**Индивидуально-личностный аспект оздоровления дошкольников средствами физического воспитания**

**Плужникова Наталья Александровна**студент, Мичуринский государственный аграрный университет, *Социально-педагогический институт*

РФ, г. МичуринскE-mail: [turovtseva2013@gmail.com](mailto:turovtseva2013@gmail.com)

**АННОТАЦИЯ**

В результате проведенного исследования, теоретически обоснованы и верифицированы педагогические условия реализации индивидуально-личностного аспекта оздоровления дошкольников средствами физического воспитания: активное включение личности дошкольника в двигательную деятельность; формирование мотивированности к собственному здоровью и здоровому образу жизни; актуализация представлений дошкольника о духовных ценностях и здоровом образе жизни; организация взаимодействия педагога ДОУ, родителя и ребенка, способствующая обеспечению здорового образа жизни в дошкольном возрасте.

**Ключевые слова:** дошкольники, двигательная деятельность, здоровый образ жизни, физическое воспитание.

**Individual - personal aspect of preschool children ̕ s health improvement by means of physical education**

**Pluzhnikova, Natalya Aleksandrovna**

student, Michurinsky state agrarian University,

Social and pedagogical Institute

Russian Federation, Michurinsk

E-mail: turovtseva2013@gmail.com

**ABSTRACT**

The result of this study, theoretically grounded and verified pedagogical conditions of realization of the individual aspect of rehabilitation of preschool children by means of physical education: active involvement of the personality of the preschool child in physical activities; formation of motivation to health and healthy lifestyles; updating of representations preschooler about spiritual values and healthy lifestyles; organization of interaction of the teacher DOE, parent and child, promote healthy lifestyle in preschool age.

**Key words**: preschool children, motor activity, healthy lifestyle, physical education.

Формирование здоровой личности дошкольника возможно при обеспечении действительной взаимосвязи физического воспитания с целенаправленным развитием личности в специально созданной и гигиенически организованной социальной среде, способствующей развитию самоуправления, автономности, адекватности самооценки, креативности и коммуникативности [129].

Физическое воспитание школьников решает задачу всестороннего развития личности посредством формирования его физической культуры. В процессе физического воспитания следует создавать условия, при которых физические возможности младшего школьника полностью раскроются. Однако результаты современных исследований [4,8] свидетельствуют о наличии тенденции к ухудшению физической подготовленности учащихся.

Физическое воспитание - педагогически организованный процесс передачи от поколения к поколению способов и знаний, необходимых для физического совершенствования.

Цельюданного исследования - является разработка педагогического обеспечения индивидуально-личностного аспекта оздоровления дошкольников средствами физического воспитания и апробация его в дошкольном образовательном учреждении.

Задачи исследования:

1.Провести теоретико-методологический анализ состояния проблемы оздоровления дошкольников на основе обзора философских, медицинских, спортивных, психолого-педагогических исследований с целью выявления сущности феномена индивидуально-личностного аспекта оздоровления дошкольников средствами физического воспитания.

2.Спроектировать педагогическую модель построения образовательного процесса по физической культуре на индивидуально-личностной основе.

3.Выявить, теоретически обосновать и верифицировать педагогические условия по реализации индивидуально-личностного аспекта оздоровления дошкольников.

4.Разработать содержательно-методическое обеспечение, включающее «Альтернативную программу», «Методические рекомендации по совместной работе семьи и ДОУ», мероприятия, позволяющие осуществлять реализа-

цию индивидуально-личностного аспекта оздоровления дошкольников средствами физического воспитания.

Результаты исследования и их обсуждение:

**Общая заболеваемость в группе, в том числе и инфекционная %**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Заболевания** | **ОРВИ и грипп** | **Болезни органов дыхания** | **Болезни ЛОР - органов** |
| 2017/2018г. | 14 % | 12% | 15% |
| 2018/2019г. | 12% | 12% | 13% |
| 2019/2020г. | 11% | 11% | 10% |

Таблица №1.

Анализируя данные таблицы видно, что уровень заболеваемости ОРВИ и ЛОР - органов снизился. Наблюдается снижение количества заболеваний органов дыхания, продолжительность заболеваний сократилось.

Это свидетельствует о системе профилактической работы с детьми, хорошем качестве организации питания в детском саду, а также более внимательном отношении к здоровью воспитанников родителями.

Таким образом, по донной таблице, можно сделать выводы, что спустя два года, детей, сократилась на 4%.

**Показатели посещаемости детей группы %**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Кол-во пропущенных дней по болезни** | **Кол-во пропущенных дней по др. причинам** |
| 2017/2018г. | 14 % | 20% |
| 2018/2019г. | 10% | 24% |
| 2019/2020г. | 8% | 23% |

Таблица №2

Результаты посещаемости детей говорят о том, что снизилось количество пропусков по болезни, но осталось на прежнем уровне количество пропусков по другим причинам.

**Физическая подготовленность**

Физическая подготовленность ребенка характеризуется степенью сформированности навыков основных видов движений (бег, прыжки, метание), развития физических качеств (быстрота, сила, ловкость, гибкость), а также функцией равновесия, координационными способностями. Оценка физической подготовленности - это целостный процесс, органически сочетающий в себе постоянные наблюдения за ребенком в процессе жизнедеятельности и занятий по физической культуре, хронометраж основных режимных моментов и мониторинг физической подготовленности. В таблице представлены данные по основным физическим параметрам в количественном и процентном отношении.

**Показатели сформированности физических качеств дошкольников (%)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Год** | **Физические качества** | **%** |
| 2017/2018г. | Гибкость | 36% |
| Выносливость | 60% |
| Скорость | 55% |
| Мышечная сила | 25% |
| Ловкость | 23% |
| 2018/2019г. | Гибкость | 38% |
| Выносливость | 61% |
| Скорость | 58% |
| Мышечная сила | 28% |
| Ловкость | 27% |
| 2019/2020г. | Гибкость | 41% |
| Выносливость | 63% |
| Скорость | 61% |
| Мышечная сила | 30% |
| Ловкость | 29% |

Таблица №5

Для исследования были взяты 2 группы (экспериментальная и контрольная) детей старшего дошкольного возраста. В каждой группе по 20 детей.

Данный эксперимент проводился с соблюдением всех требований и условий. В физкультурном зале мы подобрали все необходимые нам материалы и оборудование, для того, чтобы провести исследование. Разделили зал на 5 зон, в которых дети принимали активное участие. Одежда у детей была спортивной и удобной. Во время эксперимента мы обращали особое внимание на индивидуальные особенности каждого ребенка

**Список литературы**

1. Аршинник, С.П. От мониторинга к сдаче норм ГТО / С.П. Аршинник, В.И. Тхорев // Педагогический вестник Кубани. - 2014. - №4. - С. 52- 53.

2. Курамшин, Ю.Ф. Комплекс ГТО в системе физического воспитания студентов, история создания и развития /Ю.Ф. Курамшин, Р.М. Гадельшин //Теория и практика физической культуры. - 2014. - №7. - С.9-12.

3. Осик, В.И. Отношение учителей физической культуры Краснодарского края к Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу ГТО (ВФСК ГТО) /В.И. Осик, О.С. Трофимова, В.А. Гуляева // Физическая культура, спорт - наука и практика. - 2019. - №2. - С.9-14.

4. Щербакова, А.С. Подготовка младших школьников к сдаче норм ВФСК ГТО в средних общеобразовательных учреждениях /А.С. Щербакова, Л.А. Дмитренко //Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма. Материалы Международной научно-практической конференции, посвященной 70-летию кафедры физического воспитания УГАТУ. - 2019.- С.221-225.