

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ДОШКОЛЬНИКОВ В УСЛОВИЯХ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

О.Б. Ведерникова, plave9913@mail.ru, <http://orcid.org/0000-0001-9800-3821>
А.С. Ушаков, ushakovas74@mail.ru, <http://orcid.org/0000-0002-7591-3678>
Е.Ю. Прокопчик, lena-prokopchik@mail.ru, <http://orcid.org/0000-0002-8391-7329>
К.Б. Щелгачева, shchelgachevakb@susu.ru, <https://orcid.org/0000-0003-2010-0538>
Е.А. Воронцова, eavorontsova@susu.ru, <https://orcid.org/0000-0003-4449-173X>
Южно-Уральский государственный университет, Челябинск, Россия

Аннотация. Цель: разработать и обосновать методику по повышению роли физического воспитания дошкольников в формировании здорового образа жизни в дошкольной образовательной организации. **Материалы и методы.** Исследование проводилось на базе МАДОУ «Детский сад № 339» г. Челябинска с детьми 2017–2018 года рождения. В исследовании принимало участие 30 дошкольников одного возраста 5–6 лет, нормального телосложения, среднего уровня физической подготовленности. В процессе исследования дети были поделены на контрольную и экспериментальную группы по 15 человек в каждой. Все дети посещают обычную общеразвивающую группу, патологий здоровья не имеют. Определившись с направлением деятельности, разработали перспективный план апробации методики, направленной на формирование у детей здорового образа жизни. В апробации методики участвовали дети экспериментальной группы. В ход занятия были включены игры-путешествия, игровые эстафеты, мультфильмы, а также специальные игровые задания, пальчиковая гимнастика, игровые задания для развития навыков самомассажа, бодрящая гимнастика и др. **Результаты.** Проведенный анализ физического воспитания по формированию у детей здорового образа жизни на начальном этапе свидетельствовал о низком уровне сформированности здорового образа жизни. В конце нашего исследования была проведена повторная диагностика, которая продемонстрировала положительные результаты у детей экспериментальной группы, результаты контрольной группы остались практически без изменений, что доказывает положительное влияние методики на знания и интересы детей о здоровом образе жизни и целесообразности ее практической реализации в дальнейшем. **Заключение.** Полученные результаты исследования свидетельствуют о том, что разработанная методика физического воспитания дошкольников по формированию здорового образа жизни оказывает влияние на повышение уровня сформированности и познаний детей экспериментальной группы в области здорового образа жизни. В качестве рекомендаций ДОУ предлагается совместно со здоровьесберегающими технологиями, применяемыми педагогами, использовать более активно игровую деятельность, а также организованную работу педагогов с семьей.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, физическое воспитание, здоровьесберегающие технологии, дошкольный возраст

Для цитирования: Роль физического воспитания в формировании здорового образа жизни дошкольников в условиях дошкольного образовательного учреждения / О.Б. Ведерникова, А.С. Ушаков, Е.Ю. Прокопчик и др. // Человек. Спорт. Медицина. 2024. Т. 24, № S1. С. 166–175. DOI: 10.14529/hsm24s122

Original article
DOI: 10.14529/hsm24s122

THE INFLUENCE OF PHYSICAL EDUCATION ON THE DEVELOPMENT OF A HEALTHY LIFESTYLE AMONG PRESCHOOL CHILDREN IN AN EDUCATIONAL INSTITUTION

O.B. Vedernikova, plave9913@mail.ru, <http://orcid.org/0000-0001-9800-3821>
A.S. Ushakov, ushakovas74@mail.ru, <http://orcid.org/0000-0002-7591-3678>
E.Y. Prokopchik, lena-prokopchik@mail.ru, <http://orcid.org/0000-0002-8391-7329>
K.B. Shchelgacheva, shchelgachevakb@susu.ru, <https://orcid.org/0000-0003-2010-0538>
E.A. Vorontsova, eavorontsova@susu.ru, <https://orcid.org/0000-0003-4449-173X>
South Ural State University, Chelyabinsk, Russia

Abstract. Aim. This study aims to develop and validate a methodology for enhancing the role of physical education in shaping a healthy lifestyle among preschool children within a preschool educational institution. **Materials and methods.** The research was conducted at preschool institution No. 339 in Chelyabinsk, focusing on children born in 2017–2018, aged 5–6 years, with a normal build and average physical fitness level. The study involved 30 preschool children, divided into control and experimental groups of 15 each, all of whom were part of a regular general development group and free from health pathologies. A comprehensive long-term plan was formulated to evaluate the methodology's effectiveness in fostering a healthy lifestyle among children. The experimental group underwent a series of physical education activities, including travel games, relay races, cartoons, special game tasks, finger gymnastics, self-massage skill development, and invigorating gymnastics. **Results.** The initial analysis of physical education activities aimed at promoting a healthy lifestyle among preschool children revealed a low level of development in this area. Upon completion of the study, a follow-up assessment was conducted, revealing significant improvements in the experimental group, while the control group showed minimal changes. This suggests that the methodology has a positive impact on enhancing children's knowledge and interest in adopting a healthy lifestyle, indicating its potential for practical implementation in future educational settings. **Conclusion.** The findings indicate that the developed methodology for physical education in preschool settings effectively contributes to the development of children and the enhancement of their knowledge regarding healthy lifestyle practices. It is recommended that preschool educational institutions, in conjunction with health-promoting technologies employed by teachers, incorporate more active gaming activities and facilitate a collaborative approach between teachers and families to further promote a healthy lifestyle among children.

Keywords: healthy lifestyle, physical education, health-promoting technologies, preschool children

For citation: Vedernikova O.B., Ushakov A.S., Prokopchik E.Y., Shchelgacheva K.B., Vorontsova E.A. The influence of physical education on the development of a healthy lifestyle among preschool children in an educational institution. *Human. Sport. Medicine.* 2024;24(S1):166–175. (In Russ.) DOI: 10.14529/hsm24s122

Введение. До 7 лет ребенок проходит большой путь развития. Дошкольный возраст – важный этап в формировании фундамента физического и психического здоровья [9, 14, 16, 19–20]. В данном возрасте дети усваивают новые знания, получают навыки. Также в дошкольном возрасте происходит становление функциональных систем организма, интенсивно развиваются органы, формируется характер и активно закладываются значимые черты личности ребенка, происходит изменение отношения к окружающей действительности, к самому себе [6]. Этот период будет оказывать влияние на всю дальнейшую жизнь, поэтому в дошколь-

ном возрасте важно и необходимо сформировать привычку к здоровому образу жизни.

В современных исследованиях к данному вопросу обращались такие педагоги, как И.М. Воротилкина, И.А. Коноплев, В.Л. Коршунов, В.Г. Макаренко, Г.П. Коняхина, М.В. Мжельский, В.В. Сурьянинова, Г.К. Морозова, Л.Г. Тищенко [2, 3, 6, 8, 11, 17, 18]. Но среди них так и не был выработан конкретный методический подход к физическому воспитанию по формированию здорового образа жизни у детей дошкольного возраста.

Таким образом, существует противоречие между необходимостью повышения роли фи-

зического воспитания в формировании здорового образа жизни и недостаточной разработанностью теоретико-методических аспектов этого процесса в условиях дошкольной образовательной организации.

Предполагалось, что занятия по физическому развитию с использованием повышения интереса к спортивным играм, самомассажу, а также планомерная и постоянная работа с семьей ребенка будут способствовать формированию у детей здорового образа жизни.

Цель исследования – разработать и обосновать методику по повышению роли физического воспитания дошкольников в формировании здорового образа жизни в дошкольной образовательной организации.

Материалы и методы. Исследование проводилось с сентября 2022 года по май 2023 года. Основу организации и содержания воспитательной работы по формированию здорового образа жизни у старших дошкольников составила парциальная программа и технология физического воспитания детей 3–7 лет Л.Н. Волошиной, Т.В. Куриловой «Играйте на здоровье» [1]. Данная программа разработана на основе образовательных стандартов, она нацелена на физическое развитие детей в соответствии с их возрастом по средствам выполнения физических упражнений, игр с учетом группы здоровья, уровня физической подготовленности и развития организма. Программа включала в себя спортивные упражнения и игры, а также другие физкультурно-оздоровительные мероприятия, помимо этого, она была направлена на формирование навыков самоконтроля, самостоятельности в поддержании собственного здоровья, умения вести себя среди своих сверстников и работать в команде.

В разработанной нами программе для детей дошкольного возраста предложены доступные, увлекательные и интересные домашние задания. Программа содержит следующие разделы: «Катание на санках», «Скольжение по ледяным дорожкам», «Футбол», «Городки», «Хоккей», «Баскетбол», «Ходьба на лыжах», «Бадминтон», «Катание на велосипеде», «Настольный теннис», «Летающий мяч». В каждом из них были указаны примерные сроки реализации. Все разделы программы помогают обеспечивать комплексный подход для выполнения поставленных задач, так как включают в себя общую и специальную физическую подготовку, технико-тактическую и психологическую подготовку. В программе

предложены контрольные тесты и задания для оценки уровня физической подготовленности по каждому виду спортивных игр и упражнений. Концептуальный подход авторов программы заключается в отсутствии контрольных испытаний, для того чтобы оценка результатов деятельности ребенка происходила в сравнении с его собственными достижениями. Эффективность реализации данной программы проявляется в улучшении результатов детей.

Занятия по программе проводятся в игровой форме 2–3 раза в неделю. Любой педагог из широкого спектра заданий может выбрать те, которые отвечают потенциальным возможностям его воспитанников и погодным условиям.

В ходе апробации методики важно было привлечь и задействовать в детской игре родителей.

Теоретическая направленность методики базируется на идее системного подхода в воспитании, где образовательный процесс выступает сложной системой и состоит из взаимосвязанных между собой элементов, а также на концептуальных положениях о личности как субъекте совместной деятельности и своего развития. Методологической основой методики является принцип отечественной педагогики: игра – ведущая деятельность ребенка дошкольного возраста.

Разработанные нами занятия были включены в блок занятий по физическому развитию и проводились 1 раз в неделю на постоянной основе. В такие занятия были внесены этюды и упражнения, направленные на гармонизацию психической деятельности дошкольника, улучшение эмоционального настроения, развитие произвольной регуляции движений.

После того как мы определили последовательность формирования интереса к играм с элементами спорта, нами был подобран дидактический и игровой материал с учетом степени сложности и этапа работы.

Кроме представленных видов работ по формированию у детей здорового образа жизни на занятиях по физическому воспитанию проводились игры как в помещении для занятий, так и на улице (исходя из погодных условий).

В ход занятия были включены мультфильмы, игры-путешествия, игровые эстафеты, а также специальные игровые задания, пальчиковая гимнастика, игровые задания для

развития навыков самомассажа, бодрящая гимнастика.

Игры-путешествия включали в себя все виды двигательной активности детей: бег, прыжки, ползание, балансирование, лазание. Каждая игра имела свою цель, которую необходимо было достичь, сюжет и итог.

Игровой самомассаж – один их подходов к закаливанию и оздоровлению детей. При выполнении самомассажа у ребенка поднимается настроение, упражнения способствуют не только повышению уровня здоровья, но и формируют сознательное стремление к здоровому образу жизни и полезные привычки.

Игропластика строится на нетрадиционной методике, которая включает в себя элементы йоги, упражнения на растягивание и проводится в форме игры. Игропластика способствует развитию координации и гибкости, сознательности и сосредоточенности у детей.

Пальчиковая гимнастика имеет важное значение для развития мелкой моторики и координации движений рук, она оказывает благоприятное влияние на когнитивные функции, стимулирует речевые центры и помогает развивать креативность ребенка.

Креативная гимнастика – это сочетание физических упражнений и творческого мышления. Основой креативной гимнастики являются нестандартные задания и игры, различные техники, которые направлены на развитие творческой инициативы, расширение мыслительных границ и умение мыслить нестандартно.

Бодрящая гимнастика – это упражнения, выполняемые детьми после дневного сна. Они помогают детскому организму прийти в тонус, повышают настроение и оказывают оздоровительное воздействие.

Зрительная гимнастика включала ряд упражнений для укрепления мышц глаз, снятия напряжения, профилактики нарушений зрения.

Важную роль в процессе формирования здорового образа жизни оказывает семья дошкольника. Она создает благоприятные условия для формирования представлений о здоровом образе жизни детей, помогает развивать систему взглядов и убеждений ребенка, вырабатывать полезные привычки и определять ценностные ориентации. Грамотно организованная работа с родителями и детьми обеспечивает формирование здоровья и здорового образа жизни [4, 5, 15]. В образовательном процессе родители выступают как

социальные партнеры. Социальное партнерство – это совместная деятельность дошкольного учреждения и семьи для достижения общих целей. Для дошкольников важно, как, откуда и каким образом они получают новые знания и навыки. Если процесс передачи информации будет вынужденным и навязанным, то дети ее не воспримут и не усвоят [10]. Процесс обучения дает положительный эффект в том случае, когда дети активно участвуют в процессе получения знаний, ищут способы решения различных задач, исследуют окружающую обстановку самостоятельно. Обучение должно иметь личностный смысл, быть «живым» источником общения – примером наличия свободы выражения мыслей и доверительных отношений в семье: уважение к личности ребенка, взаимопонимание. Одной из важных задач обучения родителей как целевой подгруппы – это умение вести диалог с детьми о здоровом образе жизни, доносить до них важность сохранения и укрепления здоровья. Поэтому дошкольное учреждение и семья ребенка призваны сформировать основы здорового образа жизни у дошкольника, научить его использовать и применять различные формы и виды физкультурно-оздоровительной работы в повседневной жизни. На ранних этапах развития в семье и в детском саду ребенку должным образом необходимо помочь и объяснить ценность собственного здоровья, осознать одну из главных целей жизни, а также стимулировать дошкольника самостоятельно формировать, сохранять и приумножать здоровье [7, 12, 13].

Дополнительно проводилась непосредственная образовательная деятельность по физическому воспитанию в соответствии с имеющимся планом работы группы.

Контрольная группа занималась по общепринятой методике Л.Д. Глазырина (физическая культура в старшей группе детского сада), дополнительно использовались элементы методик Ю.А. Кириллова (физкультурные упражнения и подвижные игры на свежем воздухе) и Е.А. Сочевановой (подвижные игры с бегом для детей 4–7 лет).

Результаты исследования. В ходе первичной диагностики дети были произвольно разделены на две группы: контрольная и экспериментальная. Диагностика уровня сформированности здорового образа жизни у дошкольников проводилась по методике Е.А. Терпуговой, которая включает в себя

3 уровня: высокий (в ходе решения игровых валеологических задач дети используют полученные знания, умеют анализировать ситуацию), средний (в ходе решения игровых валеологических задач дети используют полученные знания, но допускают несущественные ошибки и неточности при выполнении), низкий (в ходе решения игровых валеологических задач дети нуждаются в помощи воспитателя, затрудняются использовать полученные знания). Результаты диагностики уровня сформированности здорового образа жизни у дошкольников до использования разработанной нами программы по методике Е.А. Терпуговой представлены на рис. 1.

Как показывают результаты диагностики обеих групп, низкий уровень сформирован-

ности здорового образа жизни проявляется у 2 (28 %) детей старшего дошкольного возраста контрольной группы, а средний уровень показали 5 (72 %) детей. В экспериментальной группе результаты выше. Так, детей с низким уровнем был выявлен лишь 1 человек (12 %), а со средним уровнем – 7 человек (88 %). Высокий уровень не был выявлен ни у одного дошкольника контрольной и экспериментальной групп.

На втором этапе диагностики была проведена беседа, дети отвечали на вопросы на выявление знаний о здоровом образе жизни. Беседа включала 8 вопросов. Результаты этой диагностики обеих групп по методике В.Т. Кудрявцева представлены на рис. 2.

Как показывают результаты диагностики

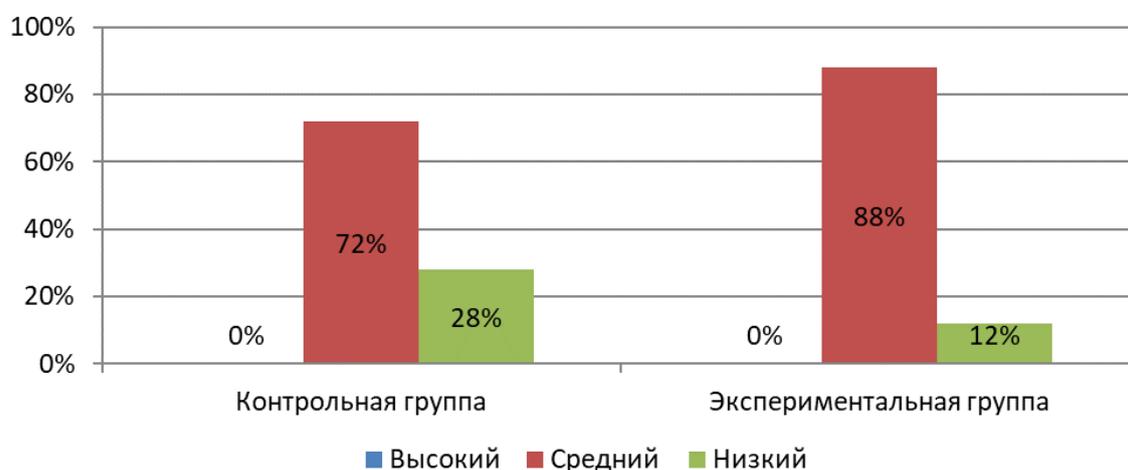


Рис. 1. Результаты диагностики уровня сформированности здорового образа жизни у дошкольников по методике Е.А. Терпуговой до использования разработанной методики по формированию ЗОЖ (%)
Fig. 1. Evaluation of the prevalence of healthy lifestyle development among preschool children, as assessed by the diagnostic methodology of E.A. Terpugova, prior to the implementation of the newly developed methodology for fostering healthy lifestyles (%)

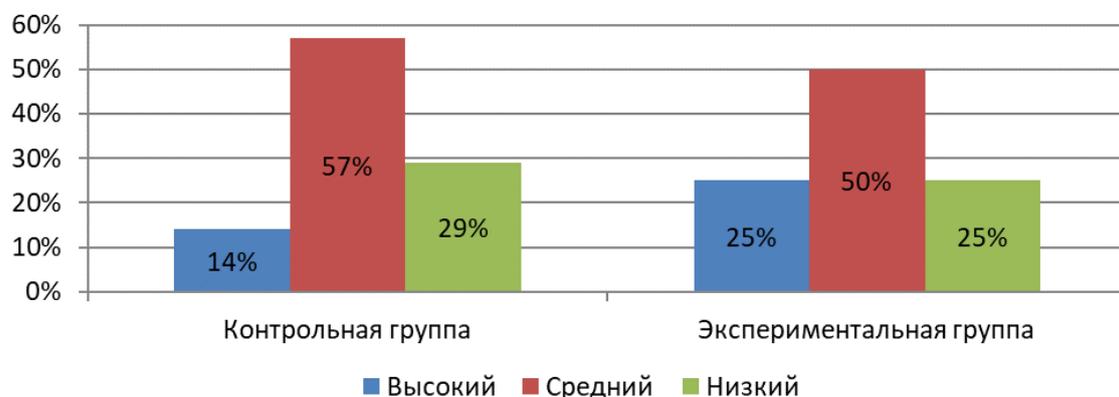


Рис. 2. Результаты диагностики уровня сформированности здорового образа жизни у дошкольников по результатам проведенной беседы В.Т. Кудрявцева в начале исследования (%)
Fig. 2. Evaluation of the prevalence of healthy lifestyle development among preschool children, as assessed by the diagnostic interview of V.G. Kudriavtsev, at the beginning of the study (%)

обеих групп, низкий уровень знаний о здоровом образе жизни по результатам беседы по методике В.Т. Кудрявцева проявляется у 2 (29 %) детей старшего дошкольного возраста контрольной группы, а средний уровень показали 4 ребенка (57 %). В экспериментальной группе результаты схожие. Так, детей с низким уровнем было выявлено 2 человека (25 %), а со средним уровнем – 4 человека (50 %). Высокий уровень был выявлен лишь у 1 ребенка в контрольной группе (14 %) и 2 детей в экспериментальной группе (25 %).

Проведенная диагностика на первом этапе свидетельствовала о необходимости проведения работы в области физического воспитания по формированию у детей здорового образа жизни. Для такой деятельности с экспериментальной группой проводились занятия в рамках разработанной методики.

С целью выявления эффективности методики физического воспитания по формированию у детей здорового образа жизни через ознакомление с различными видами спортивных игр, обучение самомассажу, через работу с семьей ребенка была проведена контрольная диагностика.

На рис. 3 представлена динамика результатов детей по уровню сформированности здорового образа жизни у детей до и после использования предложенной нами программы по методике Е.А. Терпуговой.

Положительные результаты демонстрирует экспериментальная группа, в которой была апробирована предложенная методика.

Трое дошкольников показали высокий уровень сформированности здорового образа жизни, пятеро – средний, детей с низким уровнем сформированности здорового образа жизни в группе выявлено не было.

Заключение. Проведенный анализ физического воспитания по формированию у детей здорового образа жизни до использования предложенной нами методики свидетельствовал о недостаточном уровне сформированности здорового образа жизни и уровне знаний о здоровом образе жизни, что свидетельствует о необходимости проведения данной работы. Для такой деятельности с экспериментальной группой проводились занятия в рамках разработанной методики.

Повторная диагностика выявила положительную динамику результатов у детей экспериментальной группы. В экспериментальной группе детей с высоким уровнем сформированности здорового образа жизни стало больше, детей с низким уровнем в данной группе не осталось. Повысился и уровень знаний детей о здоровом образе жизни, что указывает на положительное влияние предложенной нами методики на знания и интересы детей о здоровом образе жизни и целесообразности ее практической реализации в дальнейшем. Результаты контрольной группы остались практически неизменными.

Практические рекомендации по применению методики физического воспитания по формированию у детей здорового образа жизни:



Рис. 3. Динамика диагностики уровня сформированности здорового образа жизни у детей по методике Е.А. Терпуговой (%)

Fig. 3. Changes in the prevalence of healthy lifestyle development among preschool children over time, as assessed by the diagnostic methodology of E.A. Terpugova (%)

1. Проводить с дошкольниками беседы о здоровом питании, так как внедрения в практику физического воспитания будет недостаточно и необходимо формировать и закреплять принципы гигиены питания.

2. Учитывать индивидуальные особенности развития дошкольников. Педагогу важно работать с каждым ребенком и стараться сохранить интерес ребенка с самого начала. Потеря интереса может возникнуть у детей со слабой мотивацией, а работа на результат требует максимальных усилий и правильного подхода к детям от педагога.

3. Соблюдать ритм занятий и не торопиться переходить к следующим этапам. Здесь важно до конца освоить запланированный минимум, так как если дети не поймут правила и технику одной игры, у них может пропасть интерес ко всей последующей работе, проводимой педагогом.

4. В настоящее время роль физического воспитания по формированию здорового образа жизни у детей имеет высокое значение. Большая работа в данном направлении возложена на педагогов детского сада и в частности на педагогов по физическому воспитанию.

Список литературы

1. Воротилкина, И.М. Обучение старших дошкольников ЗОЖ и основам безопасности жизнедеятельности / И.М. Воротилкина // *Физическая культура и спорт в современном обществе: материалы Всерос. науч.-практ. конф., посвящ. 75-летию Великой Победы*. – Хабаровск: Дальневост. гос. академия физ. культуры, 2020. – С. 57–58.

2. Коромысличенко, С.А. Приобщение детей дошкольного возраста к ЗОЖ в процессе взаимодействия с родителями / С.А. Коромысличенко // *Здоровьесберегающие технологии в практике дошкольного образования: сб. науч.-метод. трудов, Армавир, 10 апр. 2018 г.* / науч. ред. О.Н. Родионова. – Армавир: Армавир. гос. пед. ун-т, 2018. – С. 25–28.

3. Кряженко, Е.Н. Теоретические аспекты формирования культуры здорового образа жизни в условиях ДОО / Е.Н. Кряженко // *Педагогика, психология, общество: от теории к практике: материалы III Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием, Чебоксары, 22 июля 2022 г.* – Чебоксары: Издат. дом «Среда», 2022. – С. 223–228.

4. Лубышева, Л.И. Обоснование эффективности проектирования здоровьесформирующего образовательного пространства школы на основе спортизации физического воспитания / Л.И. Лубышева, Е.А. Черепов // *Человек. Спорт. Медицина*. – 2016. – Т. 16, № 2. – С. 52–61.

5. Магомедов, А.М. Управление физическим воспитанием дошкольников средствами подвижных игр / А.М. Магомедов, О.А. Алибеков // *Фундамент. и приклад. исследования: проблемы и результаты*. – 2015. – № 20.

6. Мжельский, М.В. Физическое воспитание и спорт в образовательном процессе / М.В. Мжельский, В.В. Сурьянинова // *Теория и методика физической культуры, спорта и туризма: межвузов. сб. науч.-метод. работ*. – СПб.: С.-Петербург. политехн. ун-т Петра Великого, 2021. – С. 183–187.

7. Митрофанова, Г.Н. Совместная работа детского сада и семьи по формированию у дошкольников навыков ЗОЖ / Г.Н. Митрофанова, И.П. Булгакова // *Становление психологии и педагогики как междисциплинарных наук: сб. статей Междунар. науч.-практ. конф.* – Новосибирск: ООО «Аэтерна», 2018. – С. 100–102.

8. Назаренко, К.О. Игровая деятельность как средство формирования основ здорового образа жизни у старших дошкольников / К.О. Назаренко // *Инновационный дискурс развития современной науки: сб. статей XI Междунар. науч.-практ. конф.* – Петрозаводск: Междунар. центр науч. партнерства «Новая Наука» (ИП Ивановская И.И.), 2022. – С. 76–79.

9. Парфенова, Е.А. Формирование потребности дошкольников в ведении здорового образа жизни / Е.А. Парфенова, Ф.С. Газизова, А.Р. Нуриева // *Инновации в профессиональном и профессионально-педагогическом образовании: материалы 26-й Междунар. науч.-практ. конф.* – Екатеринбург: Рос. гос. проф.-пед. ун-т, 2021. – С. 78–80.

10. Развитие координационных и скоростно-силовых способностей волейболистов 15–16 лет в процессе физической подготовки / Е.Ю. Прокопчик, И.В. Изаровская, Е.Г. Кокорева и др. // *Человек. Спорт. Медицина*. – 2023. – Т. 23, № S2. – С. 78–85. DOI: 10.14529/hsm23s212

11. Развитие мышечной силы женщин-пауэрлифтеров 25–30 лет с использованием миофасциального релиза / О.Б. Ведерникова, А.С. Ушаков, Е.В. Задорина и др. // *Человек. Спорт. Медицина*. – 2023. – Т. 23, № S1. – С. 85–91. DOI 10.14529/hsm23s112

12. Соколова, С.Ю. Приобщение детей и родителей к здоровому образу жизни в условиях ДОУ / С.Ю. Соколова // *Аллея науки*. – 2022. – Т. 1. – № 3 (66). – С. 707–712.
13. Сухомлинский, В.А. *Сердце отдаю детям* / В.А. Сухомлинский. – Киев: Радянська школа, 1974. – 288 с.
14. Технология проведения занятий по физической культуре со студентами специальной медицинской группы / Е.М. Янчик, К.Б. Щелгачева, А. С. Ушаков и др. // *Человек. Спорт. Медицина*. – 2023. – Т. 23, № 4. – С. 135–144. DOI 10.14529/hsm230417
15. Тищенко, Л.Г. Использование особенностей здоровьесберегающих технологий для формирования ЗОЖ у детей старшей группы детского сада / Л.Г. Тищенко, М.А. Мыцыкова // *Вопросы дошкольной педагогики*. – 2020. – № 7 (34). – С. 28–31.
16. Управляющие и регулирующие механизмы моделей двигательной специальной функциональной системы спортсменов в блоках многолетней подготовки / А.П. Исаев, В.И. Заляпин, А.В. Шевцов и др. // *Человек. Спорт. Медицина*. – 2021. – Т. 21, № 4. – С. 115–126. DOI: 10.14529/hsm210414
17. Черепов, Е.А. Психолого-педагогическое обоснование понимания спортивной тренировки как потенциально вида ведущей деятельности в подростковом возрасте / Е.А. Черепов, Г.К. Калугина, А.С. Хафизова // *Теория и практика физ. культуры*. – 2019. – № 1. – С. 97–99.
18. Черепов, Е.А. Спортизация физического воспитания как системообразующий хронотоп в здоровьесформирующем образовательном пространстве / Е.А. Черепов // *Теория и практика физ. культуры*. – 2016. – № 3. – С. 6–8.
19. Эрлих, В.В. Анализ долговременной адаптации спортсменов / В.В. Эрлих, А.П. Исаев, В.И. Заляпин // *Вестник ЮУрГУ. Сер. «Образование, здравоохранение, физическая культура»*. – 2015. – Т. 15. – № 3. – С. 24–31.
20. Cherepov, E. Effects of modern fitness technologies on physical qualities in students with locomotor disorders / E. Cherepov, V. Epishev, E. Terekhina // *Minerva Ortopedica e Traumatologica*. – 2018. – Vol. 69, No. 3S1. – P. 43–48. DOI: 10.23736/S0394-3410.18.03879-1
21. Comparative analysis of the development of swimming skills in preschoolers depending on their physical fitness / O.B. Vedernikova, A.S. Ushakov, O.V. Melnikova et al. // *Journal of Physical Education and Sport*. – 2021. – Vol. 21, No. 6. – P. 3470–3475. DOI: 10.7752/jpes.2021.06470

References

1. Vorotilkina I.M. [Teaching Older Preschoolers a Healthy Lifestyle and the Basics of Life Safety]. *Fizicheskaya kul'tura i sport v sovremennom obshchestve: materialy Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii, posvyashchennoy 75-letiyu Velikoy Pobedy* [Physical Culture and Sport in Modern Society. Materials of the All-Russian Scientific and Practical Conference Dedicated to the 75th Anniversary of the Great Victory], 2020, pp. 57–58. (in Russ.)
2. Koromyslichenko S.A. [Introducing Preschool Children to a Healthy Lifestyle in the Process of Interaction with Parents]. *Zdorov'yesberegayushchiye tekhnologii v praktike doskol'nogo obrazovaniya: sbornik nauchno-metodicheskikh trudov* [Health-saving Technologies in the Practice of Preschool Education. A Collection of Scientific and Methodological Works], 2018, pp. 25–28. (in Russ.)
3. Kryazhenko E.N. [Theoretical Aspects of the Formation of a Healthy Lifestyle Culture in Preschool Settings]. *Pedagogika, psikhologiya, obshchestvo: ot teorii k praktike: materialy III Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii s mezhdunarodnym uchastiyem* [Pedagogy, Psychology, Society. From Theory to Practice. Materials of the III All-Russian Scientific and Practical Conference with International Participation], 2022, pp. 223–228. (in Russ.)
4. Lubysheva L.I., Cherepov E.A. Justification of the Effectiveness of Designing a Health-forming Educational Space for a School Based on the Sportization of Physical Education. *Human. Sport. Medicine*, 2016, vol. 16, no. 2, pp. 52–61. (in Russ.) DOI: 10.14529/hsm160205
5. Magomedov A.M., Alibekov O.A. [Management of Physical Education of Preschool Children Using Outdoor Games]. *Fundamental'nyye i prikladnyye issledovaniya: problemy i rezul'taty* [Fundamental and Applied Research. Problems and Results], 2015, no. 20. (in Russ.)
6. Mzhelsky M.V., Suryaninova V.V. [Physical Education and Sports in the Educational Process]. *Teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury, sporta i turizma: mezhvuzovskiy sbornik nauchno-metodiche-*

skikh rabot [Theory and Methodology of Physical Culture, Sports and Tourism. Interuniversity Collection of Scientific and Methodological Works], 2021, pp. 183–187. (in Russ.)

7. Mitrofanova G.N., Bulgakova I.P. [Joint Work of Kindergarten and Family to Develop Healthy Lifestyle Skills in Preschoolers]. *Stanovleniye psikhologii i pedagogiki kak mezhdistsiplinarnyykh nauk: sbornik statey Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii* [Formation of Psychology and Pedagogy as Interdisciplinary Sciences. Collection of Articles of the International Scientific and Practical Conference], 2018, pp. 100–102. (in Russ.)

8. Nazarenko K.O. [Game Activity as a Means of Forming the Foundations of a Healthy Lifestyle in Older Preschoolers]. *Innovatsionnyy diskurs razvitiya sovremennoy nauki: sbornik statey XI Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii* [Innovative Discourse of the Development of Modern Science. Collection of Articles of the XI International Scientific and Practical Conference], 2022, pp. 76–79. (in Russ.)

9. Parfenova E.A., Gazizova F.S., Nurieva A.R. [Formation of the Needs of Preschool Children to Maintain a Healthy Lifestyle]. *Innovatsii v professional'nom i professional'no-pedagogicheskom obrazovanii: materialy 26-y Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii* [Innovations in Professional and Vocational-pedagogical Education. Materials of the 26th International Scientific and Practical Conference], 2021, pp. 78–80. (in Russ.)

10. Prokopchik E.Yu., Izarovskaya I.V., Kokoreva E.G. et al. Development of Coordination and Speed-strength Abilities of Volleyball Players Aged 15–16 Years in the Process of Physical Training. *Human. Sport. Medicine*, 2023, vol. 23, no. S2, pp. 78–85. (in Russ.) DOI: 10.14529/hsm23s212

11. Vedernikova O.B., Ushakov A.S., Zadorina E.V. et al. Development of Muscle Strength in Female Powerlifters Aged 25–30 Using Myofascial Release. *Human. Sport. Medicine*, 2023, vol. 23, no. S1, pp. 85–91. (in Russ.) DOI: 10.14529/hsm23s112

12. Sokolova S.Yu. [Introducing Children and Parents to a Healthy Lifestyle in a Preschool Educational Institution]. *Alleya nauki* [Alley of Science], 2022, vol. 1, no. 3 (66), pp. 707–712. (in Russ.)

13. Sukhomlinsky V.A. *Serditse otdayu detyam* [I Give My Heart to Children]. Kiev, Radyanska School Publ., 1974. 288 p.

14. Yanchik E.M., Shchelgacheva K.B., Ushakov A.S. et al. Technology of Conducting Physical Education Classes with Students of a Special Medical Group. *Human. Sport. Medicine*, 2023, vol. 23, no. 4, pp. 135–144. (in Russ.) DOI: 10.14529/hsm230417

15. Tishchenko L.G., Mytsykova M.A. [Using the Features of Health-saving Technologies for the Formation of a Healthy Lifestyle Among Children in the Senior Group of Kindergarten]. *Voprosy doshkol'noy pedagogiki* [Issues of Preschool Pedagogy], 2020, no. 7 (34), pp. 28–31. (in Russ.)

16. Isaev A.P., Zalyapin V.I., Shevtsov A.V. et al. Control and Regulating Mechanisms of Models of the Motor Special Functional System of Athletes in Blocks of Long-term Training. *Human. Sport. Medicine*, 2021, vol. 21, no. 4, pp. 115–126. DOI: 10.14529/hsm210414

17. Cherepov E.A., Kalugina G.K., Khafizova A.S. [Psychological and Pedagogical Justification for Understanding Sports Training as a Potential Type of Leading Activity in Adolescence]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury* [Theory and Practice of Physical Culture], 2019, no. 1, pp. 97–99. (in Russ.)

18. Cherepov E.A. [Sportsization of Physical Education as a System-forming Chronotope in a Health-forming Educational Space]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury* [Theory and Practice of Physical Culture], 2016, no. 3, pp. 6–8. (in Russ.)

19. Erlikh V.V., Isaev A.P., Zalyapin V.I. Analysis of Long-term Adaptation of Athletes. *Bulletin of the South Ural State University. Ser. Education, Healthcare, Physical Culture*, 2015, vol. 15, no. 3, pp. 24–31. (in Russ.) DOI: 10.14529/ozfk150304

20. Cherepov E., Epishev V., Terekhina E. Effects of Modern Fitness Technologies on Physical Qualities in Students with Locomotor Disorders. *Minerva Ortopedica e Traumatologica*, 2018, vol. 69, no. 3S1, pp. 43–48. DOI: 10.23736/S0394-3410.18.03879-1

21. Vedernikova O.B., Ushakov A.S., Melnikova O.V. et al. Comparative Analysis of the Development of Swimming Skills in Preschoolers Depending on Their Physical Fitness. *Journal of Physical Education and Sport*, 2021, vol. 21, no. 6, pp. 3470–3475. DOI: 10.7752/jpes.2021.06470

Информация об авторах

Ведерникова Ольга Борисовна, доцент, доцент кафедры теории и методики физической культуры и спорта; преподаватель кафедры физического воспитания и здоровья, Южно-Уральский государственный университет, Челябинск, Россия.

Ушаков Александр Сергеевич, ассистент кафедры теории и методики физической культуры и спорта; ассистент кафедры физического воспитания и здоровья, Южно-Уральский государственный университет, Челябинск, Россия.

Прокопчик Елена Юрьевна, ассистент кафедры теории и методики физической культуры и спорта, Южно-Уральский государственный университет, Челябинск, Россия.

Щелгачева Камилла Батырбековна, аспирант кафедры теории и методики физической культуры и спорта; старший преподаватель кафедры физического воспитания и здоровья, Южно-Уральский государственный университет, Челябинск, Россия.

Воронцова Екатерина Алексеевна, преподаватель кафедры физического воспитания и здоровья; магистрант кафедры спортивного совершенствования, Южно-Уральский государственный университет, Челябинск, Россия.

Information about the authors

Olga B. Vedernikova, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Theory and Methods of Physical Education and Sport; Lecturer, Department of Physical Education and Health, South Ural State University, Chelyabinsk, Russia.

Alexander S. Ushakov, Assistant, Department of Theory and Methods of Physical Education and Sport; Assistant, Department of Physical Education and Health, South Ural State University, Chelyabinsk, Russia.

Elena Yu. Prokopchik, Assistant, Department of Theory and Methods of Physical Education and Sport, South Ural State University, Chelyabinsk, Russia.

Kamilla B. Shchelgacheva, Postgraduate Student, Department of Theory and Methods of Physical Education and Sport; Senior Lecturer, Department of Physical Education and Health, Institute of Sport, Tourism and Service, South Ural State University, Chelyabinsk, Russia.

Ekaterina A. Vorontsova, Lecturer, Department of Physical Education and Health; Master's student, Department of Sports Performance Enhancement, South Ural State University, Chelyabinsk, Russia.

Вклад авторов: все авторы сделали эквивалентный вклад в подготовку публикации.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Contribution of the authors: the authors contributed equally to this article.

The authors declare no conflict of interests.

Статья поступила в редакцию 19.11.2023

The article was submitted 19.11.2023