

сосет палец, вырывает себе волосы и т.д.- все это вредные привычки дошкольников, с которыми нужно бороться в раннем возрасте, в этом может помочь детский психолог.

Как правило, с возрастом, человек приобретает все более серьезные дурные привычки, особенно, в подростковом периоде. Профилактика вредных привычек подростков должна проводиться в каждой семье, она была бы более действенной, если бы родители, подающие пример своему ребенку, сами не были подвержены влиянию таких привычек.

Современная концепция первичного, раннего предупреждения употребления психоактивных веществ основана на том, что в центре ее должны находиться личность несовершеннолетнего и три основные сферы, в которых реализуется его жизнедеятельность: семья, образовательное учреждение и досуг.

Стратегия отрезвления — убрать доступность и социально-психологическую запрограммированность. Это очень важный вывод для первичной профилактики, ведь именно в детстве и юности — самые высокие риски приобщения. Главная задача — уберечь детей и молодежь от вовлечения в употребление алкоголя и табака.

Исследования методом анкетирования, проведенное в школах г.Елабуги, среди школьников, показали, что из 72 опрошенных в возрасте от 13- до 16 лет алкоголь пробовали 29 опрошенных, из них 19 девочек. 4 девочек и 4 мальчиков, как выяснилось, употребляли алкоголь несколько раз. Табак пробовали 11 опрошенных, из них 2 курят регулярно и родители об этом знают.

На наш взгляд в школах, несмотря на действие программ борьбы с вредными привычками молодежи, основное внимание обращено на предотвращение употребления молодежью наркотических средств, а на алкоголь и табак обращено меньше внимания. Необходимо развенчивать «героиду» потребление алкоголя и курения. В частности я бы в местах, где курят украдкой школьники повесила изречение Бернарда Шоу: «Сигарета – это бикфордов шнур, с одной ее стороны огонь, с другой – ДУРАК».

Дедюхина Е.Г.*, Шарифуллина С.Р.**

**МБДОУ Детский сад №26 «Семицветик» комбинированного вида ЕМР*

*** Елабуга, Елабужский институт*

Казанского (Приволжского) федерального университета

ПРИМЕНЕНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ ЗОО-АЭРОБИКИ ВО ВТОРОЙ МЛАДШЕЙ ГРУППЕ ДОУ

Аннотация: Физкультурно-оздоровительная работа является одним

из важных элементов работы воспитателя дошкольного образовательного учреждения. Зоо-аэробика применяется педагогами для повышения заинтересованности детей к выполнению физических упражнений.

Ключевые слова: зоо-аэробика, физические упражнения, младшая группа.

Одной из задач современной системы физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном образовательном учреждении является формирование потребности у детей регулярно выполнять физические упражнения. Для успешного решения задачи воспитатели применяют в своей работе инновационные технологии физкультурно-спортивной направленности [3]. Одним из популярных видов оздоровительных технологий, применяемой в детском саду, является зоо-аэробика.

Зоо-аэробика, или ZUU-фитнес – это программа, основывающаяся на имитации движений животных. Современная программа зоо-аэробики основывается на таких базовых упражнениях, как толчки, приседания, прыжки, удары, тяги, скручивания, наклоны. Во время имитации движений животных тренируются различные группы мышц, развиваются физические качества дошкольников.

В младшей группе при проведении утренней зарядки воспитателям следует демонстрировать и подробно объяснять выполняемые упражнения. Тренеры отмечают, что зоо-аэробика «не вызывает особых вопросов, поскольку в сознании каждого из нас есть яркая картинка этих движений» [3], поэтому упражнения можно применять при выполнении разминки.

Зоо-аэробика содержит разнообразные физические упражнения, которые можно применять в работе воспитателей детского сада с детьми второй младшей группы.

«Лягушка» - исходное положение: Стоя, расставьте ноги шире, а стопы разверните под углом 45 градусов. Согните бедра в приседе, а руки сведите перед собой, переплетая пальцы. Напрягите мышцы пресса, немного отклонитесь назад, чтобы вес приходился на пятки. Сжимая мышцы ягодиц, выпрыгните вверх и вперед, приземляясь на пятки. Удержите позу в течение трех секунд и снова прыгайте» [1].

«Утиная походка» - встаньте прямо. Вытяните руки впереди себя для поддержания баланса. Опуститесь в глубокий присед. Оставаясь в данном положении, передвигайтесь вперед. Старайтесь быть как можно ниже к полу. Будьте готовы к ощущению дискомфорта в ногах» [2].

«Курица» - «походка» курицы очень сильно напоминает утиную. Опуститесь на корточки, как и в случае имитации утиной походки. Возьмитесь руками за задние части лодыжек обеих ног (правая рука – правая лодыжка). Руки должны находиться не по бокам, а между ногами. Начните ходить по кругу.

«Червяк» - исходное положение: вертикальное. Наклонитесь вперед, поставив обе руки на пол (максимально близко к пальцам ног). Устойчиво держитесь на ногах, в то время как руки двигаются вперед до положения планки. Затем перенесите тяжесть тела на руки и одновременно шагайте ногами к рукам, возвращаясь в положение складки. Чтобы усложнить задачу, ставьте руки в положении планки еще дальше плеч так, чтобы туловище находилось максимально близко от пола.

«Обезьяна» - встаньте на четвереньки. Выставляйте обе руки вперед, затем прыжкообразным движением притяните ноги к рукам. Стопы ног должны находиться между руками.

«Кенгуру» - сделайте глубокий присед, затем выпрыгните вверх, распрямляя ноги во время прыжка. Снова опуститесь в присед и повторите прыжок» [4].

В ДОУ для детей с нарушением зрения, наряду с общими задачами охраны и укрепления здоровья, физическое воспитание направлено на преодоление отставания в физическом развитии детей с нарушением зрения. Нарушение зрения отрицательно влияет на овладение детьми движениями, ориентировкой в пространстве, что приводит к гиподинамии и сказывается на общем физическом развитии детей и состоянии здоровья. Поэтому физическое воспитание включает ряд специальных коррекционных задач, определяющих процесс преодоления недостатков физического развития:

- развитие основных движений и физических качеств, ориентировки в пространстве, координации движений;
- коррекция здоровья и физического развития через систему здоровьесберегающих мероприятий;
- преодоление скованности, малоподвижности, неуверенности, боязни пространства, возникающих на фоне зрительной патологии при овладении движениями;
- активизация и упражнение зрительных функций в процессе физического воспитания.

Зоо-аэробика наряду с развитием двигательных умений предусматривает развитие зрительно-двигательных навыков с опорой на полисенсорные взаимосвязи, речь, мышление, то есть формирование компенсаторных путей развития детей с нарушением зрения. С детьми можно выполнять следующие упражнения, которые дети выполняют под определенные слова:

«Мышка» (Стоя на носочках, руки согнуть в локтях; кисти рук перед грудью, пальцы опустить вниз. Ходьба на носочках семенящим шагом с остановками, во время остановки дети смотрят вправо-влево, опасаясь кошки.)

«Мышка тихо посидит, вправо – влево поглядит,

На носочках пройдет ловко, сыр возьмет из мышеловки».

«Кошечка» (Стоя на коленях, руками коснуться пола. Ползание с опорой на руки и колени, соблюдая координацию движений рук и ног).

«Мягко кошечка идёт, «мур-мур-мур» – она поёт.

Спинку выгнула слегка, потянулась и пошла».

«Петушок» (Стоя, опустив руки вниз. Ходьба с высоким подниманием колен, взмахом рук в стороны и поворотами головы вправо-влево).

«Петушок, ку-ка-ре-ку, водит кур всех по двору.

Важно петушок идёт и ку-ка-ре-ку поёт».

«Аист» (Стоя, опустив руки вниз. Ходьба с высоким подниманием колен, при этом нога выпрямляется вперед).

«Аист, аист длинноногий покажи домой дорогу.

Топай правой ногой, топай левой ногой,

Снова правой ногой, снова левой ногой,

А потом придешь домой!»

«Утенок» (Присед на двух ногах, руки согнуты в локтях, пальцы рук широко расставлены. Ходьба в приседе. Останавливаясь через несколько шагов, крутят «хвостиком», повторяя «кря-кря-кря!»)

«Вот качаясь на ходу, уточка идёт к пруду.

Кря-кря-крякает она, крутит хвостиком слегка».

«Лягушка» (Ноги расставить на ширине плеч, присесть и соединенные ладони поставить вместе между ног. Продвижение вперед прыжковым шагом с опорой на руки и стопы).

«Я лягушка, ква-ква-ква, прыгну - раз и прыгну - два.

Посижу сейчас чуть-чуть и опять прыг-прыг я в путь».

«Пингвин» (Стоя, с сильно разведенными носками ног в стороны; руки опущены вниз, ладони отведены в стороны. Ходьба семенящим шагом с развернутыми носками ног во внешнюю сторону. Обращать внимание на осанку).

«Вот идут пингвины, ровно держат спины

И шагают не спеша, тихо лапками шурша».

«Лиса» (Стоя с согнутыми в локтях руками, ладони поднять вверх. Мягкая, плавная ходьба с носка на всю ступню).

«Ах, ты, лисонька-лиса, в шубе вся твоя краса!

Лапки выставит вперед, остороженько идет.

Где тут зайки, где? Не видно... (широко открыть глаза)

Очень лисоньке обидно. (поморгать глазами)».

Опыт работы показывает, что развитие двигательных навыков с помощью зоо-аэробики дает хорошие результаты. На таких занятиях дети раскрепощаются, учатся сочетать свои движения с музыкой, ориентироваться в пространстве, обогащают свой двигательный опыт, учатся взаимодействовать со сверстниками в движениях под музыку. Все это необходимо детям с нарушением зрения.

Список литературы:

1. «В мире животных» для стройности: что такое зоофитнес? // Сайт: «Strunka.com». – 14.12.2015 [Электронный ресурс] URL: <http://www.strunka.com/news/v-mirie-zhivotnykh-dlia-stroinosti-cto-takoe-zoofitnes> (дата обращения: 25.01.2017)
2. «Зоо»-тренинг на дому: весело и эффективно // Сайт «FitnessLive.ru» - [Электронный ресурс] URL: http://fitness-live.ru/community/blog/fitnes_uprajneniya/2301.html (дата обращения: 26.01.2017).
3. Зотова Ф.Р., Мартынова В.А. Физическое воспитание детей дошкольного возраста в условиях ДОУ компенсирующего вида / Ф.Р. Зотова, В.А. Мартынова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2012. - №3. – С.11.
4. Имитация «походки» животных – ваш эффективный тренинг // Сайт «FitnessLive.ru» - [Электронный ресурс] URL: http://fitness-live.ru/community/blog/fitnes_uprajneniya/2328.html (дата обращения: 26.01.2017).

Духонина Е. А., Усова Н.В.

*Саратовский государственный университет имени Н. Г. Чернышевского,
тренер ГБУДО СОСДЮСШОР фехтования по шпаге.*

duhonina.ev@yandex.ru , usova.natalia@mail.ru

Фехтование как средство приобщения подрастающего поколения к спорту в системе школьного образования

Аннотация: В статье актуализируется важность и необходимость внедрения фехтования в систему школьного образования для приобщения подрастающего поколения к спорту. Анализируется понятие и воздействие фехтования на укрепление детского организма, как физически, так и психологически. Исследование в ходе тренировок подтвердило эффективность влияния данного спорта на формирование физических и личностных качеств школьника.

Ключевые слова: фехтование, здоровый образ жизни, оружие, развитие, система общего образования.

В настоящее время фехтование является одним из самых актуальных видов спорта не только в России, но и во всем мире. Резкому скачку популярности в России способствовало удачное выступление отечественных спортсменов на олимпийских играх 2016 в Рио-Де-Жанейро.

Фехтование - вид спорта, в основе которого лежит единоборство,