

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Кемеровский государственный университет»

Институт образования  
Межвузовская кафедра общей и вузовской педагогики

Емельянова Екатерина Викторовна

ПОВЫШЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО  
ВОЗРАСТА В ПРОЦЕССЕ ФИЗКУЛЬТУРНО - ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Выпускная квалификационная работа  
(диплом)

по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

направленность (профиль) подготовки  
«Дошкольное образование»

Научный руководитель:  
кандидат пед. наук, доцент  
Черемисова В.Г.

Работа защищена с оценкой:

\_\_\_\_\_  
протокол ГЭК № \_\_\_\_\_  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2020г.

Секретарь ГЭК \_\_\_\_\_  
подпись

Кемерово, 2020

## Содержание

Содержание.....	2
Введение .....	3
Глава I Становление двигательной активности дошкольников в условиях ДОУ.....	7
1.1. Понятие двигательной активности.....	7
1.2. Развитие двигательной активности детей дошкольного возраста.....	18
1.3. Особенности проявления двигательной активности у дошкольников .....	25
Вывод по I главе .....	32
Глава II Повышение двигательной активности детей дошкольного возраста в процессе физкультурно – игровой деятельности.....	34
2.1. Организация физкультурно-игровой деятельности в ДОУ .....	34
2.2. Формы и методы организации физкультурно-игровой деятельности в ДОУ.....	43
2.3. Пути и средства повышения двигательной активности в физкультурно-игровой деятельности.....	48
Вывод по II главе .....	51
Глава III Экспериментальное изучение влияния физкультурно-игровой деятельности на двигательную активность детей (на примере старшего дошкольного возраста).....	53
3.1. Выявление качества организации двигательной активности у детей дошкольного возраста.....	53
3.2. Разработка модели организации физкультурно-игровой деятельности способствующей повышению двигательной активности дошкольников .....	57
3.3. Анализ эффективности организации физкультурно-игровой деятельности способствующей повышению двигательной активности дошкольников.....	66
Заключение.....	70
Список используемой литературы .....	72

## Введение

Потребность в движениях составляет одну из основных физиологических особенностей детского организма, являясь условием его нормального формирования и развития. Поэтому мы не будем оригинальными, если скажем, что двигательная активность является мощным биологическим стимулятором жизненных функций растущего организма.

Движения в любой форме, адекватные физиологическим возможностям детей, всегда выступают как оздоровительный фактор – этим можно объяснить высокую эффективность самых разнообразных методик и форм проведения занятий, когда их основой является общее воздействия на организм в сочетании со специальными физическими упражнениями. Существенной стороной влияния физических упражнений является повышение эмоционального тонуса. Во время занятий по физическому воспитанию, в подвижных играх у ребенка улучшается настроение, появляется чувство радости, удовольствия. Физкультурно-игровая деятельность при правильном психолого-педагогическом подходе является мощным оптимизирующим фактором.

Ежегодно медицинские осмотры детей дошкольного возраста выявляют значительное число детей, имеющих нарушение осанки, плоскостопие, сколиоз различной степени сложности, слабое развития физических качеств. Помимо этого, диагностика выявляет многие проявления функциональной незрелости в сенсомоторном развитии дошкольников, составляющих основу двигательных навыков (бега, ходьбы, ползания, прыгания и т.д.).

К числу негативных проявлений двигательной активности относят:

- интенсивность (неравномерная динамическая организация движений), осложняющая развитие социальных навыков и умений;
- двигательная расторможенность (бесцельная моторная активность, не соответствующая требованиям конкретной обстановки), что осложняет

эмоциональный фон организации деятельности и формирования умений подчинять свои действия, поставленным задачам;

- недостаточная сформированность мелкой моторики;
- нарушение координации движений (зрительно-пространственная координация, удерживание равновесия, сохранения ритма и т.д.).

По данным, приведенным в книге Л.В. Филипповой «Психофизиологическое развитие детей 6 лет при подготовке их к школе», в настоящее время более 60% детей дошкольного возраста обладают функциональными отклонениями в состоянии здоровья, а у 35-40% отмечаются хронические заболевания. Ведущее место по распространению среди детей дошкольного возраста занимают болезни нервной системы (30-40%), костно-мышечной системы (30-40%), органов дыхания (20-25%), сердечнососудистой системы (10-25%) [15,с.7].

Дошкольный возраст наиболее важный для формирования двигательных навыков и физических качеств, так как именно в этот период наиболее интенсивно развиваются различные органы и системы. В дошкольном возрасте завершается дифференциация центров ассоциативных зон, интенсивно созревает мозжечок, подкорковые образования, кора, улучшается механизм сопоставления слова с воспринимаемой действительностью, улучшается способность к анализу движений сверстников, самоанализу, самоконтролю, появляется стремление удовлетворять свою биологическую потребность в активных движениях.

Большое место в физическом воспитании и развитии дошкольников занимают физкультурно-игровая деятельность. Проводится она в группе, во время прогулок, в промежутках между занятиями. Э.Я Степаненкова рассматривает физкультурно-игровую деятельность, как «сознательную, активную деятельность ребенка, характеризующуюся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами» [13,с.188]. По определению П.Ф. Лесгафта,

физкультурно-игровая деятельность является упражнением, посредством которого ребенок готовится к жизни.

Двигательная деятельность является естественной потребностью ребенка, поэтому большое значение отводится её организации в ДОУ не только на занятиях физического воспитания, но и в игровой деятельности. Таким образом, физкультурно-игровая деятельность рассматривается многими учеными как основное средство и метод физического воспитания в детском саду и становится особо актуальным изучение её как средство повышения двигательной активности дошкольников.

**Цель:** Изучить особенности организации физкультурно-игровой деятельности детей дошкольного возраста в целях повышения двигательной активности.

**Объект изучения:** Особенности проявления и становления двигательной активности детей дошкольного возраста.

**Предмет исследования:** особенности организации физкультурно-игровой деятельности для повышения двигательной активности детей дошкольного возраста.

**Гипотеза исследования:** физкультурно-игровая деятельность будет являться средством повышения двигательной активности, если при ее организации будет учитываться возраст и особенности детей дошкольного возраста:

- для младшего дошкольного возраста важна эмоциональная привлекательность используемых средств в двигательной деятельности;
- для среднего дошкольного возраста важно самостоятельное участие в совместной двигательной деятельности;
- в старшем дошкольном возрасте необходимо развивать умение творчески использовать свой двигательный опыт в самостоятельной двигательной активности.

**Задачи исследования:**

1. Изучить проблему двигательной активности дошкольников в психолого-педагогических исследованиях.
2. Раскрыть особенности двигательной активности детей дошкольного возраста.
3. Определить средства и условия повышения двигательной активности дошкольников.
4. Рассмотреть особенности организации физкультурно-игровой деятельности в ДОУ.

**Методы исследования:** изучение и анализ литературы по вопросу исследования.

# Глава I Становление двигательной активности дошкольников в условиях ДОУ

## 1.1. Понятие двигательной активности

Одной из особенностей развития ребенка дошкольного возраста является естественная потребность в движении. Деятельность ребенка выражается, прежде всего, в движениях, в двигательной деятельности.

Двигательная активность особенно важна для ребенка раннего и дошкольного возраста, когда формируются все системы и функции организма. Физиологи, гигиенисты и врачи утверждают: без движений ребенок не может вырасти здоровым. Первые представления о мире, его вещах и явлениях к ребенку приходят через движения его глаз, языка, рук, перемещение в пространстве. Чем разнообразнее движения, тем большая информация поступает в мозг, тем интенсивнее интеллектуальное развитие. Развитость движений — один из показателей правильного нервно-психического развития в раннем возрасте. Познание окружающего посредством движений наиболее всего отвечает психологическим и возрастным особенностям детей первых трех лет жизни.

Двигаясь, ребенок познает окружающий мир, учится любить его и целенаправленно действовать в нем. Движения — первые истоки смелости, выносливости, решительности маленького ребенка, а у старших детей — форма проявления этих важных человеческих качеств. Таким образом, можно считать движение средством воспитания маленького ребенка.

Рассматривая понятие формирования основных видов движений детей, ученый утверждает, что центры, организующие одну и ту же функцию, объединяются в функциональную систему. В любом действии, по мнению П.К. Анохина, можно выделить три компонента:

- ориентировочный;
- исполнительный;
- контрольный.

Они всегда тесно связаны между собой и в любом действии представлены одновременно, последовательность освоения их всегда одна и та же. Если соблюдать последовательность действий при обучении основным видам движений, тогда ребенку будет легче освоить новые двигательные действия.

Опираясь на компоненты, которые выделил автор, мы определили различия между двигательным умением и двигательным навыком.

При формировании двигательного действия возникает первоначальное *двигательное умение*. Оно представляет собой действие, не доведенное до значительной степени автоматизации. Однако для того, чтобы выработать даже первоначальные двигательные умения, необходимо: постоянная концентрация внимания в процессе действия (мотивацию ребенка); относительно невысокая степень участия двигательных автоматизмов в управлении движением (то есть, чтобы движение было новое, не доведенное до автоматизма); относительная изменчивость техники движений, а иногда и нарушение ее (вводить новые правила игры, проведение в новых условиях – на полянке, в бассейне); маловыраженная слитность движений и обусловленная этим растянутость их во времени (детальный показ движения и повторение).

В результате неоднократного повторения двигательное умение выполняется автоматически и превращается в двигательный навык.

Двигательный навык - автоматизированная форма приобретенного двигательного действия. Эту способность он приобретает при правильном методическом обучении в старшем дошкольном возрасте. Навык возникает на основе умения и вместе с тем сам является основой для возникновения новых умений.

Одной из наиболее известных, последовательных и полных концепций, раскрывающих процессы (и функции) управления и регулирования двигательных действий, является теория Н.А.Бернштейна. Она создана на основе оригинальных и новых методов исследования, разработанных ученым



для изучения различных видов трудовых и спортивных двигательных действий, анализа игры выдающихся пианистов.

Он предложил многоуровневую систему управления двигательными действиями, выделив такие сенсорные системы как зрительная, слуховая, тактильная. От того, как они объединяются, воспринимая объяснение, показ, повторение движений, зависит уровень построения движений.

Как отмечает Н.А. Бернштейн, каждая двигательная задача находит себе, в зависимости от содержания и смысловой структуры, тот или иной ведущий уровень. Уровни построения движений различаются между собой не только видом сенсорного синтеза, но и совокупностью органов нервной системы, без которых функция этого уровня невозможна. Рассмотрим уровни регуляции движений (по Бернштейну).

1. Первый уровень (А) регуляции движений. С его помощью осуществляются простейшие чисто рефлекторные движения.

Сенсорным звеном этого рефлекторного кольца служат мышечно-суставные компоненты, замыкающиеся в спинном мозге и в стволе головного мозга. Основная его роль в выполнении движений — чисто фоновая, подчиненная более высоким уровням построения движений.

2. Второй уровень (В) — уровень стереотипных движений, в которых участвуют большие группы мышц (сюда относятся, например, потягивания всем телом, движения ласкания, мимика). Второй уровень обеспечивает внутреннюю координационную работу таких движений как ходьбы, бега, плавание, подражательные движения.

3. Третий уровень (С) — в нем собрано наибольшее число двигательных действий, относящихся к области физического воспитания и спорта. Если обратиться к сравнительной физиологии движений и двигательной активности, то нетрудно убедиться, что по ряду движений этого класса человек уступает многим высшим животным.

4. Четвертый уровень (Д) — уровень действий (предметных действий, смысловых цепей). Осуществление двигательных действий класса

«предметной, или ручной, ловкости» доступно только человеку. В двигательных действиях такого класса движений имеет место широкая заменяемость одних элементарных операций другими при условии выполнения конечной цели всего двигательного акта.

5. Пятый уровень (Е). К нему Н.А.Бернштейн относит уровни символических координации (письмо, речь, музыкальные фразы).

Из краткого рассмотрения уровней построения движений и процесса управления движениями вытекает, что организация и управление любым двигательным действием происходят на разных этапах центральной нервной системы. Согласно представлениям Н.А.Бернштейна, для осуществления двигательных задач формируются различные уровни. Каждому из этих уровней соответствует анатомический субстрат в определенном отделе центральной нервной системы и характерные для данного уровня сенсорные коррекции, являющиеся основой координации движений. Уже у маленьких детей можно заметить различную «предрасположенность» к основным движениям. Одни лучше бегают, другие точно метают, третьи – ловко прыгают и лазают.

Такой же характер понятия формирования двигательных навыков и умений раскрывается у Д.В. Хухлаевой. Она пишет о том, что у детей пластичная нервная система. Поэтому двигательные навыки и умения формируются у детей сравнительно легко. Важно и то, что большинство движений дети используют в обычной жизни для передвижения. Поэтому всегда основные движения у детей в развитии.

Автор замечает, что от того, как ребенок будет двигаться – правильно или нет, зависит, сколько сил физических он будет затрачивать. Правильное выполнение основных движений позволяют экономить физические силы. Это происходит оттого, что, делая движение без напряжения, он тратит меньше нервно-мышечной энергии на его выполнение.

Как часто мы замечаем, что ребенок только научился прыгать через канавку, и снова делает это, повторяя несколько раз, при этом не устает ни

физически, ни эмоционально. Этому причина, то, что ребенок делает движение без напряжения. Создается возможность повторить это движение большое количество раз. А в свою очередь такое многократное физическое упражнение влияет на развитие сердечнососудистой и дыхательной системы, а так же на развитие соответственных физических качеств (быстроты, прыгучести, ловкости)

Такое частое повторение прочно формирует двигательные умения и навыки. А это означает, что ребенок начинает сначала на мышечном уровне осмысливать задачи, потом и на мысленном уровне. Повторяя часто движение, он доводит его до автоматизма, но, в то, же время, и использует в новой обстановке. Например, в непредвиденных ситуациях особенно в игровой деятельности.

Основные движения, доведенные до автоматизма, развивают способность легко овладевать более сложными движениями и различными видами деятельности, включающими эти движения. А это уже начальный этап развития ловкости. Ловко выполняемые движения приводят к двигательной активности ребенка.

Таким образом, в разные периоды дошкольного детства ребенок овладевает разными движениями, что зависит от созревания нервной системы, поэтому можно говорить об особенностях двигательной активности у дошкольников.

По мнению Н.И. Бернштейна формирование двигательного навыка проходит три стадии:

Первая стадия направлена на создание первоначального умения.

Для нее характерно широкое иррадиирование процесса возбуждения и недостаточное внутреннее торможение при ознакомлении ребенка с новым движением. Знакомясь с ним, ребенок испытывает неуверенность, у него появляются лишние движения, неточность их воспроизведения в пространстве и во времени, напряженность мускулатуры.

Вторая стадия — более продолжительна по времени. Она характеризуется многократной повторяемостью движения, в результате чего

правильность разучиваемого движения постепенно улучшается. Происходит уточнение отдельных двигательных рефлексов и всей системы в целом. Она способствует развитию внутренних дифференцированных торможений, ограничивающих распространение процессов возбуждения, при этом повышается роль второй сигнальной нервной системы. На этой стадии ребенок проявляет большую осознанность задач и своих собственных действий.

Образование двигательных навыков на этой стадии происходит волнообразно. Ребенок то легко, свободно выполняет двигательное действие, то, по прошествии времени, как будто впервые выполняет его. Постепенно происходит уточнение и совершенствование двигательных умений. В коре головного мозга образуется система временных связей — динамический стереотип.

Третья стадия — стабилизация навыка, уточнение динамического стереотипа. Ребенок овладевает навыком. Его движения становятся экономичными, свободными, точными и раскованными. Ребенок осознает двигательную задачу, творчески использует движение в игровой и жизненной ситуации. Он варьирует движение, переносит его в новые ситуации. Сформированный навык может служить предпосылкой для переноса его в похожее движение, является предпосылкой для освоения нового, более сложного навыка.

Большое место в физическом воспитании и развитии дошкольников занимает физкультурно-игровая деятельность, которая включает игры, упражнения, гимнастику. Проводятся они в группе, во время прогулок, в промежутках между занятиями. Игры младших дошкольников организует воспитатель, старшие дошкольники учатся организовывать подвижные игры самостоятельно.

Двигательная активность дошкольника складывается из суммы разнообразных движений, выполняемых в течение дня. Двигательная

активность реализуется за счет организованных форм физического воспитания и свободной деятельности.

Ребенок двигается в труде, в движении ребенок общается, развивается его опыт поведения.

Ограничение двигательной деятельности маленького ребенка сказывается на его физическом состоянии и двигательных функций: замедляется рост, снижается сопротивляемость инфекционным заболеваниям, а так же замедляется умственное и сенсорное развитие.

Велико влияние движений на развитие речи детей. Исследования М. М. Кольцовой показали благотворное влияние движений (ходьбы, бега, ползания) на овладение звуковой культурой речи. Доказано, что чем выше двигательная активность ребенка, тем быстрее идет развитие у него речи. Особая связь была раскрыта между развитием мелкой моторики руки и становлением речи, поэтому целесообразно в работу с дошкольниками всех возрастов включать пальчиковую гимнастику.

Двигательный режим в детском саду складывается из организованной, бытовой (кормление, одевание) и самостоятельной двигательной деятельности детей. При этом самостоятельная двигательная деятельность во всех возрастных группах дошкольников занимает не менее 2/3 от их общей двигательной деятельности.

В самостоятельной деятельности малышей основное место занимают различные игры. Играя, ребенок много и разнообразно двигается, за счет этого обогащается содержание игры.

Посредством организации самостоятельной двигательной активности воспитатель организует жизнь детей в группе и их общение. Движение является одним из критериев оценки правильной организации режима дня в группе. Так, самостоятельная двигательная деятельность присутствует в таких режимных моментах: во время утреннего приема, до занятий и между ними, на прогулке, после сна, в вечернее время.

Во время приема детей в группу, на прогулке, если ребенка включить в двигательную деятельность, тогда он легче адаптируется и перестает плакать, расставаясь с родителями. Так же важен переход от одного режимного момента к другому: после завтрака, в начале прогулки, после сна. Многие дети в это время не знают, чем себя занять. Одни бесцельно ходят по группе, другие начинают бегать, толкаться, ссорятся из-за игрушек. В это время особенно важно организовать двигательную деятельность детей, например, организовать сбор игрушек. Это занятие можно превратить в увлекательную подвижную игру – развозить игрушки на машине, разводить кукол домой, к своим кроваткам.

Выделяются пять основных жизненно важных движений: беги, ходьба, прыжки и лазанье, метание. В результате специальных исследований учеными установлены ориентировочные нормы двигательной активности детей. Критериями оценки двигательной деятельности детей является:

- 1) объем движений (в условных шагах);
- 2) продолжительность движений (во времени);
- 3) содержание двигательной деятельности (разнообразие движений, форм и видов деятельности).

Измерять движения ребенка принято в условных шагах. Для этого используется специальный прибор — шагомер. Это так называемый объем движений. Для детей двух лет при 9-часовом пребывании в детском саду он равен 5500 шагов, двух с половиной и трех лет — 6300 и 6800 шагов. Как видим, с возрастом количество движений у детей увеличивается. У старших дошкольников 1500-1800 шагов день. Время самостоятельной двигательной деятельности старшего дошкольника составляет не менее 50% от общего времени пребывания его в детском саду.

Другим показателем является продолжительность двигательной активности дошкольников. Дети должны двигаться не менее 50—60% всего периода бодрствования.

Интенсивность двигательной активности — среднее количество движений в минуту — составляет примерно 38—41 у детей двух лет, 43—50 — двух с половиной, 44—51 — трех лет. Это значит, что разовая продолжительность движений очень мала — в среднем от нескольких секунд до 1,5 минуты.

Детям свойственна частая смена движений и поз — до 550—1000 раз в день, благодаря чему происходит поочередное напряжение и отдых различных групп мышц, поэтому дети и не устают. Учитывая эту особенность, следует обеспечить разнообразную деятельность детей, создавать условия для разных движений.

Весной и летом дети двигаются больше, чем осенью и зимой.

Потребность в двигательной активности детей всегда индивидуальна: одни дети обладают большой двигательной активностью, другие, наоборот, малоподвижны, а третьи — обладают достаточной или средней двигательной деятельностью.

Так М. Рунова пишет, что уровень двигательной активности ребенка определяется содержанием самостоятельной двигательной деятельности на прогулке, которая составляет 60-80% от ее продолжительности. По тому, как ребенок играет, двигается, определены 3 группы детей, которые характеризуют самостоятельную двигательную активность ребенка.

1. Средняя двигательная деятельность, соответственно биологической потребности организма. Она проявляется в деятельности, насыщенной разными играми, движениями и правильным их чередованием. Ребенок использует в игре мячи, обручи, уверенно выполняет с ними хорошо знакомые упражнения.

Дети средней подвижности отличаются наиболее ровным и спокойным поведением, равномерной подвижностью в течение всего дня, уравновешенностью, жизнерадостным настроением. В каждой группе детского сада их примерно половина или чуть больше.

Среди детей средней подвижностью выделяются дети с несколько повышенной или сниженной интенсивностью двигательной активности, не

сказывающейся на их общем поведении. При хороших условиях в группе они самостоятельно активны. Движения обычно уверенные, четкие, целенаправленные. Среднесуточное количество шагов у этих детей в пределах 5300—6700 шагов, продолжительность двигательной активности 2,5—3 часа, интенсивность — 32—56 движений в минуту.

2. Малоподвижный или малоактивный ребенок. У такого ребенка, как правило, однообразная деятельность, он затрудняется в выборе игры, чаще наблюдает за игрой других детей, или играет в настольные и малоподвижные игры. У таких детей недостаточно развиты двигательные функции организма, а так же его отличает неумение использовать имеющийся двигательный опыт. Такие дети обычно нерешительны, застенчивы, замкнуты, часто обижаются, плачут.

3. Повышенная двигательная активность. Деятельность такого ребенка насыщена бесцельной беготней. Ребенок не умеет или не желает выполнять движения в умеренном темпе, играть в игры, требующие точного выполнения правил. В игре такие дети не умеют считаться с замыслами товарищей, не внимательны, отвлекаются.

Малоподвижные и дети с повышенной двигательной активностью относятся к отклонениям в двигательном развитии детей и воспитателю необходимо на таких детей обращать особое внимание.

Для того чтобы НОД по становлению двигательной активности были эффективными, необходимо знать особенности двигательной активности детей и динамику её развития в дошкольном возрасте.

Таким образом, можно сделать вывод, что движение – это фундамент настоящего и будущего здоровья детей, их гармонического физического развития; основа физического, умственного, нравственного, эстетического и трудового воспитания; важнейшее условие и средство общего развития ребенка, формирования его психики, способностей, жизненной активности .

Двигательная активность дошкольников соответствует возрасту ребенка, и индивидуальным особенностям. По тому, как ребенок играет, двигается,



определены 3 группы детей, которые характеризуют самостоятельную двигательную активность ребенка: средняя подвижность, соответствующая биологической потребности организма; малоподвижный или малоактивный ребенок; повышенная двигательная активность.

## 1.2. Развитие двигательной активности детей дошкольного возраста

Занятия физической культурой в младшем дошкольном возрасте формируют умение управлять движениями, которые не только обеспечивают ребенку физическое развитие, но и организуют его познавательную деятельность. Овладение движениями связано с интересом к действиям с какими-то предметами или с удовлетворением потребности в познании, общении, мышечном напряжении. Если движения, используемые ребенком, приводят к достижению желаемого результата, то они закрепляются.

Динамику развития двигательной активности связывают с развитием основных движений, поэтому представляется целесообразным в нашей работе уточнить понятия основных движений. Е.Н. Вавилова отмечает, что под основными движениями дошкольников понимается бег, ходьба, прыжки, метание, лазание. Они важны для всестороннего развития дошкольников.

В разном возрасте у детей происходит формирования навыков основных движений. В раннем возрасте у детей прочные условно-рефлекторные связи, поэтому дети легко запоминают новые движения. Если эти движения заучены или часто выполняются неправильно, тогда трудно переучить ребенка. Поэтому в НОД по физическому воспитанию и на прогулках нужно учить детей правильному выполнению того или иного упражнения, так как возникший навык прочно и надолго закрепляется. Если же ребенок научился неправильно метать в цель, прыгать, бегать и тому подобное, тогда ему будет невозможно в будущем освоить более сложные двигательные навыки.

В раннем возрасте движения детей неточны и не координированы. Постепенно движения приобретают законченность, определенную целесообразность и целенаправленность.

Несколько иную роль двигательным умениям и навыкам отводит П.К. Анохин. По его мнению, нервная система играет важнейшую роль в формировании двигательных навыков. Автор раскрывает принцип

системогенеза, который заключается в том, что одни действия ребенка жестко запрограммированы и запускаются как автоматическая последовательность (сидение, ползание, ходьба); другие - видоизменяются в процессе реализации (метание, ловля мяча, прыжки). Это зависит от созревания нервных центров, которые предназначены для выполнения одного и того же действия.

Дети младшего дошкольного возраста характеризуются большой двигательной активностью, нередко носящей хаотичный характер и связанной с функциональным удовольствием от выполнения разнообразных доступных ребенку движений и эмоционально положительным контактом со взрослым.

В младшем дошкольном возрасте интенсивно развиваются *ходьба и бег*. Ввиду частого их использования быстро формируется двигательный навык. Поэтому важно, чтобы дошкольники 3—4 лет овладевали правильным выполнением тех элементов двигательного действия, которые оказывают существенное влияние на состояние и функционирование различных органов и систем. Так, необходимо приучать детей ходить и бегать мягко, легко, не топая, прыгать, мягко приземляясь. Младшие дошкольники овладевают прыжками, бросанием, лазаньем; ценными являются упражнения на развитие функции равновесия. Все эти движения вовлекают в работу большое количество мышечных групп, стимулируют деятельность сердечнососудистой и дыхательной систем. По мере овладения данными двигательными действиями увеличивается скорость их осуществления, происходит автоматизация, и выполнение основных движений вызывает у детей положительные эмоции.

Упражнения для мелкой моторики руки у младших дошкольников можно включать в конец утренней гимнастики, когда разогреты крупные мышечные группы и на фоне хорошего мышечного тонуса работа пальцев руки будет более продуктивной. Имеется возможность включать пальчиковую гимнастику и в конец физкультурных занятий. Чтобы поддержать интерес к

этим упражнениям, необходимо использовать образный, игровой характер их выполнения.

В работе с детьми 4—5 лет при обучении частным движениям выделяются составные компоненты физических упражнений, раскрывается их значимость в структуре движений, устанавливается связь между главными элементами. Получив необходимую информацию, дети будут способны осознанно выполнять движения с учетом условий. Так, в прыжках в длину с места через узкий ручеек можно не использовать движения руками, достаточно энергичного отталкивания ногами. Прыгая через широкий ручеек, для увеличения силы отталкивания следует прибегать к помощи рук, используя энергичный взмах. Осознание этого момента позволяет осуществлять индивидуальный подход. Если ребенок обладает достаточной силой толчка ногами при действиях в определенной ситуации, то он может не пользоваться движениями рук. Другой ребенок в этих же условиях вынужден применить энергичный взмах руками для достижения положительного результата.

Дети среднего дошкольного возраста способны овладеть элементарными общими положениями, характерными для группы однородных движений. На пятом году жизни создается возможность ознакомить детей с принципом названия способов ползания (по точкам опоры): на ладонях и коленях, на ступнях без опоры на руки, на ладонях и ступнях; способов метания (от какой части тела выполняется и называется): от плеча одной рукой, от головы двумя руками, от груди одной или двумя руками и т. д. В среднем дошкольном возрасте наиболее выраженными темпами развивается динамическая выносливость. В это время интенсивно развивается гибкость, а в старшем дошкольном возрасте темпы прироста результатов снижаются (Н. А. Ноткина В. П. Урицкая). Повышение уровня скоростных способностей позволяет успешно развить у детей умение быстро набирать скорость при беге (челночный бег).

Психологи и педагоги (А. В. Запорожец, Л. В. Артемова, А. П. Усова, В. Г. Нечаева и др.) подчеркивают, что на пятом году жизни у дошкольников возникает интерес к деятельности сверстников, в том числе и к двигательной. Детям доступна организация собственного двигательного поведения в соответствии с правилами, они согласуют свои действия с действиями других для достижения общей цели, развивается самостоятельная двигательная активность.

Таким образом, сформированное к 5 годам умение передавать направление движения на уровне эталона позволяет детям быстро овладевать новыми, более сложными движениями.

Умений выполнять основные движения разными способами позволяет научить детей 5-6 лет действовать целесообразно в различных ситуациях, выбирать нужное движение в зависимости от требований к скорости перемещения, грунта, высоты препятствия (перешагнуть, перепрыгнуть, подлезть). Создаются благоприятные условия для выработки гибкости, двигательного навыка, умения быстро переходить от выполнения одного движения к другому в разнообразной последовательности и в различных ситуациях, выполнять двигательные действия правильно и с ходу.

В этом возрасте происходит изменение пропорций тела ребенка за счет увеличения длины ног. В связи с этим значительно увеличивается ширина шага при ходьбе и беге, длина прыжка.

Не шестом году жизни возрастает влияние второй сигнальной системы. Это дает возможность использовать слово как источник новой информации для формирования у старших дошкольников образа двигательного действия. Обучение двигательным действиям по словесной инструкции позволяет научить детей тем физическим упражнениям, которые сам педагог выполнить не может.

По данным исследования Н.Н. Вавиловой и Н.А. Ноткиной наибольший прирост у старших дошкольников отмечается в развитии выносливости, общей физической работоспособности. Таким образом, общая

двигательная активность детей старшего дошкольного возраста значительно возрастает в том случае, если целенаправленно происходит развитие физических качеств детей.

Склонность большинства детей 5-6 лет к двигательной активности является психологической базой для развития самостоятельности в двигательной деятельности.

Для поддержания и развития самостоятельности важно научить старших дошкольников создавать условия для выполнения движений, организовывать собственную двигательную деятельность и двигательную деятельность сверстников. Стремление к результативности при решении двигательных задач побуждает детей планировать свои практические и игровые действия, преднамеренно выбирать способы выполнения заданий. Оценка ребенком своих движений и движений партнеров приобретает развернутый и обоснованный характер с высокой степенью объективности. Стремясь к правильной оценке, дети начинают понимать связь между способом выполнения двигательного действия и полученными результатами. Особый интерес вызывают подвижные игры с элементами соревнований, где требуется подчинить свои интересы достижению общей цели, быть внимательным, стараться меньше ошибаться, так как это может привести к общему проигрышу.

К 6 годам у детей наблюдается повышение выносливости к осуществлению динамической работы за счет упорядочения характера мышечной активности. Более эффективно перераспределяется время активной и пассивной фаз двигательного цикла, увеличивается длительность фазы отдыха. Если у 3-летнего ребенка мышцы напряжены на протяжении всего движения, и он быстро устает, то у 6—7-летнего время напряжения мышц составляет до 70% общей длительности цикла, т. е. выделяются периоды напряжения и расслабления мышц, что способствует большей продолжительности работы. При этом у детей 6 лет хорошо выраженная синхронность сохраняется на всем протяжении динамической нагрузки. По

данным Н. А. Ноткиной, наибольший прирост в показателях скоростных способностей и выносливости у дошкольников приходится именно на седьмой год жизни, в результате чего создаются благоприятные условия для развития ведущих двигательных способностей через направленный отбор содержания физических упражнений и их дозировку. Появляется возможность включать в работу с детьми элементы аэробики, ритмической гимнастики, основанные на сочетании эмоциональной музыки и упражнений. Расширяются способности к предварительному программированию как пространственных, так и временных параметров движения. После выполнения движения ребенок способен самостоятельно подключиться к анализу полученных результатов и установлению необходимых корректировок. Таким образом, у детей седьмого года жизни уже перед началом движения решение двигательной задачи бывает полностью сформирована, что позволяет в процессе организации двигательной деятельности широко использовать предварительное инструктирование до начала выполнения двигательных действий, предлагать ребенку сначала определить план своего поведения, выбрать способ, а только после этого приступать к практическому осуществлению. В этом случае формируется произвольность, преднамеренность в управлении своими движениями.

В 6 лет происходит переход к текущему контролю за точностью двигательного действия не только на базе зрительного анализатора, но и на базе мышечных ощущений. К 7 годам программирование произвольных движений и их текущий контроль осуществляется зрительно-двигательной функциональной системой на базе мышечной обратной связи. Поэтому при соответствующих условиях дошкольник может быстро достигать высокого результата и точности выполнения движений.

В этом возрасте у детей происходит наибольший прирост показателей развития скоростных и координационных способностей, выносливости. В педагогическом процессе представляется широкая возможность использовать

игры соревновательного характера, предусматривающие соперничество как на точность, так и на быстроту действия.

Дети подготовительной группы могут создавать условия для двигательной деятельности на физкультурных занятиях и в повседневной жизни, организовывать не только свою собственную двигательную активность, но и подвижные игры, физические упражнения со своими сверстниками и более младшими дошкольниками. На основе приобретенного опыта и знаний им становится доступным проведение утренней гимнастики со всей группой детей, творческое включение двигательных действий в сюжетно-ролевые игры.

Таким образом, динамика двигательной активности детей дошкольного возраста показывает, что, начиная с запоминания правильного выполнения новых движений, получая при этом эмоциональное удовольствие от двигательной активности, у ребенка развивается интерес к самостоятельной, а затем совместной двигательной деятельности и организации ее со сверстниками. Поэтому логично будет рассмотреть в следующей главе особенности проявления двигательной активности у дошкольников разного возраста.



### 1.3 Особенности проявления двигательной активности у дошкольников

Развитие двигательной активности детей дошкольного возраста зависит от физиологического развития и имеет определенную последовательность развития основных движений в норме. Определим ориентиры в двигательных навыках ребенка в соответствии с возрастом, которые используются им в двигательной активности .

К 4 годам ребенок может: ловко и уверенно двигаться вперед и назад; кувыркаться; бегать вприпрыжку; скользить, попеременно выставляя ноги в стороны, словно на льду; ловить мяч на грудь; практически без ошибок ловить отскочивший от земли мяч; бросать мяч простым броском из-за плеча; вести мяч двумя руками; стоять на одной ноге не менее 10 с; проходить по изогнутой линии шириной 2 см; идти по гимнастическому бревну шириной 5-8 см обычным шагом.

К 5 годам ребенок может: раскачиваться, карабкаться наверх; перепрыгивать с места на место; кувыркаться назад; ловить мяч, схватив его руками; ударять ногой по катящемуся мячу (как в футболе); возможно, вести мяч одной рукой; идти спиной вперед по доске шириной около 10 см; ударять по какому-либо предмету битой или ракеткой, держа ее двумя руками; ездить на велосипеде.

К 6 годам ребенок может: уверенно скакать на одной ноге; возможно, бросать из-за плеча (используя правильный бросок); ловить мяч, используя кисти рук; вести мяч ногами (как в футболе); подбрасывать мяч и, не дав ему опуститься на землю, ударять по нему ногами; вести мяч одной рукой на ходу; стоять на одной ноге с закрытыми глазами не менее 3 с; прыгать через скакалку, которую крутят 2 человека.

В.А. Доскин характеризует развитие основных движений детей дошкольного возраста, выделяя виды движений.

Ходьба детей младшего дошкольного возраста (3-4 года) начинает развиваться с правильной ходьбы с согласованием движения рук и ног. Затем дети учатся ходить в колонне парами, согласовывая движения рук и ног (младшая и средняя группа ДООУ). Детей младшего дошкольного возраста так же учат ходьбе на лыжах без палок по участку ДООУ в зимнее время.

В средней группе (4-5 лет) детей учат ходьбе с переменной темпа по команде, ходьбе на носках с высоким подниманием бедра и ходьбе на лыжах на расстоянии, начиная с 1 км.

Задача физического воспитания детей старшей группы (5-6 лет) закрепить ходьбу на носках с высоким подниманием бедра и научить детей ходьбе со сложными построениями на ходу, с переменной темпа, с преодолением препятствий. Лыжная подготовка включает ходьбу на расстояние 1,5-2 км, ходьбу на лыжах с палками «русским» шагом.

В подготовительной группе (6-7 лет) закрепляются навыки ходьбы с переменной темпа, с преодолением препятствий, ходьба со сложными построениями на ходу, ходьбу на лыжах с палками «русским» шагом. Новыми в развитии движений становятся ходьба с закрытыми глазами и ходьба спиной вперед.

Следующим видом движения, которому уделяется так же много внимания в физическом воспитании дошкольников, является бег. Бег проявляется в двигательной активности детей младшего дошкольного возраста в координировании движений в беге. Как было сказано выше, ребенок 3-4 лет имеет хаотичные движения, поэтому его учат координации рук и ног при беге. Так же детям младшего возраста предлагают пробежать под вращающейся скакалкой, что повышает координацию движений при беге с движением скакалки.

Для детей среднего дошкольного возраста (4-5 лет) проявлением бега является выраженный бег с полетом, увеличение шага при беге, легкий бег, совместный бег. Дети старшего дошкольного возраста увеличение шага при беге, легкий бег, совместный бег выполняют легко, новыми проявлениями

бега у них являются бег в заданном темпе, бег с небольшими препятствиями, бег с увеличивающейся скоростью (10 м за 2-3 с).

Дети 6-7 лет проявлением двигательной активности является бег в заданном темпе, бег с небольшими препятствиями, бег с увеличением скорости. В подготовительной группе детей учат бегать в меняющемся темпе с остановкой по команде. Бег в зале с поворотом уже имеет нормативы: на 20 м – 4 мин. 20 с, на 50 м – 7 мин. 45 с; бег на воздухе: на 20 м – 4 мин. 20 с, на 35 м – 6 мин.

Дети младшей группы выполняют движения в лазанье - перелезание через различные предметы. При метании – отталкивание от себя катящегося мяча в положении на животе и ловля мяча двумя руками с разных расстояний. В прыжках: перепрыгивание через две линии с расстоянием между ними 15-20 см.

Дети средней группы при лазанье выполняют перелезание через различные предметы, перелезание с одного пролета гимнастической стенки на другой приставным шагом (высота от 1 до 2-3 м), залезание, ползание, переползание на скорость, лазанье одноименным и разноименным способами. При метании дети 4-5 лет ловят мяч двумя руками с разных расстояний, бросают мяч вверх, об пол, в стену с последующей его ловлей, бросают мяч вверх с движением рук и ног, перебрасывают мячи (разных размеров) друг другу.

Дети старшей группы, так же как дети среднего дошкольного возраста, в лазанье выполняют: перелезание с одного пролета гимнастической стенки на другой приставным шагом (высота от 1 до 2-3 м), залезание, ползание, переползание на скорость, лазанье одноименным и разноименным способами. Кроме этого выполняют лазанье по вертикальной гимнастической стенке переменным шагом (высота от 2 до 3 м), лазанье по канату. В метании дети 5-6 лет выполняют бросание мяча вверх с движением рук и ног, перебрасывание мячей (разных размеров) друг другу.

Дети 6-7 лет лазанье по вертикальной гимнастической стенке переменным шагом (высота от 2 до 3 м), лазанье по канату. Дети подготовительной группы ДОУ учатся метать вдаль правой рукой с 5-8 м, левой рукой – с 3-7, 5-8 м, метать в цель правой рукой с 5-8 м, левой рукой – с 3-7 м. С детьми 6-7 лет проводят занятия «Школа мяча».

Представим особенности проявления двигательной активности детей в виде таблицы 1.

Таблица 1. Развитие движений у детей дошкольного возраста

Виды движений	Возраст, годы			
	3-4	4-5	5-6	6-7
Ходьба				
1. Ходьба с согласованными движениями рук и ног.	*			
2. Ходьба в колонне парами	*	*		
3. Ходьба с переменной темпа по команде		*		
4. Ходьба на носках с высоким подниманием колен		*	*	
5. Ходьба со сложными построениями на ходу			*	*
6. Ходьба с переменной темпа, с преодолением препятствий			*	*
7. Ходьба на расстояние, начиная с 1 км.		*		
8. Ходьба на расстояние 1,5 – 2 км.			*	
9. Ходьба на лыжах без палок	*			
10. Ходьба на лыжах с палками «русским» шагом			*	*
11. Ходьба с закрытыми глазами				*

12. Ходьба спиной вперед				*
Бег	3-4	4-5	5-6	6-7
1. Координация движений рук, ног при беге	*			
2. Выраженный бег с полетом		*		
3. Увеличение шага при беге, легкий бег		*	*	
4. Совместный бег		*	*	
5. Бег в заданном темпе			*	*
6. Бег с небольшими препятствиями			*	*
7. Бег в меняющемся темпе с остановкой по команде				*
8. Бег с увеличивающейся скоростью (10 м за 2-3 с)			*	*
9. Бег в зале с поворотом: на 20 м - 4 мин 20 с, на 50 м – 7м 45 с				*
10. Бег на воздухе: на 20 м – 4 м 20 с, на 35 м – 6 мин				*
11. Пробежать под вращающейся скакалкой	*			
Лазанье	3-4	4-5	5-6	6-7
1. Перелезание через различные предметы	*	*		
2. Перелезание с одного пролета гимнастической стенки на другой приставным шагом (высота от 1 до 2-3 м)		*	*	
3. Залезание, ползание,				

переползание на скорость		*	*	
4. Лазанье одноименным и разноименным способами		*	*	
5. Лазанье по вертикальной гимнастической стенке переменным шагом (высота от 2 до 3 м)			*	*
6. Лазание по канату			*	*
Метание	3-4	4-5	5-6	6-7
1. Отталкивание от себя катящегося мяча в положении на животе	*			
2. Ловля мяча двумя руками с разных расстояний	*	*		
3. Бросание мяча вверх, об пол, стену с последующей его ловлей		*		
4. Перебрасывание мячей (разных размеров) друг другу		*	*	
5. Бросание мяча вверх с движением рук и ног		*	*	
6. Метание вдаль правой рукой с 5-8 м, левой рукой с 3-7, 5-8 м.				*
7. Метание в цель правой рукой с 5-8 м, левой – с 3-7 м				*
8. «Школа мяча»				*
Прыжки	3-4	4-5	5-6	6-7
Перепрыгивание произвольно через две линии с расстоянием между ними 15-20 см	*			

Таким образом, особенностью проявления двигательной активности дошкольников является физиологическое развитие ребенка и двигательные навыки, которые он приобрел в процессе двигательной активности. Особого внимания требуют организация занятий физическим воспитанием и физкультурно-игровой деятельности в ДОУ.

Особенностью проявления двигательной активности дошкольников является:

- 1) Уровень индивидуального физиологического развития ребенка;
- 2) Соответствие двигательных навыков возрастным особенностям дошкольников;
- 3) Соответствие развития основных движений, таких как ходьба, бег, лазанье, метание, прыжки, возрастным этапам развития двигательных навыков.

## **Вывод по I главе.**

Исходя из этого, можно сделать выводы, что организация физического воспитания и физкультурно-игровой деятельности в ДООУ должна быть организована так, чтобы были учтены индивидуальные особенности ребенка, уровень его физиологического развития, уровень развития основных движений и двигательных навыков, не только во время НОД по физическому воспитанию, но и во время прогулок. Возможностей для формирования и развития двигательной активности в режиме дня ДООУ много, но главное – правильно организовать эту деятельность, чтоб она была полезна ребенку, была интересна и приносила пользу в физическом развитии дошкольников.

Таким образом, деятельность ребенка раннего и дошкольного возраста выражается в движениях, двигательной активности.

Двигательная активность дошкольника складывается из суммы разнообразных движений, выполняемых в течение дня. Двигательная активность опирается на двигательные действия, которые складываются из двигательных умений и навыков.

Двигательная активность реализуется за счет организованных форм физического воспитания и свободной деятельности.

Потребность в двигательной активности детей всегда индивидуальна: одни дети обладают большой двигательной активностью, другие, наоборот, малоподвижны, а третьи – обладают достаточной или средней двигательной деятельностью.

Двигательная активность дошкольников соответствует возрасту ребенка, и индивидуальным особенностям. По тому, как ребенок играет, двигается, определены 3 группы детей, которые характеризуют самостоятельную двигательную активность ребенка: средняя подвижность, соответствующая биологической потребности организма; малоподвижный или малоактивный ребенок; повышенная двигательная активность.



Динамику развития двигательной активности связывают с развитием основных движений: ходьбой, бегом, прыжками, метанием, лазанием. Динамика двигательной активности детей дошкольного возраста показывает, что, начиная с запоминания правильного выполнения новых движений, получая при этом эмоциональное удовольствие от двигательной активности, у ребенка развивается интерес к самостоятельной, а затем совместной двигательной деятельности и организации ее со сверстниками.

Особенностью проявления двигательной активности дошкольников является: уровень индивидуального физиологического развития ребенка; соответствие двигательных навыков возрастным особенностям дошкольников; соответствие развития основных движений, таких как ходьба, бег, лазанье, метание, прыжки, возрастным этапам развития двигательных навыков.

Большое место в физическом воспитании и развитии дошкольников занимает физкультурно-игровая деятельность, которая включает игры, упражнения, гимнастику. Проводятся они в группе, во время прогулок, в промежутках между занятиями. Игры младших дошкольников организует воспитатель, старшие дошкольники учатся организовывать подвижные игры самостоятельно.

## Глава II Повышение двигательной активности детей дошкольного возраста в процессе физкультурно-игровой деятельности

### 2.1. Организация физкультурно-игровой деятельности в ДОУ

Специальное гимнастическое упражнение во время проведения НОД по физическому развитию отличается от физкультурно-игровой деятельности. Э.М. Казин определяет, что в физкультурно-игровой деятельности ребенку предлагается только ситуации, а движением руководит сам ребенок, в то время как в гимнастических занятиях речь идет о точном, конкретном движении. Одни и те же упражнения усложняются в зависимости от возраста и степени тренированности ребенка. Самое главное — точно следовать методике выполнения каждого упражнения. Отличие НОД по физическому развитию от физкультурно-игровой деятельности состоит еще в том, что к физкультурно-игровой деятельности ребенок должен быть подготовлен физически, учитывается уровень двигательной активности ребенка при проведении игры, физкультурно-игровая деятельность имеет как и игра логическое начало и конец [14,с.32].

В.А. Шишкина подразделяет двигательную активность в режиме дня ДОУ на самостоятельную, бытовую и организованную. Рассмотрим таблицу 2.

Таблица 2.

Соотношение времени, затраченного на выполнения различных режимных моментов, и двигательную активность детей в ней (старшие дошкольники)

Формы деятельности	Продолжительность деятельности		Двигательная деятельность, (%)
	(мин)	(%)	
Самостоятельная	195	54,1	30
Организованная	33	9,2	2,8
Бытовая	132	36,7	6,6

Всего	360	100	39,4
-------	-----	-----	------

Таблица 2 показывает, что самостоятельная двигательная деятельность, которая занимает 30% от всей двигательной деятельности дошкольников, является основным резервом в двигательном режиме дошкольников.

Таблица 3. Примерные комплексы общеобразовательных гимнастических упражнений для занятий с детьми от 4 до 5 лет

Ком-плекс	Название упражнения	Исходное положение	Для какой группы мышц предназначено
1	1.Сгибание и разгибание рук (бокс) с кольцами	Стоя лицом к друг другу	Рук и плечевого пояса
	Поднятие выпрямленных ног до гимнастической палки	Лежа на полу на спине	Брюшного пресса
	Наклон туловища с выпрямлением и фиксацией колен	Стоя на полу	Спины и ног
	Присаживание, держась за палку	Лежа на полу на спине	Рук и плечевого пояса
	Напряженное прогибание позвоночника (с помощью палки)	Лежа на животе на полу	Плечевого пояса
	Приседание с кольцами	Стоя лицом друг к другу	Ног и стоп
	Присаживание самостоятельно с фиксацией колен	Стоя	Брюшного пресса
	Пролезание под гимнастическую скамью (или любое другое)	Лежа на животе	Спины, позвоночника,

	препятствие высотой 40 см)		ног
	Ходьба по ребристой поверхности	Стоя	стоп

Таким образом, организация физкультурно-игровой деятельности может происходить как в НОД , так и во время прогулки. Существуют условия, которые следует соблюдать, иначе деятельность, рассчитанная на двигательную активность, не принесет пользы:

1. Никогда не проводить подвижные игры с ребенком натошак (сразу после ночного сна) или сразу после еды.
2. Физкультурно-игровая деятельность должна быть организована с ребенком при непрерывном притоке свежего воздуха. Поэтому следует заниматься или на открытом воздухе или при открытых окнах (летом), или при открытой форточке (зимой).
3. Следует проводить физкультурно-игровую деятельность с ребенком в том случае, если он в хорошем расположении духа. Если же он проявляет недовольство, лучше попытаться выяснить, почему ребенку не нравятся эти занятия – скорее всего, это говорит о каких-то «неполадках» в организме. Обычно ребенок всегда радуется в предвкушении занятий и во время их. Перед проведением физкультурно-игровой деятельности следует провести с детьми гимнастическое занятие, чтобы тело ребенка было физически подготовлено к двигательной активности.

Рассмотрим основные положения при составлении возрастных комплексов гимнастических упражнений. В каждом занятии гимнастикой следует соблюдать следующие правила:

1. Одинаковая нагрузка для всех мышечных групп (мышцы рук, плечевого пояса, мышцы ног и стоп, мышцы спины и всей задней мускулатуры, мышцы брюшного пресса и всей передней мускулатуры).

2. Используйте упражнения для разных мышечных групп (если основная нагрузка была рассчитана на мышцы плечевого пояса, то следующие упражнения должны нести нагрузку на мышцы ног и живота).
3. Чередование исходных положений для упражнений (положение сидя, лежа на спине и на животе). Менее половины упражнений следует делать из исходного положения для разгрузки позвоночника и стоп).
4. Все занятия гимнастикой и упражнения должны прерываться отдыхом, так как нервно-мышечный аппарат ребенка отличается быстротой утомляемости.
5. Занимаясь физкультурой с ребенком, особое внимание надо обращать на те движения, которые необходимы во всех возрастах. Эти движения рассчитаны на перемещение тела, повороты, ползание, ходьба, причем особое внимание уделяется воспитанию ходьбы.

Большое значение для повышения двигательной активности имеют подвижные игры на прогулке.

Интенсивная работа большого количества мышц в подвижной игре предъявляет высокие требования к основным функциональным системам организма и в то же время оказывает на них тренирующее влияние.

Под действием движения улучшается функция сердечнососудистой и дыхательной системы, укрепляется опорно-двигательный аппарат, регулируется деятельность нервной системы ребенка. При активных движениях, в особенности циклических, дыхание углубляется, улучшается легочная вентиляция. Так же если использовать основные движения в определенной дозировке, доступной детям и в соответствии с возрастными возможностями, это помогает повысить умственную и физическую работоспособность.

Разнообразие основных движений в подвижных играх и их вариативность дает возможность развивать и совершенствовать быстроту, силу, ловкость, выносливость, гибкость. Одновременно с развитием физических качеств развиваются такие психические качества как умственные

способности, восприятие, мышление, внимание, пространственные и временные представления.

Весь возрастной период с 3 до 6 лет является сенситивным для развития физических качеств и формирования основных движений.

Д.В. Хухлаева пишет: «Основными физическими качествами человека принято считать ловкость, быстроту, гибкость, равновесие, глазомер, силу, выносливость. При выполнении любого упражнения в той или иной степени проявляются все физические качества, но преимущественное значение приобретает какое-либо одно из них». В подвижных играх развиваются сразу несколько физических качеств одновременно. В этом и ценность подвижных игр. Рассмотрим физические качества, которые развиваются у дошкольников.

Быстрота — способность человека выполнять движения в наикратчайшее время.

Высокая пластичность нервных процессов, сравнительная легкость образования и перестройка условно - рефлекторных связей у детей создают благоприятные условия для развития у них быстроты.

Быстрота развивается в упражнениях,

- выполняемых с ускорением (ходьба, бег с постепенно нарастающей скоростью),
- на скорость (добежать до финиша как можно быстрее),
- с изменением темпа (медленный, средний, быстрый и очень быстрый),
- подвижных играх, когда дети вынуждены выполнять упражнения с наивысшей скоростью (убегать от водящего).

Развитию быстроты способствуют скоростно-силовые упражнения: прыжки, метание (толчок при прыжке в длину и в высоту с разбега, бросок при метании совершается с большой скоростью). Для развития быстроты целесообразно использовать хорошо освоенные упражнения, при этом учитывать физическую подготовленность детей, а также состояние их здоровья.

Глазомер — способность человека определять расстояние с помощью зрения и мышечных ощущений.

Развить глазомер можно при выполнении любых упражнений:

- при ходьбе дети должны уметь правильно ставить ногу, соблюдать направление;
- в прыжках — точно попадать ногой на доску, чтобы, оттолкнувшись, совершить полет в нужном направлении, а затем приземлиться в определенном месте;
- при построениях в колонну по одному нужно на глаз измерить расстояние до впереди стоящего ребенка;
- в метании на дальность и, особенно в цель — расстояние до цели.

Важно при выполнении упражнений учить детей измерять расстояние на глаз, проверяя затем его шагами.

Подвижные игры с бегом на скорость и продолжительность, совершенствуют ловкость, быстроту, выносливость. Такой бег требует больших мышечных усилий для энергичного отталкивания, хорошего полета и активных движений рук. Бег в неблагоприятных условиях (мелкий, морозящий дождь) помимо закаливания, укрепляет характер детей, их настойчивость, выдержку. Метание развивает глазомер, координацию, то есть зрение и мышечные ощущения, при помощи которых он добивается точности попадания при метании.

Подвижные игры с метанием укрепляют мышцы плечевого пояса, туловища, мелкие мышцы рук. Они требуют также хорошей координации движений. А игры с мячом развивают ловкость, ритмичность и точность движений. Полезно подбрасывание мяча вверх. Оно связано с активным выпрямлением, как бы потягиванием за брошенным предметом, и это упражнение, помимо укрепления мышц плечевого пояса, содействует хорошей осанке.

Важнейший результат игры - это радость и эмоциональный подъем. Благодаря этому замечательному свойству, подвижные игры, особенно с элементами соревнования, больше чем другие формы физической культуры,

удовлетворяют потребности растущего организма в движении, способствуют разностороннему, гармоничному, физическому и умственному развитию детей, воспитанию у них морально-волевых качеств и прикладных навыков, координации движений, ловкости, меткости, развитию чувства коллективизма, дисциплинированности.

Задачами физкультурно-игровой деятельности, по мнению О.В. Козыревой, являются:

- обеспечение здоровья ребенка посредством развития дыхательной, сердечнососудистой и нервно-мышечной систем и через стимулирование обменных процессов организма;
- развитие основных двигательных навыков на основе формирования оптимального двигательного стереотипа статики и динамики основных форм движения (ходьбы, бега, прыгания, ползания, лазанья, метания);
- содействие развитию базовых двигательных качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости, точности, координации);
- укрепление мышечного корсета и сводов стопы, формирование правильной осанки, коррекции нарушений физического развития ребенка;
  - формирование телесной идентификации и произвольной регуляции движений, которая состоит из следующего:
  - формирование ориентационно - пространственной схемы тела в статике и в движении;
  - развитие сенсомоторной координации, равновесия и вестибулярной устойчивости;
  - развитие двигательной образности;
  - формирование чувства мышечной релаксации;



- развитие речевой моторики;
- постановка правильного речевого дыхания;
- развитие слухоголосовой и звуковысотной координации;
- формирование направленного внимания в собственных ощущениях при произнесении звуков;
- формирование умения изменять высоту тона речи, темпа и ритма речи .

В современном ДОУ двигательный режим дня предусматривает вариативность всех режимных моментов, сохраняя общую продолжительность основных компонентов, в целом носит динамический характер. Включает в себя стереотипно повторяющиеся оздоровительные и подвижные мероприятия, которые объединены игровым содержанием и названы: «Минутками здоровья», «Минутками шалости».

Двигательный режим строится с учетом возрастных возможностей, в зависимости от сезона и погодных условий.

«Минутки здоровья» интересны и легко воспринимаются детьми. Регулярное введение в режим дня разнообразных гимнастик, способствует укреплению растущего организма, предупреждают отклонения в физическом развитии, также развивает у детей самостоятельность, активность, творчество и фантазию.

«Минутки шалости» будят двигательное воображение, происходит одушевление детских движений. Формирование двигательного воображения неразрывно связано с развитием у детей дошкольного возраста выразительности движений. В целях развития двигательной активности в режим дня вводятся имитационные игры и упражнения. Имитируя разные движения, ребенок «преображается», его память воспроизводит яркие специфические черты, движения становятся пластичными, выразительными.

Следовательно, организация физкультурно-игровой деятельности в ДОУ состоит в том, что она может происходить как в НОД, так и во время прогулки.

Особенностью организации физкультурно-игровой деятельности в ДОУ является то, что перед проведением физкультурно-игровой деятельности инструктор (в НОД) по физкультуре и воспитатель (во время прогулки) проводят с детьми гимнастическое занятие, чтобы тело ребенка было физически подготовлено к двигательной активности.

В современном ДОУ двигательный режим дня предусматривает вариативность всех режимных моментов, сохраняя общую продолжительность основных компонентов, в целом носит динамический характер. Включает в себя стереотипно повторяющиеся оздоровительные и подвижные мероприятия, которые объединены игровым содержанием и названы: «Минутками здоровья», «Минутками шалости».

Двигательный режим строится с учетом возрастных возможностей, в зависимости от сезона и погодных условий.

## **2.2. Формы и методы организации физкультурно-игровой деятельности в ДОУ**

Важнейшим и основным разделом НОД по физической культуре и прогулок являются подвижные игры с циклическими упражнениями, а у детей старшего дошкольного возраста — и элементы спортивных игр и упражнений. При выполнении всех этих движений необходимо создавать условия для возникновения положительных эмоций у детей, что достигается, в частности, при музыкальном сопровождении НОД по физической культуре, проводимых в зале, и ряда НОД на открытом воздухе и прогулок.

Для организации физкультурно-игровой деятельности в двигательном режиме дня дошкольников выделим такие формы как движения во время бодрствования, подвижные игры, движения под музыку, зарядка, гимнастика, массаж, ежедневные занятия физкультурой.

В программе «Детство» (авторы В.И. Логинова, Т.И. Бабаева, З.А. Михайлова, Л.М. Гурович), направленной на обеспечение единого процесса социализации и индивидуализации личности, содержится блок «Здоровый образ жизни», который создает условия для полноценного физического и психического здоровья ребенка в ДОУ. В задачи этой программы входит «приобщение к здоровому образу жизни, формирование привычки к закаливанию и физической культуре» .

Базовой основой содержания всей программы, как подчеркивают авторы, является блок «Здоровый образ жизни». Он представлен во всех возрастных периодах разделом «Растим детей здоровыми, крепкими, жизнерадостными». Приобщение к двигательной культуре ребенка происходит посредством следующих видов двигательной деятельности (таблица 4).

Таблица 4. Организация двигательной деятельности ребенка

Вид двигательной деятельности	Физиологическая и воспитательная задача	Необходимые условия
Движения во время бодрствования	Удовлетворение потребности в движении. Воспитание ловкости, смелости, гибкости	Одежда, не стесняющая движение. Игрушки и пособия, побуждающие ребенка к движению
Подвижные игры	Умение ребенка двигаться в соответствии с окружающими, в соответствии со словами взрослого и в соответствии с правилами игры	Правила игры
Движения под музыку	Воспитание ритмичных движений	Музыкальное сопровождение
Зарядка (или движение после сна)	Сделать более физиологичным переход от сна к бодрствованию. Воспитывать потребность перехода от сна к бодрствованию через движения	Сразу после сна
Гимнастика и массаж	Воспитание точного двигательного навыка. Качественное созревание мышц	Обязательное наличие гимнастических пособий или

		непосредственное руководство взрослого
--	--	--

Гимнастика — от слова «тренирую». Гимнастика — это тренировочные занятия, в которых предусматривается конкретное воздействие на определенные мышечные группы с целью воспитания точного двигательного навыка, обеспечения питания и качественного созревания определенных мышц .

Разработка физкультурно-игровой деятельности как части педагогической деятельности заключается в том, чтобы содействовать оптимальному телесно-физическому развитию ребенка с учетом его индивидуальных особенностей, уровня здоровья и требований социализации. Для решения этой задачи необходимо дать каждому ребенку возможность достаточно двигаться, научиться, правильно двигаться, заложить основы физической культуры.

Организация рациональной двигательной активности осуществляется посредством следующих мероприятий:

- утренняя разминка, гимнастика;
- ежедневные занятия физкультурой;
- спортивные игры и упражнения;
- подвижные игры с циклическими упражнениями;
- физминутки на занятиях;
- домашние задания для родителей.

Основную особенность составляет преобладание циклических, прежде всего беговых, упражнений и особенно их комбинаций (бег, прыжки, марш, метание мяча, плавание, лыжи, велосипед и т. п.) во всех видах двигательной активности детей как способа тренировки и совершенствования общей выносливости — наиболее ценного оздоровительного качества. Эти

упражнения составляют основное содержание утренней зарядки, ежедневных занятий по физическому воспитанию, двух обязательных прогулок, физкультминуток на занятиях другими видами деятельности.

Методами организации физкультурно-игровой деятельности дошкольников являются регламентированная деятельность, в которой воспитатель ежедневно проводит с детьми игровые упражнения основных видах движений:

- игры,
- гимнастику игрового характера,
- релаксацию (игры на расслабление),
- дыхательную гимнастику в игровой форме,
- занятия с элементами гимнастики для глаз
- физкультурная минутка,
- двигательная разминка между занятиями (ритмические упражнения игрового характера),
- дифференцированные игры,
- спортивные упражнения с использованием полос препятствий во время прогулок,
- самостоятельная игровая деятельность детей повышенной двигательной активности.

Таким образом, для физкультурно-игровой деятельности отводится время бодрствования в начале, середине и конце дня. При этом учитывается индивидуальные физические качества ребенка, время года и погода, время суток, относительно приема пищи, желание ребенка.

Формами физкультурно-игровой деятельности являются мероприятия, проводимые с дошкольниками: утренняя разминка, гимнастика; НОД по физической культуре; спортивные игры и упражнения; подвижные игры с циклическими упражнениями; физминутки на занятиях; домашние задания

для родителей. Методами физкультурно-игровой деятельности являются игровые методы, релаксация, спортивные игры с повышенной двигательной активностью, упражнения.

## **2.3. Пути и средства повышения физкультурно-игровой деятельности дошкольников**

Одним из путей повышения качества физкультурно-игровой деятельности дошкольников является использование возможностей повышения двигательной активности в режиме дня ДОУ.

Пути повышения двигательной активности в режиме дня ДОУ являются: физкультурно-игровая деятельность, НОД по физической культуре и по плаванию, самостоятельная НОД детей, совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОУ и семьи.

Рассмотрим подробно средства повышения двигательной активности дошкольников исходя из путей, рассмотренных выше.

1. Физкультурно-игровая деятельность гармонично вплетается в физкультурно-оздоровительную НОД дошкольников –

- утренняя гимнастика, которая проводится ежедневно на улице или в зале в течение 10-12 минут;
- двигательная разминка между занятиями (длительность 7-10 мин); физкультминутка во время занятий (3-5 мин);
- подвижные игры во время прогулки ежедневно в течение 25-30 мин;
- оздоровительный бег 2 раза в неделю, подгруппами по 5-7 человек, во время утренней прогулки (3-7 мин);
- индивидуальная работа по развитию движений ежедневно во время вечерней прогулки (12-15 мин);
- прогулки – походы в лес или в парк 2-3 раза в месяц, во время, отведенного для физкультурных занятий (60-120 мин);
- гимнастика – после сна, корригирующая и логоритмическая.

2. НОД по физической культуре и по плаванию, которая проводится по сетке расписания учебного плана .



3.НОД детей, которая включает самостоятельную двигательную деятельность и проводится ежедневно под руководством воспитателя, в помещении и на открытом воздухе. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей.

Обеспечение взаимосвязи между организованными и самостоятельными видами двигательной деятельности.

4.Физкультурно-массовые занятия. Средствами являются проведение

- физкультурного досуга (1-2 раза в месяц),
- игр-соревнований (1-2 раза в год),
- физкультурных спортивных праздников (1-2 раза в год),
- спартакиад (1 раз в год).
- Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДООУ и семьи.

Средства являются:

- домашние задания (определяются воспитателем индивидуально для каждого ребенка),
- физкультурные занятия детей совместно с родителями (по желанию родителей, детей и воспитателя),
- участие родителей в физкультурно-оздоровительных массовых мероприятиях ДООУ.

К средствам повышения двигательной активности дошкольников в группе относятся и предметно-развивающая среда ДООУ. Организация среды и наполненность ее различным оборудованием дают возможность ребенку реализовать потребности в разнообразных движениях. Н.Ф. Дик рекомендует, чтобы в спортивном зале имелось все необходимое оборудование: тренажеры, спортивный инвентарь, физкультурные комплексы, ТСО (магнитофон) .

Для развития ДА детей необходима, по мнению Н.К. Дик, следующая предметно-развивающая среда

- 1) Правильное расположение мебели и игрового материала в группе, с тем чтобы обеспечить детям возможность удовлетворять двигательную активность.
- 2) Подбор мебели по росту детей и соответствующая ее маркировка.
- 3) Содержание спортивных уголков в группах:
  - Наличие картотеки подвижных игр по возрасту;
  - Наличие атрибутов для подвижных игр;
  - Наличие атрибутов для игр с прыжками (скакалки, колечки, плоские круги для перепрыгивания и др.).
  - Наличие атрибутов для игр с бросанием (кегли, кольцоброс, мычи, мешочки с песком, дартс, летающие блюдца и др.).
  - Наличие спортивных игр (городки, бадминтон и др.).
- 4) Наличие в группе комплексов утренней гимнастики и гимнастики пробуждения (после дневного сна).
- 5) Наличие выносного материала для проведения подвижных игр на прогулке.
- 6) Наличие в группе условий для гигиенических процедур (правильно оборудованное помещение умывальника)
- 7) Наличие в группе условий для закаливания.
- 8) Наличие в группе наглядной информации для родителей по вопросам организации оптимального двигательного режима детей.

Совместная деятельность инструктора по физической культуре и воспитателя позволяет грамотно вести работу по повышению ДА дошкольников.

## **Вывод по II главе.**

Таким образом, путями повышения двигательной активности дошкольников являются физкультурно-игровая деятельность, НОД по физической культуре и по плаванию, самостоятельная НОД детей, совместная физкультурно-оздоровительная работа ДООУ и семьи, предметно-развивающая среда.

Средствами повышения двигательной активности дошкольников являются: утренняя гимнастика, двигательная разминка между НОД, подвижные игры во время прогулок, оздоровительный бег, индивидуальная работа по развитию движений. Так же походы в лес или в парк; гимнастика (после сна, корригирующая и логоритмическая); самостоятельная двигательная деятельность. Физкультурные досуги; игры-соревнования; физкультурные спортивные праздники; спартакиады; домашние задания, индивидуально для каждого ребенка; НОД по физической культуре детей совместно с родителями; участие родителей в физкультурно-оздоровительных массовых мероприятиях ДООУ, обеспечение взаимосвязи между организованными и самостоятельными видами двигательной деятельности.

Возможностей для повышения физкультурно-игровой деятельности в ДООУ много, но не всякий воспитатель использует их из-за незнания или нехватки времени. Чаще всего в программе ДООУ нет достаточно полной и наглядной модели повышения двигательной активности детей в режиме дня дошкольников. Поэтому целью нашей работы стало разработка такой модели, удобной для практического использования.

Таким образом, у ребенка существует врожденная функциональная связь между мышечной системой и мозговыми структурами, между мышечной системой и эмоциональной сферой. Благодаря указанным связям через подвижные игры достигается наиболее гармоничная координация деятельности всех органов и систем ребенка. Ценность игры - в

эффективности приобретения новых знаний благодаря развитию памяти, речи, воображения, фантазии и др.

Важнейший результат игры - это радость и эмоциональный подъем. Благодаря этому замечательному свойству, подвижные игры, особенно с элементами соревнования, больше чем другие формы физической культуры, соответствуют потребностям растущего организма в движении, способствуют разностороннему, гармоничному, физическому и умственному развитию детей, воспитанию у них морально-волевых качеств и прикладных навыков, скорости, глазомера, развитию чувства коллективизма, дисциплинированности и других качеств. Кроме того, физкультурно-игровая деятельность, подобранная с учетом возраста, состояния здоровья, характера функциональных изменений организма и степени физической подготовленности детей, способствуют оздоровлению, закаливанию, укреплению организма ребенка.

Физкультурно-игровая деятельность с разнообразным двигательным содержанием проводится ежедневно, как правило, во время прогулок. Она увеличивает двигательную активность, вызывают у детей положительные эмоции. Большая двигательная активность способствует развитию физических качеств, совершенствованию деятельности сердечнососудистой и дыхательной системы ребенка.

Взаимосвязь между организованными и самостоятельными видами двигательной деятельности повышают проявление двигательной активности дошкольников.

## **Глава III. Экспериментальное изучение проявления двигательной активности детей старшего дошкольного возраста**

### **3.1. Выявление качества организации двигательной активности у детей старшего дошкольного возраста**

Экспериментальная работа проводилась на базе ДОУ №34 г. Междуреченск. В ней участвовали дети подготовительной к школе группы.

В состав экспериментальной группы вошло 10 детей:

№ п.п.	ФИО ребёнка	Дата рождения
1	Агарков Рома	13.04.2013
2	Голубятников Рома	02.06.2013
3	Королева Соня	23.06.2013
4	Цветков Андрей	09.07.2013
5	Андрейцев Степан	12.08.2013
6	Гречухина Ксюша	21.07.2013
7	Меркурьева Наташа	10.04.2013
8	Веникова Таня	19.05.2013
9	Ермоленко Андрей	16.06.2013
10	Слесарев Олег	28.04.2013

Эксперимент состоял из трех этапов:

- 1) констатирующий,
- 2) формирующий,
- 3) контрольный.

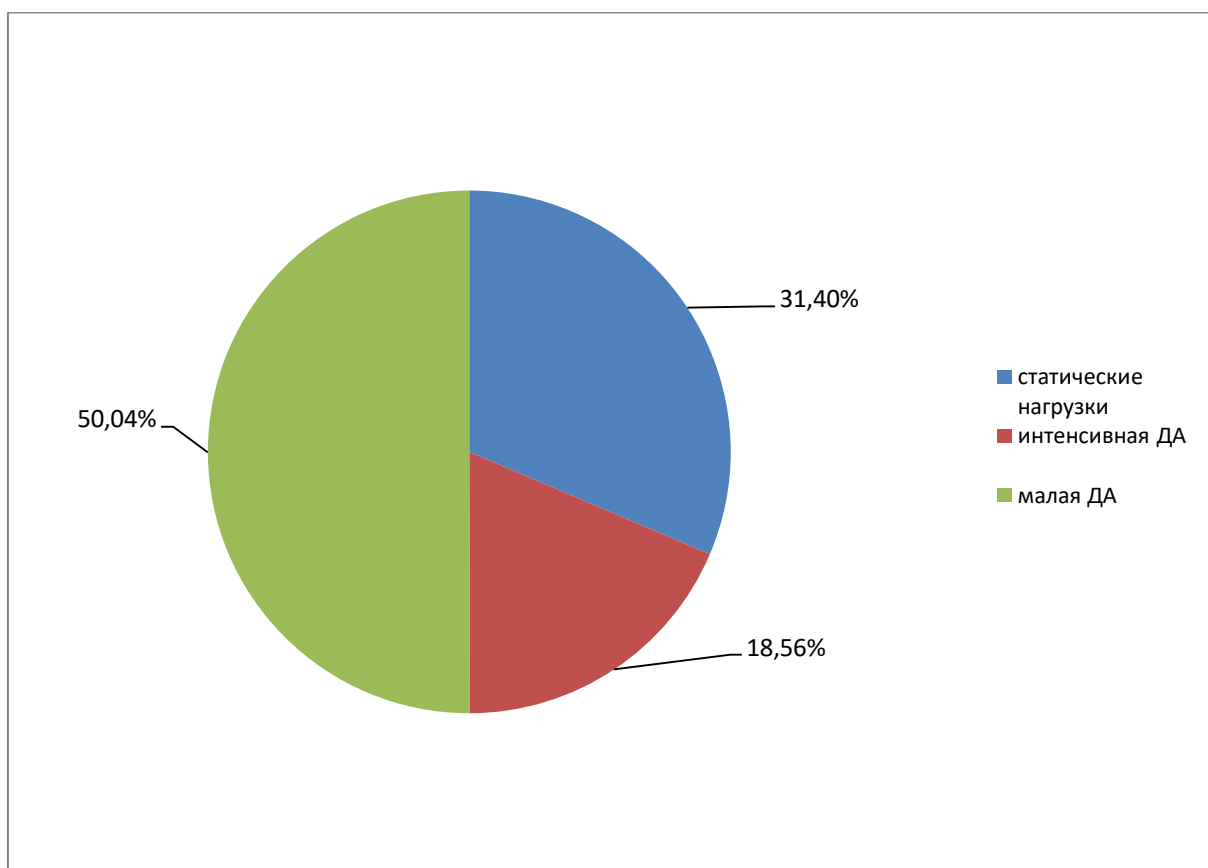
1. Констатирующий эксперимент проводился в августе 2019 г. и состоял из хронометражного наблюдения за деятельностью детей в течение дня.

Цель: определить проявление двигательной активности в режиме дня старших дошкольников.

Метод: хронометражное наблюдение.

В течение дня мы наблюдали за деятельностью детей подготовительной группы и отмечали в протоколе насыщенность двигательной деятельности дошкольников через каждые 5 мин (таблицы, приложение 1)

Хронометражное наблюдение показало, что интенсивная двигательная активность детей подготовительной группы составляет 18,56% от свободного времени в режиме дня; малая двигательная активность детей составляет 50,04%; статические нагрузки детей составляют 31,4%. Соотношение видов двигательной активности дошкольников подготовительной группы можно выразить в виде диаграммы (рис.1).



### Констатирующий этап

**Рис. 1. Двигательная активность дошкольников подготовительной группы в режиме дня**

По рисунку 1 мы видим, что у детей подготовительной к школе группы в режиме дня в основном преобладает малая двигательная активность

50,04%; затем статические нагрузки – 31,4% и меньше всего дети заняты интенсивной ДА – 18,56%.

В первой половине дня до дневного сна (с 7.30 до 13.00) преобладает статическая двигательная активность – 1800 мин. при этом на учебные занятия приходится 300 мин; утренний прием и индивидуальная работа – 45 мин, во время самостоятельной двигательной деятельности 10 мин – это статическая нагрузка, на прогулке так же некоторые дети не двигаются, статично стоят, что составило 70 мин, другая игровая деятельность – 175 мин., за исключением времени дневного сна.

Малая двигательная активность до сна составляет 1715 мин. Во время утреннего приема 95 мин, до завтрака дети занимаются игровой деятельностью (105 мин), дежурством (130 мин) и самообслуживанием (550 мин), другая игровая деятельность (145 мин).

Интенсивная двигательная активность в первой половине дня незначительная – всего 690 мин. Это учебные занятия ( музыкальные, физкультурные) - 100 мин., самостоятельная двигательная деятельность детей в группе – 280 минут, во время прогулки – 125 мин, подвижные игры в группе – 20 мин, другая игровая деятельность – 20 мин.

Во второй половине дня преобладала малая двигательная деятельность (1345 мин): самообслуживание; дежурство, НОД, самостоятельная игровая деятельность в группе и на прогулке, подвижные игры в группе.

Интенсивная двигательная активность детей подготовительной группы во второй половине дня заняла 445 мин. – это ДА самостоятельная игровая деятельность в группе и на прогулке.

Статические нагрузки во второй половине дня заняли 120 мин. В основном статическая нагрузка детей подготовительной группы проходила с 18.15 до 18.45, то есть перед уходом детей домой.

Дети в основном объединяются во время ДА в группы от 2 до 5 человек самостоятельно. Воспитатель организует детей в группу по 9-10 человек, но эта деятельность редко бывает интенсивной.

Если рассматривать интенсивную двигательную активность, необходимо обратить внимание, насколько она организована или не организована воспитателем. Хронометрированное наблюдение за детьми подготовительной группы показало, что интенсивная двигательная деятельность, организованная воспитателем занимает всего лишь 15 минут от свободного времени в режиме дня, неорганизованная - 175 мин.

Таким образом, мы можем сделать выводы, что в подготовительной группе недостаточно интенсивная двигательная активность детей и резервом интенсивной двигательной активности могут стать прогулки в первой половине дня, подвижные игры в группе, самостоятельная игровая деятельность.

Недостаточна так же организация воспитателем двигательной активности детей, что и показало нам хронометрированное наблюдение.

Наблюдение за двигательной деятельностью во время учебных занятий показали, что в группе много физических занятий проводится всей группой, нет деления на подгруппы, поэтому воспитатель использует физические упражнения, гимнастику с малоподвижными упражнениями и играми, нет индивидуальной работы с детьми по развитию двигательной деятельности, так же нет обучения основным движениям.

Воспитатель не достаточно использует в спортивном зале оборудование, а в группе отсутствует спортивный уголок, нет мобильных спортивных снарядов, горки, лесенки. То есть в группе и в спортивном зале не хватает на всех детей спортивного оборудования для двигательной активности детей, а которое имеется, чаще не используется.

Таким образом, можно сделать выводы, что детям подготовительной группы не хватает интенсивной двигательной активности, которая может реализовываться во время учебных занятий, во время прогулок, в группе. Необходимо так же лучше организовывать двигательную активность детей подготовительной группы, в этом состоит задача воспитателя. Важно



полноценно использовать спортивно-игровое оборудование в группе для организации спортивно-игровой деятельности.

На основании полученных результатов нами составлена модель режима дня с учетом повышения двигательной активности детей подготовительной группы, которую мы апробировали в формирующем эксперименте.

### **3.2. Разработка модели организации физкультурно-игровой деятельности способствующей повышению двигательной активности дошкольников**

Формирующий эксперимент проходил с августа 2019 года - ноябрь 2019 года. Для проведения формирующего эксперимента ими была разработана модель организации двигательной активности детей подготовительной группы в режиме дня ДОУ. За основу модели двигательной активности детей подготовительной группы была взята модель, изложенная А.И. Фоминой [16, с.18].

В таблице 7 даны виды двигательной активности включенные в двигательный режим ДОУ.

Таблица 7. Виды двигательной активности двигательного режима ДОУ

Компоненты режима	Содержание	Время
Утренний прием детей	Индивидуальная работа с детьми, упражнения в основных видах движений, игры	7.00-8.00
Эмоционально стимулирующая гимнастика	Гимнастика игрового характера, ходьба, оздоровительный бег, релаксация (игры на расслабление)	8.00-8.25
Минутка здоровья	Дыхательная гимнастика	5 минут
Подготовка к завтраку, завтрак	Сервировка стола, прием пищи	8.30—8.45

Гигиенические процедуры	Полоскание рта после каждого приема пищи	8.45-8.50
Минутка здоровья	Гимнастика мозга П. Деннисона	5 минут
Регламентированная деятельность	Занятия с элементами гимнастики для глаз физкультурная минутка. Двигательная разминка между занятиями (ритмические упражнения игрового характера)	9.00-10.20 7-10 минут
Минутка шалости	Имитационные игры по желанию детей	7 минут
Подготовка к прогулке. Прогулка	После статических занятий – оздоровительный бег, дыхательная гимнастика, игры высокой подвижности (с бегом, прыжками). После динамических занятий оздоровительная ходьба, наблюдения явление природы, игры средней степени подвижности (в кругу, на равновесие, внимание, координации). Самостоятельная игровая деятельность	10.35-12.15 3-5 минут
Возвращение с прогулки	Гигиенические процедуры: раздевание, мытье рук, умывание	12.15-12.25
Минутка здоровья	Пальчиковая гимнастика	3 минуты
Минутка добра	Чтение стихов, слушание музыки, дружеское общение	10 минут
Подготовка к обеду. Обед	Сервировка стола. Прием пищи.	12.35-12.55
Гигиенические процедуры	Полоскание рта, ходьба босиком	12.55-13.00
Полдник	Прием пищи, полоскание рта	15.20-15.40

Совместная деятельность	Групповая и подгрупповая регламентированная деятельность	15.40-16.20
Прогулка	Самостоятельная игровая деятельность. Дифференцированные игры и спортивные упражнения с использованием полос препятствий	16.20-17.25
Подготовка к ужину. Ужин.	Прием пищи. Полоскание рта.	17.30-17.45
Самостоятельная деятельность	Индивидуальные игры: сюжетно-ролевые, настольно-печатные, строительные, театрализованные	17.50-19.00
Уход детей домой		19.00

Таким образом, рассмотренная выше модель двигательной активности дошкольников в режиме дня представлена следующими видами работы по повышению двигательной активности дошкольников:

- *Индивидуальная работа с детьми* (упражнения в основных видах движений, игры);
- *Эмоционально стимулирующая гимнастика* (гимнастика игрового характера, ходьба, оздоровительный бег, релаксация);
- *Минутка здоровья* (дыхательная гимнастика, гимнастика мозга П. Деннисона, пальчиковая гимнастика);
- *Регламентированная деятельность* (занятия с элементами гимнастики для глаз физкультурная минутка, двигательная разминка между занятиями - ритмические упражнения игрового характера);
- *Минутка шалости* (имитационные игры по желанию детей);

- *Прогулка* (самостоятельная игровая деятельность. Дифференцированные игры и спортивные упражнения с использованием полос препятствий);
- *Самостоятельная деятельность* (Индивидуальные игры: сюжетно-ролевые, настольно-печатные, строительные, театрализованные).

Несмотря на то, что данная модель содержит полный перечень видов двигательной активности дошкольников, невозможно отразить всю двигательную активность, ее систематичность, в виде одной модели режима дня. Поэтому мы предприняли попытку отразить модель двигательной активности дошкольников в связи с учетом регулярности, длительности проводимых занятий, которые наиболее эффективно влияют на повышение двигательной активности дошкольников (см. табл. 8).

Таблица 8. Модель двигательной активности в течение учебного года

№ п/п	Виды занятий	Особенности организации
<b>1</b>	<b>Физкультурно-оздоровительные занятия</b>	
1.1	Утренняя гимнастика	Ежедневно на открытом воздухе или в зале (длительность 10-12 мин)
1.2	Двигательная разминка	Ежедневно во время большого перерыва между занятиями (длительность 7-10 мин)
1.3	Физкультминутка	Ежедневно по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий (3-5 мин)
1.4	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно во время утренней прогулки с подгруппами, подобранными с учетом уровня двигательной активности детей (25-30

		мин)
1.5	Оздоровительный бег	2 раза в неделю, подгруппами по 5-7 человек, во время утренней прогулки (3-7 мин)
1.6	Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно во время вечерней прогулки (12-15 мин)
1.7	Прогулки – походы в лес или в парк	2-3 раза в месяц, во время, отведенного для физкультурных занятий (60-120 мин)
1.8	Гимнастика после сна	2-3 раза в неделю, по мере пробуждения и подъема детей (10 мин)
1.9	Корректирующая гимнастика	Ежедневно (12-15 мин)
1.10	Логоритмическая гимнастика	2 раза в неделю по подгруппам (проводится логопедом)
<b>2</b>	<b>Учебные занятия</b>	
2.1	Занятия по физической культуре	3 раза в неделю по подгруппам с учетом уровня двигательной активности детей в первой половине дня (35-40 мин). Одно на воздухе.
2.2	Занятия по плаванию	2 раза в неделю по подгруппам не более 10-12 человек (30-35 мин)
<b>3</b>	<b>Самостоятельные занятия</b>	
3.1	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно, под руководством воспитателя, в помещении и на открытом воздухе. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей
<b>4.</b>	<b>Физкультурно-массовые занятия</b>	
4.1	Неделя здоровья	2-3 раза в год (последняя неделя

		квартала)
4.2	Физкультурный досуг	1-2 раза в месяц на воздухе совместно со сверстниками своей группы (50-60 мин)
4.3	Физкультурно-спортивные праздники на открытом воздухе и на воде	1-2 раза в год, внутри ДОУ или совместно со сверстниками других ДОУ (75-90 мин)
4.4	Игры – соревнования между возрастными группами или со школьниками начальных классов	1-2 раза в год на воздухе или в зале (более 60 мин)
4.5	Спартакиада вне ДОУ	1 раз в год в спортивном клубе или в школе микрорайона, участвуют дети с высоким уровнем двигательной активности (не более 120 мин)
<b>5</b>	<b>Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОУ и семьи</b>	
5.1	Домашние задания	Определяются воспитателем
5.2	Физкультурные занятия детей совместно с родителями	По желанию родителей, воспитателей и детей
5.3	Участие родителей в физкультурно-оздоровительных массовых мероприятиях ДОУ	Во время подготовки и проведения физкультурных досугов, праздников, туристических походов, посещение открытых занятий

Совместив данные модели, был разработан план повышения двигательной активности детей подготовительной группы на год (см. табл.9).

Таблица 9. План организации двигательной активности дошкольников подготовительной группы в течение дня

Компоне	Квартал / виды двигательной активности
---------	--

нты режима/ время	1	2	3	4
Утренний прием: 7.00-8.00	Индивидуальная работа в основных движениях. Упражнения в основных движениях, организованные воспитателем.	Индивидуальная работа в основных движениях. Игры на развитие основных движений – самост. организованные	Индивидуальная работа в основных движениях. Игры на развитие основных движений – самост. организован- ные	Индивидуальная работа в основных движениях. Игры на развитие основных движений – самост. организован- ные
Утренняя гимнасти ка 8.00-8.25	Комплекс № 1	Комплекс № 2	Комплекс № 1	Комплекс № 2
Регламен тированн ая деятельно сть: 9.00- 10.20	Двигательная разминка между занятиями – ритмические упражнения игрового характера (комплекс №1)	Двигательная разминка между занятиями – ритмические упражнения игрового характера (комплекс №2)	Двигательная разминка между занятиями – ритмические упражнения игрового характера (комплекс №1)	Двигательная разминка между занятиями – ритмические упражнения игрового характера (комплекс №2)
Прогулка 10.35-	Оздоровитель- ный бег (3 мин)	Оздоровитель- ный бег (4 мин)	Оздоровитель- ный бег (5 мин)	Оздоровитель- ный бег (5 мин)

12.15	Спортивно-игровая деятельность Индивидуальная работа по развитию движений Самостоятельная игра с разной интенсивностью ДА	Спортивно-игровая деятельность Индивидуальная работа по развитию движений Самостоятельная игра с разной интенсивностью ДА	Спортивно-игровая деятельность Индивидуальная работа по развитию движений Самостоятельная игра с разной интенсивностью ДА	Спортивно-игровая деятельность Индивидуальная работа по развитию движений Самостоятельная игра с разной интенсивностью ДА
Минутка здоровья	Дыхательная гимнастика Логоритмика Пальчиковая гимнастика	Гимнастика для глаз Логоритмика Пальчиковая гимнастика	Дыхательная гимнастика Логоритмика Пальчиковая гимнастика	Гимнастика для глаз Логоритмика Пальчиковая гимнастика
Корригирующая гимнастика (после сна)	Ситуационные мини-игры «гимнастики пробуждения» СМИ № 1	Ситуационные мини-игры «гимнастики пробуждения» СМИ № 2	Ситуационные мини-игры «гимнастики пробуждения» СМИ № 1	Ситуационные мини-игры «гимнастики пробуждения» СМИ №2
Самостоятельная ДА, под руководством воспитателя	На улице и в группе Зимние подвижные игры	На улице и в группе Летние подвижные игры	На улице и в группе Летние подвижные игры	На улице и в группе Зимние подвижные игры



Физкультурно-массовые занятия	Неделя здоровья.	Физкультурный досуг с родителями Игры – соревнования	Неделя здоровья. Поход	Физкультурно-спортивный праздник
-------------------------------	------------------	---	---------------------------	----------------------------------

К данному плану мы подобрали игры, занятия, гимнастические комплексы упражнений, досуги: утренняя гимнастика (комплекс №1 и №2); двигательная разминка между занятиями – ритмические упражнения игрового характера (комплекс №1и №2); дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, корригирующая гимнастика; игровая деятельность разной интенсивностью (картотека подвижных игр); физкультурно-массовые мероприятия: «Неделя здоровья», «Физкультурно-спортивный праздник», «Физкультурный досуг с родителями».

Комплексы физкультурно-игровой деятельности для детей подготовительной группы приведены в приложении (см. приложение 2).

Во время формирующего эксперимента наиболее эффективными были следующие мероприятия:

1) Ситуационные мини-игры «гимнастики пробуждения» (СМИ № 1 и № 2), которые должны разучиваться в начале 1 и 2 квартала года, а затем повторяться, для того, чтобы дети запомнили и выполняли дома. Ситуационные мини – игры имеют логическое завершение, цикличны, охватывают все виды основных движений, позволяют перейти от отдыха к бодрствованию. Ценность их состоит в том, что они имеют как минимальную, так и интенсивную двигательную деятельность. По началу СМИ организуется воспитателем, затем одним из детей.

2) Эффективными оказались зимние и летние подвижные игры на участке во время прогулки, которые проводились под руководством воспитателя и самостоятельно. Детям особенно понравились: подвижная игра на скорость

«Туристические забеги»; игра на координацию движений «Ворота», игра на снегу «Пингвины», зимняя подвижная игра «Зимний футбол».

3) Использование физкультминуток, пальчиковых игр в течение дня, когда дети занимаются продуктивной деятельностью или учебными занятиями, так же повысило время двигательной активности дошкольников подготовительной группы.

4) Интересны были и досуги, которые мы проводили как в группе, на участке, так и совместно с родителями. В приложении приведен один досуг «Зимние забавы», который понравился детям. Так же были проведены досуг «Папа, мама, я – спортивная семья», в которую вошли конкурсы, эстафеты, соревнования («Гонка обручей», «Кто быстрее принесет флажок», «Посадка картофеля», «Бег в мешках – семейная эстафета и др.).

В результате разработки данной модели повысилась физкультурно-игровая деятельность детей; составлены рекомендации воспитателям; решена задача подбора физкультурно-игрового материала, направленного на повышение двигательной активности дошкольников. В процессе работы с детьми использовалось различное физкультурное оборудование.

### **3.3. Анализ эффективности организации физкультурно-игровой деятельности способствующей повышению двигательной активности дошкольников**

Следующим этапом работы стал контрольный эксперимент.

Цель этого эксперимента: выявить эффективность проведенной нами работы.

Нами было проведено хронометрированное наблюдение за двигательной активностью детей экспериментальной группы – за один день (ноябрь 2019 года).

По результатам контрольного эксперимента было выявлено, что двигательная активность детей в режиме дня повысилась. Если констатирующий эксперимент показал, что интенсивная двигательная

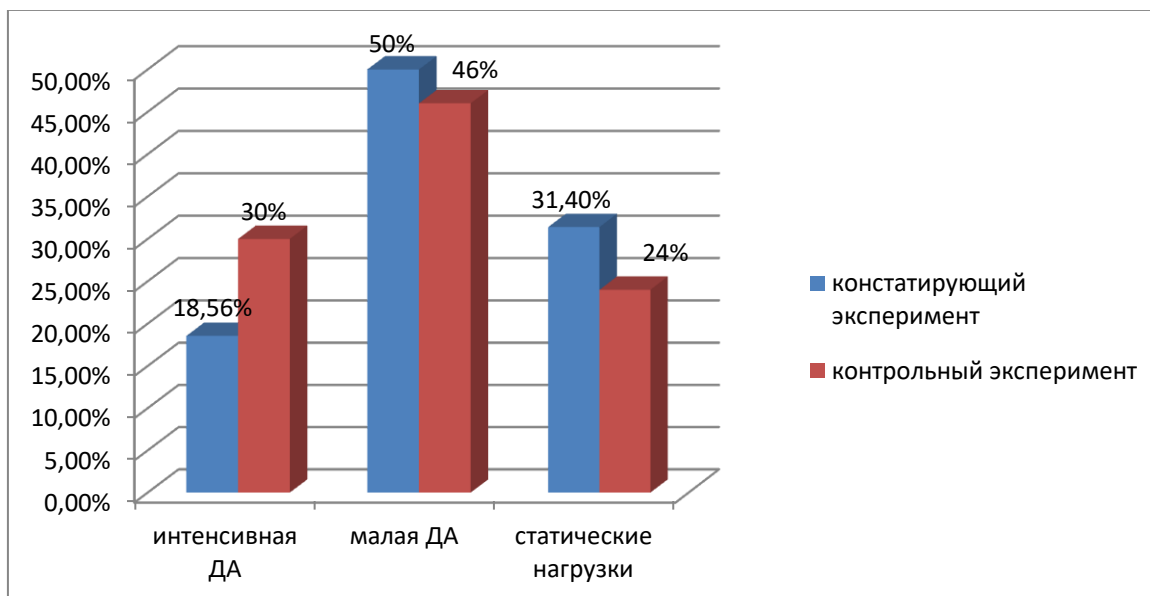
деятельность детей подготовительной группы занимала 18,56% от всего времени нахождения детей в ДОУ, двигательная активность малой интенсивности – 50,04%, статические нагрузки составили 31,4%, то контрольный эксперимент выявил интенсивная двигательная деятельность 30%, двигательная активность малой интенсивности - 46%, статическую ДА – 24%.

Резервом повышения двигательной активности стали прогулки, гимнастические занятия в течение дня (утренняя гимнастика, корректирующая гимнастика после дневного сна, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, логоритмика, пальчиковая гимнастика) – эти виды ДА были малой интенсивности, они проводились в течение дня, во время учебных занятий, на прогулке, в группе.

Во время прогулок проводились физкультурно-игровая деятельность как организованная воспитателем, так и самостоятельно организованная детьми, воспитатель проводила индивидуальную работу по развитию основных движений в игровой форме, учитывая индивидуальные двигательные умения и навыки дошкольников; активно проводилась самостоятельная игра с разной интенсивностью ДА. Не все дети могли играть в игры с интенсивной двигательной активностью, но разминка перед их проведением всех физически настраивала. Поэтому все дети начинали играть, например в «ловишки», но затем некоторые уставали, поэтому воспитатель организовывала для них подвижную игру с малой двигательной активностью («попади в круг» - метание мешочков с песком или шишек).

Детям и родителям очень понравились совместные физкультурные досуги. Такие мероприятия поучительны и для детей и для родителей. Так некоторые родители увидели, что ребенок плохо двигается, и задумались над тем, как ему помочь, развить основные движения. Такой вид деятельности сплачивает семьи, дает уверенность детям, внедряет в культуру семьи физкультуру, движение, активный образ жизни.

Проведенный контрольный эксперимент показал, что в результате проведенного формирующего эксперимента, двигательная активность детей подготовительной группы увеличилась в 2 раза (рис.2).



**Рис.2. Уровень двигательной активности дошкольников (контрольный эксперимент)**

Повышение времени двигательной активности произошло за счет введения в режимные моменты физкультурно-игровой деятельности во время учебных занятий, самостоятельных занятий, физкультурно-массовых занятий, физкультурно-оздоровительных и совместных занятий ДООУ и родителей.

Таким образом, можно сделать вывод, что повышение двигательной активности детей подготовительной группы может произойти за счет как повышения ДА во время занятий, направленных на развитие двигательных умений и навыков (занятия физической культурой, гимнастика в режиме дня), так и во время прогулок, улучшив организацию детей к разучиванию новых подвижных игр разной интенсивности, с тем, чтобы дети играли затем в это игры самостоятельно.

При организации подвижных игр на прогулке необходимо учитывать индивидуальные особенности детей и их двигательный режим. Поэтому игры на свежем воздухе должны быть как с интенсивной ДА, так и с минимальной ДА.

Стимулирование двигательной деятельности малоподвижных детей происходило посредством коллективных игр и соревнований (досугов), которые проводились совместно с родителями.

Организация воспитателем двигательной деятельности детей так же повышает двигательную активность дошкольников. Использование спортивно-игрового оборудования (кегли, мячи, летающие тарелки, обручи и др.) повышают эмоциональное состояние детей и способствуют двигательной активности.

## Заключение

Изучив физкультурно-игровую деятельность, мы убедились, что достаточная двигательная активность детей дошкольного возраста является важным фактором их разностороннего развития.

Двигательная активность дошкольника складывается из суммы разнообразных движений, выполняемых в течение дня, реализуется за счет организованных форм физического воспитания и свободной деятельности.

Двигательная активность способствует развитию физических качеств, совершенствованию деятельности сердечнососудистой системы ребенка.

Расширяющийся двигательный опыт прибавляет детям уверенности, смелости, решительности. Увеличивается умение детей самостоятельно организовывать игры и упражнения, найти себе занятия по душе, в соответствии со своими желаниями и возможностями. Так как каждый ребенок неповторим и уникален, при обучении движениям эту уникальность необходимо поддерживать и развивать. Особое внимание нужно уделять малоактивным детям, стимулировать их двигательную деятельность.

Для изучения организации физкультурно-игровой деятельности и в целях повышения двигательной активности дошкольников, на базе ДОУ № 34 г. Междуреченска был проведен хронометраж двигательной деятельности (с детьми подготовительной к школе группы). Было выяснено, что интенсивная двигательная деятельность составляет всего 18,56% из положенных 60%.

Проведя анализ двигательной деятельности детей подготовительной группы в течение дня мы выявили, что

- воспитателем недостаточно организуется двигательная деятельность детей,
- не используется время прогулки для организации подвижных игр с интенсивной двигательной активностью,
- не используются досуги с привлечением родителей;

- недостаточно используется спортивно-игровое оборудование (редко выносятся на участок)

В связи с этим нами был составлен план повышения двигательной активности детей на основе рассмотренных в работе моделей двигательной активности дошкольников в течение дня. Были использованы ситуационно-имитационные игры во время гимнастики, подвижные игры интенсивной двигательной активности на участке, досуги с детьми и родителями и другое.

В результате проведенного формирующего эксперимента интенсивная двигательная активность дошкольников повысилась до 30%, что недостаточно, но по сравнению с началом эксперимента (18,56%) лучше. Это произошло за счет уменьшения малой и статической двигательной активности детей. То есть дети подготовительной группы стали двигаться интенсивно.

Таким образом, улучшение времени двигательной активности произошло за счет

- введение в режимные моменты физкультурно-игровой деятельности во время учебных занятий, самостоятельных занятий, физкультурно-массовых занятий, физкультурно-оздоровительных и совместных занятий ДОУ и родителей;
- увеличение объема организованной воспитателем двигательной деятельности детей;
- введение подвижных игр разной двигательной интенсивности с учетом возраста, этапов становления двигательной активности и индивидуальных особенностей детей, что подтверждает гипотезу исследования.

## Список использованной литературы

1. Анохин П.К. Избранные труды: Философские аспекты теории функциональной системы. – М., 1978
2. Бернштейн Н.А. Физиология движений и активности. – М., 1990.
3. Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей: Пособие для воспитателей детского сада. – М., Просвещение. 1986.
4. Глазырина Л.Д. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста: пособие для педагогов дошкольных учреждений / Л.Д. Глазырина, В.А. Овсянкин. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2005. – 175с.
5. Движение плюс движение: Книга для воспитателя детского сада. – М.: Просвещение, 1992.
6. Дик Н.Ф. Развивающие занятия по физической культуре и укреплению здоровья для дошкольников / Н.Ф. Дик, Е.В. Жердева. – Ростов н/Д: Феникс, 2005. - 256с.
7. Доскин В.А. Растем здоровыми: Пособие для воспитателей, родителей и инструкторов физкультуры / В.А. Доскин, Л.Г. Голубева. – М.: Просвещение, 2002. – 110с.
8. Зайченко Е. Повышение двигательной активности в самостоятельной игре// Дошкольное воспитание. 1999, №1. – с.11.
9. Козырева О.В. Оздоровительно-развивающие игры для дошкольников: пособие для воспитателей и инструкторов физкультуры для дошкольных образовательных учреждений/ О.В. Козырева. М.: Просвещение, 2007. – 94с.
- 10.Коротков И.М. Подвижные игры детей. – М.: Советская Россия, 1987. – с.76.



- 11.Полтавцева Н.В. Физическая культура в дошкольном детстве: пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми 5-6 лет/Н.В. Полтавцева, Н.А. Гордова. М.: Просвещение, 2005. – 356с.
- 12.Современные образовательные программы для дошкольных учреждений: учеб. пособие для студ. высш. и сред. учебных заведений/ Под ред.Т.И. Ерофеевой. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 344с.
- 13.Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академии», 2001.
- 14.Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка [Текст]: учебное пособие для студентов / Э.Я. Степаненкова; - М.: Академия, 2008. - 368 с.
- 15.Физическое развитие личности в воспитательно-образовательном процессе школы: учебное пособие по курсу «Общая и возрастная педагогика» / Э.М. Казин [и др.]; отв. Ред. Г.Г. Солодова, Э.М. Казин, С.И. Петухов; ГОУ ВПО «КемГУ» [и др.]. – Кемерово: Кузбассвуиздат, 2005.
- 16.Филиппова Л.В. Психофизиологическое развитие детей 6 лет при подготовке их к школе/ Л.В. Филиппова, Ю.А. Лебедев, Е.Ю. Копейкина и др. М.: Н.Новгород, 2001.
- 17.Фомина А.И. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду. – М., 1984. -
- 18.Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: Издательский центр «Академия», 2000.
- 19.Хухлаева Д.В. Методика физического воспитания в дошкольном учреждении. – М.: Просвещение, 1984
- 20.Шебеко В.Н., Ермак Н.Н., Шишкина В.А. Физическое воспитание дошкольников: Учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений. – М., Издательский центр «Академия», 1997. – 192с. – с.145.

21. Шишкина В.А. Движение плюс движение: Книга для воспитателя детского сада. – М.: Просвещение, 1992.