

Пярсон Полина Михайловна

студентка

ФГБОУ ВО «Российский государственный
педагогический университет им. А.И. Герцена»

г. Санкт-Петербург

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ С МЛАДШИМИ ШКОЛЬНИКАМИ В ДОПОЛНИТЕЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Аннотация: в статье рассматриваются возможности оздоровительной деятельности в системе дополнительного образования младших школьников на примере занятий ритмической гимнастикой. Подчёркивается значимость укрепления физического и психического здоровья детей, формирования здорового образа жизни и развития полезных привычек. Особое внимание уделяется развитию координационных способностей, как одной из ключевых задач физического воспитания в младшем школьном возрасте. Раскрывается оздоровительный потенциал ритмической гимнастики, её влияние на общее физическое развитие, эмоциональное состояние и формирование устойчивой мотивации к активному образу жизни.

Ключевые слова: оздоровительная деятельность, младшие школьники, дополнительное образование, здоровый образ жизни, ритмическая гимнастика, координационные способности, физическое развитие, психическое здоровье, двигательная активность, развитие ребёнка.

Современные условия жизни предъявляют высокие требования к физическому и психическому состоянию детей. У школьников, находящихся на начальном этапе развития личности, особенно важно уделять внимание формированию безопасного и здорового образа жизни, развитию двигательных способностей и психологической устойчивости. Важную роль в этом процессе играет подготовка педагогов [1; 3; 5]. Дополнительное образование детей обеспечивает более широкие возможности для формирования здорового образа жизни, чем

традиционные школьные занятия. Здесь отсутствует жесткая программа, возможна индивидуализация подхода, а мотивация у детей выше благодаря интересной и разнообразной деятельности [6]. Одним из эффективных средств в системе дополнительного образования, способствующим решению данных задач, являются занятия ритмической гимнастикой, сочетающие в себе оздоровительную направленность и развитие координационных способностей [4].

Цель данной статьи – рассмотреть направления оздоровительной деятельности с младшими школьниками в условиях дополнительного образования и показать, как развитие координации на занятиях ритмической гимнастикой способствует формированию здорового образа жизни обучающихся.

Оздоровительная деятельность рассматривается исследователями, как система целенаправленных мероприятий, направленных на сохранение, укрепление и развитие физического и психического здоровья детей. В дополнительном образовании оздоровительная деятельность с младшими школьниками играет особенно важную роль, так как именно в младшем школьном возрасте формируются основы здорового образа жизни, закладываются привычки и установки, влияющие на общее развитие ребёнка. Организация оздоровительной деятельности с обучающимися в учреждениях дополнительного образования включает разнообразные формы активности: организацию подвижных игр, подготовку и проведение физкультурно-оздоровительных занятий, использование дыхательных упражнений и закаливающих процедур. Особое внимание уделяется формированию у детей положительного отношения к физической активности, осознанному подходу к личной гигиене, питанию и режиму дня. Оздоровительная деятельность помогает не только повысить уровень физической подготовки школьников, но и способствует развитию саморегуляции, стрессоустойчивости и уверенности в себе. Это важная составляющая воспитательной работы, ориентированной на всестороннее развитие личности ребёнка и формирование у него ценностного отношения к собственному здоровью.

Изучение оздоровительной деятельности в работах отечественных исследователей показывает, что оздоровительная деятельность в системе

дополнительного образования имеет под собой прочную научно-методическую основу, заложенную рядом ученых, среди которых особый вклад в развитие теоретических и практических аспектов оздоровительной работы с детьми внесли Н.К. Смирнов и В.И. Ковалько. В своем исследовании Н.К. Смирнов подчёркивает необходимость создания в образовательной среде условий, способствующих сохранению и укреплению здоровья учащихся. Автор рассматривал здоровье, как интегративный показатель эффективности педагогического процесса и настаивал на том, что педагогическая деятельность не должна наносить вреда физическому и психическому состоянию ребёнка. Его концепция ориентирована на внедрение технологий, минимизирующих стресс, перегрузку и утомление, а также на формирование у детей устойчивой мотивации к ведению здорового образа жизни [7].

В свою очередь В.И. Ковалько внесла значительный вклад в развитие игровых оздоровительных технологий для младших школьников. Автор исследовала особенности применения игры как эффективного средства укрепления здоровья и развития личности младшего школьника. По мнению исследователя, именно игровая форма является наиболее естественной и доступной для ребёнка этого возраста. В.И. Ковалько разработаны методики, в которых сочетаются элементы физической активности, творческого самовыражения и эмоционального взаимодействия [2].

В своей практической деятельности на занятиях ритмической гимнастикой ШСК «Северное сияние» ГБОУ школы 102 Выборгского района Санкт-Петербурга мы уделяем внимание развитию координационных способностей, что очень важно для укрепления здоровья детей, поскольку ритмическая гимнастика сочетает элементы танца, аэробики, упражнений на гибкость и силу. Особое внимание на занятиях уделяется развитию координационных способностей, что особенно актуально в младшем школьном возрасте, когда нервно-мышечная система активно развивается. Координационные способности включают точность выполнения движения, равновесие, чувство ритма, способность быстро переключаться между движениями, ориентацию в пространстве. На занятиях

ритмической гимнастикой применяются упражнения, направленные на освоение двигательных комбинаций под музыку, синхронизацию движений с партнёрами, чередование темпа и амплитуды движений, что способствует гармоничному развитию моторики. Кроме того, музыкальное сопровождение создает положительный эмоциональный фон, повышает мотивацию и снижает уровень тревожности у детей.

В процессе своих занятий мы используем следующие элементы оздоровительной деятельности: организация дыхательной гимнастики, проведение бесед о гигиенических правилах и нормах, проведение коллективных игр (тимбилдинг). Организации дыхательной гимнастики уделяется внимание в начале или в конце тренировки, так как она помогает нормализовать дыхание, улучшить работу сердечно-сосудистой системы и снять напряжение. Примером дыхательной гимнастики по А.Н. Стрельниковой [8] является следующий комплекс: исходное положение – стоя, резкий короткий вдох через нос одновременно с сжатием рук в кулаки, плавный выдох через рот, повторить 8 раз, 4 подхода; данный метод способствует улучшению вентиляции легких и стабилизации эмоционального состояния. Важным направлением так же являются регулярные беседы о гигиене, охватывающие темы правильного питания, режима дня и личной гигиены. Обсуждается необходимость употребления овощей, фруктов и цельнозерновых продуктов, а также ограничение сладостей и фастфуда, важность полноценного сна (не менее 9–10 часов), регулярности питания и времени на отдых и учебу, а также соблюдение правил личной гигиены, таких как чистка зубов, мытье рук, смена одежды и правила поведения в общественных местах. Такие занятия способствуют осознанию младшими школьниками важности здорового образа жизни не только в рамках секции, но и в повседневной жизни. Также важным элементом являются игры на сплочение коллектива (тимбилдинг). Занятия ритмической гимнастикой проходят в коллективе, что дает возможность формировать у детей навыки командного взаимодействия. Нами используются следующие тимбилдинговые игры:

- «Музыкальный командный баттл»: группа делится на команды, каждая придумывает короткий танец под заданную мелодию. Развивает креативность, учит слушать и поддерживать друг друга;
- «Зеркало»: дети становятся в пары, один выполняет движения, второй повторяет – развивает внимание, координацию, доверие;
- «Путаница»: дети берутся за руки в кругу, затем запутываются, а команда должна «распутать» клубок, не отпуская рук.

Использование тимбилдинговых игр на занятиях по ритмической гимнастике создает дружескую атмосферу, способствует социальной адаптации, формированию уверенности школьников.

Педагогическая практика показывает, что дети, занимающиеся ритмической гимнастикой в системе дополнительного образования, имеют более высокий уровень физической подготовленности; демонстрируют лучшее владение телом; обладают устойчивыми навыками здорового образа жизни

Следовательно, ритмическая гимнастика превращается не только в единственное средство физического воспитания, но и в важный компонент общей оздоровительной деятельности.

Список литературы

1. Безопасность жизнедеятельности для педагогических и гуманитарных направлений: учебник и практикум / В.П. Соломин, С.В. Абрамова, Л.Г. Буйнов [и др.]. – М., 2016. – 399 с. – EDN VTWVGP
2. Коваленко В.И. Школа физкультминуток: 1–4-й классы: практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников / В.И. Коваленко. – М.: Вако, 2005. – 206 с.
3. Гончарова А.Е. Подготовка бакалавров образования в области безопасности жизнедеятельности к проведению массовых мероприятий с обучающимися в области здоровьесбережения / А.Е. Гончарова // Развитие современного образования в контексте педагогической (образовательной) компетенциологии: материалы V Всероссийской научной конференции с международным участием. – Чебоксары, 2025. – С. 29–32. – EDN INTWSI

4. Киселева М.И. Развитие координационных способностей детей / М.И. Киселева. – СПб.: Питер, 2019.
5. Попова Р.И. Особенности методической подготовки магистров педагогического вуза к организации внеклассной работы с учащимися по экологической безопасности / Р.И. Попова, И.С. Елизарова // Высшее образование сегодня. – 2011. – №4. – С. 83–86. – EDN NXYCXJ
6. Рогова О.Ю. Психолого-педагогические основы дополнительного образования детей / О.Ю. Рогова. – М.: Академический проект, 2017.
7. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы / Н.К. Смирнов. – М.: АРКТИ, 2003. – 270 с. – EDN QTGFJJ
8. Стрельникова А.Н. Дыхательная гимнастика / А.Н. Стрельникова. – М.: АСТ, 2018.