения и развития наличных форм культуры». Деятельность связывает между собой объект и субъект, являясь формой активного отношения между ними [20].

«Деятельность – активное взаимодействие с окружающей действительностью, в ходе которой живое существо выступает как субъект, целенаправленно воздействующий на объект и удовлетворяющий свои потребности» [2].

«Деятельность – это способ воспроизводства социальных процессов самореализации человека, его связей с окружающим миром» [21].

Объектом физкультурной деятельности следует считать, во-первых, природное, биологическое в человеке, изменяющееся под воздействием социального, культурного; во-вторых, то личностное, духовное,

приобретенное в процессе биологических преобразований.

К основным видам физкультурной деятельности относятся: физкультурно-рекреационная; физкультурно-спортивная; физкультурно-образовательная; физкультурно-реабилитационная. Все они связаны с удовлетворением многообразных потребностей человека в сфере физической культуры через сознательную окультуренную двигательную деятельность. Всем видам физкультурной деятельности присущи взаимообусловленность и взаимоподдержка, а физкультурная деятельность в целом направлена на физическое совершенство личности, на пути её всестороннего и гармонического развития [7].

В каждом виде физкультурной деятельности различно представлены духовные начала, связанные с интеллектуальными и социально-психологическими компонентами, а также с широким спектром потребностей, способностей и отношений. Это и определяет специфику физкультурной деятельности человека, позволяет через неё решать общевоспитательные, общекультурные задачи, связанные с самосовершенствованием человека, самовыражением, общением, творчеством, культурным отдыхом, влиянием на его эмоциональную сферу, на его мироощущение и мировоззрение.

В работе Г. Г. Попова «Контроль физкультурной деятельности дошкольников» анализируются социальные и биологические основания физкультурной деятельности. «Обращаясь к исследованию физкультурной деятельности как к интеграционному процессу формирования различных индивидуальных и личностных качеств, следует рассматривать этот процесс в аспекте формирующейся общественной потребности в развитии ребёнка». Заслуживает внимания определение физкультурной деятельности, предложенное данным автором: «Физкультурная деятельность – это специфическая деятельность человека, проявляющаяся в генетически обусловленной потребности в двигательной активности, отвечающая психофизическим особенностям человека, которая решается в процессе физического воспитания» [18].

Концепция физкультурной деятельности определяется генетически детерминированной (обусловленной) потребностью в физической нагрузке, через свободу выбора форм, объёмов и интенсивности, к специально организованному и контролируемому её удовлетворению средствами.

Форма организации физкультурной деятельности – особым образом организованное выполнение комплекса физических упражнений с целью решения задач сферы физической культуры [8].

Таблица 1

Современные здоровьесберегающие технологии реализуемые в ДОУ

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья

Виды технологий	Время проведения	Особенности методики проведения	Ответственный
Стретчинг	2 раза в неделю по 30 мин., минимальный разрыв после приема пищи - 30 мин., со среднего возраста в физкультурном или музыкальном залах либо в групповой комнате	Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием. Не допускать непропорциональную нагрузку на мышцы	Инструктор физической культуры
Ритмопластика	2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста, минимальный разрыв после приема пищи - 30 мин.	Обратить внимание на художественную ценность, величину физической нагрузки и ее соразмерность возрастным показателям ребенка	Инструктор физической культуры, музыкальный руководитель, педагог ДОУ
Динамические паузы (минутки)	Во время занятий 2-5 мин., по мере утомляемости детей	Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия	Воспитатели
Подвижные и спортивные игры	На прогулке (ежедневно для всех возрастных групп), на физкультурном занятии (большой и средней интенсивности), в групповой комнате (игры малой интенсивности).	Игры подбираются в соответствии с возрастом детей, местом и временем ее проведения. В ДОУ используем лишь элементы спортивных игр	Воспитатели, инструктор физической культуры
Релаксация	Ежедневно во время дневного сна; в завершении занятий. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп	Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы	Инструктор физической культуры, психолог

Таблица 2

Современные здоровьесберегающие технологии реализуемые в ДОУ

2. Технологии эстетической направленности

Виды технологий	Время проведения	Особенности методики проведения	Ответственный
Гимнастика пальчиковая	Реализуются на занятиях художественно-эстетического цикла, при посещении музеев, театров, выставок и пр., оформлении помещений к праздникам и др. Для всех возрастных групп	Осуществляется на занятиях по программе ДОУ, а также по специально запланированному графику мероприятий. Особое значение имеет работа с семьей, привитие детям эстетического вкуса	Все педагоги ДОУ
Язычковая гимнастика	С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно	Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время)	Воспитатели, логопед
Гимнастика для глаз	Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста	Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога	Все педагоги
Гимнастика дыхательная	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры	Все педагоги
Гимнастика бодрящая	Ежедневно после дневного сна: мл. гр. -5-6 мин.; ср. гр. -6-8 мин. ст.гр. – 8-10 мин.; подг. гр. -10-12 мин.	Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по ребристым дощечкам; легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях и другие в зависимости от условий ДОУ	Воспитатели
Гимнастика корригирующая	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей	Воспитатели, инструктор физической культуры
Гимнастика ортопедическая	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы	Воспитатели, инструктор физической культуры

Таблица 3

Современные здоровьесберегающие технологии реализуемые в ДОУ

## 3. Технологии обучения здоровому образу жизни

Виды технологий	Время проведения	Особенности методики проведения	Ответственный
Физкультурное занятие	2-3 раза в неделю в спортивном или музыкальном залах: мл. гр. -15-20 мин.; ср. гр. -20-25 мин. ст.гр. – 25-30 мин.; подг. гр. -30-35 мин.	Занятия проводятся в соответствии программой, по которой работает ДОУ. Включает 3 части: вводно-подготовительная; основная; заключительная. Обеспечить проветривание помещения, исправность инвентаря, спортивную форму.	Воспитатели, инструктор физической культуры
Проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия)	В свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом	Занятие может быть организовано незаметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности	Воспитатели, психолог
Коммуникативные игры	1-2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста	Занятия строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др.	Воспитатели, психолог
Занятия из серии «Здоровье»	1 раз в месяц по 30 мин. со ст. возраста	Занятия планируются во 2 половине дня. Могут быть представлены как тематические досуги.	Воспитатели, инструктор физической культуры
Самомассаж	В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму	Воспитатели, ст. медсестра, инструктор физической культуры
Точечный самомассаж	Проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое удобное для педагога время со старшего возраста	Проводится строго по специальной методике. Показана детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями ЛОР-органов. Используется наглядный материал	Воспитатели, ст. медсестра, инструктор физической культуры
Утренняя гигиеническая гимнастика	Ежедневно до завтрака: мл. гр. -5-6 мин.; ср. гр. -6-8 мин. ст.гр. – 8-10 мин.; подг. гр. -10-12 мин.	Обеспечить проветривание помещения, соответствующую обувь. Количество ОРУ: мл. гр.– 4 упр.; ср. гр. -4-5; ст.– 5-6; подг. гр. -6-7.	Все педагоги

Таблица 4

Современные здоровьесберегающие технологии реализуемые в ДОУ

## 4. Коррекционные технологии

Виды технологий	Время проведения	Особенности методики проведения	Ответственный
Арттерапия	Сеансами по 10-12 занятий по 30-35 мин. со средней группы	Занятия проводят по подгруппам 10-13 человек, программа имеет диагностический инструментальный и предполагает протоколы занятий	Воспитатели, психолог
Технологии музыкального воздействия	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей	Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя и пр.	Все педагоги
Сказкотерапия	2-4 занятия в месяц по 30 мин. со старшего возраста	Занятия используют для психологической терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, а группа детей	Воспитатели, психолог

продолжение Таблицы 4			
Технологии воздействия цветом	Как специальное занятие 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных задач	Необходимо уделять особое внимание цветовой гамме интерьеров ДОУ. Правильно подобранные цвета снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка	Воспитатели, психолог
Технологии коррекции поведения	Сеансами по 10-12 занятий по 25-30 мин. со старшего возраста	Проводятся по специальным методикам в малых группах по 6-8 человек. Группы составляются не по одному признаку - дети с разными проблемами занимаются в одной группе. Занятия проводятся в игровой форме, имеют диагностический инструментарий и протоколы занятий	Воспитатели, психолог
Психогимнастика	1-2 раза в неделю со старшего возраста по 25-30 мин.	Занятия проводятся по специальным методикам	Воспитатели, психолог
Фонетическая ритмика	2 раза в неделю с младшего возраста не раньше чем через 30 мин. после приема пищи. Мл. возраст-15 мин., старший возраст-30 мин.	Занятия рекомендованы детям с проблемами слуха либо в профилактических целях. Цель занятий - фонетическая грамотная речь без движений	Воспитатели, инструктор физической культуры, логопед

К основным формам относятся: физкультурное занятие, утренняя гимнастика, гимнастика после дневного сна, физкультминутка и физкультурная пауза, специально организованная физкультурная деятельность на прогулке, самостоятельная физкультурная деятельность, задания на дом. К рекреационным формам относятся: туристическая прогулка, физкультурный досуг, физкультурный праздник, день здоровья.

Важным моментом в плане организации физкультурной деятельности детей является учёт ценностно-смысловых ориентиров личности, её потребностей, мотивов, интересов, которые являются «пусковым» механизмом человеческой деятельности, её побудительным и организующим началом и определяет характер избираемых целей и средств их достижения, сопровождаются мыслительной деятельностью человека [7].

С выходом Федеральных государственных образовательных стандартов (ФГОС) начального общего образования и дошкольного образования положено начало к обеспечению непрерывности физкультурной деятельности детей в двух звеньях системы образования. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми осуществляется по совокупности: максимального сближения форм, средств и методов обучения и развития, постепенного усложнения содержания нормативных требований программ учреждений; с учётом охраны и укрепления здоровья детей, обогащения индивидуального двигательного опыта, последовательного обучения основным движениям, формирования элементарных знаний о здоровом образе жизни.

В связи с этим, реализация здоровьесберегающих технологий в непрерывной физкультурной деятельности дошкольников предполагает:

1. Знания педагогов ДОУ о технологиях сохранения и стимулирования здоровья детей, взрослых: основных направлений реализации концепции непрерывного образования (дошкольное и начальное звено); целей, задач ФГОС ДО, форм, методов, средств на сохранение и укрепление здоровья детей; видов здоровьесберегающих технологий реализуемых в непрерывной физкультурной деятельности детей; о формах организации физкультурной деятельности с детьми; содержания основных программ по физиче-

скому воспитанию ДОУ и начальной школы, диагностического инструментария физической готовности детей к школьному обучению; основных научных понятий (физкультурная деятельность; физическое воспитание, физическое упражнение, здоровьесберегающие технологии; физическое развитие, физическая подготовка, физическая подготовленность, физические качества и др.) [16, 17, 23, 24].

2. Основы техники безопасности при работе в физкультурных залах.

3. Санитарно-гигиенические условия организации и проведения физического воспитания дошкольников.

4. Физическую подготовленность педагогов к реализации здоровьесберегающих технологий в непрерывной физкультурной деятельности детей.

Обобщая вышеизложенное, здоровьесберегающие технологии – это технологии сохранения здоровья, мотивации на здоровый образ жизни, стремления к физическому совершенствованию, стимулирования здоровьесберегающей, здоровьетворческой атмосферы в профессиональной среде.

«Физкультурная деятельность» - это специфическая деятельность человека, проявляющаяся в генетически обусловленной потребности в двигательной активности, отвечающая психофизическим особенностям человека, которая решается в процессе физического воспитания, посредством физических упражнений.

Здоровьесберегающие технологии в непрерывной физкультурной деятельности дошкольников направлены на сохранение, поддержание и обогащение здоровья субъектов педагогического процесса ДОУ и начальной школы: детей, педагогов и родителей. Реализуются в условиях охраны и укрепления здоровья, всестороннего и гармоничного развития детей, своевременного формирования жизненно необходимых двигательных умений, последовательного овладения техникой основных движений, элементарных знаний о здоровом образе жизни.

Здоровьесберегающие технологии (сохранения и стимулирования здоровья, эстетической направленности, обучения здоровому образу жизни, коррекционные) позволяют дошкольникам самостоятельно

решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения; *формируют* у детей, родителей, педагогов стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, стремление к физическому совершенствованию.

#### Список литературы

1. Абольянина С.Г. Дифференцированные технологии физического воспитания детей с различным уровнем физической подготовленности : дис. к-та пед. наук. – Хабаровск 2009.
2. Большой психологический словарь / под ред. Б.Г. Мещерякова, В.П. Зинченко. – М.: «Олма-Пресс», 2004. – С. 135-139.
3. Волошина Л.Н. Влияние подвижных игр с элементами спорта на развитие двигательных способностей детей старшего дошкольного возраста: дис. ... к-та пед. наук. – Екатеринбург, 2001.
4. Душка В. В. Различные формы учебно-тренировочных занятий с детьми 10-11 классов и их влияние на воспитание физических качеств в типовой общеобразовательной школе : дис. к-та пед. наук. – Пенза 2004.
5. Здоровьесберегающие образовательные технологии: Материалы междисциплинарной научно-практической конференции. Москва, 25 октября 2007 Г./Отв. ред. Е.В.Усова. М.: Издат-во СГУ, 2007. 255 с.
6. Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология XXI века / Авт.-сост. Ю.Е. Антонов, М.Н. Кузнецова, Т.Ф. Саулина. – М., 2007.
7. Ильина, Г. В. К вопросу о специфике физкультурной деятельности дошкольников и младших школьников / Г. В. Ильина // Гуманизация образования в России: сборник материалов региональной научной интерактивной конференции (Магнитогорск, 26 февраля 2010 г.). – Магнитогорск: МаГУ, 2010. – С. 149-155.
8. Ильина Г.В. Физкультурная деятельность детей в непрерывном образовании: учебно-методический комплекс. – Магнитогорск: МаГУ, 2012. – 115 с.
9. Ильина Г. В. Подготовка студентов к развитию физических качеств дошкольников и младших школьников : учеб.-метод. пособие - Магнитогорск : [Изд-во МаГУ], 2011. – 47 с.
10. Ильина, Г. В. Актуальные проблемы подготовки инструкторов по физической культуре ДООУ / Г. В. Ильина // Физкультурная деятельность в структуре здорового образа жизни дошкольников: материалы 2-го городского научно-практического семинара/под ред. Г.В.Тугулёвой, Н. М. Чугуновой-Магнитогорск, 2009.- С. 23-25.
11. Кузнецова Л.Т. Развитие здоровьесберегающей компетентности у детей старшего дошкольного возраста : дис. к-та пед. наук. – Екатеринбург 2007.
12. Куваева М.М. Формирование готовности будущего учителя технологии и предпринимательства к использованию здоровьесберегающих образовательных технологий : дис. ... к-та пед. наук. – Магнитогорск 2010.
13. Лубышева Л.И., Магин В.А. Концепция модернизации процесса профессиональной подготовки специалистов по физической культуре и спорту (авторский проект) // Теория и практика физической культуры. – 2003. – С. 13-17.
14. Мелведева С.А. Здоровьесберегающие мероприятия в образовательном пространстве дошкольных учреждений как средство оптимизации психофизического развития детей 5-6 лет: дис. к-та пед. наук. – Екатеринбург, 2006.
15. Митин, Е.А. Митин, С.О. Филиппова А.Е. Применение гуманитарных технологий в подготовке специалистов по физической культуре : научно-методические материалы под ред. Бордовского. – СПб.: Нива, 2008. -200 с.
16. Новосёлова О.А., Шведкая И.А., Вандышева О.Д. Основы теории и методики физического воспитания : Учебное пособие для студентов высших учебных заведений физической культуры, 2-е изд., испр. и перераб. – Челябинск: УралГУФК, 2009 – 68 с.
17. Новосёлова О.А. Теория и методика физического воспитания различных слоёв населения: Учебно-методическое пособие для студентов высших учебных заведений физической культуры – Челябинск: УралГУФК, 2009 – 85 с.
18. Попов Г.Г. Контроль физкультурной деятельности дошкольников. – Магнитогорск: МаГУ, 2006. – 96 с., с.14-20.
19. Пономарёва Г. В. Формирование и развитие профессионально-важных физических качеств у студентов : дис. ... к-та пед. наук. – Малаховка 2009.
20. Психология. Словарь / под ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. – М.: Политиздат, 1990. – С. 267-268.
21. Современный философский словарь / под ред. В.Е. Кемерово. – М.: Акад. Проект, 2001. – С. 186-187.
22. Сегал И.В. Реализация индивидуально-дифференцированного подхода в процессе развития двигательных способностей детей 3-4 лет средствами подвижных игр : дис. к-та пед. наук. – Челябинск 2008.
23. Чернышенко Ю.К. Научно-педагогические основания инновационных направлений в системе физического воспитания детей дошкольного возраста : автор. дис. к-та пед. наук. – Краснодар, 1998. – 42 с.
24. Чупаха И.В., Пужаева Е.З., Соколова Т.Ю. Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе. – Ставрополь: Илекса, 2004. – 399 с.

#### ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ НА ЗАНЯТИЯХ СТЕП-АЭРОБИКИ

Набойченко А. Г., Ильина Г.В.

Магнитогорский государственный университет,  
факультет дошкольного образования,  
Магнитогорск, Россия

В ФГОС дошкольного образования выделены ведущие направления, которые обеспечивают социальную успешность детей: формирование общей культуры; развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств; формирование предпосылок учебной деятельности; сохранение и укрепление здоровья [8].

Обозначим направление «Физическое развитие», целью которого является формирование у дошкольников интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие. Поставленная цель решается в двигательной и игровой деятельности дошкольников с учётом развития физических качеств детей (сила, ловкость, быстрота, выносливость, гибкость); накопления и обогащения двигательного опыта (овладение основными движениями); формирования потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Однако анализ двигательной активности старших дошкольников показал снижение количества локомоций, прослеживается увеличение занятий, связанных с подготовкой детей к обучению в школе. Кроме этого, к моменту поступления в школу наблюдается тенденция роста хронической заболеваемости у детей. Контингент детей поступающих в школу с первой группой здоровья составляет 10% [3].

В связи с этим, возрастает потребность реализации педагогами ДООУ технологий, направленных на сохранение здоровья и развитие физических качеств дошкольников, активизацию двигательной деятельности, что обеспечит успешную адаптацию детей к разнонаправленным нагрузкам школьного обучения.

Одно из современных направлений физкультурно-оздоровительной работы с детьми старшего дошкольного возраста - занятия аэробикой, направленные на сохранение здоровья и развитие физических качеств дошкольников, активизацию их двигательной деятельности.

Аэробика – это система общеразвивающих и танцевальных упражнений (энергообеспечение которых осуществляется за счёт использования кислорода) выполняемых под музыкальное сопровождение, объединённых в непрерывный комплекс, которая направлена на работу сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

Термин «аэробный» заимствован из физиологии, он используется при определении химических и энергетических процессов, обеспечивающих работу мышц. Углекислый газ и вода являются основными продуктами распада при аэробном способе выработки энергии и легко удаляются из организма при помощи дыхания и пота.

Степ-аэробика - один из самых простых и эффективных стилей и направлений аэробики. В переводе с английского языка «степ» означает «шаг». Степ-аэробика относится к ациклическим упражнениям, в которых структура движений не имеет стереотипного цикла и изменяется в ходе их выполнения. Ациклические