

ОПТИМИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДОШКОЛЬНИКОВ В ПРОЦЕССЕ РЕАЛИЗАЦИИ ИГРОВЫХ ПРОГРАММ И ТЕХНОЛОГИЙ

Волошина Л.Н., доктор педагогических наук, доцент

Белгородский государственный национальный исследовательский университет



Аннотация.

В статье анализируются результаты исследования двигательной активности младших дошкольников на игровых физкультурных занятиях и прогулках. Рассматривается проблема обеспечения оптимальной двигательной активности дошкольников в условиях реализации программы «Играйте на здоровье!», как регионального компонента основной общеобразовательной программы дошкольного образования.

Ключевые слова: двигательная активность, оптимизация, игровые программы и технологии физического воспитания.

Статья подготовлена в рамках реализации Федеральной целевой программы «Научные и научно-педагогические кадры инновационной России» на 2009-2013 годы по теме «Системные механизмы регулирования двигательной активности студенческой молодежи» (соглашение №14.А18.21.0281).

OPTIMIZATION OF MOTOR ACTIVITY OF PRESCHOOL CHILDREN IN THE IMPLEMENTATION OF THE GAME PROGRAMS AND TECHNOLOGY

Voloshina L.N., *Doc. Pedagog. Sci., Associate Professor*

Belgorod State National Research University

Abstract.

The article analyzes the results of a motor activity study of younger preschoolers on physical education classes and walks. The problem of optimal physical activity of preschool children in the program "Let's play" as the regional component of the basic educational program of pre-school education.

Key words: physical activity, optimization, game programs and technology of physical education.

Общеизвестно влияние двигательной активности на повышение возможностей физического и психического развития детей. Анализ научно-методической литературы, наш опыт подтверждает очевидность факта, что наибольшего эффекта в развитии двигательной активности дошкольников можно добиться в игровых ситуациях. Переход дошкольного образования к личностно ориентированной педагогике, направленной на создание условий для реализации собственной творческой активности ребенка, предполагает организацию обучения в рамках, специфичных для дошкольников видов деятельности, использование средств, форм и методов соответствующих своеобразию развития детей этого возраста.

На наш взгляд авторские игровые программы и технологии физического воспитания, созданные на основе многолетней экспериментальной работы дошкольных учреждений г. Белгорода, могут и должны стать мощным фактором оптимизации двигательного режима дошкольников, повышения уровня их

творческого и познавательного потенциала, уровня здоровья, физического и психического развития.

Реализуя авторские игровые программы и технологии физического воспитания, как региональный компонент основной общеобразовательной программы, дошкольного учреждения мы стремимся обеспечить оптимальный уровень двигательной активности детей с учетом степени их подвижности. При этом двигательная активность рассматривается нами, как совокупность произвольно регулируемых движений, имеющих условно-рефлекторную основу, выражающихся в стремлении к поддержанию жизненного равновесия организма ребенка с окружающим миром, обусловленных как генетически, так и привитыми потребностями и мотивами, проявляющихся в двигательных умениях и физических качествах.

Как отмечается в работах И.А. Криволапчука [3], поиск наиболее приемлемых физических нагрузок оздоровительной направленности должен базироваться на анализе характеристик и критериев, от-

ражающих количественную и качественную меру воздействия реализуемых упражнений на функциональное состояние детей с учетом «коридора» оптимальной активации.

В процессе реализации игровых программ и технологий мы исследовали объем, интенсивность нагрузок, взаимосвязь нагрузок различной направленности. В рамках отдельных занятий в разных возрастных группах учитывали дозировку и продолжительность игровых упражнений, интервалов отдыха.

**Показатели двигательной активности
на физкультурных занятиях по программе «Играйте на здоровье!»**

Группа	Объем, шагов	Интенсивность, движ. / мин	Средняя ЧСС, уд. / мин	Моторная плотность, %
II младшая	1285-1818	64-89	142	62-73
Средняя	1569-2010	67-92	136	65-78

Судя по анализу результатов пульсометрии и хронометража занятий, предложенные нами нагрузки не превышают возрастные и индивидуальные возможности младших дошкольников. Кратковременные нагрузки высокой интенсивности (ЧСС 165-188 уд./мин), циклические двигательные действия аэробной направленности, вовлекающие в работу значительное число мышц, способствуют возникновению необходимых адаптационных перестроек в организме, однако 2-3 занятия в неделю не могут обеспечить желаемого долговременного воздействия на функциональное состояние детей. Необходимо вовлечь детей в самостоятельную двигательную деятельность, создать условия для применения элементов спортивных игр в физкультурно-оздоровительных мероприятиях и формах активного отдыха.

Наиважнейшее условие для реализации потенциальных умственных и двигательных возможностей и стимулирования познавательной и творческой активности – построение такой развивающей предметной и двигательной среды, которая, по Л.С. Выготскому [1], соответствует «зоне актуального развития» самого слабого и «зоне ближайшего развития» самого сильного ребенка в группе. Реализуя игровые программы и технологии, мы акцентировали внимание на таких аспектах, как разносторонность физкультурно-предметной и игровой среды, оптимальность двигательного режима, обеспечение достаточной площади для движений и времени для двигательной деятельности. Как правило, при создании надлежащих условий детей, отстающих в двигательном развитии, не бывает. Даже у самых маленьких отмечается достаточно разнообразный для их возраста двигательный опыт. Требования к организации предметно-пространственной среды для освоения игр с элементами спорта определены в программе «Играйте на здоровье!» [2]. Простейшие условия для реализа-

ции программных требований можно создать силами родителей и педагогических коллективов (разметка спортивных площадок, изготовление нестандартного оборудования, создание дидактических материалов к программе). Однако от дошкольных учреждений, реализующих программу как региональный компонент, требуются определенные материально-финансовые затраты на приобретение мячей, сеток, клюшек, ракеток.

Организация предметно-развивающей среды сама по себе не обеспечит обогащение двигательного развития. Двигательный опыт формируется в деятельности, поэтому детям необходимо раскрыть возможности многофункционального использования спортивного инвентаря. Обучение действиям с ракетками, мячами осуществлялось через систему занятий, игр на прогулках, физкультурно-оздоровительных мероприятий, индивидуальных занятий. Результативность использования предметно-развивающей среды оценивалась по изменениям объема двигательной деятельности детей младшего и среднего дошкольного возраста на прогулке.

Шагометрию в экспериментальной группе проводили ежемесячно, в начале реализации каждого модуля программы и по его завершении. Аналогичные измерения осуществляли в контрольной группе.

Анализ результатов шагометрии в течении пребывания ребенка в ДОУ свидетельствует о положительной динамике объема двигательной деятельности в группах, где реализовывалась программа «Играйте на здоровье!». В экспериментальной группе (3-4 года) прирост объема двигательной деятельности у мальчиков составил 26,6%, у девочек – 28,4. В средней группе (4-5 лет) у мальчиков объем двигательной деятельности увеличился на 30,2%, у девочек – на 26,3. В контрольной группе показатели прироста ниже и составляют соответственно в млад-

шем дошкольном возрасте у мальчиков 20,1%, у девочек – 15,2; в среднем дошкольном возрасте у мальчиков – 7,1%, у девочек – 9,1.

Надо отметить, что погодные условия оказывали двоякое (либо положительное, либо отрицательное) воздействие на объем двигательной деятельности. Так, в отдельные месяцы объем движений оказался ниже среднегодовых показателей из-за неблагоприятных погодных условий.

Приведенные факты свидетельствуют о стимулирующем воздействии игровых программ и технологий на активизацию двигательной деятельности детей 3-4 лет, так как прирост объема двигательной активности и среднегодовые ее показатели в экспериментальной группе достоверно превосходили эти показатели в контрольной группе.

Нами были проведены педагогические наблюдения с целью выявить роль предметно-развивающей среды на прогулке в актуализации двигательного опыта детей, полученного в ходе реализации игровых программ и технологий, при этом фиксировалось время самостоятельной двигательной деятельности, ее характер по используемым элементам спортивных игр и основным движениям, интенсивность (по внешним признакам утомления и пульсометрии).

Как показали наши наблюдения реализация игровых программ и технологий положительно отразилась на характере и содержании самостоятельной двигательной деятельности детей в старшей группе. В протоколах наблюдений отмечено, что в экспериментальных группах ежедневно по инициативе детей были использованы элементы футбола, городков, баскетбола, настольного тенниса, бадминтона. Мальчиками предпочтение отдавалось тем элементам, где надо выполнять точные, прицельные действия в пространстве: удары по воротам, броски в обруч, попадание битой в городки. Девочки самостоятельно выполняли задания, связанные с развитием координации движений, мелкой моторики рук: подбрасывание и ловля теннисных шариков, воланов, мячей, ведение, катание мяча рукой, передача мяча друг другу, в тройках, по кругу.

Длительность самостоятельной двигательной деятельности, построенной на элементах спортивных игр, в течение дня на прогулках колебалась от 18 до 32 минут. Было отмечено игровое взаимодействие. Объединяясь в небольшие подгруппы, дети пытались выбивать городки, забрасывании мяча в обруч, ведении мяча на месте, ударах по воротам. На основе игр с элементами спорта были зафиксированы коллективные подвижные игры, в которых участвовало от 6 до 14 детей.

У детей в результате системно-комплексного применения игр с элементами спорта появилась способность самостоятельно выполнять на прогулках, в домашних условиях освоенные на занятиях варианты двигательных действий. Многократность повторений элементов спортивных игр, продолжительность

коллективных игр – показатель устойчивости интереса дошкольников к играм этого типа.

Самостоятельная двигательная деятельность детей всегда завершалась обсуждением и анализом результатов. Детям предлагалось оценить, как играли, чего достигли, что получилось, что нужно делать, чтобы научиться играть в мяч.. Ответы детей были зафиксированы в карточках наблюдений: они иллюстрируют возрастание функции самооценки и самоконтроля, развитие двигательной рефлексии.

У детей формировались умения осознавать выполняемые действия, объяснять, с какой целью и в какой последовательности они выполняются. В экспериментальной группе у детей обнаружено наличие проектно-конструктивных параметров (способности планировать, изменять технику выполнения двигательных действий применительно к условиям) и когнитивных (познавательных) параметров (умения мысленно расчленить целостное действие на части и заново интегрировать их в целое, видеть связи в последовательности выполнения двигательных действий).

На контрольном этапе эксперимента не были зафиксированы нарушения детьми правил игр и требований безопасного поведения. За период обучения детей по игровой программе не было фактов травматизма детей на физкультурных занятиях, при самостоятельной двигательной деятельности, во время активного отдыха, что свидетельствует о возрастании произвольности поведения ребенка, позволяет позитивно оценить деятельность инструкторов по физической культуре, воспитателей и детей в игровом воспитательном пространстве. Объективная оценка собственных возможностей и действий со спортивным инвентарем, стремление добиться результата подтверждают развитие у детей дошкольного возраста основных новообразований (самооценки, самосознания), а также способности относиться к движениям как способу жизнедеятельности.

В контрольной группе в этот период продолжительность самостоятельной двигательной деятельности составляла от 8 до 17 мин, ее средние показатели оказались ниже, чем в экспериментальных группах, на 49,5%.

В двигательной деятельности в контрольной группе дети использовали преимущественно игры с бегом типа «догони», прыжки. Метание предметов (мячи, шишки, мешочки) в цель выполняли дети контрольной группы в течение месяца 5 раз, простые игры с мячом (отбивание, подбрасывание) применяли 4 раза, элементы спортивных игр (футбола, баскетбола, настольного тенниса, бадминтона) – 3 раза.

Сравнение результатов педагогических наблюдений, предметом которых были содержание, продолжительность, характер взаимодействия детей в самостоятельной двигательной деятельности, позволяет заключить, что в ходе реализации авторских игровых программ и технологий двигательный опыт де-

тей актуализировался в самостоятельной двигательной деятельности. Это способствовало оптимизации объема двигательной активности детей; положительно отразилось на освоении элементов спортивных игр, развитии произвольности поведения; обеспечило разносторонний характер содержания двигательной деятельности, при этом дети использовали сложно-координационные виды двигательных действий на основе игр с элементами спорта.

Литература:

1. Выготский, Л.С. Вопросы детской психологии / Л.С. Выготский. - СПб., 1997. - 221 с.
2. Волошина, Л.Н. Игры с элементами спорта для детей 3-4 лет: программа «Играйте на здоровье» и ее технология применения в ДОУ: Учебно-методическое пособие / Л.Н. Волошина, Т.Н. Курилова. - М.: ГНОМ и Д, 2004. - 112 с.

3. Криволапчук, И.Г. Оптимизация функционального состояния детей и подростков средствами физической культуры / И.А. Криволапчук // Культура физическая и здоровье. - 2000. - № 3-4. - С. 95-108

References:

1. Vygotsky, L.S. Questions of child psychology / L.S. Vygotsky. - Spb., 1997. - 221 p.
2. Voloshina, L.N. Playing with elements of sport for children 3-4 years old: The program "Play for Health" and its use of technology in the DOE: Instructor's Manual / L.N. Voloshina, T.N. Kuri - M: GNOM D. - 2004. - 112 p.
3. Krivolapchuk, I.G. Optimizing functional status of children and adolescents by means of physical culture / I.G. Krivolapchuk // Physical Education and Health. - 2000. - № 3-4. - P.95-108

*Информация для связи с автором:
Волошина Людмила Николаевна,
e-mail: voloshina_l@bsu.edu.ru*

ОБ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОЦЕССА ДОШКОЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В УСЛОВИЯХ ДЕТСКОГО САДА

Вайсвалавичене В. Ю., аспирант

Ефимов В. К., кандидат биологических наук, доцент

Педагогический институт физической культуры ГБОУ ВПО Московского городского педагогического университета



Аннотация.

В статье рассмотрен вопрос о повышении эффективности дошкольной подготовки в условиях дошкольного образовательного учреждения посредством реализации на практике программы физических упражнений, проводимых в игровой форме и затрагивающих интеллектуальную сферу ребёнка, направленную на комплексное развитие физических, психических и интеллектуальных способностей у детей старшего дошкольного возраста.

Ключевые слова: дошкольное образование; физическое воспитание; преемственность дошкольного и начального школьного образования.

ON THE EFFECTIVENESS OF PRE-TRAINING IN THE NURSERY

Vaysvalavichene V., postgraduate student

Efimov V., Cand. Pedagog. Sci., Docent

Pedagogical Institute of Physical Education of the Moscow City Pedagogical University

Abstract.

The article addressed the issue of enhancing the effectiveness of pre-school in pre-school educational institutions through the implementation of practical programs of exercise, conducted in the form of a game that affect the intellectual sphere, aimed at comprehensive development of physical, mental and intellectual abilities in children under school age.

Key words: pre-school education; physical education; continuity of preschool and primary school education.