

воспроизведения спортивных нагрузок и чередовании «острых» модельно-целевого типа и нагрузок подготовительного характера. В динамике нагрузок модельно-целевого характера на всем протяжении подготовки, от начала до кануна главных соревнований, присутствуют два этапа: этап с умеренной тенденцией увеличения концентрации целевой деятельности (май-сентябрь) и этап с динамичным ростом доли спортивных нагрузок с высокой концентрацией целевой деятельности - с октября до кануна главных соревнований.

Система соревнований, реализованная А. Маковеевым, также имеет ряд характерных признаков модельно-целевого способа построения соревновательного цикла. К ним относятся: закономерное чередование «острых», по возможности приближенных к целевой деятельности, нагрузок и нагрузок контрольно-подготовительного характера; неуклонное и постоянное увеличение концентрации целевой деятельности с выходом на целевую деятельность в расчетное время главных соревнований; локально-избирательная структура системы соревнований, состоящая из четырех серий стартов с увеличенным интервалом времени, без участия в ответственных соревнованиях перед главными стартами сезона.

Таким образом, для того чтобы изменить количественные и качественные параметры состояния спортсмена до состояния готовности, обеспечивающей реализацию целевой соревновательной деятельности, необходимо избрать адекватный состав средств и методов воздействия, а также оптимальную структуру их применения в заданном интервале времени.

### **ФОРМЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА И РОДИТЕЛЯМИ В УСЛОВИЯХ ШКОЛЫ И СЕМЬИ**

*К.В. Колесникова*

О необходимости ведения активного образа жизни с самого раннего возраста говорят и пишут многие специалисты, особо следует отметить работы М.В. Антроповой [1], В.К. Бальсевич [2], Л.Б. Кофман и других. Проблемы сохранения здоровья подрастающего поколения рассматриваются на государственном уровне в «Федеральной программе развития образования на 2000-2100 гг.». В данном направлении разрабатывается много программ и методик, авторы которых В.И. Лях, А.П. Матвеев, Г.Б. Мексон, Ю.А. Янсон ищут пути и способы приостановить и переломить тенденцию ослабления здоровья нации в физическом и духовном плане.

Рассматривая такой предмет, как физическая культура, можно сделать вывод о ее целостном взаимодействии со всеми сферами школьной жизни, т.к. это - не только поурочная работа с детьми, но и внеклассная и внешкольная физкультурно-оздоровительная деятельность.

К физическому воспитанию как неотъемлемой части учебно-воспитательного процесса привлекаются учителя, учащиеся и родители. На основе вышеизложенного в гимназии иностранных языков города Ухты нами была разработана и принята к реализации программа «Здоровье и физическое развитие», которая является составляющей частью воспитательной программы «Забота» и ее направления «Здоровье». Цель программы – формировать личность школьника, способного развивать себя физически и духовно в течение всей жизни и умеющего оптимально поддерживать уровень своего здоровья.

Исходя из цели, был разработан перечень оздоровительно-профилактических мероприятий, которые начали реализовываться в начальной школе, где особенно выражена сензитивность ребенка к различного рода активности (физической, интеллектуальной и т.п.) и высокая заинтересованность взрослых в предлагаемой деятельности.

Программа «Здоровье и физическое развитие», состоящая из трех взаимосвязанных частей: «Знание», «Действие», «Семья», основывалась на организации совме-

стной деятельности учащихся младшего школьного возраста и их родителей.

Для отслеживания эффективности действия программы был организован педагогический эксперимент, в котором были сформированы экспериментальная и контрольная группы из числа учащихся третьих классов и их родителей.

Первая часть программы называется «Знание», она включает в себя проведение тематических родительских собраний в форме беседы, – определялась проблема, следовало обсуждение с принятием решения [3]. Таким образом, родители «подталкивались» к осознанному восприятию информации. Темы собраний касались вопросов состояния здоровья и уровня развития детей, физического воспитания в семье, влияния микроклимата в семье на формирование личности ребенка, оздоровительно-профилактической работы в условиях семьи и т. д. В подготовке и проведении собраний активно участвовали классные руководители, психолог, учителя-предметники, медицинские работники и администрация.

Вторая часть – «Действие» – предусматривала закрепление теоретического материала родителями младших школьников, им предлагалось пройти практический курс, основанный на организации совместных занятий физическими упражнениями родителей и детей.

Родители и дети были разделены на группы по 12 семей в каждой. Занятия проводились вечернее время, один раз в неделю под руководством учителя физкультуры и два раза самостоятельно в домашних условиях.

Занятие проходило по типу урока, включая подготовительную, основную и заключительную части продолжительностью 45-60 минут в зависимости от задач и места проведения. В основу занятий было положено разучивание и выполнение комплексов упражнений для профилактики и коррекции нарушений ОДА, утренней гимнастики (использовались в разминке), использовались физкультурные минутки. Выполнялись различные упражнения в парах (родитель-ребенок, ребенок-ребенок, родитель-родитель), групповые упражнения с мячом на развитие ловкости, координации, силы и гибкости. Особое внимание уделялось игровой деятельности (разучивались подвижные игры, которые проводили родители) [4].

При работе с детьми на уроках физической культуры и их родителями на совместных занятиях подбирались разнообразные средства физического воспитания оздоровительной направленности: дыхательная гимнастика, танцевальные комбинации, элементы игрового стретчинга, гимнастика для глаз, игры с элементами коррекции; оздоровительное плавание.

Для поддержания положительного эмоционального состояния и заинтересованности родителей было увеличено количество проводимых мероприятий с использованием формы спортивно-массовой работы.

С сентября по май функционировал «Клуб выходного дня», в рамках которого проводились походы, лыжные прогулки к роднику, катание на коньках, семейные праздники, турниры по мини-футболу и игре «Перестрелка», а также тематические вечера – «Из истории Олимпийских игр», «Мои папа, мама – спортсмены», «Спортивные традиции семьи».

Данные мероприятия организовывали и проводили сами родители. Учителя оказывали помощь при подготовке и проведении физкультурно-оздоровительных мероприятий, что позволяло поддерживать постоянный интерес родителей к совместной деятельности в рамках работы «родитель-гимназия». Для этого создавались инициативные группы по 3-4 семьи. Такая форма работы создала соревновательный настрой, проявлялась выдумка, инициатива и активность родителей.

В третьей части – «Семья» – для достижения лучшего взаимопонимания между педагогом и членами семьи необходимо было личное знакомство, которое происходило на индивидуальных консультациях и беседах [5], проводимых в определенный день недели. Заранее вывешивался график для записи родителей в удобное для них время. Первая консультация предусматривала 40 минут совместной работы «учитель-

родитель», последующая – 20 минут. Частота посещений составляла для одной семьи от трех до семи раз в год.

На консультациях рассматривались проблемы конкретной семьи (заболеваемость, наследственность, социальный статус) и решались вопросы организации двигательного режима ребенка. Далее давались рекомендации по оздоровительной работе и проведению самостоятельных занятий. Все упражнения подбирались с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья ребенка. При следующих встречах педагог обязательно проверял выполнение своих рекомендаций, данных в предыдущий раз.

Работа родителей контролировалась ведением ими рабочих тетрадей, где на первом листе была указана информация о ребенке: данные медосмотра, уровень физического и психического развития, функциональной подготовленности (заполнялся классным руководителем). В дальнейшем родители самостоятельно делали записи по рассматриваемым на собраниях вопросам, вносили общие и частные рекомендации относительно своего ребенка и семьи, а также контролировали выполнение ребенком самостоятельных заданий в виде дневника самоконтроля (дата, время проведения занятия, № комплекса, ЧСС, самочувствие) и готовили вопросы для обсуждения.

Проведенная экспериментальная работа показала, что использование программы «Здоровье и физическое развитие» позволило повысить уровень знаний по организации здорового образа жизни у родителей, учащихся и педагогов. Так же возросла личная заинтересованность родителей экспериментальной группы в ведении активного образа жизни, что дало возможность ориентировать их на самостоятельные занятия. Это стало положительно сказываться на всех членах семьи, особенно на детях. Во-первых, активизировался двигательный режим учащихся в гимназии и дома (недельная двигательная активность стала включать в себя более 14 часов занятий физическими упражнениями в экспериментальной группе при 7 часах в контрольной группе). Во-вторых, отмечилось снижение количества дней, пропущенных по болезни, на одного ребенка, которое в ЭГ составило 7,8+1,2, при  $p < 0,05$  и в КГ 14,3+1,6, при  $p < 0,05$ . В-третьих, у учащихся экспериментальной группы наблюдается положительная статистическая динамика ( $P < 0,05$ ) в показателях двигательной подготовленности (по всем шести тестам – челночный бег, прыжки в длину с места, гибкость, подъем туловища, бег на 1000 м, вис), антропометрии (ЖЕЛ, ЖИ), функционального состояния (АД, ЧСС, пробы Штанге, пробы Генче, пробы Мартинэ), что говорит о высокой эффективности использования двигательной активности в условиях совместной деятельности.

О необходимости развивать данное направление «Здоровье» в воспитательной работе гимназии указывает место проживания - район Крайнего Севера, где, ввиду климатических особенностей, использование средств физической культуры в семье способствует поддержанию адаптивных ресурсов организма взрослых и дает возможность снизить агрессивное влияние окружающей среды на детей за счет повышения резервных возможностей растущего организма. В дальнейшем, реализация программы видится в образовании семейного физкультурно-оздоровительного клуба, где объединяются семьи, желающие ввести активный образ жизни, организовывать семейный досуг и понимающие, что поддержание здоровья невозможно без занятий физическими упражнениями, а главное – это общение людей разного возраста.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Антропова, М.В. Режим дня, работоспособность и состояние здоровья школьников / М.В. Антропова – М. : Просвещение, 1974. – 136 с.
2. Бальсевич, В.К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. – 1996. – № 1. – С. 23-25.
3. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья : 1-5 классы / Н.И. Дереклеева – М. : ВАКО, 2004. – 152 с.

4. Степанова, О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе : методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей / О.А. Степанова – М. : ТЦ Сфера, 2003. – 144 с.

5. Копылов, Ю. А. Физическое воспитание младшего школьника в семье / Ю.А. Копылов, М. В. Малыгина, Н.В. Полянская – М. : Вентана-Графф, 2003. – 24 с. – (Серия брошюр «Ваш ребенок: азбука здоровья и развития»).

## **ЭФФЕКТИВНОСТЬ ЗАНЯТИЙ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ С ДЕТЬМИ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ИМЕЮЩИМИ ЗАДЕРЖКУ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ**

*И.А. Коровина*

### **ВВЕДЕНИЕ**

Коррекционная работа в дошкольном образовательном учреждении компенсирующего вида должна быть направлена на достижение каждым ребенком максимально возможного уровня личностного развития, образования, жизненной компетенции, интеграции в социум (Стребелева Е.А. , 2002).

Известно, что развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков, а также мелкой моторики имеют первостепенное значение для физического, психического развития ребенка, успешной социальной адаптации.

Практически у всех детей, имеющих задержку психического развития, существуют проблемы формирования двигательных функций, в первую очередь, общей и мелкой моторики (Антонюк С.Д., 2001).

В настоящее время не разработана технология использования средств, направленных на развитие мелкой моторики в процессе занятий адаптивной физической культурой.

Отсутствие научных исследований, обосновывающих эффективность методики занятий адаптивной физической культурой с расширенным содержанием средств, направленных на развитие мелкой моторики детей дошкольного возраста с задержкой психического развития, обусловило актуальность нашей работы.

### **МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ**

Мы использовали следующие методы исследования: анализ и обобщение данных научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, метод контрольных испытаний, методы математической статистики.

Известно, что дети с задержкой психического развития (ЗПР) имеют различные двигательные нарушения (Барабаш О.А., 1997; Мастюкова Е.М., 1997). Для того чтобы определить характер и степень этих нарушений при выполнении ими основных движений, нами была разработана шкала оценки, имеющая градацию от 1 до 5 баллов (см. таблицу 1). Дополнительно мы давали качественную оценку функции равновесия, от уровня развития которой зависит эффективность выполнения основных движений.

В исследовании, проведенном на базе детского сада компенсирующего вида № 178, принимали участие 20 детей 5-6-летнего возраста с задержкой психического развития. Дошкольники экспериментальной группы (10 человек) в течение учебного года занимались по специально разработанной методике адаптивной физической культуры. В основу экспериментальной методики была заложена технология использования средств, направленных на развитие мелкой моторики: упражнений пальчиковой гимнастики, общеразвивающих упражнений для рук (с предметами и без них), массажа рук.