

10. Nikulina T.G. (2015) Development of speech-creative activity of senior pupils by means of expressive syntax (on the material of parallel and synonymous syntactic constructions) [*Razvitie rechetvorcheskoy deyatel'nosti starsheklassnikov sredstvami ekspressivnogo sintaksisa (na materiale parallel'nykh i sinonimicheskikh sintaksicheskikh konstruktsiy)*] Moscow. P. 232.

11. Solganik G.Ya. (1997) Stylistics of the text: a textbook [*Stilistika teksta: uchebnoe posobie*] Moscow. P. 256.

12. Fomicheva G.A. (1984) Formirovanie syntax structure of speech of junior schoolchildren: dissertation... doctor of pedagogical sciences [*Formirovanie sintaksicheskogo stroya rechi mladshikh shkol'nikov*] Moscow. P. 415.

УДК 796

ИНТЕГРАЦИЯ МЕТОДОВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Я.В. Поддубева

Аннотация. В рамках статьи представлен ряд педагогических подходов к применению интеграции в физическом воспитании дошкольников, в частности, определено влияние применения дыхательной гимнастики, пальчиковой гимнастики, самомассажа в качестве интеграционных методов физического воспитания, направленных на повышение уровня интереса детей к занятиям физической культурой, на улучшение состояния их здоровья и общее самочувствие. Исследование проводилось в течение двух месяцев, в нём приняло участие 22 дошкольника средней возрастной группы, их родители и педагог по физическому воспитанию. Для реализации нашего экспериментального исследования нами применялись следующие методы: наблюдение, опрос, констатирующий эксперимент и математическая статистика. Занятия по физическому воспитанию с применением интеграции методов физического воспитания проводились в указанной группе дошкольников в дополнение к стандартным формам занятий по физическому воспитанию, которые между собой чередовались и комбинировались. Результаты проведенного исследования показали, что уровень интереса дошкольников к занятиям физической культурой, по мнению самих дошкольников и педагогов дошкольного учреждения, достоверно увеличился, в динамике состояния здоровья и общего самочувствия дошкольников, по мнению родителей и педагога, также произошли достоверные изменения. Выразилось это в том, что у детей улучшилось общее самочувствие. Дети, которые пропускали занятия по болезни, стали реже отсутствовать на занятиях и в дошкольном учреждении.

Ключевые слова: интеграция; методы физического воспитания; дыхательная гимнастика; самомассаж; пальчиковая гимнастика; физическая культура; физическое воспитание; дошкольный возраст.

INTEGRATION OF PHYSICAL EDUCATION METHODS IN WORKING WITH PRESCHOOL CHILDREN

Ya. Poddueva

Abstract. *The article presents a number of pedagogical approaches to the use of integration in physical education of preschoolers, in particular, the influence of the use of breathing exercises, finger gymnastics, self-massage as integration methods of physical education aimed at increasing the level of interest of children in physical education, improving their health and general well-being. The study took place over two months, in which 22 preschoolers of the middle age group, their parents and a physical education teacher took part. To implement our experimental research, we used the following methods: observation, survey, ascertaining experiment and mathematical statistics. Physical education classes using the integration of physical education methods were conducted in this group of preschoolers in addition to the standard forms of physical education classes, which alternated and combined with each other. The results of the study showed that the level of interest of preschoolers in physical education classes, according to the preschoolers themselves and preschool teachers, significantly increased, in the dynamics of the state of health and general well-being of preschoolers, according to parents and the teacher, significant changes also occurred, this was expressed in the fact that children's general well-being improved, children who missed classes on diseases have become less likely to be absent from classes and in preschool.*

Keywords: *integration; methods of physical education; respiratory gymnastics; self-massage; finger gymnastics; physical culture; physical education; preschool age.*

Пройдет три-четыре десятилетия, и довольно большую часть потенциала нашего общества будут составлять сегодняшние дошкольники. Однако на настоящий момент имеются тревожные данные о системном ухудшении состояния здоровья, понижении уровня физической активности и подготовленности детей дошкольного возраста.

В то же время тезис о приоритетности мероприятий, связанных с охраной здоровья ребенка, повышением его функциональных возможностей, уровнем физической подготовленности, является ведущим во всех программах обучения и воспитания в детских дошкольных организациях.

Сложившаяся в системе физического воспитания дошкольников ситуация вызывает необходимость ее совершенствования с целью преломления указанных негативных тенденций.

Актуальность проблемы организации и содержания инновационной деятельности в современном дошкольном учреждении не вызывает сомнения. Инновационные процессы являются закономерностью в развитии дошкольного образования и относятся к таким изменениям в работе учреждения, которые носят существенный характер, сопровождаются изменениями в образе деятельности и стиле мышления сотрудников, вносят в среду внедрения новые стабильные элементы (новшества), вызывающие переход системы из одного состояния в другое.

Инновационные процессы на современном этапе развития общества затрагивают в первую очередь систему дошкольного образования, как начальную сту-

пень раскрытия потенциальных способностей ребёнка. Развитие дошкольного образования, переход на новый качественный уровень не может осуществляться без разработки инновационных технологий. Инновации определяют новые методы, формы, средства, технологии, используемые в педагогической практике, ориентированные на личность ребёнка, на развитие его способностей [1, с. 74].

Цель исследования – определить влияние применения интегрированных методов физвоспитания (дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика, самомассаж) на повышение уровня интереса дошкольников к занятиям физической культурой, на состояние их здоровья и общее самочувствие.

Организация и методы исследования. В качестве методов исследования выступили метод наблюдения и метод опроса.

В качестве инновационных методов физического воспитания детей дошкольного возраста в ходе исследования были применены дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика и самомассаж.

Экспериментальное исследование проводилось в средней группе дошкольников (22 чел.).

Занятия по физическому воспитанию с применением инновационных педагогических подходов проводились в указанной группе дошкольников в течение двух месяцев в дополнение к стандартным формам занятий физкультурой (зарядка, подвижные игры и т.д.). Для того, чтобы дети не утратили интерес к одному из видов инновационных методов физвоспитания, занятия чередовались и интегрировались по следующему графику:

1) понедельник:

- 8:40 – занятия дыхательной гимнастикой (в проветренном помещении или на улице);

- 15:00 – занятия пальчиковой гимнастикой (после тихого часа);

2) вторник:

- 8:20 – занятия пальчиковой гимнастикой (после завтрака);

- 15:00 – самомассаж (после тихого часа);

3) среда:

- 10:10 – занятия дыхательной гимнастикой (на прогулке);

- 15:00 – занятия пальчиковой гимнастикой (после тихого часа);

4) четверг:

- 8:50 – самомассаж (перед развивающими занятиями);

- 15:00 – занятия дыхательной гимнастикой (после тихого часа);

5) пятница:

- 8:20 – занятия пальчиковой гимнастикой (после завтрака);

- 15:00 – самомассаж (после тихого часа).

При этом каждый день детям предлагались новые упражнения, интегрируемые по всем трем видам методов физвоспитания.

1. Дыхательная гимнастика. В первую очередь, отметим роль дыхательной гимнастики в формировании здоровья дошкольников:

1) упражнения дыхательной гимнастики позволяют формировать навык правильного дыхания, т.е. через нос;

2) упражнения дыхательной гимнастики способствуют насыщению кислородом внутренних органов;

3) выполнение дыхательных упражнений укрепляют дыхательную мускулатуру;

4) выполнение дыхательных упражнений является профилактикой заболеваний верхних дыхательных путей;

5) упражнения дыхательной гимнастики способствуют повышению неспецифической сопротивляемости организма;

6) выполнение дыхательных упражнений приводит в норму основные нервные процессы [3];

7) выполнение дыхательных упражнений играет немаловажную роль в ходе формирования речевого аппарата. Выполняя дыхательные упражнения, дети учатся управлять своим дыханием [4].

Дошкольникам средней группы предлагались следующие дыхательные упражнения:

- «Воздушный шарик». Ребенок ложится на пол и кладет руки на живот, представив, что у него в животе – воздушный шарик. Необходимо медленно «надуть шарик», т.е. живот, а после того, как воспитатель хлопнет в ладоши, – «сдуть шарик»;

- «Хомячок». Ребенок должен изобразить хомячка, надув щеки, и пройти так несколько шагов, хлопнуть себя по щекам так, чтобы выпустить воздух;

- «Носорог». Ребенок должен представить себя носорогом, который дышит поочередно через одну ноздрю - нужно закрывать пальцем то правую, то левую ноздрю;

- «Легкое перышко». Для выполнения упражнения понадобится непосредственно перо. Цель данного дыхательного упражнения – как можно дольше удерживать перо в воздухе, совершая короткие и интенсивные выдохи.

2. Пальчиковая гимнастика. Занятия пальчиковой гимнастикой помогут ребенку научиться быть настоящим хозяином своих пальчиков, совершать сложные манипуляции с предметами, а значит, подняться еще на одну ступеньку крутой лестницы, ведущей к вершинам знаний и умений.

Пальчиковые игры включает упражнения: удержание пальчиками определенной позы, развитие подвижности пальцев, нормализующие мышечный тонус. Смена упражнений помогает напрягать, тонизировать, расслаблять еще неокрепшие ручки ребенка, постепенно формируя его моторику [2, с. 32].

В результате пальчиковых упражнений кисти рук и пальцы приобретут силу, хорошую подвижность и гибкость, а это в дальнейшем облегчит овладение навыком письма.

Все упражнения пальчиковой гимнастики сопровождаются стихами.

1. Утром встали пальчики (все пальчики вытягиваются)

Стали приседать – раз, два, три, четыре, пять (по очереди каждый пальчик сгибается).

Потянулись мальчики, будем танцевать (совершаются вращательные движения).

Не ленитесь пальчики, встаньте же опять (повторяем каждое движение заново).

2. Утром солнышко встаёт выше, выше, (руки высоко вверх).

Ночью солнышко зайдет ниже, ниже (руки вниз).

Хорошо-хорошо солнышку живётся (делаем ручками фонарики).

И нам вместе с солнышком весело живётся (хлопаем в ладоши).

3. Пошли пальчики гулять (пальцы рук сжаты в кулаки, большие пальцы опущены вниз и как бы прыжками двигаются по столу).

А вторые догонять (ритмичные движения по столу указательных пальцев).

Третьи пальчики бегом (движения средних пальцев в быстром темпе).

А четвертые пешком (медленные движения безымянных пальцев по столу).

Пятый пальчик поскакал (ритмичное касание поверхности стола обоими мизинцами).

И в конце пути упал (стук кулаками по поверхности стола).

3. Самомассаж. Данная форма инновационных подходов в физвоспитании дошкольников представляет собой один из видов пассивной гимнастики, которая оказывает на ЦНС и ПНС тонизирующее воздействие, а также улучшает функции проводящих путей и рецепторов [5, с. 177].

В ходе эксперимента применялись следующие виды самомассажа:

– самомассаж с использованием Су-джок (массажного шарика с металлическими кольцами-пружинками); считается, что Су-джок-терапия в настоящее время относится к одним из лучших техник самопомощи;

– самомассаж с использованием шишек различного размера (предварительно с детьми был запланирован поход в парк для сбора этих шишек);

– самомассаж с использованием ребристых ручек и карандашей;

– самомассаж с использованием хлопков руками (дети легкими похлопываниями массируют части тела себе или соседу в такт стихам).

Результаты исследования. После двух месяцев проведения занятий по физвоспитанию в средней группе ДОО с применением таких инновационных методов, как дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика, самомассаж, была дана оценка их влияния на:

– уровень интереса к занятиям физической культурой;

– состояние здоровья детей;

– общее самочувствие детей.

Уровень интереса дошкольников к занятиям физической культурой мы оценили посредством опроса самих дошкольников. Если до проведения эксперимента с применением инновационных методов физвоспитания всего 6 детей из 22, то есть 27,3%, ответили на вопрос «Интересно ли тебе заниматься физкультурой?» утвердительно, то спустя 2 месяца, в течение которых длился эксперимент, 16 детей из 22, то есть 72,7%, ответили на данный вопрос утвердительно. Педагоги также отметили повышение общего уровня интереса детей к занятиям по физическому воспитанию.

Для оценки динамики состояния здоровья детей и их общего самочувствия мы опросили родителей дошкольников. Так, 14 из 22 родителей, то есть 63,7%, отметили улучшение самочувствия своих детей, некоторые из них стали меньше болеть. Педагоги отметили, что ряд часто болеющих детей стали меньше отсутствовать в группе по причине болезни.

Выводы.

Интеграция методов физического воспитания детей дошкольного возраста имеет широчайший спектр применения и, соответственно, потенциал для дальней-

шего их исследования, дополнения и совершенствования.

Любые инновации призваны улучшать качество жизни. Тогда внедрение инноваций в сферу физического воспитания детей дошкольного возраста позволяют улучшать качество жизни этих детей.

Проведенное экспериментальное исследование показало, что интеграция методов физического воспитания детей дошкольного возраста, в частности, дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика, самомассаж, положительно повлияли на уровень интереса испытуемых к занятиям физической культурой, на состояние их здоровья и общее самочувствие.

Список литературы:

1. Безденежных Г.А. Педагогические инновации в физическом воспитании в дошкольном образовании: понятия, перспективы и направления развития // Молодой ученый. – 2011. – № 4 (27). – С. 74-76.
2. Данильченко Е.В. Роль пальчиковой гимнастики в развитии речи детей младшего дошкольного возраста // Интерактивная наука. – 2021. – № 10(65). – С. 31-32.
3. Кузякина Д.В. Влияние дыхательной гимнастики на здоровье человека // Форум молодых ученых. – 2019. – № 11 (39) – С. 237-239.
4. Макаренко Г.А. Дыхательная гимнастика с детьми дошкольного возраста // Проблемы педагогики. – 2022. –URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/dyhatelnaya-gimnastika-s-detmi-doshkolnogo-vozrasta> (дата обращения: 21.04.2023).
5. Семенова С.Н. Использование различных видов самомассажа в коррекции дизартрии у дошкольников // Специальное образование. – 2014. - № 4. – С. 176-180.

References:

1. Bezdenezhnykh G.A. (2011) Pedagogical innovations in physical education in preschool education: concepts, prospects and directions of development [*Pedagogicheskie innovatsii v fizicheskom vospitanii v doshkol'nom obrazovanii: ponyatiya, perspektivy i napravleniya razvitiya*] P. 74-76.
2. Danilchenko E.V. (2021) The role of finger gymnastics in the speech development of children of younger preschool age [*Rol' pal'chikovoy gimnastiki v razvitii rechi detey mladshego doshkol'nogo vozrasta*] P. 31-32.
3. Kuzyakina D.V. (2019) Influence of respiratory gymnastics on human health [*Vliyanie dykhatel'noy gimnastiki na zdorov'e chelovek*] P. 237-239.
4. Makarenko G.A. (2022) Breathing exercises with preschool children [Electronic resource] [*Dykhatel'naya gimnastika s det'mi doshkol'nogo vozrasta [Elektronnyy resurs]*] URL:<https://cyberleninka.ru/article/n/dyhatelnaya-gimnastika-s-detmi-doshkolnogo-vozrasta>.
5. Semenova S.N. (2014) The use of various types of self-massage in the correction of dysarthria in preschoolers [*Semenova S.N. The use of various types of self-massage in the correction of dysarthria in preschoolers*] P.176-180.