

12. Разработка сценария спортивного праздника «ГТО – наш верный друг».
 13. Выставка совместного творчества детей и родителей «От норм ГТО – к олимпийским медалям!».
 14. Семинар-практикум для педагогов: «Физкультурно-образовательное пространство дошкольного учреждения как условие подготовки детей к сдаче норм комплекса ГТО».
 15. Консультация для педагогов и родителей: «Внедрение комплекса ГТО в ДОУ».
- «Зачем нужно ГТО в дошкольном возрасте?»

Интегрированные спортивно-оздоровительные мероприятия для детей:

1. Экскурсия в ЧРССШиОР, ЧГИФКиС.
2. Знакомство с лучшими спортсменами.
3. Сдача норм ГТО на базе ЧРССШиОР, ЧГИФКиС.
4. Проведение улусной спартакиады «Дьулуур» по видам сдачи нормативов ГТО.

Мероприятия с родителями:

1. Совместное мероприятие «Мама, папа, я – спортивная семья!».
2. Мастер-класс «Делай как я!» для детей подготовительной к школе группы и их родителей по разным видам нормативов «ГТО» (силовые, на гибкость, на скорость и выносливость).

Работа с детьми:

1. Разработка методики обучения прыжкам со скакалкой и игрового стретчинга – «растяжки».
2. Игры – упражнения с включением обязательных испытаний (тестов) ВФСК «ГТО».
3. Рассматривание с детьми иллюстраций, фото и видео материалов по теме проекта.
4. Чтение с детьми рассказов, загадывание загадок, разучивание стихотворений о спорте.
5. Проведение с детьми интеллектуальных и развивающих игр: «Узнай вид спорта», «Спортивное оборудование», «Сложи картинку», «Найди спортсмена по описанию», «Что изменилось на спортивной арене?».
6. Рисование по теме: «Выполним нормы ГТО!», «Спорт и спортивные атрибуты»; «Вперед к победам».

Литература:

1. Материалы официального сайта ВФСК «ГТО»;
2. Указ Президента РФ от 24.03.2014 г. № 172 о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО);
3. Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) от 11.06.2014 г. № 540;

ВЛИЯНИЕ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ СТРЕЛЬНИКОВОЙ НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ЗАНИМАЮЩИХСЯ

*Палашенко М.Ю., Захарченко О.А.
ГГУ имени Франциска Скорины
Гомель, Республика Беларусь*

***Аннотация.** В статье рассматривается благотворное влияние дыхательной гимнастики Стрельниковой на функциональное состояние студенческой молодежи.*

***Ключевые слова:** гимнастика, здоровье, физическая культура.*

THE EFFECT OF RESPIRATORY GYMNASTICS ACCORDING TO STRELNIKOVA ON THE FUNCTIONAL STATE OF PARTICIPANTS

*Palashenko M.Y., Zakharchenko O. A.
GSU named Francis Skaryna
Gomel, Republic of Belarus*

Annotation. *In the article we consider the beneficial effect of respiratory gymnastics according to Strelnikova on the functional state of student youth.*

Key words: *gymnastics, health, physical culture.*

Актуальность выбранной темы заключается в том, что в наше время естественное стремление людей к физическому совершенству, к оздоровлению, побуждает специалистов в области физического воспитания вести поиск новых средств и методов достижения этих целей.

Однако поиск путей повышения эффективности учебного процесса по физической культуре и массовых оздоровительно-физкультурных мероприятий, формирования у людей устойчивой потребности в двигательной активности предполагает использование нетрадиционных видов физических упражнений [1].

В целях экспериментальной методики была применена модернизация учебных занятий по физической культуре посредством внедрения в учебный процесс оздоровительной дыхательной гимнастики Стрельниковой для студентов, относящихся к специально-медицинскому отделению, имеющих заболевания сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Исследование проводилось в высшем учебном заведении на протяжении одного учебного года со студентками, имеющими отклонения в состоянии здоровья. В данном исследовании приняли участие 30 студенток с заболеваниями дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Первый этап исследования включал в себя изучение и обобщение данных научно-методической литературы и формирование контрольной и экспериментальной групп, в состав которых вошли студентки примерно одного возраста и уровня физической подготовленности.

На втором этапе были проведены функциональные пробы (до начала эксперимента):

- а) ЖЕЛ – жизненная ёмкость легких, (мл);
- б) АД в покое – артериальное давление, (мм рт.ст);
- в) ЧСС за 10 с – частота сердечных сокращений в покое, (с);
- г) проба Штанге, (с);
- д) проба Генчи, (с).

Третий этап заключался в проведении основного педагогического эксперимента с участием студенток контрольной и экспериментальной групп: контрольная группа занималась по обычной программе ВУЗов, а в занятия экспериментальной группы были включены упражнения дыхательной гимнастики Стрельниковой [2].

В конце педагогического эксперимента вновь были проведены функциональные пробы, результаты которых обрабатывались методами математической статистики.

Достоверность различий t / P :

- а) ЖЕЛ в – $P < 0,05$ (t – критерий Стьюдента – 3,736);
- б) АД систолическое – $P < 0,05$ (t – критерий Стьюдента – 2,349);
АД диастолическое – $P < 0,05$ (t – критерий Стьюдента – 6,173)
- в) ЧСС в покое за 10с – $P < 0,05$ (t – критерий Стьюдента – 2,623);
- г) Проба Штанге – $P > 0,05$ (t – критерий Стьюдента – 1,798);
- д) Проба Генчи – $P < 0,05$ (t – критерий Стьюдента – 2,680).

Анализ данных, полученных в ходе тестирования студенток контрольной и экспериментальной групп после проведенного эксперимента, показал, что в обеих группах имела место положительная динамика результатов по всем исследуемым параметрам. Однако, следует отметить, что в экспериментальной группе показатели возросли значительно.

Было экспериментально установлено, что систематическое применение на занятиях упражнений дыхательной гимнастики Стрельниковой служит не только прекрасным средством улучшения работоспособности занимающихся, но и основным способом оздоровления и улучшения функциональных систем организма человека.

По полученным данным следует отметить, что при регулярных занятиях дыхательной гимнастикой Стрельниковой на занятиях по физической культуре со студентами, относящимися к специально-медицинскому отделению, имеющих заболевания сердечно-сосудистой и дыхательной систем, наблюдается положительная динамика в функциональном состоянии организма, а именно улучшились показатели в исследуемых функциональных пробах (ЖЕЛ, АД, ЧСС, Проба Генче), также повысилась работоспособность и улучшилось самочувствие испытуемых.

В дальнейшем рекомендуем включать в систематические занятия физической культурой оздоровительную гимнастику Стрельниковой, т.к. она оказывает положительное влияние на организм занимающихся в целом.

Оздоровительные методики в физической культуре должны стать мощным стимулом, помогающим восстановлению работоспособности людей различных возрастных категорий, а также установлению контакта с окружающим миром.

Литература:

1 Епифанов, В.А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина: учебник / В.А.Епифанов – М.: Медицина, 1999. – 304 с.

2 О здоровом образе жизни [Электронный ресурс]. – Дыхательная гимнастика Стрельниковой. URL:<http://pererojdenie.info/praktiki/kompleks-uprazhnenij-dyxatelnoj-gimnastiki-strelnikovoj.html>. – Дата доступа: 11.09.2016.

ОЗНАКОМЛЕНИЕ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ СО СВОЕЙ РОДОСЛОВНОЙ

*Парфенова Т.Н., Данилова А. И.
ФГБОУ ВО «ЧГИФКиС»*

Чурапча, Россия

***Аннотация.** Впервые в истории дошкольное детство стало особым самооценным уровнем образования, ставшее главной целью формирования успешной личности. Ключевая установка стандарта - поддержка разнообразия детства через создание условий социальной ситуации содействия взрослых и детей ради развития способностей каждого ребенка.*

***Ключевые слова:** родословная, семья, история, родитель.*

INTRODUCTION OF SENIOR PRESCHOOLERS WITH ITS PEDIGREE

*Parfenova T.N., Danilova A.I.
FSBEIHPE «ChSIPES»*

Churapcha, Russia

***Annotation.** For the first time in history, pre-school childhood has become a special, self-sufficient level of education, which has become the main goal of the formation of a successful personality. The key standard of the standard is to support the diversity of childhood through*