

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ И ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗКУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Береснева Татьяна Анатольевна

воспитатель высшей квалификационной категории МБДО «Детский сад №41 «Лесная сказка», РФ, г. Лесосибирск

IMPROVEMENT OF PHYSICAL ENDURANCE AND INTELLECTUAL DEVELOPMENT OF SENIOR PRESCHOOLERS BY MEANS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Tatyana Beresneva

Teacher of the highest qualification category of MBDO " Kindergarten No. 41 "Forest fairy tale", Russia, Lesosibirsk

Аннотация. Роль движений для развития физических качеств и интеллекта ребёнка неоспорима. Представленный педагогический опыт предлагает рассмотреть его через призму средств физической культуры и спорта. Полученные результаты подтверждают возможность совершенствования физической выносливости и интеллекта старших дошкольников этими средствами.

Abstract. The role of movements for the development of physical qualities and intelligence of the child is undeniable. The presented pedagogical experience offers to consider it through the prism of physical culture and sports. The results obtained confirm the possibility of improving the physical endurance and intelligence of older preschoolers with these tools.

Ключевые слова: физическая выносливость; спортивные акции; спортивные игры.

Keywords: physical endurance; sports promotions; sports games.

Основное внимание в федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования уделено охране и укреплению физического и психического здоровья детей, становлению целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере и ценностей здорового образа жизни [3, 7]. Роль движений для развития психики и интеллекта ребёнка чрезвычайно велика, поэтому одной из главных задач физического воспитания является поиск эффективных средств совершенствования физической выносливости средствами физкультуры и спорта.

Выносливость – это физическое качество, которое заключается в способности к длительному выполнению какой-нибудь деятельности без снижения её интенсивности, то есть способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности.

Степаненкова Эмма Яковлевна, кандидат педагогических наук, профессор, отмечает, что

целенаправленная работа по воспитанию выносливости у дошкольников улучшает функционирование организма, повышает их работоспособность (как физическую, так и умственную), влияет на укрепление здоровья. Большое значение имеет развитие выносливости для формирования волевых качеств личности, черт характера человека. Физические движения здесь являются средствами, которые помогают детям научиться преодолевать возникающие трудности, мобилизовывать себя, доводя начатое дело до конца. Этому очень важно научиться в дошкольном возрасте. Кроме того, умение управлять собой положительно отражается на успехах ребенка в школе [2, 106].

В нашей дошкольной организации принят к действию «Стратегический план улучшения здоровья детей 2-7 лет», в который включены разделы: «Оптимизация режима. Организация двигательного режима. Активный отдых. Охрана психического здоровья. Профилактика заболеваемости. Оздоровление фитонцидами. Закаливание, с учетом состояния здоровья ребенка. Лечебно-оздоровительная работа. Работа с детьми, имеющими плоскостопие, нарушение осанки. Совместная физкультурно-оздоровительная деятельность ДОО с семьей». Мероприятия стратегического плана позволяют сделать работу по развитию физических качеств дошкольников, к которым относится и выносливость, разнообразной, интересной и насыщенной. Родители являются главными помощниками и союзниками в подготовке и проведении физкультурных досугов и праздников, походов на Енисей, городской парк. Реализуемые проекты «Снежный городок», «Семейный клуб дворовых игр «Выходи играть!» в рамках городской конкурса социальных проектов «Добрые леса Сибири», «Благоустройство и преобразование прогулочного участка» помогают улучшить условия пребывания детей на прогулке, разнообразить более сложными видами движений из арсенала спорта. Вместе с семьями воспитанников участвуем в спортивных городских акциях: «Кросс наций», «День ходьбы», «Российский азимут».

Проведение в нашем Красноярском крае в 2019 году XXIX Всемирной зимней универсиады подтолкнуло к созданию проекта «Дошкольная зимняя олимпиада». Дети познакомились с зимними видами спорта, которые включены в универсиаду, участвовали в хоккее на снегу, во взятии снежного городка, скольжении по ледяной дорожке, катались на санках. Такие спортивные и народные игры помогают развить ловкость, выносливость, легче переносить высокие нагрузки, выполнять большой объем работы, не снижая темпа и концентрации внимания.

Кенеман А. В., Хухлаева Д. В. утверждают, что умственное и физическое воспитание тесно связаны между собой. Правильное физическое воспитание создает наиболее благоприятные условия для нормальной деятельности нервной системы и всех других органов и систем, что помогает лучшему восприятию и запоминанию. Кроме того, у детей закрепляются знания, не только относящиеся к физическому воспитанию, но и полученные в разных видах деятельности. У детей развиваются все психические процессы (восприятие, внимание, представления, мышление, речь, память, воображение и др.), а также мыслительные (сравнение, анализ, синтез, обобщение и др.) [1, 12].

Спортивная игра в шашки является средством интеллектуального развития старших дошкольников. Увлеченность детей этой игрой особенно стала заметна в старшей группе. На работу по обучению дошкольников игре в шашки нас натолкнули сами дети. В группах образовались вначале две-три пары, увлекающиеся игрой. Во время их схватки вокруг них собирались сочувствующие и «болеющие» за одного из них. Все большее количество детей пытались начать играть в шашки. Они приносили свои доски и фигуры, искали партнеров, но не находили. Не все дети знали правила игры, ходы, термины, поэтому часто спорили и их интерес постепенно угасал. Заметив это, мы на очередном собрании с родителями обсудили эту проблему и вынесли решение провести серию занятий с детьми по обучению игре в шашки. В свободное от занятий время дети образовывали пары и начинали игру. Увлеченных детей становилось все больше. На этом этапе нам очень помогла поддержка наших родителей. Они играли с детьми дома, демонстрировали им учебные занятия по игре в шашки на компьютере. Такие практические задания способствуют развитию у детей творческих способностей, логического мышления, памяти, речи, внимания.

Информационно-просветительская работа (консультации, наглядная агитация, памятки), индивидуальные беседы с родителями также дали положительный результат. Мы с

удовлетворением заметили, что в игре происходит сплочение детского коллектива и эмоциональное сближение членов семьи. Можно смело сказать о плодотворном сотрудничестве: ребенок-сверстник - родитель - педагог.

Окончание года завершилось проведением развлечения «Шашки – зарядка для ума». Состоялся настоящий праздник с героями, в котором нашлось место стихам, викторине шашечному турниру с очередными победами и награждением. Дети подтвердили знание правил игры в шашки, проявили достойное поведение, получили удовлетворение от своих достижений. Даже проигравши не омрачили их праздничного настроения.

Данный педагогический опыт был представлен на муниципальный конкурс-фестиваль успешных образовательных практик дошкольного образования «SMART-практика», в котором мы одержали победу. Далее в соавторстве с педагогами была создана программа по обучению детей игре в шашки, апробированная на базе нашего дошкольного учреждения. Проведены шашечные турниры между группами. Прошли состязания с участием детей ближайших детских садов. Впервые организован городской шашечный турнир среди дошкольников города Лесосибирска. Спортивная игра в шашки увлекла детей и взрослых, распространилась на территории нашего города. И мы рады, что явились инициаторами этого движения.

Таким образом, интересные и разнообразные мероприятия «Стратегического плана улучшения здоровья детей 2-7 лет» способствовали совершенствованию физической выносливости дошкольников средствами физкультуры и спорта.

Спланированная и проведенная работа по физической культуре дала положительный результат для умственного развития детей.

Спортивные игры, соревнования, турниры и праздники сплотили детско-родительское и педагогическое сообщество нашей дошкольной организации и города.

Список литературы:

1. Кенеман А. В., Хухлаева Д. В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов по спец. «Дошкольная педагогика и психология». Изд. 2-е, испр. и доп. - М.: Просвещение, 1978 - 272 с.
2. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Эмма Яковлевна Степаненкова. - 2-е изд., испр. - М.: Издательский центр «Академия», 2006 - 368 с.
3. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (ФГОС ДО), 17.10.2013 г., № 1155.