

честв. Для составления квеста на станциях можно варьировать по количеству упражнения на развитие физических качеств в зависимости от уровня их развитости у группы.

**Заключение.** В результате широкого использования спортивных квестов в рамках внеурочной деятельности младших школьников, мы отметили значительное улучшение силовых и скоростно-силовых показателей, гибкости и координационных способностей обучающихся. Кроме того, следует подчеркнуть, что тематические квесты и их систематическое применение способствуют эффективному формированию информационных компетенций у обучающихся, прививают им командный дух, самоуважение и положительное эмоциональное отношение к себе, а также развивают целеустремленность и настойчивость в достижении поставленных целей. При этом, такие квесты подразумевают максимальную самостоятельность в творческой деятельности детей. Все это является важными аспектами в комплексном развитии учеников младших классов.

Резюмируя проведенное нами исследование, можно утверждать об эффективности применения квест-технологий в рамках внеурочной деятельности в начальной школе. Фактически, такой подход к учебному процессу действительно способствует развитию физических качеств обучающихся и делает уроки более интересными и разнообразными. Это, в свою очередь, активизирует мотивацию младших школьников к занятиям физической культурой и спортом, способствует формированию у них основ здорового образа жизни. Именно применение квест-технологий представляет младшим школьникам широкие возможности для активной, подвижной, содержательной и вовлекающей деятельности. Кроме того, тематические квесты способствуют достижению метапредметных результатов, помогают в закреплении умений, навыков и знаний учащихся по самым различным предметам и развивают самостоятельность, проблемное и критическое мышление, помогают развивать командные способности. Это прекрасный способ сплести учебу и физическую активность в одну увлекательную и эффективную форму обучения.

#### Литература

1. Ботяев, В.Л., Сорока Н.А. Реализация квест-технологий на занятиях физической культурой в школе у обучающихся среднего школьного возраста // Ученые записки университета Лесгафта. 2020. №4 (182). – С.48-54.
2. Золотова, М.Ю., Глачаева С.Е. Квесты как эффективное средство развития физических качеств младших школьников // Педагогическое образование и наука. 2023. № 1. С. 90-92.
3. Золотова, М. Ю. Веселая гимнастика для младших школьников / М. Ю. Золотова, Т.Ю. Маскаева // Физическая культура в школе. - 2012. - № 1. - С. 40-43.
4. Лечкина, Т.О. Технология «квест-проект» как инновационная форма воспитания // Наука и образование: новое время. – 2015. – № 1 (6). – С. 12–14.

УДК 769.012.1:373

## ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДОШКОЛЬНИКОВ НА ОСНОВЕ УЧЕТА ИХ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

**Я.О. Кальниш**

*Витебский государственный университет имени П.М. Машерова, Республика Беларусь*  
e-mail: yana.kalnish@mail.ru

**Аннотация.** Организация условий для оптимизации двигательной активности и здоровья детей в дошкольном учреждении включает специально организованную целостную двигательную систему в сочетании с природно-экологическими, психогигиеническими факторами, направленными на укрепление здоровья и качественное физическое развитие детей.

**Ключевые слова:** двигательная активность, дошкольный возраст, физическое развитие, методы, дошкольного образование.

## ORGANIZATION OF PHYSICAL ACTIVITY BASED ON ACCOUNTING AND PHYSICAL DEVELOPMENT

Y.O. Kalnish

*VSU named after P.M. Masherov, Republic of Belarus*

**Abstract.** The organization of conditions for optimizing the physical activity and health of children in a preschool institution includes a specially organized integral motor system in combination with natural-ecological, psycho-hygienic factors aimed at improving the health and qualitative physical development of children.

**Keywords:** physical activity, preschool age, physical development, methods, preschool education.

Процесс развития человека – во много зависит от физического воспитания и двигательной активности детей дошкольного возраста. В дошкольном возрасте это является основой хорошего здоровья, высокой работоспособности и правильного физического развития, под которым понимается биологический процесс количественных и качественных морфофункциональных показателей организма в течении онтогенеза. В эти годы происходит развитие двигательной деятельности и начальное развитие физических качеств [5].

На данном этапе развития общества здоровье подрастающего поколения имеет тенденцию к ухудшению. Процесс достиг масштабов общенациональной проблемы, поэтому ни у кого не вызывает сомнений актуальность вопроса сохранения и улучшения здоровья детей [1].

Актуальность проблемы физического развития детей дошкольного возраста объясняется противоречием между потребностью современного общества в творческой, активной, физически здоровой личности, способной к качественному образованию, и недостаточным вниманием, уделяемым дошкольному образованию в дошкольном образовании.

*Цель исследования* – определение наиболее оптимальной формы и методов организации двигательной активности дошкольников на основе учёта их физического развития.

**Материал и методы.** Для достижения поставленной цели использовались следующие методы:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Наблюдение в учреждениях дошкольного образования, а именно: «Детский сад №104 «Сказка» г. Витебска» и «Детский сад №99 «Стрекоза» г. Витебска».

В исследовании принимали участие дети возрастной группы в количестве: I младшая группа – 30, II младшая группа – 30, средняя группа – 30 и старшая группа – 30.

Дошкольный возраст имеет решающее значение в формировании основ физического, психического, социального и духовного здоровья, и дошкольное учреждение играет важную роль. Однако решение проблемы невозможно без слаженной работы родителей, педагогов, учреждений здравоохранения и спортивных центров.

Двигательная активность – это любая деятельность, направленная на улучшение или поддержание физической формы и здоровья в целом [2].

Продолжительность двигательной активности детей в учреждениях дошкольного образования зависит от возраста. Виды двигательной активности и ее продолжительности:

1. Закаливание – ходьба босиком: I младшая группа (2-5 минут); II младшая группа (5-7 минут); средняя группа (8-10 минут); старшая группа (10 минут).
2. Утренняя гимнастика – II младшая группа (5 минут); средняя группа (7 минут) и старшая группа (10 минут).
3. Физкультурные занятия – I младшая группа (10 минут); II младшая (15 минут); средняя группа (20 минут); старшая группа (25-30 минут).

4. Прогулка на свежем воздухе – I младшая группа (50 минут); II младшая группа (60 минут); средняя группа (80 минут); старшая группа (90 минут).

5. Спортивные праздники – средняя группа (25-30 минут); старшая группа (35-40- минут)

Двигательная активность способствует:

1. повышению сопротивляемости организма к различным заболеваниям;
2. повышению физической работоспособности;
3. нормализации деятельности отдельных органов и функциональных систем;
4. появлению положительных эмоций, способствующих психическому здоровью.

Двигательная система дошкольного учреждения представляет собой рациональное сочетание различных видов, форм и содержания двигательной активности ребенка. Общие требования к структуре двигательного режима:

1. продолжительность двигательного режима в течение дня не менее 60% общего времени. Бодрствование должно приходиться в группах раннего и младшего дошкольного возраста, а в группах старшего дошкольного возраста – 50%.

2. содержание двигательного режима в различных формах (самостоятельных, организованных) и видах (двигательный, игровой, учебный), а также состав движений и физических упражнений, что является профилактикой перегрузок и утомления детей дошкольного возраста;

3. периоды высокой двигательной активности необходимо чередовать с отдыхом и сидячей деятельностью;

4. каждый ребенок должен иметь возможность заниматься спортом в любое время дня [3].

**Результаты и их обсуждение.** Выделяют три уровня двигательная активность:

1. высокий (у детей высокая подвижность, хороший уровень развития основных движений);

2. средний (дети находятся на хорошем физическом уровне);

3. низкий (отстают по показателям развития основных видов движений, общая пассивность, застенчивость) [3].

Дети дошкольного возраста, которые имеют высокий уровень двигательной активности (гиперактивные дети) обычно характеризуются монотонной деятельностью, с большим количеством бесцельного бега. У этих детей доминируют игры и упражнения высокого уровня интенсивности (бег наперегонки один за другим, быстрый бег, с ловлей и увертыванием, бег, прыжки в длину, прыжки на скакалке, игры со спортивными элементами), на которые приходится не менее 60% времени общего времени. Эти дети отличаются неумением выполнять движения в умеренном темпе и нежеланием заниматься спокойными видами деятельности, чередовать активные действия с пассивными.

Средний уровень двигательной активности характерен для детей дошкольного возраста, у которых разнообразная деятельность, насыщенная играми и спортивными упражнениями, различной интенсивностью. В ходе самостоятельной деятельности такие дети широко используют игры и упражнения, изученные ранее в ходе организованной двигательной деятельности. Наиболее любимыми играми и упражнениями являются такие игры, как «Ловишки», «Перебежки», «Хитрая лиса», забавы с санками, езда на лыжах[4].

Дети дошкольного возраста с низким уровнем двигательной активности характерна однообразная деятельность, которая часто прерывается статичными позами. У этих детей преобладают игры низкой степени интенсивности (сюжетно-ролевые, игры с песком и со снегом, с кольцебросом, городки, серсо и т.д.). Такие дети предпочитают играть в одиночку или вдвоем. Их интерес вполне стабилен к сюжетно-ролевым играм, при этом сюжеты и действия однообразны (качание куклы, кормление, укладывание спать, обычная ходьба и т.д.). Малоподвижные дети не хотят участвовать в коллективных играх спортивного характера так как постоянно чувствуют неуверенность в своих действиях.

При организации двигательной активности детей дошкольного возраста всегда учитывается индивидуальный подход каждого ребенка, а также принцип соответствия физической активности к возрасту и полу ребенка, состоянию его здоровья, уровню развития и биологической зрелости.

Основной целью рациональной организации двигательного режима является многостороннее физическое развитие детей, удовлетворение естественных двигательных потребностей детей, укрепление их здоровья, обучение детей двигательным навыкам, основам физического воспитания, создание условий для разностороннего движения. (умственное, нравственное, эстетическое) развитие детей и привитие необходимости систематических занятий спортом [4].

Оптимизация режима двигательной активности воспитанников дошкольного учреждения образования начинается с создания условий, а именно: в каждой группе созданы физкультурные уголки, которые оснащены физкультурным оборудованием для развития всех групп мышц; прогулочные площадки, а также спортивные площадки, оснащены малыми формами, которые способствуют развитию движений и повышению двигательной активности на прогулках;

Двигательная активность детей дошкольного возраста обеспечивается за счет: ежедневной утренней гимнастики; физкультурных занятий; спортивных праздников, соревнований и развлечений; подвижных игр, ежедневно проводимых на улице и в группах; динамических пауз; гимнастики после сна; занятий ритмикой; оздоровительной физкультуры; ежедневного оздоровительного бега; предоставления возможности для самостоятельных подвижных игр.

В работе с родителями используются различные формы, благодаря которым родители вовлекаются в единое образовательное пространство детского сада.

1. организация совместной деятельности детей и взрослых в детском саду;
2. совместное творчество детей и родителей;
3. создание физкультурно-оздоровительной среды в коллективе, на территории;
4. тематические родительские собрания [3].

В процессе проведенного исследования были учтены следующие методы организации двигательной активности детей дошкольного возраста, используемые при обучении детей движениям, к которым относят объекты окружающей действительности, слово и практическая деятельность.

1. Наглядный метод обеспечивает яркость сенсорного восприятия и двигательных ощущений, необходимую ребенку для формирования наиболее полного и конкретного представления о движении, активизируя развитие его сенсорных способностей.

2. Словесный метод помогает детям понять поставленную перед ними задачу и способствует осознанному выполнению двигательных упражнений, что играет большую роль в усвоении содержания и структуры упражнений и их самостоятельном применении в различных ситуациях.

3. Практический метод, связанный с практической двигательной деятельностью детей, эффективно проверяет правильность восприятия движения с помощью собственных мышечно-двигательных ощущений.

4. Игровой метод, близкий к ведущей деятельности дошкольников, является наиболее конкретным и эмоционально эффективным при работе с ними с учетом элементов наглядно-образного и наглядно-действенного мышления. Это дает возможность одновременного развития моторики, самостоятельности действий, быстрой реакции на изменяющиеся обстоятельства и проявления творческой инициативы.

5. Соревновательный метод может быть использован в процессе обучения детей дошкольного возраста под педагогическим руководством. Этот метод используется для совершенствования уже приобретенных двигательных навыков (но не для соревнований и борьбы за первенство) [4].

**Заключение.** В результате проведенного исследования было определено, что:

1. В целях улучшения состояния здоровья детей дошкольного возраста применяются различные формы двигательной активности, а именно: утренняя гимнастика, физкультурные занятия, закаливание.

2. Существенно тесна взаимосвязь физического развития детей дошкольного возраста и организация двигательной активности в учреждении дошкольного образования. С увеличением уровня физического развития изменяется продолжительность применяемых форм двигательной активности: увеличивается время, расширяется диапазон применяемых средств и методов.

3. Учет уровня физического развития при организации двигательной активности влияет на грамотно проводящую работу.

#### **Литература**

1. Антонов, Ю.Е., Кузнецова М.Н., Саулина Т.Ф. Здоровый дошкольник. Социально-оздоровительная технология 21 века: Пособие для исследователей и педагогических работников. М.: Аркти, 2001 – 80 с.

2. Ефименко, Н.Н. Театр физического развития и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста / Н.Н. Ефименко. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2015. – С. 5 – 7.

3. Васильева, Н.Н. Физическое воспитание дошкольника / Н.Н. Васильева. – Ярославль: Академия развития, 2001. 122 с.

4. Рунова, М.А. Движение день за днем. Двигательная Активность – источник здоровья детей: пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей. – М.: Линка – Пресс, 2007. – 96 с.

5. Теория спорта: курс лекций / сост.: П.И. Новицкий, А.А. Синютич. – 2-е изд., испр. и доп. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2019. – 195 с.

УДК 796.012.1:796.85-053.5

## **ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПОСРЕДСТВОМ ВОСТОЧНЫХ ЕДИНОБОРСТВ**

**Д.А. Ковалев**

*Витебский государственный университет имени П.М. Машерова, Республика Беларусь*

*e-mail: dim.covalev@yandex.by*

**Аннотация.** Развитие координационных способностей, которые позволят эффективно решать двигательные задачи, возникающие в процессе жизнедеятельности, является важнейшей задачей в развитии ребенка. Успешность в изучении новых двигательных актов зависит от развития координации. Изучение упражнений по методике ушу уже на этапе начальной подготовки показывает значительное повышение степени развития координационных способностей. Большое влияние оказывают занятия восточными боевыми искусствами по направлению ушу-саньда.

**Ключевые слова:** координационные способности, боевые искусства, восточные единоборства, ушу, саньда, школьный возраст.

## **FEATURES OF DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITIES IN SCHOOL-AGE CHILDREN THROUGH ORIENTAL MARTIAL ARTS**

**D.A. Kovalev**

*Vitebsk State University named after P.M. Masherov, Republic of Belarus*

**Abstract.** The development of coordination abilities, which will allow one to effectively solve motor problems that arise in the process of life, is the most important task in the development of a child. Success in learning new motor acts depends on the development of coordination. Studying exercises