

## ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ВИДЕОБЛОГ «ФИЗКУЛЬТУРА ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ» ДЛЯ ПЕДАГОГОВ И РОДИТЕЛЕЙ

*Власенко Н.Э.*

Институт повышения квалификации и переподготовки руководящих работников и специалистов физической культуры, спорта и туризма учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры»  
Республика Беларусь

С распространением интернета в образовании расширяется потребность педагогов в эффективном использовании его неисчерпаемого информационного потенциала. Интернет дает возможность дистанционного обучения, получения официальной и неофициальной информации, пользования базами данных научных и информационных центров по всему миру, сайтами учреждений, организаций и др. Специалисты в сфере физической культуры и спорта в целом и руководители физического воспитания учреждений дошкольного образования в частности находят разные механизмы применения информационных технологий, которые позволяют достичь образовательных целей наиболее эффективными и творческими способами. Так, в настоящее время трудно найти педагогов, которые не пользуются веб-сайтами информационно-поисковых систем, электронной почтой, совместными информационными ресурсами (профессиональные интернет-сообщества, облачные хранилища информации и др.), интернет-сервисами и мессенджерами Viber, WhatsApp, Телеграмм, Skype для обмена личной и корпоративной информацией.

Наиболее творческие и опытные педагоги разрабатывают собственное образовательное интернет-пространство на Web-ресурсах: личные блоги, сайты, персональные страницы. Это дает им возможность представлять собственный опыт работы на широкую педагогическую аудиторию, делиться и обмениваться педагогическими идеями и находками с коллегами по всему миру, находить новых друзей-единомышленников, развиваться и совершенствоваться в профессии. Цель статьи – представить образовательный видеоблог (ютуб-канал) Н.Э. Власенко «Физкультура для дошкольников» на интернет-пространстве видеохостинга YouTube. Ютуб-канал «Физкультура для дошкольников», основанный в марте 2018 г., адресован педагогам и родителям детей дошкольного возраста. Он включает авторские видеоматериалы физкультурных мероприятий в детском саду № 273 г. Минска с детьми от 2 до 7 лет: физкультурные занятия и занятия по детскому фитнесу, праздники, досуги, комплексы упражнений с дошкольниками разных возрастов.

Созданию интернет-проекта предшествовала наша работа с родителями по проблеме физического воспитания и развития детей дошкольного возраста. Мы всегда отдавали предпочтение таким формам работы с семьей, которые предусматривали бы совместную двигательную и творческую деятельность взрослых и детей: открытые физкультурные занятия, спортивные праздники и досуги, семинары-практикумы по основам здорового образа жизни. Вместе с тем мы понимали, что продемонстрировать родителям весь объем того, чему учатся дети в данных формах работы, невозможно. Поэтому у нас появилась идея снимать видеосюжеты, которые были бы не только отчетом о проделанной работе за определенный период времени, но и демонстрировали бы родителям, как лучше организовать активный отдых с детьми с пользой для здоровья.

Не вызывает сомнения, что данный видеоматериал нужен и специалистам в сфере физического воспитания детей дошкольного возраста. В разработанных нами видеосюжетах показывается специфика практической работы по физкультуре в детском саду, особенности физкультурно-оздоровительных мероприятий. На канале «Физкультура для дошкольников» размещено уже более 35 видеосюжетов, объединенных в плейлисты по различной тематике: детский фитнес, аэробика и гимнастические упражнения, физкультурные занятия с детьми от 2 до 7 лет, спортивные игры для дошкольников, физкультура летом, «как научить ребенка?», профилактика нарушения осанки и плоскостопия и др. Видеосюжеты подготовлены в соответствии с положениями теории и методики физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста, а также с требованиями к реализации образовательной области «Физическая культура» учебной программы дошкольного образования. Рассмотрим подробнее содержание указанных плейлистов.

Плейлист «Детский фитнес» включает занятия или фрагменты занятий по фитнесу с детьми от 3 до 7 лет. Демонстрируется авторская методика Н.Э. Власенко по разным направлениям детского фитнеса: фитбол-гимнастика, аэробика, упражнения на тренажерах. Например, содержание занятия по детскому фитнесу с фитболами «В траве сидел кузнечик» с детьми 3–4 лет включает подвижные игры, гимнастические и музыкально-ритмичные упражнения с фитболами. Мяч используется в качестве ориентира в подвижных играх; предмета, который дети перемещают в пространстве; гимнастического снаряда для выполнения гимнастических упражнений на основные мышечные группы. Дети учатся выполнять упражнения из разных исходных положений: стоя рядом с фитболом, сидя или лежа на мяче. Фитбол является превосходным средством для развития у детей 3–4 лет функции равновесия, а также ловкости, координации движений, гибкости. Показанные на видео подвижные игры и упражнения с фитболами можно включать не только в содержание занятий по детскому фитнесу, но и в содержание физкультурных занятий, досугов, праздников.

Плейлист «Аэробика и гимнастические упражнения» охватывает комплексы аэробики и гимнастических упражнений с предметами, без предметов, на предметах, направленные на развитие у дошкольников двигательных способностей и физических качеств. Например, комплекс аэробики с гимнастической лентой с детьми старшей группы демонстрирует плавные, ритмичные упражнения с гимнастической лентой длиной 2,5 м. Комплекс направлен на развитие как крупных мышечных групп (ноги, спина), так и мелкой моторики рук у детей старшего дошкольного возраста, координации движений, а также пластичности, грациозности, чувства ритма. Дети выполняют все движения по показу педагога согласованно, в заданном музыкой темпе и ритме. Движения лентой включают простейшие элементы художественной гимнастики: круги, дуги, змейки, зигзаги. По окончании комплекса детям предлагается творческое задание «Придумай упражнение с лентой», в процессе которого воспитанники фантазируют и демонстрируют двигательное творчество и креативность.

В плейлист «Физкультурные занятия с детьми от 2 до 7 лет» вошли физкультурные занятия в детском саду № 273 г. Минска с детьми в разное время года. Зрителям будут интересны разнообразная тематика физкультурных занятий, увлекательные упражнения и подвижные игры с детьми, авторские методические приемы и подходы к организации и проведению физкультурных занятий с дошкольниками. Позитивный отклик зрителей вызвало физкультурное занятие «Черное и белое» с детьми стар-

шей группы, направленное на обучение упражнениям в бросании, ловле, метании с использованием игрового пособия «Мягкие шашки». Круги-шашки, входящие в его комплект, являются прекрасным спортивным оборудованием для выполнения детьми разных видов гимнастических и игровых упражнений, а шахматно-шашечное поле – ориентиром для подвижных игр. На занятии дети с кругами-шашками выполняют общеразвивающие упражнения, учатся подбрасывать круги вверх и ловить, прокатывать их по полу по одному и в парах, метать круги по одному и в парах, соревнуются в меткости в игре «Меткие шашки». Подвижная игра «Черное и белое» развивает быстроту реакции и внимание, а подвижная игра «Покажи шахматную фигуру» способствует развитию двигательной памяти, формирует знания о шахматных фигурах.

В плейлисте «Спортивные игры для дошкольников» показаны физкультурные занятия с элементами спортивных игр, которым педагоги и родители могут учить детей дошкольного возраста в детском саду и на прогулке. Элементы тенниса, хоккея, футбола, баскетбола, бадминтона вполне доступны детям уже с 4 лет. На физкультурном занятии «Хоккеисты» дети средней группы (4–5 лет) осваивают элементы игры в хоккей. Учатся правильно держать клюшку, выполнять ведение шайбы клюшкой разными способами, удары по шайбе клюшкой в цель, передачу шайбы клюшкой партнеру, играют в подвижные игры и игры эстафеты с элементами хоккея. На физкультурном занятии «Теннисный корт» дети старшей группы (5–6 лет) осваивают элементы игры в большой теннис. Они выполняют подготовительные упражнения с теннисным мячом: учатся правильно передавать его из одной руки в другую, ловить при подбрасывании вверх, после отскока от пола, от стены. Затем дети выполняют элементы игры в большой теннис с детской теннисной ракеткой и теннисным мячом: ходят, удерживая мяч на ракетке, подбрасывают мяч ракеткой, отбивают его от пола, прокатывают мяч по полу ракеткой, прокатывают мяч по полу ракеткой в парах. Физкультурное занятие «Теннисный корт» рекомендуется проводить как в зале, так и на улице. Отдельные элементы большого тенниса, освоенные на занятии, дети с удовольствием переносят в самостоятельную деятельность.

Плейлист «Физкультура летом» охватывает видео физкультурных мероприятий, которые проводятся с детьми дошкольного возраста в летний период времени на воздухе. Это подвижные и танцевальные игры, летние праздники и досуги, элементы спортивных упражнений и игр, фрагменты многих других физкультурных занятий с детьми от 2 до 7 лет. В топ зрительских симпатий родителей и разных категорий педагогов попала серия видео «Танцевальные игры». Танцевальные игры с детьми 2–7 лет, наряду с подвижными играми, являются неотъемлемой частью физкультурных и музыкальных мероприятий в детском саду в летний период года. В серии видео предложено 10 танцевальных игр, в содержание которых входят различные, подходящие по смыслу и ритму физические упражнения и танцевальные движения, доступные для детей конкретного возраста: бег, подскоки, кружения, «пружинки» и др. Все игры дети выполняют по показу педагога. Предложенный на видео материал можно включать в содержание физкультурных занятий, досугов, музыкальных развлечений, физкультурно-музыкальных праздников.

Плейлист «Как научить ребенка?» включает видеосюжеты о том, как научить дошкольников выполнять разные виды гимнастических и спортивных упражнений: вращать обруч на поясе, ходить на лыжах, играть в бадминтон, прыгать в длину с разбега. Материал исключительно полезен не только педагогам, но и родителям.

Например, в видео «Как научить ребенка вращать обруч на поясе» показана авторская методика обучения на примере трех возрастных групп (вторая младшая (от 3 до 4 лет), средняя (от 4 до 5 лет), старшая (от 5 до 6 лет)). В старшем возрасте, при условии успешного освоения детьми данного упражнения, можно предлагать его в более усложненных вариантах: вращение двух обручей, вращение обруча в исходном положении стоя на коленях. Предложенный видеоматериал поможет педагогам и родителям научить детей вращению обруча на поясе, а данное умение окажет влияние на развитие координационных способностей ребенка.

Плейлист «Профилактика нарушения осанки и плоскостопия» объединяет видеосюжеты по данной проблеме с использованием разных форм и средств физкультурно-оздоровительной работы детьми от 2 до 7 лет: комплексы корригирующих гимнастических упражнений, физкультурные занятия, индивидуально-профилактическая работа с детьми. Например, видеоматериал физкультурного занятия «Здоровые ножки» с детьми первой младшей группы включает разнообразные средства профилактики плоскостопия у детей раннего и дошкольного возраста:

- массаж и самомассаж стоп с использованием массажных дорожек, ковриков, мячей и др.;

- корригирующие упражнения для укрепления свода стопы с элементами лечебной физкультуры;

- подвижные игры и игровые упражнения, которые дети выполняют без обуви.

Видео будет полезно педагогам при проведении профилактических физкультурных мероприятий в детском саду, а также родителям детей от 2 до 7 лет для применения в домашних условиях.

Профилактика нарушения осанки у детей 5–7 лет показана в одноименном видео на примере специальных упражнений с гимнастической палкой. Они направлены на формирование навыка правильной осанки, на укрепление мышечного корсета позвоночника, на повышение гибкости позвоночника и его изгибов. Предложенные упражнения с гимнастической палкой способствуют укреплению свода стопы, так как выраженные формы плоскостопия часто сопутствуют нарушению осанки у детей дошкольного возраста. Показанные на видео специальные упражнения с гимнастической палкой родители детей 5–7 лет могут применять в домашних условиях, а специалисты – при проведении физкультурных занятий, в индивидуальной работе с детьми старшей группы.

Следует отметить, что при подготовке материалов для ютуб-канала мы руководствуемся установленными правилами детского контента: при съемках видеороликов не должны нарушаться права детей, их участие в этом процессе только на добровольной основе и с согласия их законных представителей. А родители нас в этом полностью поддерживают и вдохновляют своих детей на участие в видеосюжетах. Очень интересно наблюдать за тем, как наши воспитанники под прицелом камеры старательно и с увлечением выполняют все задания.

Для того, чтобы ютуб-канал «Физкультура для дошкольников» работал эффективно и расширялась зрительская аудитория, мы систематически добавляем новый видеоконтент. На канале уже более 35 видеосюжетов по различной тематике. Один из самых важных показателей популярности канала – количество подписчиков. На сегодняшний день у канала более 1600 подписчиков – это родители воспитанников

и педагоги из Беларуси и стран ближнего зарубежья (Россия, Украина, Казахстан, Болгария и др.).

Мы регулярно получаем обратную связь от наших зрителей в форме комментариев к конкретному видео. Позитивные отклики, благодарности, иногда дельные профессиональные советы дают нам стимул к дальнейшему развитию данного проекта. Кроме того, видеоблог помогает эффективно проводить курсы повышения квалификации ИППК БГУФК для категории слушателей «Руководители физического воспитания учреждений дошкольного образования», так как теперь появилась возможность усилить практическую составляющую курсов просмотром видеоматериалов или рекомендациями их изучения в межкурсовой период. В текущем году мы планируем провести мониторинг эффективности канала для того, чтобы понять, как размещенные материалы помогают специалистам в профессиональной деятельности, а родителям воспитанников – в организации совместного активного отдыха с детьми.

1. Власенко, Н. Э. Информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности руководителей физического воспитания / Н. Э. Власенко // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии: материалы VIII Междунар. науч.-практ. конф., Екатеринбург, 28 февр. 2019 г. / ФГАОУ ВО «Рос. гос. проф.-пед. ун-т». 2019. – С. 119–124.

2. Ютуб-канал «Физкультура для дошкольников» [Электронный ресурс]. – 2019. – Режим доступа: <https://www.youtube.com/channel/UCa05TysFM9aVA3P>. – Дата доступа: 05.03.2019.

## **ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ФИТНЕС-СИСТЕМЫ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

*Володкович С.Л.,*

*Ярчак Е.Н.,*

*Ярчак Л.М.*

Гомельский государственный технический университет им. П.О. Сухого  
Республика Беларусь

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье человека характеризуется как состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие заболеваний или физических дефектов. Здоровье – одно из обязательных условий полноценного выполнения человеком своих социальных, профессиональных функций. Проблема здоровья студентов оказалась особенно актуальной. Студенты являются резервом высококвалифицированных специалистов для различных отраслей экономики нашей страны, определяющим трудовой, оборонительный потенциал в ближайшие годы, воспроизводство и, соответственно, здоровье будущих поколений. Охрана здоровья, повышение работоспособности студентов высших учреждений образования является составной частью общегосударственной задачи по сохранению и укреплению здоровья населения Республики Беларусь [2].