

**РАЗВИТИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ДОШКОЛЬНИКОВ
ВОСПИТАТЕЛЯМИ ДОШКОЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ С ПОМОЩЬЮ
СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ**
Ахунув У.Р. Email: Ahunov698@scientifictext.ru

*Ахунув Умидбек Рузубаевич - старший преподаватель,
кафедра методики дошкольного образования,
Андижанский государственный университет, г. Андижан, Республика Узбекистан*

Аннотация: в статье рассматривается, насколько важно развитие и формирование функциональных показателей дошкольников. посредством специальных здоровьесберегающих физических упражнений. Проанализировано, что одним из важных показателей здоровья детей является их физическое развитие, под которым понимают совокупность морфологических и функциональных свойств организма, характеризующих процессы его роста и развития. Таким образом, развитие функциональных показателей обеспечивается за счет количества упражнений, их сложности, количества повторений, темпа.

Ключевые слова: развитие, функциональные показатели, дошкольник, физические упражнения, физическое воспитание.

**DEVELOPMENT OF FUNCTIONAL INDICATORS OF PRESCHOOL CHILDREN BY
PRESCHOOL TEACHERS USING SPECIAL PHYSICAL EXERCISES**
Ahunov U.R.

*Ahunov Umidbek Ruzibayevich - Senior Lecturer,
DEPARTMENT OF METHODS OF PRESCHOOL EDUCATION,
ANDIJAN STATE UNIVERSITY, ANDIJAN, REPUBLIC OF UZBEKISTAN*

Abstract: the article considers how important the development and formation of functional indicators of preschool children is through special health-saving physical exercises. It is analyzed that one of the important indicators of children's health is their physical development, which is understood as a set of morphological and functional properties of the body that characterize the processes of its growth and development. Thus, the development of functional indicators is provided by the number of exercises, their complexity, the number of repetitions, and the pace.

Keywords: development, functional indicators, preschool child, physical exercises, physical education.

УДК 373

В работе с дошкольниками в дошкольных образовательных организациях важную роль играет физическое воспитание. Физическое воспитание — системный педагогический процесс, направленный на улучшение показателей здоровья, физического и двигательного развития ребенка. Результативность его обеспечивается четкими целями, адекватным содержанием, эффективными методиками. В процессе физического воспитания одновременно решаются и задачи разностороннего развития [1, с. 7].

Физическое развитие растущего организма является одним из основных показателей здоровья ребёнка. Если имеются нарушения в физическом развитии ребёнка, то повышается вероятность наличия заболевания. Подчиняясь биологическим закономерностям, физическое развитие зависит от множества факторов: наследственности, климата, особенностей питания, уровня материальной обеспеченности семьи, соблюдения режима — и используется гигиенической наукой как показатель санитарно-эпидемиологического благополучия населения [2, с. 5].

Воспитателями дошкольных организаций используются различные виды здоровьесберегающие физические упражнения. Они отобраны в результате научных исследований, апробированы в многолетней практике дошкольного образования.

Физические упражнения — это движения, двигательные действия, отдельные виды двигательной деятельности, которые используются для решения задач физического воспитания. В результате научных исследований и практической деятельности определены виды физических упражнений для детей разных возрастов, начиная с первых месяцев жизни. Педагог должен владеть всеми видами физических упражнений, используемых в физическом воспитании дошкольников, хорошо ориентироваться в их назначении, содержании, технике выполнения [1, с. 8].

Одним из важных показателей здоровья детей является их физическое развитие, под которым понимают совокупность морфологических и функциональных свойств организма, характеризующих процессы его роста и развития. Для оценки физического развития детей проводят антропометрические исследования. Определяют морфологические признаки: длину тела и массу тела; функциональные признаки: емкость легких, экскурсию грудной клетки, мышечную силу рук; соматоскопические признаки — состояние кожных

покровов и видимых слизистых оболочек, степень жировоголожения; состояние опорно-двигательного аппарата (форма грудной клетки, позвоночника, ног, стон, развитие мускулатуры).

Функциональные показатели определяются только у детей старшего дошкольного возраста [3].

Движения, физические упражнения считаются специфическим средством физического воспитания. Развитие функциональных показателей имеет немаловажное значение в формировании здорового образа жизни. Они обеспечат эффективное решение задач физического воспитания, если будут выступать в форме целостного двигательного режима, отвечающего возрастным и индивидуальным особенностям двигательной активности каждого из детей. Педагог разрабатывает двигательный режим, специальные физические упражнения для конкретной группы с учетом особенностей здоровья детей, их индивидуальной потребности в движении. Содержание физического воспитания в дошкольном учреждении составляют различные виды физических упражнений: основные, танцевальные движения, строевые и общеразвивающие упражнения, подвижные и спортивные игры, спортивные упражнения, простейший туризм. Дети должны не только овладеть ими на уровне возрастных возможностей, но и иметь элементарное понимание их пользы для здоровья. У каждого из детей непременно должны быть свои любимые игры или упражнения. Полное отсутствие интереса к движениям рассматривается как фактор риска в развитии ребенка. Физические упражнения являются не только средством формирования двигательных умений. Они активизируют мыслительную деятельность детей, способствуют развитию навыков общения, дают информацию об окружающем мире и о самом себе, упражняют в трудовых действиях. Ребенок начинает усваивать нормы поведения, осознавать себя как личность, часть сообщества. Таким образом, в процессе обучения физическим упражнениям обеспечивается разностороннее развитие детей.

У каждого ребенка свой порядок и темп усвоения движений. Это зависит от многих причин: его физического развития, интересов к отдельным предметам, с которыми можно выполнять движения, жилищных условий, в том числе предметно-игровой среды и пр. [1, с. 68].

Все движения человека можно условно объединить в 5 видов: ходьба, бег, прыжки, лазанье, метание. Значимость основных движений для дошкольников заключается в следующем:

- они важны как источник удовлетворения биологической потребности в движении;
- обеспечивают формирование систем и функций организма, оптимизируют мозговую деятельность;
- способствуют формированию физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости;
- оптимизируют игровую деятельность, выступая в качестве ее операционального состава. В целом основные движения способствуют разностороннему развитию детей.

Разное ритмическое сопровождение способствует поддержанию интереса у детей к выполнению упражнений, развивает координацию и ритмичность движений, активизирует работу мозга (поступают разные сигналы). Можно выполнять упражнения: под счет (1-2, 3—4), под удары бубна, под хлопки, звучание колокольчика (любые шумовые и музыкальные инструменты), в собственном темпе (без счета).

Для каждого упражнения необходимо выбрать исходное положение ног, рук и туловища, которое обеспечивает его удобное выполнение. Существуют следующие исходные положения.

И. п. стоя: основная стойка (о. с.) — стоя, пятки вместе, носки врозь, руки внизу; стойка ноги врозь — ноги на ширине плеч; узкая стойка — ноги слегка расставлены; широкая стойка — ноги чуть шире плеч; ноги сомкнуты; стойка ноги врозь, правая (левая) впереди; стойка ноги скрестно; стойка ноги в линию; стоя на коленях; на правом (левом) колене; в упоре на коленях — руки упираются в пол. Руки также могут быть в разных положениях: вверх, в стороны, вперед, назад, на поясе, на бедрах, перед грудью, за голову, к плечам; перед собой, правая (левая) сверху; за спину в замок. И. п. сидя: ноги врозь, ноги вместе, согнув в коленях, ноги скрестно (по-турецки), на пятках. И. п. лежа: на спине, на животе, на правом (левом) боку [1, с. 85].

В средней и старшей группах при выполнении обращается внимание на исходное положение, правильное дыхание, качество выполнения. Развитие функциональных показателей обеспечивается за счет количества упражнений, их сложности, количества повторений, темпа. От младшей к старшей группе эти показатели постепенно увеличиваются.

Список литературы / References

1. Шшикина В.А., Дедуевич М.Н. «Методика физического воспитания». Минск: «Літаратура і Мастацтва», 2011.
2. Мануева Р.С. Физическое развитие детей и подростков. Показатели. Методы оценки. Учебное пособие. Иркутск. ИГМУ, 2018.
3. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://ped-aksioma.ru/index.php/301-fizicheskoe-razvitie-vazhnyj-pokazatel-sostoyaniya-zdorovya-rebjonka/> (дата обращения: 12.10.2020).