

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Красноярский государственный педагогический университет им. В.П.
Астафьева
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина
Кафедра педагогики

Шерстюк Ольга Сергеевна

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

Тема «Актуализация занятий физической культурой детей дошкольного
возраста»

Направление подготовки 44.04.01. Педагогическое образование
Магистерская программа «Педагогика профессионального образования на
основе проектно-ориентированной деятельности»

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ:

Заведующий кафедрой
д.п.н., профессор Адольф В.А.

Руководитель магистерской программы
д.п.н., профессор Адольф В.А.

Научный руководитель
к.п.н., доцент кафедры педагогики
Журавлёва О.П.

Обучающийся Шерстюк О.С.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. Теоретико-методологические основы актуализации занятий физической культурой детей дошкольного возраста	10
1.1. Понятие, сущность, содержание и методологические подходы к процессу актуализации занятий физической культурой детей дошкольного возраста.....	10
1.2. Особенности физического воспитания в семье детей дошкольного возраста.....	23
1.3. Теоретические подходы к определению организационно-педагогических условий актуализации занятий физической культурой в образовательном пространстве ДОО.....	28
ВЫВОДЫ ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ	58
ГЛАВА II. Реализация организационно-педагогических условий детей дошкольного возраста	60
2.1. Методическое обеспечение процесса актуализации занятий физической культурой детей дошкольного возраста (комплекс мероприятий «Будь здоров!»).....	60
2.2. Разработка цикла упражнений по физическому и умственному развитию детей дошкольного возраста	70
2.3. Результаты опытно-экспериментальной работы.....	78
ВЫВОДЫ ПО ВТОРОЙ ГЛАВЕ	90
Заключение	92
Библиографический список	95
Приложения	100

Введение

Актуальность исследования. Здоровье детей Российской Федерации отнесено к приоритетным направлениям социальной политики в области образования. Так, Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» в числе основных принципов государственной политике в сфере образования называет «гуманистический характер образования, приоритете жизни и здоровья человека». В Законе особое внимание уделено охране здоровья обучающихся, которое включает в себя, как обязательное направление «пропаганду и обучение навыкам здорового образа жизни» и «организацию и создание условий для оздоровления обучающихся, для занятий ими физической культурой и спортом» [16]. В то же время условия жизни в современном обществе, особенно в больших городах, стали значительно менее комфортными. Это обусловлено многими причинами — прежде всего оборотной стороной научно-технического развития, урбанизацией населенных пунктов, ухудшением экологии, усилением вредного влияния на здоровье человека отходов промышленного производства и др. Все это не может не сказываться отрицательно на состоянии здоровья взрослых и детей.

Дошкольный возраст считается наиболее важным для физического, психического и умственного развития ребенка, поскольку именно в этот период закладываются основы его здоровья. В решении этой важной проблеме неоспорима роль семьи, поскольку родители являются первыми педагогами и в соответствии с Законом «Об образовании» «имеют преимущественное право на обучение и воспитание детей», в обязанности которых входят «заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребёнка». В то же время в Законе отмечается, что образовательные организации должны оказывать помощь в воспитании детей, «охране и укреплении их физического и психического

здоровья, развитии индивидуальных способностей» [16]. Правильно организованное физическое воспитание человека в детском возрасте способствует формированию хорошего телосложения, профилактике заболеваний, улучшению деятельности внутренних органов и систем детского организма. В Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования, вступившим в силу с 1 января 2014 г., зафиксирована важность «охраны и укрепления физического и психического здоровья детей», «формирование ценностей здорового образа жизни» [26]. В числе основных направлений развития и образования детей дошкольного возраста особая роль отводится физическому развитию и развитию познавательной сферы.

Обозначенные в нормативных документах стратегические направления формирования ценностного отношения к здоровому образу жизни и полноценному развитию человека определяют необходимость решения проблемы развития интеллектуальных и физических качеств личности на этапе дошкольного образования. Анализ научной литературы и практики организации образовательной деятельности на уровне дошкольного образования показал, что, несмотря на несомненный интерес исследователей и практиков к проблеме физического воспитания дошкольников, данная проблема недостаточно полно изучена. Таким образом, существуют объективные **противоречия** между:

- возросшей потребностью общества в решении проблем охраны и укрепления физического и психического здоровья детей и недостаточно глубоким осмыслением развивающего потенциала занятий физической культурой на этапе дошкольного образования;
- возможностью реализации развивающего потенциала занятий физической культурой в образовательном пространстве ДООУ, и недостаточной разработанностью форм и методов актуализации занятий физической культурой.

Тема исследования: «Актуализация занятий физической культурой детей дошкольного возраста».

Цель исследования: разработать, теоретически обосновать и проверить в ходе опытно-экспериментальной работы педагогические условия актуализации развивающего потенциала занятий физической культурой детей дошкольного возраста.

Объект исследования: образовательное пространство дошкольной образовательной организации.

Предмет исследования: организационно-педагогические условия актуализации занятий физической культурой детей дошкольного возраста в ДОУ.

Гипотеза исследования заключается в предположении о том, что развивающий потенциал занятий физической культурой детей дошкольного возраста в дошкольной образовательной организации, возможно, актуализировать, если:

- понятие «актуализация занятий физической культурой детей дошкольного возраста» рассматривается как процесс и результат активных действий педагога дошкольного образования, направленный на эффективное физическое и умственное развитие детей посредством обогащения содержания физических упражнений и вовлечения родителей в физкультурно-оздоровительную деятельность;
- определены, теоретически обоснованы и экспериментально проверены организационно-педагогические условия актуализации занятий физической культурой детей дошкольного возраста: разработка и реализация комплекса мероприятий «Будь здоров!», направленных на вовлечение семьи в образовательное пространство дошкольной организации; создание цикла упражнений, способствующих развитию двигательной и познавательной сфер детей дошкольного возраста; определение уровней и критериев физического и умственного развития детей (двигательной и познавательной

сфер) дошкольного возраста в процессе занятий физической культурой в образовательном пространстве дошкольной образовательной организации.

Для проверки, выдвинутой гипотезы и достижения поставленной цели были определены **задачи исследования:**

1. Изучить современное состояние проблемы, педагогические и методические основы процесса актуализации занятий физической культурой детей дошкольного возраста;
2. Выявить и реализовать организационно-педагогические условия, актуализирующие развивающий потенциал занятий физической культурой в образовательном пространстве ДОУ;
3. Проверить в ходе опытно-экспериментальной работы эффективность предложенных организационно-педагогических условий

Теоретико-методологическую и методическую основу исследования составили:

- основополагающие идеи дошкольного воспитания (Амонашвили Ш.А., Бубнова Т.М., Козлова С.А., Комарова Т.С., Куликова Т.А., Чумичева Р.М. и др.);
- научные подходы: личностно-ориентированный подход (Божович Л.И., Бондаревская Е.В., Выготский Л.С., Газман В.С., Мудрик А.В., Эльконин Д.Б. и др.), признающий самоценность личности ребёнка и необходимость учёта его желаний, потребностей, уникальной неповторимости; деятельностный подход (Выготский Л.С., Запорожец А.В., Леонтьев А.Н. и др.), определяющий особое место ведущих деятельностей, обеспечивающих возможность реализации различных потребностей ребёнка; аксиологический подход (Боуславский М.В., Исаев И.Ф., Равкин З.И., Сластёни В.А. и др.), определяющий совокупность приобретенных ценностей человека в образовании. Применительно к дошкольному возрасту непрходящими ценностями являются игра, общение и здоровье;

- теоретические разработки в области физического воспитания дошкольников (Глазырина Л.Д., Кожухова Н.Н., Новиков А.Д., Степаненкова Э.Я. и др.), определяющие его роль и значение для полноценного и личностного развития;

- современные программно-методические разработки (Вортилкина И.Н., Егоров Б.Б., Кудрявцева В.Г. и др.), нацеливающие педагогических работников дошкольных образовательных организаций на решение специфических проблемно-двигательных задач физического воспитания.

В процессе работы использовались теоретические, эмпирические и статистические **методы исследования**, такие как анализ научной литературы, изучение и обобщение педагогического опыта, анализ результатов педагогической деятельности, педагогическое наблюдение, анкетирование, индивидуальная беседа, качественный и количественный анализ, данных полученных в результате опытно-экспериментальной работы.

База исследования. Исследование проводилось на базе муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения центра развития ребёнка – детский сад «Чайка». В исследовании в констатирующем и формирующем эксперименте приняли участие 95 человек, из них 52 воспитанника вторых младших групп, 40 родителей, два воспитателя и 1 физинструктор.

Исследование осуществлялось в несколько **этапов**. На первом этапе (2014-2015 гг.) изучалась научная литература по проблеме исследования, проводился анализ учебно-методического материала и нормативных документов в системе дошкольного образования, выяснялось состояние проблемы исследования в практике дошкольного образования, проводилось анкетирование родителей, наблюдение за физическим развитием детей, формулировались цель. Рабочая гипотеза и задачи исследования, формировался его понятийный аппарат. На втором этапе (2015-2016гг.) формулировались основные теоретические положения; разрабатывались и

апробировались организационно-педагогические условия, актуализирующие образовательный потенциал занятий физической культурой в дошкольной образовательной организации; осуществлялась обработка поученной информации, формулировались выводы, оформлялся текст диссертационного исследования.

Научная новизна исследования:

1. Обоснована необходимость и возможность актуализации развивающего потенциала занятий, направленного на физическое и познавательное развитие детей дошкольного возраста;
2. Разработаны и научно обоснованы организационно-педагогические условия, актуализирующие развивающий потенциал занятий физической культурой на основе вовлечения семьи в образовательную деятельность.

Теоретическая значимость исследования заключается в том, что:

1. Дана педагогическая интерпретация понятия «актуализация занятий физической культурой детей дошкольного возраста», которая раскрывает педагогический потенциал физических упражнений, обусловленный развивающей природой физической культуры.
2. Определены методические приёмы вовлечение семьи в образовательную деятельность.

Практическая значимость исследования состоит в том, что:

1. Разработан комплекс мероприятий «Будь здоров!», который позволяет воспитателю актуализировать развивающий потенциал занятий физической культурой.
2. Сформулированы методические рекомендации для родителей и воспитателей по актуализации развивающего потенциала занятий физической культурой детей дошкольного возраста.

На защиту выносятся следующие положения:

1. «Актуализация развивающего потенциала занятий физической культурой детей дошкольного возраста» - это процесс и результат активных

действий педагога дошкольного образования, направленный на эффективное физическое и умственное развитие детей, посредством обогащения содержания физических упражнений и вовлечения родителей в физкультурно-оздоровительную деятельность на этапе дошкольного образования.

2. Необходимыми организационно-педагогическими условиями актуализации занятий физической культурой детей дошкольного возраста являются:

- разработка и реализация комплекса мероприятий «Будь здоров!», направленных на вовлечение семьи в образовательное пространство дошкольной организации;

- создание цикла упражнений, способствующих физическому и умственному развитию детей дошкольного возраста;

- определение уровней и критериев физического и умственного развития дошкольников (двигательной и познавательной сфер), позволяющих определить результативность названных процессов и вносить своевременно необходимые коррективы.

3. Критерием эффективности актуализации развивающего потенциала занятий физической культурой детей дошкольного возраста является переход на новый уровень физического и умственного развития детей, проявляющийся в совершенствовании двигательной и познавательной сфер.

Диссертационное исследование состоит из введения, двух глав, заключения, библиографии и приложений.

Глава I. Теоретико-методологические основы актуализации занятий физической культурой детей дошкольного возраста

1.1. Понятие, сущность, содержание и методологические подходы к процессу актуализации занятий физической культурой детей дошкольного возраста

Для теоретического осмысления проблемы актуализации занятий физической культурой в дошкольной образовательной организации, уточнения понятия «актуализация занятий физической культурой детей дошкольного возраста» следует, прежде всего, обратиться к раскрытию понимания «физическая культура» и её значения для полноценного развития человека.

Проблема формирования физической культуры является актуальной и приоритетной проблемой в современной педагогической науке. Понятие «физическая культура» - это довольно сложное общественное явление, которое рассматривается как «органическая часть общечеловеческой культуры, ее особая самостоятельная область», это «специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования личности» [8; 30]. Федеральный Закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» определяет физическую культуру как «часть культуры, представляющую собой совокупность ценностей жизни, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития». В основе физической культуры находится целесообразная двигательная деятельность в виде разнообразных физических упражнений, которые позволяют эффективно формировать необходимые двигательные умения и навыки, физические

качества, улучшать состояние здоровья и работоспособность человека. В исследованиях учёные отмечают, что физическая культура представлена совокупностью материальных и духовных ценностей. Первые включают в себя спортивные сооружения, инвентарь, специальное оборудование, спортивную экипировку, медицинское обеспечение и прочее. К духовным ценностям относят: информацию, произведения искусства, разнообразные виды спорта, игры, комплексы физических упражнений и др. Общеизвестным результатом деятельности в физической культуре является «физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений и навыков, высокий уровень развития жизненных сил, спортивные достижения» [40; 68].

Формирование физической культуры человека происходит в процессе целенаправленно организованного физического воспитания, которое успешно решает также задачи умственного, нравственного, эстетического и трудового воспитания. Во всех формах организации физического воспитания детей, активно используемых в профессиональной практике (занятия, подвижные игры, самостоятельная двигательная активность и так далее), внимание педагогических работников акцентируется на воспитании и развитии личности, способной мыслить и сознательно действовать в меру своих возрастных возможностей, успешно овладевать двигательными навыками, умеющего ориентироваться в различных ситуациях и активно преодолевать встречающиеся трудности. Теория физического воспитания детей дошкольного возраста непрерывно развивается и обогащается новыми знаниями, получаемыми в результате научных исследований, охватывающих многообразные стороны воспитания ребенка. Таким образом, теория физического воспитания детей дошкольного возраста содействует совершенствованию всей системы физического воспитания.

Физическое воспитание детей по мнению учёных предполагает такие направления в деятельности педагогов как: умение анализировать и

оценивать степень физического здоровья и двигательного развития детей; формулирование задач физического воспитания на конкретный период развития и определять приоритетные задачи, с учетом особенностей каждого из детей; организацию процесса воспитания в определенной среде, выбирая наиболее целесообразные средства, методы и приемы работы в конкретных условиях; четкое проектирование желаемого результата и предвидение трудностей на пути к достижению целей; мониторинг достигнутых результатов; владение навыками рефлексии и самооценки профессионального мастерства. Важно отметить, что в процессе физического воспитания педагогические работники решают целый комплекс задач: оздоровительных, образовательных и воспитательных. Оздоровительные задачи предполагают:

- повышение сопротивляемости организма влияниям внешней среды путем его закаливания. Отмечено, что разумно дозируемые оздоровительные факторы природы (солнечные, водные, воздушные процедуры) значительно укрепляют слабые защитные силы детского организма. При этом повышается сопротивляемость простудным заболеваниям (ОРЗ, насморк, кашель и др.) и инфекционным заболеваниям (ангина, корь, краснуха, грипп др.);

- укрепление опорно-двигательного аппарата и формирование правильной осанки. Уже в раннем детском возрасте важно обращать внимание на укрепление мышц стопы и голени с целью предупреждения плоскостопия, которое может существенно ограничить двигательную активность ребенка;

- содействие повышению функциональных возможностей вегетативных органов. Активная двигательная деятельность ребенка способствует укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем, улучшению обменных процессов в организме, оптимизация пищеварения и терморегуляции;

- воспитание физических способностей (координационных, скоростных и выносливости). При этом важно учитывать, что процесс воспитания физических способностей необходимо гуманизировать, то есть так подбирать средства, менять деятельность по содержанию и характеру и регулировать направленность двигательной активности, чтобы обеспечивалось комплексное воспитание всех физических способностей;

В числе образовательных задач ученые выделяют:

- формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков;
- формирование двигательных умений, которое осуществляется параллельно с физическим развитием;
- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой.

Воспитательные задачи включают:

- воспитание морально-волевых качеств (честности, решительности, смелости, настойчивости др.);
- содействие умственному, нравственному, эстетическому и трудовому воспитанию [49; 100].

При этом важно учитывать, что оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи, хотя и являются относительно самостоятельными, на самом деле теснейшим образом взаимосвязаны, а поэтому и решаться должны в обязательном единстве, в комплексе. Только в этом случае ребенок приобретет необходимую базу для дальнейшего всестороннего, не только физического, но и духовного развития [49; 130].

Все ученые единодушно отмечают, что детский возраст является наиболее благоприятным для формирования устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями. Но при этом необходимо соблюдать ряд условий. Прежде всего, необходимо обеспечить посильность заданий, успешное выполнение которых будет стимулировать детей на более высокую

активность. Постоянная оценка выполненных заданий, внимание и поощрение будут способствовать выработке положительной мотивации к систематическим занятиям физическими упражнениями. Сообщать детям элементарные физкультурные знания, развивая их интеллектуальные способности. Это позволит не только обеспечить надежный фундамент общего развития дошкольников, но и расширит их познавательные возможности и умственный кругозор. Именно поэтому, правильно организованное физическое воспитание детей - одна из ведущих задач дошкольных учреждений. Ввиду того, что в период дошкольного детства закладываются основы всестороннего личностного развития, гармонии и благополучия, физическое воспитание тесно связано с общим воспитанием. Практика дошкольного воспитания убедительно показывает, что отставание в физическом развитии дошкольников приводит не только к быстрой утомляемости детей, но и является причиной неустойчивости внимания, памяти и вызывает различные расстройства в деятельности организма. Поэтому крайне важно грамотно организовывать занятия физической культурой именно в , что позволит организму накопить силы и обеспечить в дальнейшем всестороннее гармоничное развитие личности. Важно отметить, что теория физического воспитания детей дошкольного возраста хотя и имеет общее содержание и предмет изучения с общей теорией физического воспитания, но целенаправленно изучает закономерности управления развитием детей дошкольного возраста, на основе учета возможностей работоспособности организма в данный возрастной период, форм наглядно-действенного, наглядно-образного и логического мышления, своеобразия преобладающего вида деятельности. Поэтому особое внимание учёные обращают на то, что задачи физического воспитания в дошкольных учреждениях определяются общей целью и конкретизируются с учетом особенностей развития детей в каждом возрастном периоде [50; 68].

Учитывая закономерности потенциальных возможностей ребенка дошкольного возраста, предусматриваются и особые требования научно обоснованной программы всего воспитательно-образовательного комплекса физического воспитания (двигательные умения и навыки, физические качества, некоторые элементарные знания), усвоение которой обеспечивает детям необходимый уровень физической подготовленности для поступления в школу. Физическая подготовленность детей на момент поступления в школу включает наличие основных двигательных навыков в ходьбе, беге, прыжках, метании, лазании, некоторых видах спортивных упражнений и игр. Говоря о воспитании и физическом развитии детей дошкольного возраста важно учитывать возрастные особенности, которые присущи данной категории. Эти знания помогают подобрать физические упражнения, закаливающие процедуры, следить за физическим и психическим развитием детей.

Исследования показывают, что развитие организма дошкольника отличается интенсивностью. На протяжении первых семи лет жизни у него не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Основными показателями физического развития ребенка являются рост, масса тела и окружность грудной клетки. Знания этих показателей в практическом плане позволяют сравнивать данные физического развития детей конкретного ребенка в группе со средними показателями развития детей соответствующего возраста (Таблица 1).

Таблица 1.

Средние показатели физического развития детей 3-6 лет (по Шебеко В.Н.)

Показатели физического развития	Возраст, лет			
	3	4	5	6
Девочки				
Масса тела, кг	13,8 - 17,1	16,8 - 19,8	17,5 - 22	19,9 - 25
Длина тела, см	96 – 104	103 - 110	109 - 116	115 - 123
Окружность грудной клетки, см	52 – 54	54 - 56	56 - 58	58 - 61
Мальчики				

Масса тела, кг	14,7 - 17,5	16,0 - 20,1	18 - 22,9	20 - 25
Длина тела, см	99 – 106	105 - 111	109 - 118	115 - 125
Окружность грудной клетки, см	53 – 54	54 - 57	57 - 58	58 - 60

В исследованиях учёные отмечают, что дошкольный возраст характеризуется значительными изменениями не только в физическом, но и в моторном развитии [49; 305] (Таблица 2).

Таблица 2

Особенности развития движений у детей дошкольного возраста

Возраст	Двигательные возможности ребенка
3-4 года	Бегают, прыгают на двух и даже на одной, лазают по гимнастической стенке, ловят и бросают мяч, ездят на трехколесном велосипеде, передвигаются на лыжах. Способен последовательно выполнять несколько двигательных действий подряд.
5 лет	Овладевает целостными двигательными действиями. Движения становятся точнее и энергичнее, появляется способность удерживать исходное положение, сохранять направление, амплитуду и темп движений, формируется умение участвовать в играх с ловлей и увертыванием, передвигается на лыжах по слабой пересеченной местности (может преодолевать на лыжах до 1000м).
6 лет	Успешно осваивает прыжки в длину и в высоту с разбега, прыжки со скакалкой, лазание по шесту, канату, гимнастической стенке, метание на дальность и в цель и др. Катается на двухколесном велосипеде, коньках, лыжах, плавает. В движениях появляется выразительность, плавность и точность, особенно при выполнении общеразвивающих упражнений.

Итак, в дошкольном возрасте детский организм продолжает интенсивно развиваться и укрепляться и особую значимость в этом процессе имеет эффективно организованное физическое воспитание детей на этапе дошкольного образования в процессе занятий физической культурой. Благодаря этим занятиям, повышается не только физическая и умственная

работоспособность, развиваются двигательные умения, но и совершенствуются психические функции организма. Поэтому-то в дошкольном возрасте объективная потребность детей в активных движениях способствует не только физическому, но и умственному, интеллектуальному развитию, их личностному становлению. Достаточный объем движений оказывает благоприятное влияние на функции головного мозга, повышает работоспособность и производительность во время выполнения физических упражнений.

Основной формой организации физического воспитания детей являются физкультурные занятия, обеспечивающие целенаправленное обучение детей физическим упражнениям. В образовательном пространстве дошкольной организации время для физических упражнений, предусмотренное в распорядке дня, необходимо увеличивать по мере того, как ребенок становится старше. Это обеспечивает не только привыкание к физическим нагрузкам, но и позволяет значительно легче переносить перепады температуры, гипоксию и другие дополнительные воздействия. Благодаря активизации физической активности в процессе выполнения физических упражнений у дошкольников улучшается память, развивается центральная нервная система, нормализуется сон, совершенствуются двигательные навыки, развивается мыслительная деятельность. В дошкольных образовательных организациях для проведения физических упражнений в группах используются гимнастические занятия и развлекающие спортивные игры. Чтобы занятия были увлекательными и разнообразными, формировали интерес, активно используется спортивное оборудование, инвентарь и различные подручные средства, наиболее подходящие для конкретной возрастной группы. Особая роль в детских садах отводится утренней гимнастике, которая обязательно включается в распорядок дня 5-6-летних детей. Как правило, эти комплексы состоят из имитационных движений, развивающих упражнений, бега, прыжков,

приседаний, подтягиваний и ходьбы. Все они носят игровой характер и чередуются для постепенной нагрузки на все группы мышц. Большое значение имеет физическая культура для детей, включающая упражнения, проводимые на воздухе. Такие занятия повышают двигательную активность и способствуют закаливанию организма.

Для понимания процесса актуализации занятий физической культурой детей дошкольного возраста необходимо рассмотреть сущность понятия «учебное занятие». По мнению Мединаева А. учебное занятие это определённое «модель деятельности педагога в детском коллективе», предполагающая не только передачу знаний, умений и навыков, но, прежде всего, развития личности. Колесник И.С. отмечает, что в процессе занятий физической культуры происходит не только усвоение специальных знаний, формирование двигательных умений и навыков, развитие двигательных качеств, но и преобразование личности. В контексте исследуемой проблемы важно рассмотреть формы организации занятий физическими упражнениями с детьми дошкольного возраста. Поскольку эффективность решения задач физического воспитания в дошкольном возрасте во многом зависит от организации целесообразного двигательного режима, то его основу составляют ежедневные занятия физическими упражнениями и играми в различных формах под руководством воспитателя (в дошкольных детских учреждениях), родителей (в семье) и в процессе самостоятельной двигательной деятельности детей. Физкультурное занятие является основной формой систематического обучения дошколят физическим упражнениям, в процессе освоения которых не только происходит освоение двигательных навыков и воспитание физических качеств, но и создается основа для полноценного гармоничного развития личности. В процессе реализации целого комплекса оздоровительных, образовательных и воспитательных задач воспитатели имеют замечательную возможность воспитывать положительное

отношение к своему здоровью, и формировать на этой основе гармоничную личность.

В теории и методике физического воспитания дошкольников разработаны приемы активизации двигательной деятельности, позволяющие успешно решать и другие задачи. К их числу относятся: рациональное использование физкультурного оборудования с обязательным обыгрыванием; включение различных способов организации детей; лаконичное объяснение заданий и визуальная иллюстрация их выполнения; использование приемов активизации мыслительной деятельности ребенка; активизация личностных качеств дошкольников; вариативность предлагаемых упражнений, подвижных игр, приемов и их постепенное усложнение.

По мнению Осокиной Т.И. «физическое упражнение как сущность физического воспитания - это главное средство направленного воздействия на физическое развитие» [51; 151]. В свою очередь, физическое развитие как результат физического воспитания, по мнению ученых, может выступать в двух аспектах - для обозначения антропометрических показателей и как процесс развития организма [32; 191].

Основными формами занятий физическими упражнениями в дошкольной образовательной организации являются: утренняя гимнастика, занятия урочного типа, подвижные игры, физкультпаузы и физкультминутки, физкультурные праздники, самостоятельные занятия. Назначение утренней гимнастики — активизация функций деятельности организма, повышение его работоспособности. Средствами являются простые общеразвивающие упражнения в сочетании с водными процедурами, массажем, закаливанием. Ее продолжительность 5 мин для детей от 2 до 4 лет (3-4 упражнения игрового и подражательного характера), 6-8 мин - для детей 4-5 лет, 8-10 мин - для детей 6 лет, Структура утренней гимнастики может быть различной, но, как правило, она включает: ходьбу, бег, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для туловища, для ног, кратковременный бег и

ходьбу с целью восстановления. Чтобы комплекс упражнений утренней гимнастики не наскучил ребенку, периодически, приблизительно через 7-10 дней, необходимо заменять 1-2 упражнения. Физкультурные занятия урочного типа являются основной формой работы с детьми от 3 до 6 лет в дошкольной образовательной организации. Цель этих занятий - обучить новым движениям, закрепить ранее освоенные действия, развить физические способности. Данные занятия проводятся не менее 2-3 раз в неделю под руководством воспитателя. Продолжительность занятий для детей 3-4 лет - 15-20 минут; 4-5 лет - 20-25 минут; 5-6 лет - 25-30 мин. Занятия включают три части: вводную, основную и заключительную. Традиционными задачами вводной части занятия являются организация детей и подготовка организма к выполнению упражнений основной части. Для этого в практике дошкольной организации обычно используются: ходьба, бег, ходьба на носках, на пятках, ходьба и бег со сменой направления, ходьба змейкой, ходьба между предметами. В основной части занятия предполагается обучение дошкольников новым упражнениям, повторение и закрепление ранее пройденного материала. Начинается основная часть занятия с общеразвивающих упражнений (сначала для мышц рук и плечевого пояса, затем для мышц туловища и ног), далее следуют упражнения в основных движениях (ходьба, бег, прыжки, лазание, метание или упражнения в равновесии). В основную часть занятия обязательно входит и подвижная игра, позволяющая в увлекательной форме развивать личностные сферы дошкольников. Назначение заключительной части занятия обеспечить переход организма ребенка к спокойному физиологическому состоянию. Для этого обычно используются ходьба, задания на внимание, дыхательные упражнения, малоподвижные игры, хороводы. Продолжительность каждой части зависит от поставленных задач, возраста и подготовленности детей. Во время прогулок, как правило, ежедневно проводятся подвижные игры с разнообразным двигательным содержанием, которые увеличивают

двигательную активность, вызывают у детей положительные эмоции. В подвижных играх часто используют ходьбу, бег, прыжки, переползание и другие способы передвижения. Большая двигательная активность на свежем воздухе не только способствует развитию физических качеств, совершенствованию деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма ребенка, но и развивает многие личностные сферы дошкольников. Физкультпаузы и физкультминутки в практике дошкольного образования, как правило, используются с целью предупреждения утомления, повышения умственной работоспособности, активизации двигательных функций, переключения внимания от одного вида деятельности к другому. Проводятся обычно на различных занятиях по счету, лепке, рисованию и включают несколько хорошо освоенных физических упражнений динамического характера продолжительностью 2-3 минуты. Физкультурные праздники позволяют решать задачи ценностно-мотивационного плана, позволяют пробуждать и поддерживать интерес к физической культуре и спорту. Их назначение продемонстрировать в праздничной обстановке достигнутые результаты в овладении физическими упражнениями, играми за определенный промежуток времени. Обычно проводятся не реже 2-3 раз в год. Для учета индивидуальных потребностей и запросов дошкольников в двигательной активности, поддержания и развития их инициативности используются самостоятельные занятия физическими упражнениями, на которых они по своему желанию выбирают себе вид занятий (катание на велосипеде, двигательная деятельность на детских площадках, оснащенных специальным оборудованием для физических упражнений и инвентарем, различные игры с друзьями и т.д.).

Обратимся к пониманию «актуализация занятий физической культурой». Термин «актуализация» используется в различных областях человеческих знаний и имеет различные толкования. В переводе с латинского языка *actualis* означает «деятельный». Актуализация – перевод чего-либо из

состояния потенциального, не соответствующего современным условиям, в состояние реальное, актуальное, соответствующее современным условиям; превращение чего-либо в нечто важное, насущное, актуальное. Актуализировать значит перевести в действие, в состояние активности то, что имелось лишь потенциально. Карпенко Л.А. определяет актуализацию как процесс и результат произвольных (преднамеренных) и непроизвольных (непреднамеренных) действий, заключающихся в извлечении из памяти, усвоенной информации или опыта и подготовки их к немедленному использованию. Таким образом, большинство определений данного понятия акцентирует внимание на деятельностной основе данного феномена. В педагогической науке понятие «актуализация» трактуется как расширение или новое применение имеющихся знаний и опыта. Актуализировать значит делать актуальным важным.

Выявив на основе анализа научной литературы большой развивающий потенциал занятий физической культурой, считаем возможным определить понятия «актуализация занятий физической культурой детей дошкольного возраста» как процесс и результат активных действий педагога дошкольного образования, направленный на эффективное физическое и умственное развитие детей по средствам обогащения содержания физических упражнений и вовлечение родителей в физкультурно-оздоровительную деятельность.

В следующем параграфе будут рассмотрены особенности физического воспитания в семье дошкольного возраста.

1.2. Особенности физического воспитания в семье детей дошкольного возраста

Важность семейного воспитания в физическом развитии детей дошкольного возраста является общепризнанным фактом в педагогической науке. По этому, в данном параграфе будут рассмотрены основные научно-

теоретические и практические подходы к организации физического воспитания детей дошкольного возраста в семье.

В соответствии с федеральным государственным стандартом дошкольного образования возрастные границы дошкольного возраста 3-8 лет. В этот период эмоциональное благополучие детей, развитие их нравственных, интеллектуальных и физических качеств является в первую очередь забота родителей. Семья в научно-педагогической литературе трактуется как: совокупность социальных норм и культурных образцов, которые определяют систему поведения в соответствии с этими нормами, регулируют отношения внутри семьи, между членами семьи и между ними и обществом. Для организации полноценного воспитания детей в семье важное значение имеют типы семейного воспитания. Типология семьи довольно подробно представлена в научной литературе. Так Голод С.И. выделяет три типа семьи: патриархальную (традиционная семья), детоцентристскую и супружескую (демократическая семья). В основе патриархального типа семьи лежат два основных принципа: жесткая половозрастная субординация и отсутствие личностной избирательности. Патриархальная семья строится на отношениях доминирования – подчинения (авторитарной власти мужа, зависимости жены от мужа, а детей от родителей), т.е. родительская власть абсолютна, система воспитания носит авторитарный характер (Карabanова). В детоцентристской семье приоритетом является воспитательная функция. Для такой семьи характерны относительное равноправие супругов, близость в отношениях супругов, паритетные отношения родителей и детей. Воспитание детей в такой семье является главным смыслом жизни, основная задача родителей – обеспечение счастья ребенка, создание для этого полноценных условий. Детоцентристская семья, как правило, малодетная, время рождения и количество детей планируется супругами, ребенок в такой семье всегда желанен. Детско-родительские отношения пронизаны любовью, взаимным уважением и привязанностью. На первом плане в этой семье –

забота семьи о развитии детей и каждого из супругов как автономной личности в системе эмоционально насыщенных, содержательных отношений на основе ценностей личностной автономии, самореализации всех членов семьи.

При осуществлении физического воспитания детей родителям важно знать, что для нормального роста и развития малыша, его физическим воспитанием нужно заниматься в самом раннем возрасте. В этот период физические занятия способствуют укреплению здоровья, под их воздействием совершенствуются функции организма, более активно формируются двигательные навыки, сила, ловкость, быстрота и выносливость. Физические упражнения постепенно становятся привычной увлекательной формой и оказывают свое положительное влияние и на характер ребенка. Особую роль играют занятия, развивающие движения, которые целесообразно проводить во время утренней гимнастики, или в процессе подвижных игр. На повышение двигательной активности значительное влияние оказывают: положительные эмоции, эмоциональная насыщенность занятий. Оптимистичный настрой родителей является основным условием при обучении детей движениям, рождает позитивные эмоции, которые активизируют деятельность ребенка. Освоение движений положительно влияет и на развитие речи ребенка, интеллектуальных показателей развития. Вот почему справедливо отмечал выдающийся советский педагог В.А. Сухомлинский: "Я не боюсь еще раз повторить: забота о здоровье - это важнейший труд воспитателя". Поэтому крайне важно правильно поставить физическое воспитание именно в этом возрасте, что позволит организму малыша накопить силы и обеспечить в будущем не только полноценное физическое, но и умственное развитие. А такие важные данные человека как сила, воля, выдержка, здоровье, жизнерадостность, физическая активность прививаются именно в детском возрасте [12; 45].

Особенностью физического воспитания в семье является то, что особое значение здесь имеет строгий индивидуальный подход и знание родителями особенностей развития организма в детский период. Закаливающие процедуры, режим питания и занятий необходимо организовывать в соответствии с возрастом малыша, его подготовкой, физическим развитием и состоянием здоровья. В связи с этим, методики проведения занятий отличаются, однако, основные принципы физического воспитания одинаковы для всех возрастных групп. Родителям важно знать, что во время проведения занятий основное внимание необходимо обращать на совершенствование и развитие тех двигательных навыков, которые больше всего требуются в том или ином возрасте. Например, шестимесячные дети должны уверенно поворачиваться на живот и обратно на спину. Именно эти навыки нужно активно развивать. Позднее ребенок учится ползать и выполнять другие важные для него движения. Старшие дети развивают навыки ходьбы, бега, прыжков, равновесия и других действий. Мышечная система у детей формируется на основе развития нервной системы и увеличения массы скелетных мышц, причем происходит этот процесс неравномерно. В раннем возрасте кости ребенка богаты кровеносными сосудами, содержат небольшое количество солей. Они эластичны, гибки, легко деформируются и искривляются, так как костная система 2-3 - летних детей имеет значительные зоны хрящевой ткани, слабые, мягкие суставы и связки. У малышей еще нет устойчивых изгибов позвоночника, которые появляются лишь к четырем годам. Все это необходимо учитывать родителям при проведении занятий. Особое внимание рекомендуется уделять развитию свода стопы, так как на втором и частично на третьем году жизни она уплощена. Поэтому полезно упражнять малышей в приподнимании, ходьбе по наклонной плоскости и ребристой доске.

В связи с тем, что дыхательная мускулатура маленьких детей не вполне сформирована и поэтому дети дышат поверхностно и неравномерно, важно

знать, в процессе овладения ходьбой происходит перестройка процесса дыхания и постепенное укрепление соответствующих органов. В процессе ходьбы нормализуется частота пульса, появляется грудобрюшной, а затем грудной тип дыхания, увеличивается емкость легких. Учитывая особенности дыхательной системы дошкольников, следует позаботиться о том, чтобы они как можно больше бывали на свежем воздухе [51; 127]. Родителям важно учитывать, что чрезмерно длительные физические и психические напряжения могут отрицательно сказываться на деятельности сердца и приводить к нарушениям его функции. Поэтому следует с большой осторожностью дозировать физическую нагрузку на организм ребенка. При этом, работа сердца находится в тесной взаимосвязи с развитием мышц, а регулярные занятия тренируют сердечную мышцу, приводят к постепенному уменьшению частоты пульса.

В числе типичных ошибок физического воспитания детей дошкольного возраста в семье является чрезмерная опека со стороны членов семьи. Взрослым важно знать о двигательном запасе у детей. Нередко желание взрослых опередить ребенка в каких-либо действиях, выполнить за него что-либо формирует у детей чувство несостоятельности, а иногда и лени. Отсутствие потребности в движении и создает их дефицит. Учитывая это, а также то, что у некоторых детей природная двигательная активность бывает снижена, взрослым членам семьи важно целенаправленно побуждать детей к различным видам двигательной активности. Для того чтобы активизировать её, взрослый должен подбирать соответствующие игрушки, физкультурное оборудование, пособия и физкультурные снаряды. При этом, важно постоянно следить за интенсивностью нагрузки во время самостоятельной деятельности, не допускать, чтобы дети занимались непрерывно слишком долго, чаще следует организовывать полноценный отдых.

Таким образом, роль семьи в физическом воспитании и развитии детей дошкольного возраста невозможно переоценить. Отношение членов семьи к

здоровому образу жизни, к физической культуре и спорту являются основой формирования детского интереса, их увлечения подвижными играми и физическими упражнениями. Воспитатели дошкольной образовательной организации должны постоянно говорить об этом родителям, побуждая их к регулярным совместным занятиям утренней гимнастикой, подвижным играм и упражнениям. В этом плане оправдали себя индивидуальные задания на дом, которые на основе наблюдений за двигательной активностью ребенка, подбирает воспитатель, акцентируя внимание на особых приемах и способах действий, составляющих основу игр и физических упражнений. Если во время занятий в образовательной дошкольной организации воспитатель замечает особый интерес ребенка к определенному упражнению, то обязательно необходимо обратить внимание на это родителей. В целях развития интеллектуальной сферы детей целесообразно выдавать домашние задания и детям, поскольку в этом возрасте дети вполне способны осознанно выполнять поручения взрослых. При этом они довольно ответственно относятся к выполнению заданных двигательных упражнений, развивая не только двигательные навыки, но и познавательную сферу.

Родители довольно часто высказывают обеспокоенность, что в условиях дошкольной образовательной организации дети очень загружены и приходят домой, итак, уставшими, чтобы еще их вовлекать в домашних условиях в какую-либо деятельность. Важно объяснять родителям, что ребенок никогда не будет уставать, если разумно менять виды движений, их темп и амплитуду. Более того, разнообразная двигательная деятельность не только не утомит детский организм, а наоборот, способствует снятию утомления. Кроме того, в процессе двигательной активности развиваются все психические функции и формируется характер. Задача родителей не уменьшать двигательную активность детей, а регулировать интенсивность движений. Также важно продуманно определять содержание этих движений,

отдавая предпочтение тем, которые требуют сосредоточенности внимания, точности в исполнении.

Родителям также важно учитывать, что здоровье детей зависит не только от их физических и индивидуальных особенностей, но и от реальных условий жизни в семье, а также элементарной санитарной грамотности и гигиенической культуры родителей и от других факторов. Безусловно, оказать влияние на все факторы родителям не под силу, но создать благоприятный микроклимат в семье под силу каждому родителю. На фоне демонстрации заботы, поддержки и любви со стороны родителей, очень важно приучать детей соблюдать личную гигиену, вести здоровый образ жизни, соблюдать режим дня, закаливать организм и заниматься физической культурой, прививать бережное отношение к самому себе и собственному здоровью.

1.3. Теоретические подходы к определению организационно-педагогических условий актуализации занятий физической культурой в образовательном пространстве ДОО.

Анализ научной литературы выявил, что не существует единого подхода к определению понятия «организационно-педагогические условия», хотя данный феномен активно используется в научных исследованиях. Общепризнанным в научной среде является тот факт, что указанный термин включает две составные части «организационные условия» и «педагогические условия». Первая часть данного феномена акцентирует внимание на понятии «организация». В энциклопедических словарях «организация» трактуется как «внутренняя упорядоченность, взаимодействие дифференцированных и автономных частей»; «совокупность процессов или действий, ведущих к образованию и совершенствованию взаимосвязей между частями целого». В понятии «организации» различают два аспекта. А именно: упорядоченность и направленность. Упорядоченность определяется количественно как величина, обратная энтропии системы. Направленность

организации характеризует соответствие (или несоответствие) системы условиям окружающей среды, целесообразность данного типа организации с целью поддержания нормального функционирования системы и т.п. Исходя из раскрытых выше определений понятий «условие» и «организация» сформулируем понятие «организационные условия». Под организационными условиями будем понимать существенный компонент явлений или процессов, от которых зависят другие явления или процессы, и влияющий на упорядоченное формирование среды, в которой протекает феномен.

Анализ научной литературы показал, что существует три основных подхода при анализе понятия «педагогические условия». В контексте первого подхода педагогические условия - это совокупность каких-либо мер педагогического воздействия и возможностей материально-пространственной среды. Так, по мнению В.И. Андреева педагогические условия — это «комплекс мер, содержание, методы, приемы и организационные формы обучения и воспитания». В свою очередь В.А. Беликов трактует педагогические условия, как «совокупность объективных возможностей содержания, форм, методов и материально-пространственной среды, направленных на решение поставленных в педагогике задач». В трактовке А.Я. Найна педагогические условия — это «совокупность объективных возможностей содержания, форм, методов, средств и материально-пространственной среды, направленных на решение поставленных задач». В контексте второго подхода к определению данного феномена педагогические условия связаны с проектированием и конструированием педагогической системы, в которой условия выступают компонентом. Так Н.В. Ипполитова утверждает, что педагогические условия - это компонент педагогической системы, отражающий совокупность внутренних (обеспечивающих развитие личностного аспекта субъектов образовательного процесса) и внешних (содействующих реализации процессуального аспекта системы) элементов, обеспечивающих её

эффективное функционирование и дальнейшее развитие [18]. Близкую по смыслу позицию занимает М.В. Зверева. Согласно ее точке зрения, педагогические условия есть «содержательная характеристика одного из компонентов педагогической системы, в качестве, которого выступают содержание, организационные формы, средства обучения и характер взаимоотношений между учителем и учениками». Представители третьего подхода трактуют педагогические условия как планомерную работу по уточнению закономерностей, которая обеспечивает возможность проверяемости результатов научно-педагогического исследования. Проведя анализ позиций различных исследователей относительно определения понятия «педагогические условия», Ипполитова Н.В. и Стерхова Н.С. выделяют ряд важных положений:

- условия выступают как составной элемент педагогической системы;
- педагогические условия отражают совокупность возможностей образовательной (целенаправленно конструируемые меры воздействия и взаимодействия субъектов образования: содержание, методы, приемы и формы обучения и воспитания, программно-методическое оснащение образовательного процесса) и материально-пространственной (учебное и техническое оборудование, природно-пространственное окружение образовательного учреждения и т.д.) среды, влияющих положительно или отрицательно на ее функционирование;
- в структуре педагогических условий присутствуют как внутренние (обеспечивающие воздействие на развитие личностной сферы субъектов образовательного процесса), так и внешние (содействующие формированию процессуальной составляющей системы) элементы;
- реализация правильно выбранных педагогических условий обеспечивает развитие и эффективность функционирования педагогической системы [50; 146].

Таким образом, под педагогическими условиями целесообразно понимать характеристику педагогической системы, отражающую совокупность потенциальных возможностей образовательной среды, реализация, которых обеспечит эффективное функционирование и развитие данной системы. Определяя соотношение организационных и педагогических условий, ученые выделяют два основных подхода. Согласно первому подходу организационно-педагогические условия выступают как разновидность педагогических условий, т.е. организационные условия включены в содержание понятия «педагогические условия» [50; 11]. Исследователи, придерживающиеся первого подхода рассматривают организационно-педагогические условия в двух основных контекстах. Во-первых, как совокупность каких-либо возможностей, обеспечивающая успешное решение образовательных задач. Так, организационно- педагогические условия, с точки зрения Е.И. Козыревой, представляют собой совокупность объективных возможностей, обеспечивающих успешное решение поставленных задач [19; 9]; В.А. Беликов характеризует их как совокупность возможностей содержания, форм, методов целостного педагогического процесса, направленных на достижение целей педагогической деятельности. Во-вторых, организационно-педагогические условия не только представляются как совокупность каких-либо возможностей, способствующих эффективности организации образовательной среды, но и обладают направленностью. По мнению Павлова С.Н., организационно-педагогические условия – это совокупность объективных возможностей обучения и воспитания, организационных форм и материальных возможностей, а также обстоятельств взаимодействия субъектов педагогического процесса. Эти условия являются результатом целенаправленного, планируемого отбора, конструирования и применения элементов содержания, методов (приемов) для достижения цели педагогической деятельности. Сверчков А.В. отмечает, что организационно-

педагогические условия выступают принципиальным основанием для связывания процессов деятельности по управлению процессом формирования профессионально-педагогической культуры личности.

Ипполитова Н.В. и Стерхова Н.С. выделяют следующий ряд признаков, характеризующих понятие «организационно-педагогические условия»: 1) данный вид условий рассматривается учеными как совокупность целенаправленно сконструированных возможностей содержания, форм, методов целостного педагогического процесса (мер воздействия), способствующих успешному решению задач педагогического процесса; 2) совокупность мер воздействия, отражающих рассматриваемые условия, лежит в основе управления педагогической системой (образовательным процессом или его составляющими) в той или иной ситуации; 3) указанные меры характеризуются взаимосвязанностью и взаимообусловленностью, обеспечивая в своем единстве эффективность решения поставленных образовательных задач; 4) основной функцией организационно-педагогических условий является организация таких мер воздействия, которые обеспечивают целенаправленное, планируемое управление развитием целостного педагогического процесса, то есть управление процессуальным аспектом педагогической системы; 5) совокупность организационно-педагогических условий подбирается с учетом структуры реализуемого процесса [50; 75]. Второго подхода придерживается Демидова Г.А., которая считает, что организационные условия выступают внешними обстоятельствами для реализации педагогических условий. Организационно-педагогические условия – это совокупность внешних обстоятельств реализации функций управления и внутренних особенностей образовательной деятельности, обеспечивающих сохранение целостности, полноты образовательного процесса, его целенаправленности и эффективности. Отметим, что организационные и педагогические условия представляют собой единое целое, выступая как его равноценные части.

Организационные условия осуществляют поддержку возможности и сопровождение реализации педагогических условий, т.е. выступают пространственной средой для образовательной среды. Таким образом, – это совокупность взаимосвязанных мер обеспечивающих целенаправленное управление образовательным процессом. В соответствии с принципом динамизма система организационных условий направлена на обеспечение развития образовательного процесса и включает в себя: планирование, организацию, коммуникацию, регулирование, контроль и корректирование процесса формирования, прежде всего, информационной культуры личности.

В нашем исследовании в числе организационно-педагогических условий выделены:

- разработка и реализация комплекса мероприятий «Будь здоров!», направленных на вовлечение семьи в образовательное пространство дошкольной организации;

- формирование цикла упражнений, способствующих развитию двигательной и познавательной сфер детей дошкольного возраста;

- определение уровней и критериев физического и умственного развития детей дошкольного возраста в процессе занятий физической культурой в образовательном пространстве дошкольной образовательной организации.

В контексте нашего исследования необходимо раскрыть некоторые теоретические аспекты значимые для реализации выделенных организационно-педагогических условий в образовательной практике дошкольной организации.

Так, реализация первого условия, разработка и реализация комплекса мероприятий «Будь здоров!» акцентирует необходимость теоретического рассмотрения проблемы мотивации родителей на ценностное отношение к здоровью членов своей семьи и формировании на этой основе потребности в здоровом образе жизни. Для выявления отношения родителей к проблемам

здорового образа жизни нами было проведено анкетирование родителей (Приложение 1). Анализ проведенного опроса показал, что стоит проблема в вопросах здоровья и физического воспитания детей и низкой мотивации к здоровому образу жизни, поскольку отмечается недостаточная сформированность у родителей потребности в здоровом образе жизни и интереса к проблемам физического воспитания детей в семье. Данный факт актуализирует проблему формирования устойчивой мотивации родителей к здоровому образу жизни членов семьи и их ответственности за здоровье, и физическое развитие детей.

Термин «мотив» является ключевым понятием в теории деятельности, но трактуется различными учёными неоднозначно. Наиболее распространённой является трактовка данного понятия Леонтьева А.Н. и Рубинштейна С.Л., где «мотив» понимается как предмет потребности, то есть, для того, чтобы охарактеризовать «мотив», необходимо обратиться к категории «потребность». По мнению ученых, потребности выступают: как внутреннее условие (такая потребность вызывает ориентировочно-исследовательскую деятельность, направленную на поиск предмета, способного избавить субъекта от состояния нужды; как то, что направляет и регулирует конкретную деятельность субъекта в предметной среде после встречи его с предметом (т.е. потребность в чем-то конкретном). Мотивация человека представляет собой сложное объединение, «сплав» движущих сил поведения, которые выражаются в виде потребностей, интересов, влечений, целей, идеалов, которые и определяют человеческую деятельность. Мотивация понимается как стержень личности, к которому стягиваются такие её свойства, как направленность, ценностные ориентации, установки, социальные ожидания, притязания, эмоции.

Рассматривая мотивы как движущую силу поведения человека, учёные выделяют несколько видов мотивации: внешнюю и внутреннюю; положительную и отрицательную; устойчивую и неустойчивую. Внешняя

мотивация определяется, как мотивация, которая не связана с содержанием какой-либо деятельности, а обусловлена внешними для человека обстоятельствами (участие в соревнованиях, чтобы получить награду и т.п.); в то время, как внутренняя мотивация связана с содержанием самой деятельности, но не с внешними обстоятельствами (занятия спортом, потому что это доставляет положительные эмоции т.п.). Положительная мотивация – это мотивация, основанная на положительных стимулах (если я не буду капризничать, то родители дадут мне поиграть в компьютерную игру и т.п.); а отрицательная мотивация соответственно основана на отрицательных стимулах (если я не буду капризничать, то родители не будут меня ругать и т.п.). Устойчивая мотивация определяется как мотивация, основанная на естественных потребностях человека (утоление жажды, голода и т.п.); неустойчивая мотивация – это мотивация, которая требует постоянной внешней поддержки (бросить курить, сбросить вес и т.п.) [15, 75].

В контексте нашего исследования мотивация родителей на здоровый образ жизни является важнейшим условием успешного физического воспитания дошкольников в семье. Чётко обозначенные мотивы и цель деятельности придают процессу физического воспитания осознанность и позволяют получать желаемые результаты. Именно поэтому мы посчитали необходимым разработать комплекс мероприятий вовлекать родителей в образовательную деятельность дошкольной организации на основе устойчивой мотивации, позволяющей плодотворно, целенаправленно и регулярно заниматься физическим воспитанием своих детей. Разработанные нами мероприятия будут рассмотрены во второй главе диссертации.

Выделенное нами второе условие - формирование цикла упражнений, способствующих развитию двигательной и познавательной сфер детей дошкольного возраста, потребовало теоретического осмысления понятий «двигательное и познавательное развитие детей дошкольного возраста».

По мнению Степаненковой Е.Я. физические упражнения являются «основным средством физического воспитания», которые используются для решения комплекса оздоровительных и воспитательных задач, всестороннего развития личности ребенка, профилактики и коррекции психофизического состояния организма [19; 80]. В науке предложены различные классификации физических упражнений. В качестве примера приведём (по Т.И. Осокиной)

1. Гимнастика:

- основные движения (ходьба, бег, прыжки, лазание, метание, равновесие)
- общеразвивающие упражнения
- построения и перестроения
- танцевальные упражнения

2. Спортивные упражнения:

- летние (катание на велосипеде, самокате, плавание)
- зимние (катание на коньках, санках, ходьба на лыжах, скольжение по ледяным дорожкам)

3. Игры:

- подвижные (сюжетные, бессюжетные)
- элементы спортивных игр (городки, баскетбол, настольный теннис, хоккей)

4. Простейший туризм:

- пеший
- лыжный

Кроме того, при реализации физических упражнений, важным моментом является выбор методов и приемов, которые воспитатель дошкольной образовательной организации использует в своей работе. В педагогической науке «метод» трактуется как (от лат. «способ достижения цели») определенная система действий педагога в процессе обучения движениям, в зависимости от содержания образовательного процесса, конкретных задач и условий обучения [19]. Составным элементом метода являются приёмы, которые трактуются как деталь, дополняющая и

конкретизирующая метод. По мнению, Степоненковой Э.Я. приёмы «направлены на оптимизацию усвоения движений, осознание двигательной задачи, индивидуальное развитие каждого ребенка». [19]. Общеизвестной в теории дошкольного образования считается классификация методов, предложенная Кожуховой Н.Н. По данной классификации методы делятся на три группы. 1) Словесный метод, где целью является обращение к сознанию детей, помогает осмысленно поставить перед ребенком двигательную задачу, раскрыть содержание и структуру движения. К данной группе относятся такие методы как: объяснение, пояснение, указания, подача команд, распоряжений, сигналов, вопросы к детям, образный сюжетный рассказ, беседа, словесная инструкция. 2) Целью наглядного метода является создание зрительного, слухового, мышечного представления о движении. Важно обеспечить яркость чувственного восприятия и двигательных ощущений ребенка. Наглядно - зрительные приемы: показ физических упражнений, использование наглядных пособий (картины, рисунки, фотографии), имитация (подражание), зрительное ориентиры (предметы, разметка поля). Наглядно-слуховые приемы: музыка, песни. Тактильно-мышечные приемы: непосредственная помощь воспитателя. 3) У практического метода целью является закрепление на практике знаний, умений и навыков основных движений, способствует созданию мышечных представлений о движении. Это повторение упражнений без изменения и с изменениями, повторение упражнений в игровой форме и проведение упражнений в соревновательной форме [18].

Поскольку физическое воспитание дошкольников представляет собой сложный процесс и усвоение техники выполнения физических упражнений первоначально осуществляется на специально организованных физкультурных занятиях, то привычка действовать определенным способом успешно складывается только в том случае, если физические упражнения в дальнейшем включены в целостный двигательный режим [9]. Двигательный

режим современных дошкольных образовательных организаций включает в себя наряду с традиционными формами – утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры, также нетрадиционные формы и средства – ритмическую и художественную гимнастику, занятия на тренажерах, день здоровья, каникулы, у-шу, хатха-йогу и др [19].

Независимо от выбранной формы, используемых методов и приемов, главными целями и задачами физкультурного занятия является формирование двигательных умений и навыков; развитие физических качеств; обеспечение биологической потребности в движении; развитие и тренировка всех систем и функций организма ребенка через специально организованные, оптимальные для данного возраста физические нагрузки; возможность каждому ребенку продемонстрировать свои двигательные умения сверстникам и поучиться у них; создание условия для разностороннего развития детей [46; 187]. Главной характеристикой физкультурного занятия является ведущая форма организационного, систематического обучения детей двигательных умений и навыков. Для проведения занятия воспитатель подбирает физические упражнения, определяет последовательность их выполнения, составляет план-конспект, продумывает методику проведения, готовит оборудование, размещает его, следит за созданием санитарно-гигиенических условий, за одеждой детей. Занятие проводится в 1-й младшей группе 2 раза в неделю, начиная со 2-й младшей группы до подготовительной группы включительно - 3 раза в неделю (2 раза в зале, 1 раз на воздухе). Летом все занятия на воздухе. Ученые выделяют характерные черты занятия в дошкольной образовательной организации, в числе которых:

- ярко выраженная дидактическая направленность;
- руководящая роль воспитателя;
- строгая регламентация деятельности;
- дозирование физической нагрузки;
- постоянный состав занимающихся и их возрастная однородность.

Выделенные отличительные особенности определяют набор требований к проведению и организации занятий:

- каждое предыдущее занятие должно быть связано с последующим и составлять систему;
- важно обеспечить оптимальную двигательную деятельность детей;
- занятие должно соответствовать возрасту и уровню подготовленности детей;
- следует использовать физкультурно-оздоровительное оборудование и музыкальное сопровождение.

В практике дошкольного физического воспитания существуют различные типы физкультурных занятий:

- учебно-тренировочное занятие, которое предполагает формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, совершенствование умений и навыков.
- сюжетное физкультурное занятие, которое в своей основе имеет конкретный ("Зоопарк", "Космонавты" и другие) и решает задачи совершенствования двигательных умений и навыков, воспитание интереса к занятиям физическими упражнениями; игровое занятие построено на основе разнообразных подвижных игр, игр-эстафет, игр-аттракционов, совершенствуются двигательные умения и навыки, развиваются физические качества, воспитывается интерес к занятиям, физическим упражнениям, двигательная самостоятельность и т.д.; комплексное занятие направлено на синтез различных видов деятельности. Решаются задачи физического, психического, нравственного развития; физкультурно-познавательные занятия носят комплексный характер, решают задачи, например, эколого-физического, нравственно-физического, умственного и физического развития ребенка и т.д.; тематическое физкультурное занятие посвящено, как правило, какому-либо одному виду спортивных игр или упражнений: катанию на коньках, лыжах, элементам игры в волейбол, хоккей и т.д., разучиваются

новые виды спортивных упражнений и игр и закрепляются навыки в уже освоенных движениях; контрольные занятия проводятся в конце квартала и направлено на количественную и качественную оценку двигательной подготовленности детей в основных движениях и физических качеств; занятия современными и народными танцами, ритмической гимнастикой, на тренажерах, с элементами фольклора, у-шу, хатка-йоги повышают интерес к систематическим занятиям физическими упражнениями, развивают двигательную самостоятельность, совершенствуют умения и навыки [18, 240]; физкультурные занятия на воздухе способствуют развитию сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной и других систем организма, закаливанию, повышают сопротивляемость простудным заболеваниям, формируют ориентировку в пространстве, закрепляют навыки в естественных условиях.

Традиционное занятие имеет следующую структуру: вводно-подготовительная, основная и заключительная часть. Вводная часть представляет собой построение (в теплое время года), а в холодное время года – ходьбу и бег. 3-5 дыхательных упражнений, медленный бег (1,5-3 мин. в зависимости от возрастных особенностей) и ходьба обычная с перестроением на выполнение общеразвивающих упражнений. Основная часть это общеразвивающие упражнения или бессюжетная подвижная игра, бег со средней скоростью (от 40 сек. до 2 минут) заканчивается ходьбой и перестроением для выполнения основных движений (новое или более трудное по координации) или для освоения спортивных упражнений (элементы спортивных игр), бег со средней скоростью (1-1,5 мин), медленный бег или пробежка в среднем темпе, сюжетная подвижная игра или игра-эстафета. В заключительной части медленный бег и ходьба с дыхательными упражнениями. Значение утренней гимнастики – вовлечь весь организм ребенка в деятельное состояние, углубляет дыхание, усиливает кровообращение, содействует обмену веществ, поднимает эмоциональный

тонус, воспитывает внимание, целеустремленность, вызывает эмоции и радостные ощущения, повышает жизнедеятельность организма, дает наибольший оздоровительный эффект. Утренняя гимнастика проводится ежедневно до завтрака, в течение 10-12 минут на воздухе или в помещении (в зависимости от экологических условий). В течение всей утренней гимнастики, проводимой в зале, форточки и фрамуги остаются открытыми, дети занимаются в физкультурной форме, босиком. Существует традиционная гимнастика и с использованием общеразвивающих упражнений. В водной части организуется непродолжительная ходьба и легкий бег, после чего дети строятся для выполнения общеразвивающих упражнений. В основную часть включают общеразвивающие упражнения (в количестве 3-7 в зависимости от возраста детей) или другие виды физических упражнений: танцевально-ритмические, хороводные, и подвижные игры. В конце основной части даются интенсивные упражнения для нагрузки (прыжки, бег). В заключительной части проводится ходьба или малоподвижная игра или игра, игрового характера, где могут быть включены 2-3 подвижные игры разной степени интенсивности или 5-7 общеразвивающих упражнений имитационного характера типа "Снежинки кружатся", "Бабочки летают". Можно создать целый сюжет из имитационных движений. Гимнастика с использованием полосы препятствий позволяет предлагать упражнения с постепенным увеличением нагрузки, усложнять двигательные задания, включать разные виды движений с увеличением числа повторов и темпа, чередовать физкультурные пособия. Можно создавать полосы препятствий с использованием разнообразных модулей. Гимнастика с включением оздоровительных пробежек проводится обязательно на воздухе, небольшими подгруппами по 5-7 человек. Вначале детям предлагается короткая разминка, состоящая из 3-4 упражнений общеразвивающего воздействия. Затем делается пробежка со средней скоростью на расстояние 100-200-300 м (один - два раза в чередовании с ходьбой) в зависимости от

индивидуальных возможностей детей и времени года. В конце предлагаются дыхательные упражнения. Также можно организовать гимнастику с использованием простейших тренажеров (детский эспандер, гимнастический ролик и др.) и тренажеров сложного устройства ("Велосипед", "Беговая дорожка", "Гребля" и др.). Кратковременные физические упражнения, проводимые с целью предупреждения утомления, восстановления умственной работоспособности (возбуждают участки коры головного мозга, которые не участвовали в предыдущей деятельности, и дают отдых тем, которые работали) это физкультминутки [8; 37], они улучшают кровообращение, снимают утомление мышц, нервной системы, активизируют мышление детей, создают положительные эмоции и повышают интерес к занятиям [8; 69]. Длительность физкультминуток: 1,5 - 2 минуты, рекомендуется проводить, начиная со средней группы. Существуют различные формы для проведения физкультминуток, такие как: общеразвивающие упражнения, где подбираются по тем же признакам, что и для утренней гимнастики, используются 3-4 упражнения для разных групп мышц, закончить физкультминутку можно прыжками, бегом на месте или ходьбой; подвижная игра, когда подбираются игры средней подвижности, не требующие большого пространства, с несложными, хорошо знакомыми детям правилами; дидактическая игра с движениями, которые хорошо вписываются в занятия по ознакомлению с природой, по звуковой (фонетической) культуре речи, по математике; танцевальные движения используются между структурными частями занятия под звукозапись, пения воспитателя или самих детей, больше всего подходят мелодии умеренного ритма, негромкие, иногда плавные; выполнение движений под текст стихотворения, при подборе стихотворения обращается внимание на следующее: текст стихотворений должен быть высокохудожественным, используются стихи известных авторов, потешки, загадки, считалки, преимущество отдается стихам с четким ритмом, содержание текста стихотворения должно

сочетаться с темпом занятия, его программной задачей; любое двигательное действия и задания, отгадывание загадок не словами, а движениями, использование различных имитационных движений: спортсменов (лыжник, конькобежец, боксер, гимнаст), отдельных трудовых действий (рубим дрова, заводим мотор, едем на машине).

Физкультминутки проводятся на начальном этапе утомления (8-13-15-я минуты занятия в зависимости от возраста, вида деятельности, сложности учебного материала); упражнения должны быть просты по структуре, интересны и хорошо знакомы детям, удобны для выполнения на ограниченной площади и включать движения, воздействующие на крупные группы мышц, улучшающие функциональную деятельность всех органов и систем; содержание физкультминуток должно органически сочетаться с программным содержанием занятия; комплексы физкультминуток подбираются в зависимости от вида занятий, их содержания; комплекс физкультминутки обычно состоит из 2-4 упражнений: для рук и плечевого пояса, для туловища, для ног [18; 205].

Физкультурная пауза предотвращает развитие утомления у детей и снимает эмоциональное напряжение в процессе занятий с умственной нагрузкой, что способствует более быстрому восприятию программного материала, увеличению двигательной активности детей [9, 309]. Содержание двигательной активности в физкультурной паузе состоит из трех-четырех игровых упражнений типа "Кольцеброс", "Удочка", "Перетягивание каната", "Бой петухов", а также произвольных движений детей с использованием разнообразных физкультурных пособий (скакалки, кегли, мячи, обручи, ракетки). Упражнения физкультурной паузы должны быть хорошо знакомы детям, просты по содержанию, с небольшим количеством правил, не длительны по времени (не более 10-12 минут), доступны. Они должны предоставлять возможность детям в любой момент войти в игру и выйти из нее. В конце физкультурной паузы надо предложить детям различные

дыхательные упражнения. Физкультурной пауза проводится во время перерыва между занятиями. Продолжительность составляет не более 10 минут, в любое хорошо проветренное помещение (групповая комната, спальня, широкий коридор) [18, 165].

Физкультурный досуг - одна из наиболее эффективных форм активного отдыха [19; 85]. Он повышает интерес к занятиям, оказывает благотворное воздействие на организм ребенка, закрепляет двигательные умения и навыки, развивает быстроту, ловкость, выдержку, внимание, смелость, упорство. Развивает организованность, способствует воспитанию чувства коллективизма, дружбы. Для каждого возраста существуют задачи воспитателя при проведении досуга. В младшем дошкольном возрасте необходимо привлекать детей к посильному участию в коллективных и индивидуальных двигательных действиях, обогащать их яркими впечатлениями. В среднем дошкольном возрасте необходимо приучать детей к самостоятельному участию в совместных упражнениях, при этом побуждать каждого ребенка к проявлению своих возможностей. А в старшем дошкольном возрасте необходимо развивать у детей умение творчески использовать свой двигательный опыт в условиях эмоционального обращения со сверстниками, приучать проявлять инициативу в разнообразных видах деятельности. Предложим варианты физкультурных досугов: первый строится на хорошо знакомых играх и игровых упражнениях (проводится во всех возрастных группах), где игры малой и средней подвижности (2-3 раза), аттракционы, двигательные задания в игровой форме, игра соревновательного характера или игра большой подвижности, игра малой подвижности; второй строится на упражнениях в основных видах движений и спортивных упражнениях (проводится со II полугодия в средней группе), в основу организации должен быть положен принцип индивидуально-дифференцированного подхода, где до начала и после выполнения проводятся подвижные игры, одна подгруппа детей выполняет

упражнения, направленные на развитие внимания, точности выполнения движений, а вторая - развитие скорости, быстроты реакции; третий - "Веселые старты" строится в основном на играх – эстафетах (Проводится в старшей и подготовительной группах), вводятся игра - эстафета (не должна быть более трех этапов), аттракционы, не несущие большой нагрузки, конкурс считалок, загадок, пословиц, эстафета; четвертый строится на элементах одной их спортивных игр: баскетбола, футбола, хоккея, настольного тенниса, городков (проводится в старшей и подготовительной группах), деление группы на две равные по силам команды, перед началом игры команды и капитаны приветствуют друг друга, обмен вымпелами, выбор площадки или корзины, выполнение движений начинается по свистку судьи. В каждом виде движения подсчитываются очки и вывешиваются на табло, подведение итогов; пятый музыкально-спортивный (проводится в старшей и подготовительной группах), где дети под музыку выполняют произвольные упражнения с разными физкультурными пособиями (лентами, скакалками, обручами, мячами), воспитатель напоминает детям разные движения, показывает их, можно составить целую музыкальную композицию, проведение подвижной игры, предлагается прослушать мелодичную музыку, после прослушивания воспитатель предлагает придумать композицию, состоящую из разных произвольных движений; дети двигаются под музыку.

Физкультурный досуг проводится во всех возрастных группах, начиная со второй младшей группы. Организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня. Предназначается для одной - двух групп дошкольного учреждения. Проводится воспитателем в обычной обстановке, с обычными атрибутами, как в помещении, так и на воздухе. Длительность: младшая и средняя группа - 20 - 30 мин; старшая группа - 35 - 40 мин; подготовительная группа - 40 - 50 мин. В младшем и среднем дошкольном возрасте в содержание досугов может быть введен сказочный персонаж или можно

использовать занимательный сюжет. Физкультурный досуг целесообразно посвящать временам года, интересным спортивным событиям, общественным праздникам, не должен совпадать с физкультурными занятиями и праздниками [19; 67]. Физкультурные праздники способствуют совершенствованию двигательных умений детей, формированию у них интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями, где длительность праздника 1 ч - 1 ч 20 мин, проводится начиная со средней группы, 2-3 раза в год на участке дошкольного учреждения, в ближайшем парке, лесу, на поляне, на стадионе. Подготовку праздника осуществляет педагогический коллектив дошкольного учреждения, родители. Активными участниками подготовки к празднику должны быть дети старших групп. Чтобы праздник состоялся необходимо: определить задачи праздника, дату, время, место его проведения; составить сценарий, подготовить красочное оформление площадки (зала); продумать музыкальное сопровождение; подготовить показательные выступления: парад участников, конкурсы, игры, соревнования; подготовить сюрпризы; выделить ответственных за подготовку и проведение праздника; определить количество участников каждой возрастной группы дошкольного учреждения; обозначить порядок проведения итогов конкурсов и соревнований, поощрение участников праздника. В праздник включают подвижные и спортивные игры, народные игры, игры с пением, эстафеты, танцы, аттракционы, общеразвивающие упражнения, упражнения с элементами акробатики, музыкально-ритмические движения. Используются игровые приемы, игровые упражнения, загадки. Существуют требования к организации праздника: сценарий должен соответствовать девизу праздника (основной идее); программа должна соответствовать возрасту детей; литературное содержание должно быть методически ценным; необходимо музыкальное сопровождение; содержание праздника должно быть доступно, оригинально, интересно, способствовать активизации детей; оформление праздника должно быть красочным;

обязательное участие родителей - показатель эффективной работы дошкольного учреждения.

Дни здоровья каникулы содействуют оздоровлению детей, предупреждают утомление. В эти дни отменяются все виды учебных занятий. Двигательный режим насыщается играми, музыкальными развлечениями, походами, спортивными играми и упражнениями, соревнованиями, физкультурными занятиями, трудом на природе, художественным творчеством, проводятся досуги, туристические походы;. Приглашаются родители. Дни здоровья проводятся не реже одного раза в квартал; каникулы - 2 - 3 раза в год [18; 275]. Самостоятельная двигательная деятельность способствует укреплению здоровья, укреплению физического развития, деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной систем, аппарата кровообращения, развитию моторики, физических качеств, повышению работоспособности детей. Для самостоятельной двигательной деятельностью потребуется: организация физкультурно-игровой среды (достаточное место для движений); оптимальное количество, разнообразие, сменяемость пособий; время для самостоятельной двигательной деятельности детей, закрепленное в режиме дня (в обязательном порядке во время утреннего приема, до и между занятиями, на прогулке, после сна, в вечернее время); воспитатель, который владеет специальными (опосредованными) методами активизации движений детей.

Анализируя содержание занятия и время можно судить о правильности подбора упражнений, их сочетании. Все это поможет в дальнейшем более четко организовать занятие. На любом занятии в любой деятельности дети совершают различного рода движения. Качественное выполнение определенного вида движений - одна из задач занятий по физической культуре. В основу проверки основных видов движений положен анализ элементов движений, характерных для данного вида. Но притом необходимо

учитывать возрастные особенности и возможности детей при выполнении движений.

Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования в числе образовательных областей, обеспечивающих развитие личности, мотивации и способности детей в различных видах деятельности выделяет:

- познавательное развитие, которое предполагает развитие познавательной мотивации детей, формирование познавательных действий, представлений о социокультурных ценностях нашего народа;
- физическое развитие, которое предусматривает приобретение опыта в двигательной деятельности детей, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие координации и гибкости движений; крупной моторики обеих рук; становление ценностей здорового образа жизни.

В стандарте отмечается, что группы в дошкольных образовательных организациях могут разные программы, но на основе учёта возрастных и индивидуальных особенностей детей. В этом контексте необходимо охарактеризовать теоретические подходы к определению выделенных нами показателей двигательной и познавательной активностью детей дошкольного возраста. Анализ научной литературы по проблемам личностного развития детей дошкольного возраста позволил нам в качестве показателей двигательной активности дошкольников выделить крупную и мелкую моторику.

В качестве показателей двигательной активности нами выбраны мелкая и крупная (общая) моторика. Моторика (лат. motor – «приводящий в движение») рассматривается большинством ученых как двигательная активность человеческого организма, его органов или систем. В науке выделяют крупную и мелкую моторику. Мелкая моторика рассматривается как совокупность скоординированных действий мышечной, нервной и

костной систем и часто в сочетании со зрительной системой при выполнении точных и мелких движений кистями и пальцами рук и ног. Пальцы рук наделены очень большим количеством рецепторов, дающих импульсы в центральную нервную систему человека. И такие простые упражнения, как «Коза рогатая», «Сорока-белобока», «Ладушки» и другие - не просто развлечения для малышей. Поэтому развитие мелкой моторики неразрывно связано с развитием речи ребенка. Точное произношение звуков и мелкая моторика находятся в прямой зависимости. Когда выше двигательная активность, тогда лучше развита речь. Но если речь ребенка в норме, это не показатель того, что он управляется со своими руками. Когда в возрасте 4-5 лет вызывает у ребенка затруднения завязывание шнурков, а из пластилина кроме колбасок и шариков ничего не лепится, если в 6 лет пришивание пуговицы – невыполнимая и опасная задача, то значит, и этот малыш не исключение. Вот поэтому-то в центрах раннего развития и садиках так много внимания уделяют развитию мелкой моторики: лепке, нанизыванию бусин, аппликации и т.п. Наверстывают упущенное. А ведь можно начать заниматься мелкой моторикой очень рано. Мелкая моторика развивается естественным образом на базе общей моторики, начиная с младенческого возраста. Сначала ребёнок учится хватать предмет, после у него появляются навыки перекладывания предмета из руки в руку, так называемый «пинцетный захват» и т. д. К двум годам ребёнок уже способен рисовать, правильно держать ложку и кисточку. У дошкольников и младших школьников моторные навыки становятся более сложными и разнообразными. Увеличивается доля действий, которые требуют согласованных действий обеих рук. Руки – это тонкий инструмент, и «настраиваются» они в течение продолжительного времени. Поэтому игрушек для развития мелкой моторики потребуется много. Но это не значит, что надо срочно бежать и покупать дорогие игры для развития мелкой моторики. Развивающая игрушка должна появиться в положенный срок. С рамками-вкладышами малыша можно

знакомить в 10-12 месяцев, шнуровки он с большим удовольствием освоит около полутора лет, а пазлы и мозаику, игры с макаронами, крупами, пластилином и тестом после двух. С ребенком к развивающим играм не стоит относиться как к исправлению чего-то, коррекционной деятельности, это – приятное и интересное занятие, отвечающее основным нуждам и потребностям ребенка. Важно, что такие игры дарят малышу победы, которые запоминаются на всю жизнь. Под крупной моторикой рассматриваются разнообразные движения тела, ног и рук. Нужно развивать крупную моторику, чтобы ваш ребенок умел прыгать и бегать наравне со своими сверстниками и не скучал на детской площадке. Физическое и психологическое здоровье тесно связаны между собой. Изменение психологического состояния влечет изменения физического состояния, поэтому особое внимание на баланс мероприятий развивающих ребенка. В период детства ценными являются игры, которые одновременно влияют и на психическое и на физическое здоровье малыша. Если ограничена двигательная деятельность, то двигательная память недостаточно развитая может атрофироваться, что приведет к снижению психической активности и нарушению условных связей. К дефициту познавательной активности, знаний, умений, возникновению состояния мышечной пассивности и снижению работоспособности ведет недостаточная физическая активность ребенка. Развитие речи обеспечивается взаимодействием различных движений. Крупная и мелкая моторика формирует навыки чтения, письма, вычисления. Навыки логического мышления, его скорость и результативность, зависят от развития моторики пальцев рук. Одно из заблуждений родителей в том, что самое главное в развитии ребенка – это интеллект. Часто недооценивается значение физического развития детей. У детей дошкольного возраста сложно провести границу между физическим развитием и интеллектуальным. Дошкольники совершенствуют двигательные навыки, в том числе моторику: грубую (способность совершать движения

большой амплитуды: бег, бросание предметов, прыжки) и тонкую (способность совершать точные движения малой амплитуды). По мере развития тонкой моторики дети становятся все более самостоятельными. Развитие моторики позволяет ребенку непринужденно передвигаться, самому заботиться о себе и проявлять свои творческие способности.

В качестве показателей познавательной активности детей дошкольного возраста, нашим исследованием выбраны внимание и память. В дошкольном возрасте дети начинают направлять свою психическую деятельность на явления и предметы, которые имеют значение для них. Это свидетельствует об определенном уровне развития психической деятельности как внимание. В научной литературе «внимание» трактуется как избирательная направленность восприятия и сосредоточенности сознания на тот или иной предмет, объект, явление. Внимание как процесс и этап настройки детей на восприятие значимой информации и выполнение задач в дошкольном возрасте отражает его интерес к окружающим предметам и действиям. Малыши сосредоточены только до тех пор, пока не угас их интерес. С появлением нового предмета внимание переключается, поэтому ребёнок редко длительное время занимается одним делом. На протяжении дошкольного возраста с усложнением деятельности детей и их продвижением в развитии внимание становится более сосредоточенным и устойчивым. Если младшие дошкольники играют в одну игру 30-50 минут, то в 5-6 лет продолжительность игры увеличивается до двух часов. Это обусловлено тем, что в игре воспроизводятся сложные действия и развитие взаимоотношений людей, интерес поддерживается постоянным появлением новых ситуаций. В процессе развития внимания дошкольников основным изменением становится то, что они впервые начинают управлять им, сознательно направлять его на предметы и явления. Начало произвольного внимания лежит вне личности ребенка, это означает, что само по себе развитие произвольного внимания не вызывает возникновения произвольного

внимания. Оно формируется взрослыми благодаря включению дошкольника в новые виды деятельности, в результате чего ребенок начинает самостоятельно управлять своим вниманием, познавая и используя способы управления им. Немаловажна роль развития роста языка в регуляции поведения младших дошкольников, оно связано с формированием произвольного внимания малышей. Планирующая функция языка помогает и заранее сосредоточивать свое внимание на нужной деятельности, словесно формулировать задачи, на которые следует ориентироваться. В дошкольном возрасте начинает развиваться произвольное внимание, но непроизвольное внимание преобладает в течение всего дошкольного периода.

Трудно свести к одному понятию «память», однако, мы решили позаимствовать его из психологии, где память трактуется как совокупность психологических процессов и функций, которые расширяют познавательные возможности человека: запоминания, сохранения и воспроизведения материала. Чтобы понять, насколько значительно развитие памяти у дошкольников, нужно обратить внимание на её качественные особенности. Важен тот факт, что развитие памяти начинается с ранних лет. При становлении психического развития ребёнка память не выделена и является непосредственным ощущением и восприятием. Уже в раннем детстве взрослые требуют от ребенка припоминания ранее бывших впечатлений. Взрослые спрашивают у ребёнка припоминания имен взрослых и детей, требуют у него названия отдельных предметов, воспоминания, где и с кем он гулял или играл, того, кто был у ребенка. Процессы памяти включены и в общение взрослого с ребенком, и в процесс овладения им языковыми средствами. На втором и третьем году жизни ребенок запоминает и повторяет слова, фразы и стихотворения, смысл которых для него еще не может быть понятен. Некоторые психологи утверждают, что память ребенка в конце раннего и в начале дошкольного возраста носит механический характер, что противоречит действительности. В этот период воспроизведение и

запоминание еще не являются самостоятельными процессами, а представляют собой лишь способы овладения языком. Для ребёнка повторение непонятных словосочетаний и слов является своеобразной деятельностью со звуковым составом слов. В сознании ребенка предметом при таком воспроизведении являются не значения слов, а именно их ритмическая структура и звуковой состав. Рифма и ритм служат объективной платформой, на которой происходит запоминание различных слов и словосочетаний, стихов и потешек для детей раннего возраста. У младших дошкольников память имеет произвольный характер. Это значит, что запоминание и припоминание происходят независимо от воли и сознания ребенка, он не ставит перед собой целей что-либо припомнить или запомнить и не использует для этого специальных средств. Они включены в какую-либо другую деятельность и осуществляются внутри нее. Произвольность памяти детей дошкольного возраста вовсе не означает ее механичности. Для памяти характерна не простое повторение, а своеобразная работа над материалом запоминания. За ним всегда стоит переработка материала, связанная с необходимостью воспроизведения. Переработка материала сводится не только к пониманию и осмысливанию материала. В ней, кроме понимания, всегда найдутся некоторые элементы, особенно важных для будущего воспроизведения. В дошкольном детстве такая работа над запоминаемым материалом зависит всецело от того, в какой деятельности включены процессы запоминания. У дошкольников существуют два основных вида деятельности, в которых происходит запоминание словесного материала. Во-первых, это, прежде всего деятельность по активному овладению речью и, во-вторых, деятельность по восприятию литературных произведений, при активном отношении ребёнка к слушанию. В дошкольном возрасте дети особенно активно овладевают формами родного языка. В эту деятельность по овладению новыми формами слов и словосочетаний и включается запоминание, на этой же платформе часто происходит и воспроизведение. В

связи с этим ребенок должен заметить и выделить в словах, потешках, стихотворениях их внешнюю, звуковую сторону, которая и становится основой для запоминания.

Выделенные характерные особенности крупной и мелкой моторики, а также внимание и памяти детей дошкольного возраста были положены в основу, актуализации занятий физической культурой в образовательном пространстве дошкольной организации.

Третье условие, выделенное в исследовании, актуализирует проблему определения уровней физического и умственного развития детей дошкольного возраста и связано с определением критериев физического и умственного развития детей в процессе занятий физической культурой в образовательном пространстве дошкольной организации. В научной литературе «критерии» определяются как мерило какого-либо явления, позволяющее определить его уровень. Критерии оценки развития двигательной и познавательной сфер личности дошкольников были разработаны нами на основании теоретического анализа. Каждый из критериев содержит систему показателей определённых нормативами дошкольного образования (Таблица 3).

Таблица 3

Критерии оценки развития двигательной и познавательной сфер личности дошкольников.

Компонент активности	Критерии	Показатели
Мелкая моторика	координация	развитие синхронизации движений мелких мышц обеих рук
	гибкость	развитие кинестической основы движений мелкой моторики рук - смена движений кистей и пальцев рук по образцу
	автоматизированность	распределение мышечной активности и точность движений кисти и пальцев при работе с карандашом на листе бумаги

Крупная (общая) моторика	умение сохранять равновесие при ходьбе	Осанка, походка (148— 172 шага в минуту)
	умение сохранять равновесие при движении через препятствия	20-25см
	умение прыгать с высоты 15-20 см.	15-20 см
Память	объём	количество предметов или действий, которые запомнил ребёнок (ср.4+2) Зрительная образная: объём 5 предметов. Слуховая образная: объём 4 звука. Слуховая вербальная: объём 4 слова. Тактильная: объём 4 предмет
	точность воспроизведения	отсутствие искажений, пропусков чего-либо существенного и субъективных дополнений
Внимание	устойчивость	высокая продуктивность деятельности в течение относительно длительного времени (может сосредоточиться на предмете примерно на 4-5 мин.)
	продуктивность	количество предметов, которую ребёнок может и воспринять, и обработать.
	переключаемость	переход от одного вида деятельности к другому
	объём	количество информации, которое может оставаться в сфере повышенного внимания ребёнка

Необходимо отметить, что компоненты двигательной и познавательной активности детей дошкольного возраста находятся на разных уровнях развития и проявляются с разной степенью выраженности. Под уровнем в науке понимается степень выраженности основных характеристик критериев и показателей. Исходя из анализа теоретической и нормативной базы дошкольного образования нами были определены три уровня физического и умственного развития детей дошкольного возраста в процессе занятий

физической культурой в образовательном пространстве дошкольной организации: высокий средний и низкий (Таблица 4).

Таблица 4

Характеристика уровней физического и умственного развития детей
дошкольного возраста

Компонент активности	Критерии	Уровни		
		Высокий	Средний	Низкий
Мелкая моторика	Развитие синхронизации движений мелких мышц обеих рук.	Движения координированы и синхронны, производятся без ошибок и в нужном темпе.	Движения недостаточно координированы и синхронны, производятся с 1-3 ошибками, темп иногда нарушается.	Движения не скоординированы и несинхронны, производятся с ошибками, в слишком медленном или быстром темпе.
	Развитие кинестической основы движений мелкой моторики рук - смена движений кистей и пальцев рук по образцу.	Ребенок легко меняет движения пальцев по образцу, правильно выполняет все движения.	Ребенку трудно менять движения пальцев по образцу, правильно выполняет 1-2 движения.	Ребенок не справляется с заданием, не может повторить показанные движения, отказывается выполнять задания.
	Распределение мышечной активности и точность движений кисти и пальцев при работе с карандашом на листе бумаги.	Движения пальцев и кисти руки автоматизированы, ребенок правильно распределяет мышечную активность, его движения точны.	Движения пальцев и кисти руки недостаточно автоматизированы, ребенок не может правильно распределить мышечную активность, его движения не всегда точны.	Нет автоматизации движений пальцев и кисти руки; ребенок не умеет распределять мышечную активность, движения неточные.

Крупная (общая) моторика	Умение сохранять равновесие при ходьбе.	Ребенок сохраняет равновесие даже при движении по скамейке на высоте 20 см; двигается с удовольствием, сохраняя правильную осанку.	У ребенка сохраняется напряженная походка, не держит правильную осанку: выставляет вперед подбородок, сутулиться.	Ребенок ходит с широко расставленными ногами, двигается вперед, не отрывая ног от пола.
	Умение сохранять равновесие при движении через препятствия	Ребенок встает/спускается не теряя равновесия, без посторонней помощи, чередует шаг, сохраняя равновесие, перемещая центр тяжести.	Ребенок принято понимать/спускается, не теряя равновесия; но, приставным шагом, перенося вес постепенно.	Ребенок теряет равновесие, проходит приставным шагом; необходима поддержка за руку.
	Умение прыгать с высоты 15-20 см.	Ребенок сгибает ноги в конях, но не отталкивается ногами, фактически шагая вниз	Прыгает с поддержкой, не сгибая ноги в коленях, отталкиваясь от поверхности; приземляется на прямых ногах.	Ребенок прыгает, сгибая колени, двумя ногами; приземляется, согнув колени, затем распрямляя.
Память	Объём	1-2 единицы	3-4 единиц	Больше 4 единиц
Внимание	Продуктивность и устойчивость	Дети способны долгое время удерживать внимание.	Дети не способны долгое время удерживать внимание.	Дети довольно быстро утрачивают внимание.
	Переключаемость	Быстрый переход к другой деятельности, при завершении предыдущей.	Тормозящее влияние предыдущей деятельности.	Рассеянность.
	Объём	1-2 элементов	3-4 элементов	5 элементов

Разработанные критерии и показатели физического и умственного развития детей дошкольного возраста легли в основу опытно-экспериментального этапа нашего исследования.

ВЫВОДЫ ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ

Здоровье нации отнесено к приоритетным направлениям социальной политики в области образования. В Законе особое внимание уделено охране здоровья обучающихся как пропаганде здорового образа жизни, так и созданию условий для оздоровления детей. В то же время многие условия жизни в современном обществе влияют отрицательно на состоянии здоровья взрослых и детей. Дошкольный возраст считается наиболее важным для физического, психического и умственного развития ребенка, поскольку именно в этот период закладываются основы его здоровья. В решении этой важной проблеме неоспорима роль семьи, поскольку родители являются первыми педагогами и имеют преимущественное право на обучение и воспитание детей, в обязанности которых входят заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребёнка. В тоже время в Законе отмечается, что образовательные организации должны оказывать помощь в воспитании детей, охране и укреплении их физического и психического здоровья, развитии индивидуальных способностей. Таким образом, правильно организованное физическое воспитание человека в детском возрасте ложится на плечи образовательных организаций, и, в первую очередь на семью. Обозначенные в нормативных документах стратегические направления формирования ценностного отношения к здоровому образу жизни и полноценному развитию человека определяют необходимость решения проблемы развития интеллектуальных и физических качеств личности на этапе дошкольного образования.

Актуализация занятий физической культурой детей дошкольного возраста является важной задачей образования в дошкольных организациях. В числе задач нашего исследования было изучение состояния проблемы занятий физической культурой в дошкольной образовательной организации и определения понятия «актуализации занятий физической культурой детей дошкольного возраста». Обзор научной литературы указал на достаточно

основательную разработку изучаемого явления. В ходе исследования было установлено, что актуализация занятий физической культурой дошкольного возраста это процесс и результат активных действий педагога дошкольного образования, направленный на эффективное физическое и умственное развитие детей посредством обогащения содержания физических упражнений и вовлечение родителей в физкультурно-оздоровительную деятельность. В процессе диссертационного исследования были выявлены особенности физического воспитания детей дошкольного возраста в семье и особая значимость сформированности устойчивой мотивации родителей к здоровому образу жизни и ценностного отношения к здоровью членов семьи.

Следующей задачей исследования было выявление организационно-педагогических условий, актуализирующих развивающий потенциал занятий физической культурой детей дошкольного возраста, в числе которых нами были выделены:

- разработка и реализация комплекса мероприятий «Будь здоров!», направленных на вовлечение семьи в образовательное пространство дошкольной организации;
- формирование цикла упражнений, способствующих развитию двигательной и познавательной сфер детей дошкольного возраста;
- определение уровней и критериев физического и умственного развития детей дошкольного возраста в процессе занятий физической культурой в образовательном пространстве дошкольной образовательной организации.

Практическая реализация обозначенных условий будет описана нами во второй главе.

ГЛАВА II. Реализация организационно-педагогических условий детей дошкольного возраста.

2.1. Методическое обеспечение процесса актуализации занятий физической культурой детей дошкольного возраста (комплекс мероприятий «Будь здоров!»).

Для реализации организационно-педагогических условий организации физических занятий нами был разработан и реализован комплекс мероприятий «Будь здоров!», направленный на вовлечение семьи в образовательное пространство дошкольной организации. Цель данного комплекса воспитание физически, психически здорового и социально-адаптированного ребенка через создание единого здоровьесберегающего процесса и через приобщение родителей к здоровому образу жизни и развитие осознанного отношения к своему здоровью, а также совершенствование процесса развития двигательных способностей и качеств знания о здоровом образе жизни.

Задачами данного комплекса были выдвинуты:

- Изучить интересы, мнения родителей, их хобби и привлечь к организации физкультурных досугов детей;
- Организовать консультации;
- Помочь родителям научиться играть со своим ребенком;
- Обогащать детско-родительские взаимоотношения при проведении совместных мероприятий, уделяя при этом особое внимание пропаганде здорового образа жизни, профилактике заболеваний, сохранению и укреплению физического здоровья детей;
- Заинтересовать родителей активнее участвовать в жизни детского сада.

Комплекс мероприятий «Будь здоров!» предполагал физкультурные досуги, спортивные праздники, анкетирование родителей, непосредственная образовательная деятельность, подвижные игры, закаливающие процедуры, консультативная работа, психогимнастика, самомассаж.

Ожидаемым результатом послужило, то, что родители получают необходимые теоретические знания об уровне физического развития своих детей, а также облегчит общение родителей и педагогов ДОО, что, в свою очередь, обеспечит преемственность методов и приемов воспитания детей в семье и детском саду, а значит, повысит эффективность работы по оздоровлению детей.

Данный комплекс подразделяется на три этапа: подготовительный, практический и заключительный. На первом этапе был произведён теоретический анализ состояния проблемы в научно-методической литературе, анализ педагогического опыта взаимодействия с семьей по проблеме здоровья, оценка собственных возможностей и ресурсов в решении проблемы, выявление организационно-педагогических условий по приобщению к здоровому образу жизни родителей, подготовка плана мероприятий по оздоровлению детей и пропаганде здорового образа жизни, подбор литературы о профилактике здоровья. На втором этапе - диагностика по выявлению уровня физического развития детей, совершенствование материально-технической базы, разработка сценариев спортивных праздников и развлечений с привлечением родителей, разработка серий консультаций для родителей по здоровьесберегающим технологиям. А также пропаганда здорового образа жизни через консультации, непосредственная образовательная деятельность – три раза в неделю, закаливающие процедуры – ежедневно (контрастное), кварцевание – каждый день, профилактика гриппа – по необходимости, дыхательная гимнастика – два-три раза в неделю, досуги и дни здоровья – один раз в месяц, анкетирование родителей. По итогам третьего этапа была изучена новейшая литература и написаны перспективные планы с использованием оздоровительных технологий, проведены спортивные праздники, досуги, дни здоровья, организованы совместный отдых, родительские собрания, наполнен информационный стенд на тему: «Роль семьи в физическом воспитании детей», «Здоровый образ

жизни», «Зимний отдых на улице», «Движение это жизнь», проведены консультации по запросам родителей («Заботливое отношение к здоровью детей»), проведены с детьми «День здоровья» и «Весёлые эстафеты».

Перед проведением комплекса мероприятий было проведено анкетирование «Будь здоров!», в котором приняли участие 52 человека, из них 26 участвовали в комплексе мероприятий (экспериментальная группа), другие 26 не принимали участие в данных мероприятиях (контрольная группа). После окончания проведения комплекса мероприятий была повторно запущена анкета «Будь здоров!». Полученные результаты анкетирования отражены нами в таблицах (Таблица 5, 6).

Таблица 5

Результаты проведения анкетирования «Будь здоров!» с родителями детей, экспериментальной группы (ЭГ).

Вопрос	Количество n=26	%	Количество n=26	%
	До проведения комплекса «Будь здоров!»		После проведения комплекса «Будь здоров!»	
1 Соблюдение здорового образа жизни в семье	5	19,2	12	46
2 Выполнение утренней зарядки	2	7,7	11	42,3
3 Знания оценки физических показателей ребёнка	3	11,5	15	57,7
4 Закаливание ребёнка	6	23	12	46
5 Знания об укреплении здоровья детей	13	50	24	92
6 Помощь д/с	26	100	26	100
7 Выбор физического направления развития ребёнка	8	30,7	11	42,3

Полученные данные в таблице 5, дают представление о том, что по оценке родителей, чьи дети были непосредственными участниками комплекса «Будь здоров!», увеличилось число семей, соблюдающих здоровый

образ жизни. Произошел рост количества семей, выполняющих утреннюю зарядку. Отмечено улучшение качества и количества знаний об оценке физических показателей ребенка (то есть, совокупности морфологических и функциональных признаков в их взаимосвязи и зависимости от окружающих условий, характеризующих процесс созревания в данный момент времени) и укреплении детского здоровья.

Таблица 6

Результаты проведения анкетирования «Будь здоров!» с родителями детей, контрольной группы (ЭГ).

Вопрос		Количество n=26	%	Количество n=26	%
		До проведения комплекса «Будь здоров!» (на ЭГ)		После проведения комплекса «Будь здоров!» (на ЭГ)	
1	Соблюдение здорового образа жизни в семье	6	23	6	23
2	Выполнение утренней зарядки	1	3,85	1	3,85
3	Знания оценки физических показателей ребенка	3	11,5	3	11,5
4	Закаливание ребёнка	4	15,4	4	15,4
5	Знания об укреплении здоровья детей	11	42,3	11	42,3
6	Помощь д/с	26	100	26	100
7	Выбор физического направления развития ребёнка	7	26,9	9	34,6

Таблица 6 показывает, что анкетирование контрольной группы (семьи, не вовлеченные в прохождении комплекса «Будь здоров!») на начальном этапе исследования и по истечению опытно-экспериментальной работы не выявило изменений по основным изучаемым пунктам (вопросам). Частота ответов в экспериментальной и контрольных группах были подвержены статистической обработке. Перед началом проведения комплекса «Будь здоров!» различий между двумя группами не было.

Сравнительный анализ результатов анкетирования «Будь здоров!» (по итогам опытно-экспериментальной работы)

Вопрос	Количество n=26	%	Количество n=26	%
	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
1 Соблюдение здорового образа жизни в семье	12	46**	6	23
2 Выполнение утренней зарядки	11	42,3	1	3,85
3 Знания оценки физических показателей ребенка	15	57,7* *	3	11,5
4 Закаливание ребёнка	12	46**	4	15,4
5 Знания об укреплении здоровья детей	24	92**	11	42,3
6 Помощь д/с	26	100	26	100
7 Выбор физического направления развития ребёнка	11	42,3	9	34,6

** - $p \leq 0,01$

Из таблицы 7 видно, что можно говорить о статистически значимых различиях между выборками по итогам проведения комплекса «Будь здоров!». Так зафиксировано улучшение знаний о физических показателях ребенка в младшем дошкольном возрасте, об особенностях укрепления здоровья детей, соблюдении здорового образа жизни в семье и закаливании ребенка. Для большей наглядности эти данные мы представили в виде диаграммы (Рисунок 1).

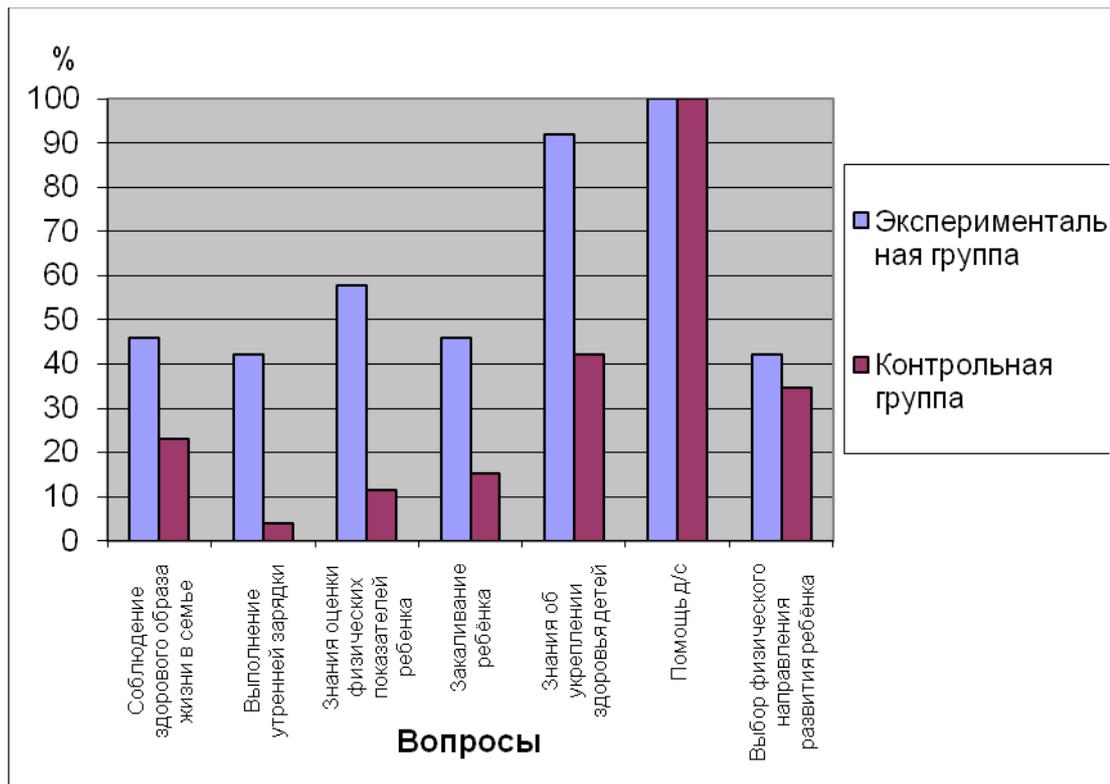


Рис. 1. Сравнительный анализ анкетирования «Будь здоров!»

Таким образом, разработка и реализация комплекса мероприятий «Будь здоров!», направленные на вовлечение семьи в образовательное пространство дошкольной организации, являются организационно-педагогическим условием, актуализирующим развивающий потенциал занятий физической культурой детей дошкольного возраста.

В качестве иллюстрации взаимодействия с родителями рассмотрим проведённый нами физкультурный праздник «Путешествие в страну здоровья» в экспериментальной группе. Целью проведения данного мероприятия было формирование навыков здорового образа жизни; закрепление основных двигательных упражнений, умение ориентироваться в помещении; создание положительного эмоционального фона. В качестве оборудования нами было использовано: плакаты-картины для украшения зала, три план-карты; цветные воздушные шары с советами; аудиозапись музыки; красочный конверт; кусочек мыла; голубые ленты; 2 веника; 2 подноса; 2 стула; 2 дуги (высота - 40 см). главными действующими лицами на

праздники были: Мойдодыр, Вода, Воздух, роль которых исполняли родители.

Ход праздника:

Дети под музыку входят в спортивный зал и располагаются в центре.

Инструктор: Сегодня, ребята, мы поговорим с вами о здоровье. Мы узнаем много интересного о себе, об особенностях нашего организма, о том, как надо заботиться о своем здоровье, чтобы стать сильными и выносливыми.

Раздаётся стук в дверь.

Инструктор.: Давайте посмотрим, кто к нам пришёл.

В зал входит Мойдодыр.

Мойдодыр: Здравствуйте, ребята! Я рад, что вы пригласили меня в этот чудесный зал. Но я пришёл не один. Со мной мои друзья. Отгадайте, кто они? Вот моя первая загадка: «Зимой - падает, весной - журчит, летом - шумит, осенью - капает». (Ответ детей: вода.)

В зал входит Вода.

Вода: Здравствуйте, ребята, объясните, почему вы меня позвали?

Дети. Мы Вас позвали на наш праздник, чтобы Вы рассказали о том, зачем нужна вода.

Вода: Об этом просто необходимо всем знать! Я остаюсь с вами.

Мойдодыр: Вот загадка ещё об одном моём друге: «Очень всем необходим! Мы все просто дышим им». (Ответ детей: воздух.)

В зал входит Воздух/

Инструктор: Вот теперь мы все в сборе. Наши гости помогут нам попасть в Страну Здоровья.

Мойдодыр.:

В путь-дорогу собирайся,

За здоровьем отправляйся.

Дети строятся в две колонны за гостями.

Звучит весёлая музыка, и все делают круг почёта.

Вода: Теперь давайте пробежим по залу, как бежит вода.

Лёгкий бег на носках, с ускорением, медленный бег.

Воздух: А сейчас выполните мою просьбу - превратитесь в легкий воздушный поток.

Ходьба и бег враспынную.

Мойдоды: Вот мы и пришли в Страну Здоровья.

Вода: Ребята, как вы думаете, зачем нужна вода? (Ответы.) Правильно.

Без воды засохли бы кусты и деревья. Не смогли бы расти цветы. Да и человек не может жить без воды. Ведь организм содержит большое количество воды. И вы правильно сказали, что вода нужна для умывания. А как умываются разные животные? (Ответы детей.) вспомните, в какой сказке говорится, как умываются животные? Правильно, «Мойдодыр». А кто написал эту сказку? Верно, Корней Чуковский.

Дети за Мойдодыром и за Водой повторяют строки:

«Рано утром на рассвете умываются утята...».

Инструктор делит ребят на две команды, каждой из которых Вода даёт план-карту.

Вода: Это карты спортивного зала, на них отмечено место, где вы найдете сюрприз с моими советами. А одну карту я дам Мойдодыру и Воздуху - они будут искать конверт. А что в нём находится, об этом вы узнаете позднее.

Дети выполняют задание.

Инструктор собирает найденные детьми сюрпризы – воздушные шарики, внутри которых спрятаны советы Воды, и подает ей.

Вода: Какие вы молодцы! Сколько шариков нашли! Что в них находится, мы посмотрим позже.

Мойдодыр и Воздух, а вы нашли конверт? Нет? Ребята, давайте поможем им.

По плану-карте все вместе находят красочный конверт.

Мойдодыр: А что в этом конверте?

Открывает конверт, а в нём много «ручейков» - лент.

Да это же ручейки к игре «Собери ручейки в речку»! Мы поиграем в неё немного позже.

А теперь пришла пора устроить соревнования.

Инструктор делит детей на две команды.

Инструктор: Первая команда будет выступать за Воздух, а вторая - за Воду.

А мы с Мойдодыром будем судить.

Упражнения для соревнования.

1. «Пронеси шарик на подносе».

Пронести воздушный шарик на подносе до стула, обойти вокруг стула и вернуться к своей команде, передать поднос следующему игроку.

2. «Не раздави шарик».

Два игрока от каждой команды несут воздушный шарик вперёд, зажав его носами.

Доходят до стула, обходят его и возвращаются назад, передавая шарик двум другим игрокам.

3. «Хоккей».

Веником довести шарик до ворот, попасть в ворота и вернуться обратно, передавая шарик и веник другому игроку.

Вода: Молодцы! Ловкие вы и быстрые! А теперь ещё одна игра. Кто быстрее сделает так, чтобы шарик лопнул, тот и достанет оттуда мой совет.

Дети прыгают на шариках. Достают из лопнувших шариков советы и отдают Воде.

Вода: Вот сейчас мы и прочтем эти советы:

1. Умывайтесь по утрам после сна. Мойте руки, лицо, шею, руки.

2. Мойте руки и ноги перед сном каждый день.

3. Обязательно мойте руки после игр, прогулок, общения с животными, туалета.

4. Не реже одного раза в неделю принимайте ванну.

Запомните эти советы.

Мойдодыр: А теперь поиграем с нашими ленточками.

Игра «Собери ручейки в речку».

Дети упражняются в беге враспынную и с ускорением.

Воздух: Какую большую речку вы собрали! Теперь в нашем саду будет очень много воды. А теперь внимание! Я вам принес не то сказку, не то быль. Послушайте её и сами решите.

«В одной квартире жила девочка-грязнуля. Больше всего на свете она не любила умываться. И у неё на руках поселились микробы, которые так и старались попасть в рог к девочке. Однажды это и произошло. Девочка заболела.

К ней пришёл доктор и сказал, что причиной болезни стали микробы. Доктор посмотрел на руки девочки и удивился. Это ведь такое раздолье для микробов!

И дал ей одно средство, которое навсегда избавило её от микробов».

Что же это за средство? (Ответы детей.) Правильно. Это — мыло (показывает кусок мыла).

Мыло и вода - настоящие друзья! Как же правильно мыть руки? (Ответы детей.)

А какое ещё средство есть, чтобы избавиться от микробов в помещении? (Ответы детей.) Правильно, это чистый воздух. Чтобы избавиться от микробов, надо как можно чаще мыть руки, проветривать комнату и в детском саду, и дома. Но есть ещё одно очень важное средство, которое помогает нам быть здоровыми. Сами вспомните? (Дети громко произносят: «Физ-куль-ту-ра!») Верно.

Инструктор: Спасибо вам, Воздух, Вода и Мойдодыр! Мы так много с ребятами узнали о своём организме! Ребята, вам понравилось путешествие в Страну Здоровья?

А теперь мы все попрощаемся с нашими гостями и пойдём в группу, где нарисуем всё, что мы узнали сегодня. А потом оформим выставку ваших работ.

Данное мероприятие было направлено на формирование ценностного отношения родителей и детей к своему здоровью, а также мотивацию на ежедневное выполнение необходимых гигиенических процедур.

2.2 Разработка цикла упражнений по физическому и умственному развитию детей дошкольного возраста.

Реализация выделенного нами организационно-педагогического условия актуализации занятий физической культурой в образовательном пространстве дошкольной организации потребовало обогащения физкультурно-оздоровительной работы посредством целенаправленного отбора упражнений, направленных на развитие двигательной и умственной сферы дошколят. Учитывая то, что двигательная активность в этот возрастной период является неотъемлемой потребностью детей необходимо ее четкое рациональное планирование в течение дня, во время пребывания в группе и на прогулках. Важным этапом педагогического процесса в дошкольной образовательной организации является первая половина дня, особенно приход детей в группу. Необходимо на фоне создания оптимистичного, радостного настроения запустить механизмы, вызывающие желание заниматься увлекательной и полезной двигательной деятельностью. Для этого в экспериментальной группе нами был создан «уголок юного спортсмена», где размещался яркий спортивный инвентарь, иллюстрации о различных видах спорта и выдающихся спортсменах. В привычные для детей подвижные игры мы включали элементы физических упражнений, позволяющих развивать двигательную и познавательную сферы дошкольников («Одень спортсмена», «Найди, что спрятано», «Пронеси мяч, не задев кеглю» и др.). При включении физических упражнений в подвижные игры необходимо учитывать, какие занятия будут предложены после

завтрака. Если занятия связаны с длительной статической позой, количество и интенсивность упражнений можно увеличить, если предстоит физкультурное занятие, то необходимо включать упражнения для разогрева определенных групп мышц. Важным этапом образовательного пространства дошкольной образовательной организации также являются прогулки, которые проводятся утром и вечером и являются благоприятным временем, как для индивидуальной, так и для групповой организации двигательной и познавательной активности детей дошкольного возраста. Для этого на прогулке намечались упражнения для индивидуальной работы, одна подвижная игра для всей группы и две-три игры – с подгруппами детей. Этот материал подбирался в соответствии с основными движениями, включенными в занятие. При этом, если планировалось введение нового движения, то за несколько дней до этого на прогулке необходимо проводить подготовительные упражнения. Далее двигательный навык необходимо закрепить либо в процессе повторения этого упражнения, либо включая его в несложную игру в течение двух недель. Далее, как только основные элементы движения начинают выполняться в автоматическом режиме, в качестве закрепляющего средства нами использовались сюжетные подвижные игры. Назначение третьего этапа образовательного процесса дошкольной организации – вторая половина дня – физическая рекреация детей, расслабление организма после различного рода занятий и возбуждение желания завтра снова прийти в детский сад. Поэтому для создания положительного эмоционального настроения, укрепления здоровья дошкольников кроме гимнастики после сна и закаливающих мероприятий, организовывали активный отдых детей, используя эмоциональные игры и развивающие упражнения. В экспериментальной группе во вторую половину дня включали упражнения в виде физкультурных праздников и Дней здоровья. При этом нами использовалось различное физкультурное оборудование, тренажеры, а также дидактический материал - карточки для

самостоятельной двигательной активности. Вечером, перед уходом детей, проводились упражнения, предполагающие более спокойную двигательную активность, например, дыхательные упражнения, упражнения на подвижность, оздоровительные упражнения с шарами и другими предметами.

Прежде чем, мы опишем использованные нами упражнения, необходимо отметить, что набор упражнений, позволяющих развивать двигательную и познавательную активность детей дошкольного возраста, предполагает разные варианты их сочетания, но обязательным условием их эффективного использования является наличие и соблюдение четкого плана. Анализ научной литературы позволил выделить требования к планированию этой деятельности. В их числе:

- направленность плана на личностное развитие детей дошкольного возраста;
- комплексность планирования, предполагающая взаимосвязь различных видов активности;
- реальность планирования, учет индивидуальных двигательных и умственных возможностей детей данной возрастной группы;
- привлечение к планированию физинструктора и второго воспитателя;
- конкретность плана;
- использование в работе передового педагогического опыта;
- анализ результатов предшествующей работы.

Поскольку недостаточное развитие какого-либо двигательного качества у ребенка снижает его способность к усвоению новых двигательных действий, а также в целом его двигательную активность, то в планировании программного материала для занятий по физической культуре взаимосвязь процесса обучения основным видам движений и развития двигательных качеств и способностей детей должны находиться во взаимосвязи и четко продуманной взаимообусловленности.

Цикл упражнений дан в рекомендательном характере для проведения подобных мероприятий. Занятия можно проводить не только в группе, или спортивном зале, но и на свежем воздухе. Общее развитие координации движений, моторики ребёнка влияет на развитие речевых зон мозга. Двигательные упражнения можно сочетать с произнесением несложных рифмованных текстов. Позанимайтесь с детьми в таком роде им будет веселей и интересней усваивать новые слова и выражения во время ритмического движения.

Упражнение «Лодочка».

Попросите малышей лечь на спину, вытянуть руки над головой. По команде пусть они одновременно поднимают прямые ноги, руки и голову. Поза держится максимально долго. Затем выполняется аналогичное упражнение, лежа на животе.

Упражнение «Снеговик».

Попросите детей представить, что они- только что слепленные снеговики. Тело должно быть сильно напряжено, как замёрзший снег. Вы можете попробовать «снеговика» на прочность, слегка подталкивая его с разных сторон. На вашу команду снеговик должен постепенно растаять, превратившись в лужицу. Сначала «тает» голова (расслабляем ее), затем плечи, руки, спина, ноги. Можно так же предложить детям «растаять», начиная с ног.

Упражнение «Кулачки»

Попросите малышей согнуть руки в локтях и начать сжимать и разжимать кисти рук, постепенно увеличивая темп. Выполняется упражнение до максимальной усталости кистей. После этого руки расслабляются и встряхиваются.

Упражнение «Песенка стрекозы».

Попросите детей повторять за вами стихотворение, сопровождая слова движениями. Показывайте эти движения сами. А потом попросите повторить.

Я летала, я летала,

Уставать я не желала.

(Пусть дети плавно взмахнут руками).

Села, посидела,

И опять полетела.

(Пусть дети опустятся на одно колено).

Я подруг себе нашла,

Весело нам было.

(Дети снова должны делать летательные движения руками).

Хоровод кругом вела,

Солнышко светило.

(Возьмитесь с детьми за руки и водите хоровод).

Упражнение «Жираф и мышонок».

Пусть малыши встанут, выпрямившись, затем встанут на колени, поднимут руки вверх, потянутся и посмотрят на руки и сделают вдох, произнося:

У жирафа рост большой.

(Приседают, обхватив руками колени и опустив голову, делают выдох, с произношением звука: ш-ш-ш-...).

У мышонка маленький.

(Затем дети идут и одновременно произносят):

Наш жираф пошел домой

Вместе с мышкой серенькой

У жирафа рост большой

У мышонка- маленький.

(Повторять 6-8 раз).

Упражнение «Колобок».

Предложите детям лечь на спину, подтянуть колени к груди, обхватить их руками. Голову подтянуть к коленям. В таком положении перекатиться несколько раз сначала в одну, затем в другую сторону.

Упражнение «Гусеница».

Из положения лёжа на животе изображаем гусеницу: руки согнуты в локтях, ладони упираются в пол на уровне плеч; выпрямляя руки, ложимся на пол, затем сгибаем руки. Поднимаем таз и подтягиваем колени к локтям.

Упражнение «Слоник».

Предложите детям изобразить слоника. Им нужно встать на четвереньки. Делая одновременные шаги правой стороной, затем левой.

Упражнение «Гусята».

Попросите детей показать гусят. Отрабатывается «гусиный» шаг с прямой спиной по четырем направлениям (вперед, назад, вправо, влево). То же самое и с плоским предметом на голове. После отработки включаются разнонаправленные движения головы, языка, глаз.

Упражнение «Лыжи».

Попросите детей встать стоя, расставив ноги на ширине плеч и сжать руки в кулачки. Это будут наши 2 лыжи». Теперь двигаемся на «лыжах», и читаем стихотворение:

Мы едем на лыжах, мы мчимся с горы.

Мы любим забавы холодной зимы.

Упражнения для развития крупной моторики.

Упражнение "Бревнышко".

Из положения, лежа на спине (ноги вместе, руки вытянуты над головой) перекатываться по нескольку раз сначала в одну, затем в другую сторону.

Ползание на животе.

Сначала по-пластунски. Затем только на руках, ноги расслаблены. Затем только при помощи ног, руки за спиной (на последних этапах руки за головой, локти в сторону).

Упражнение "Червячок".

Ползание на спине без помощи рук и ног.

Упражнение "Паучок".

Ребенок садится на пол, руки ставит немного позади себя, ноги сгибает в коленях и приподнимается над полом, опираясь на ладони и стопы

Упражнения на развитие крупной моторики

Для выполнения упражнения понадобится палочка длиной 30-50 см, веревочка длиной 30-40 см и маленький грузик. Заранее сделайте из всего этого удочку. Кроме того, приготовьте бутылку, пластиковую или стеклянную. Стеклянная бутылка более устойчива. Пластиковую бутылку надо закрепить или что-нибудь в нее насыпать для устойчивости. Маленький грузик должен свободно проходить в горлышко бутылки. Ребенок, удерживая в руке удочку за свободный конец, должен постараться опустить грузик в горлышко бутылки. Чем длиннее палочка и веревка, тем труднее выполнить задание.

Упражнение «Зимняя рыбалка».

Для выполнения упражнения понадобятся веревочка длиной 30-40 см, бутылка, маленький грузик, свободно входящий в горлышко бутылки, и простая бельевая прищепка. К веревочке с одного конца привязывается прищепка, с другого — грузик. Прищепкой вся конструкция прикрепляется к одежде ребенка сзади, так что получается что-то вроде хвоста. Задание — опустить грузик в бутылку при помощи наклонов во все стороны и приседания. Помощь рук не разрешается.

Упражнение «Баскетбол».

Для выполнения упражнения понадобится средних размеров мячик, не больше футбольного, и обыкновенное ведро. Мячик должен быть накачан не туго, в этом случае он не очень сильно отскакивает. Ребенок должен забросить мяч в ведро так, чтобы мяч остался в ведре и не выскочил наружу. Расстояние до ведра не должно быть большим. Занятие получается намного интересней, когда попаданий больше, чем промахов.

Упражнение «Лабиринт»

Для выполнения задания нужна длинная (20-25 м) веревка. Вережка, изображая лабиринт, раскладывается на полу (земле). Ребенок должен пройти по веревке из конца в конец.

Упражнение «Через лабиринт с водой».

Для выполнения упражнения надо подготовить небольшую миску и штук 10 пустых пластиковых бутылок (можно использовать обычные кегли). Пластиковые бутылки расставляются на полу (земле), образуя трассу. Ребенок должен пройти трассу, держа в руках миску, до краев наполненную водой.

Упражнения с малым мячом.

Прежде чем выполнять упражнения с мячом, покажите ребенку, как ловить мяч, при ловле мяча ладони рук должны быть сложены чашечкой.

- Подбросить мяч и поймать двумя руками.
- Подбросить мяч вверх, дать ему отскочить от земли и после отскока поймать двумя руками.
- Подбросить мяч вверх и, пока он летит, хлопнуть в ладоши 1-2-3 раза и больше, потом поймать его.
- Подбросить мяч вверх и ловить, стоя на одном или двух коленях.
- Подбросить мяч, дать ему отскочить от земли, подбить ударом ладони и поймать двумя руками.
- Подбросить мяч, повернуться кругом и поймать
- Подбросить мяч вверх и ловить одной рукой: правой, левой, поочередно.
- Подбросить мяч правой рукой, поймать левой (и наоборот).
- Отбивать мяч от земли ладонью, стоя на месте, подвигаясь вперед и назад, меняя руки.
- Бросить мяч в стену и поймать отскочивший мяч двумя руками, одной рукой.
- Бросить мяч в стену. Дать ему упасть на землю и с подскока поймать двумя руками.

- Стоя близко от стены, бросить мяч в стену, отбить его ладонями обеих рук и поймать.

2.3. Результаты опытно-экспериментальной работы

Целью данного параграфа является описание результатов опытно-экспериментальной работы, в ходе реализации, выделенных нами организационно-педагогических условий актуализации занятий физической культуры детей дошкольного возраста

В экспериментальной группе, в ходе формирующего этапа эксперимента проверялись действенность и эффективность, предложенных педагогически-организационных условий, в контрольных группах данные организационно-педагогические условия не реализовывались. Для определения динамики уровня сформированности двигательной (крупной и мелкой моторикой и познавательной (внимание и память) сфер детей дошкольного возраста нами, на протяжении формирующего эксперимента был проведён промежуточный срез, а по завершении этого этапа – контрольный срез уровня сформированности двигательной и познавательной сфер; анализ результатов исследований позволяет проследить положительную динамику в экспериментальной группе (рисунок 2, таблица 8).

Таблица 8

Уровни сформированности мелкой моторики в экспериментальной и контрольной группе на начало опытно-экспериментальной работы

Критерии/уровни	Экспериментальная группа	Контрольная группа
	уровни	уровни

		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Развитие синхронизации движений мелких мышц обеих рук (координация)	n=26	3	16	7	3	18	5
	%	11,5	61,5	27	11,5	69,3	19,2
Развитие кинестической основы движений мелкой моторики рук - смена движений кистей и пальцев рук по образцу (гибкость мелкой моторики)	n=26	5	18	3	4	17	5
	%	19,2	69,3	11,5	15,4	65,4	19,2
Распределение мышечной активности и точность движений кисти и пальцев при работе с карандашом на листе бумаги (автоматизированность мелкой моторики)	n=26	6	17	3	6	16	4
	%	23,01	65,4	11,5	23,1	61,5	15,4

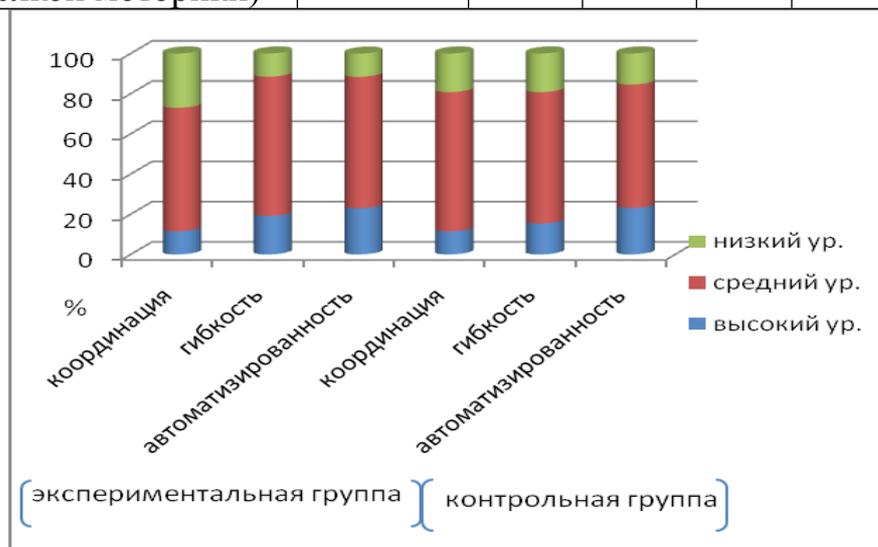


Рис.2. Уровни сформированности мелкой моторики в экспериментальной и контрольной группе на начало опытно-экспериментальной работы

В начале опытно-экспериментальной работы различий между двумя группами установлено не было. Это касается как координации, так и гибкости и автоматизированности мелкой моторики. По всем перечисленным критериям группы исследуемых детей были практически идентичны. Следующие измерения особенностей мелкой моторики у детей младшего дошкольного возраста были произведены уже по окончании комплекса «Будь здоров!» и проведения цикла физических упражнений (Рисунок 3).

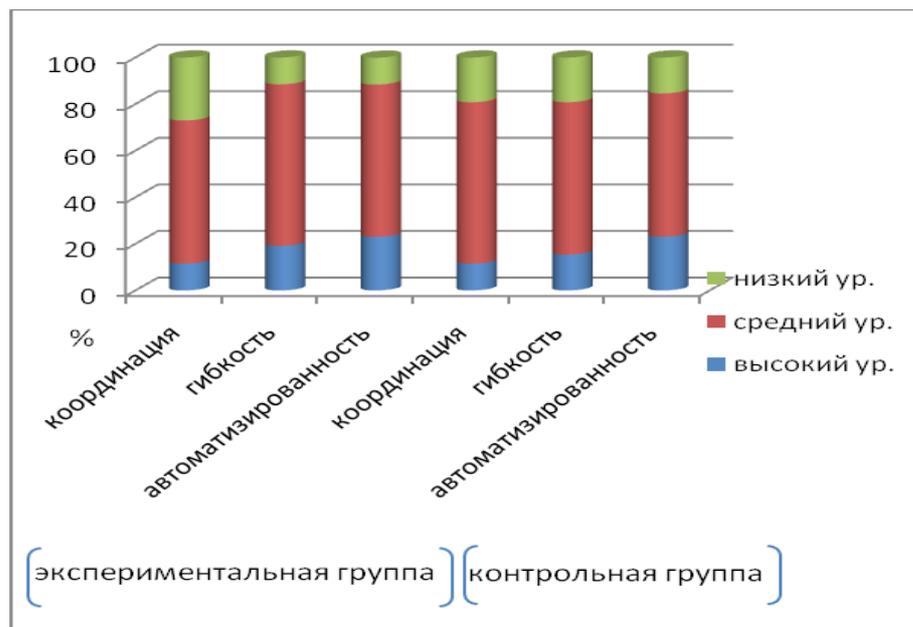


Рис.3. Уровни сформированности мелкой моторики в экспериментальной и контрольной группе по завершении опытно-экспериментальной работы

Таблица 9

Критерии/уровни		Экспериментальная группа			Контрольная группа		
		уровни			уровни		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Развитие синхронизации движений мелких мышц обеих рук (координация)	n=26	10	14	2	5	17	4
	%	38,5	53,8	8%	19,2	65,4	15,4

Развитие кинестической основы движений мелкой моторики рук - смена движений кистей и пальцев рук по образцу (гибкость мелкой моторики)	n=26	10	15	1	6	16	4
	%	38,5	57,6	3,9	23,1	61,5	15,4
Распределение мышечной активности и точность движений кисти и пальцев при работе с карандашом на листе бумаги (автоматизированность мелкой моторики)	n=26	8	16	2	7	15	4
	%	30,1	61,5	7,8	27	57,6	15,4

Уровни сформированности мелкой моторики в экспериментальной и контрольной группе по завершении опытно-экспериментальной работы

Относительно развития общей моторики также проводилась диагностика, и были сделаны измерения по основным параметрам (Таблица 10).

Таблица 10

Степень овладения параметрами общей моторики в экспериментальной и контрольной группе в начале опытно-экспериментальной работы

Параметры	n=26	Экспериментальная группа				Контрольная группа			
		Степень овладения параметрами				Степень овладения параметрами			
		Отсутствует	Минимальная	Недостаточная	Максимальная	Отсутствует	Минимальная	Недостаточная	Максимальная
	n=26	1	3	19	3	1	2	20	3

Умение сохранять равновесие при ходьбе	%	3,8	11,5	73,1	11,5	3,8	7,7	76,9	11,5
Умение сохранять равновесие при движении через препятствия	n=26	1	3	20	2	1	3	20	2
	%	3,8	11,5	76,9	7,7	3,8	11,5	76,9	7,7
Умение прыгать с высоты 15-20 см.	n=26	0	2	22	2	0	2	22	2
	%	0,0	7,7	84,6	7,7	0,0	7,7	84,6	7,7

В таблице наглядно видно, что на момент обследования детей до начала комплекса «Будь здоров!» и проведения цикла физических упражнений большинство младших дошкольников в обеих группах имеют трудности в умении сохранять равновесие не только при ходьбе, но при движении через препятствия. Также недостаточно сформированным является умение прыгать с высоты 15-20 сантиметров (Таблица 10, рисунок 4).

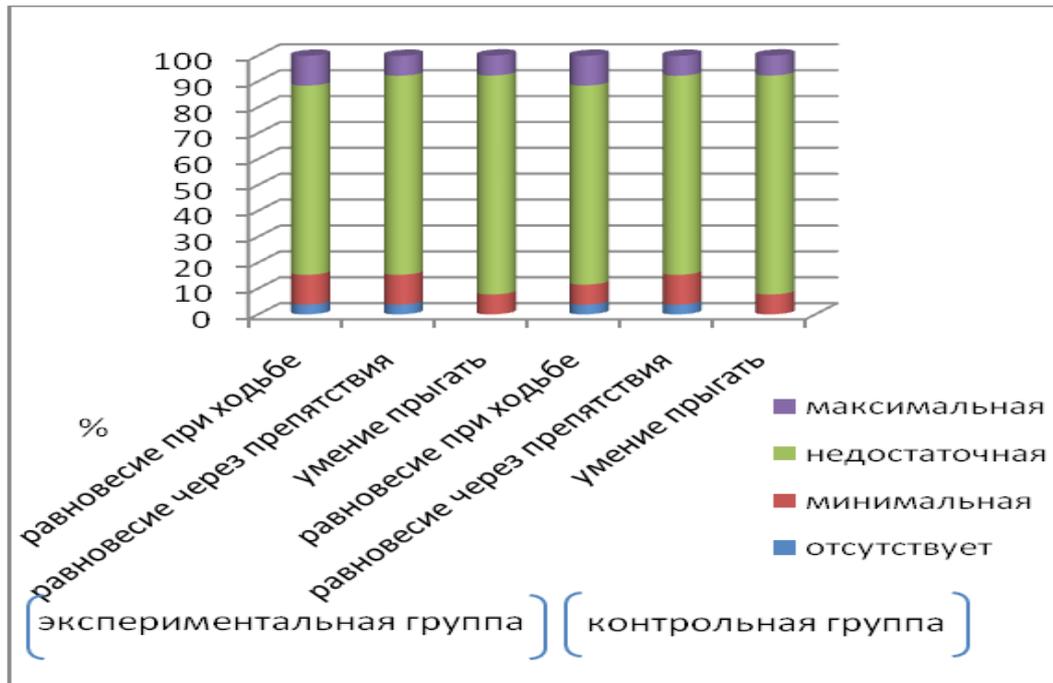


Рис.4. Степень овладения общей моторикой в экспериментальной и контрольной группе перед опытно-экспериментальной работой

После включения группы младших дошкольников в участие в комплексе «Будь здоров!», проведения цикла физических упражнений и по итогам данной работы степень овладения параметрами изменилась (Таблица 11, рисунок 5).

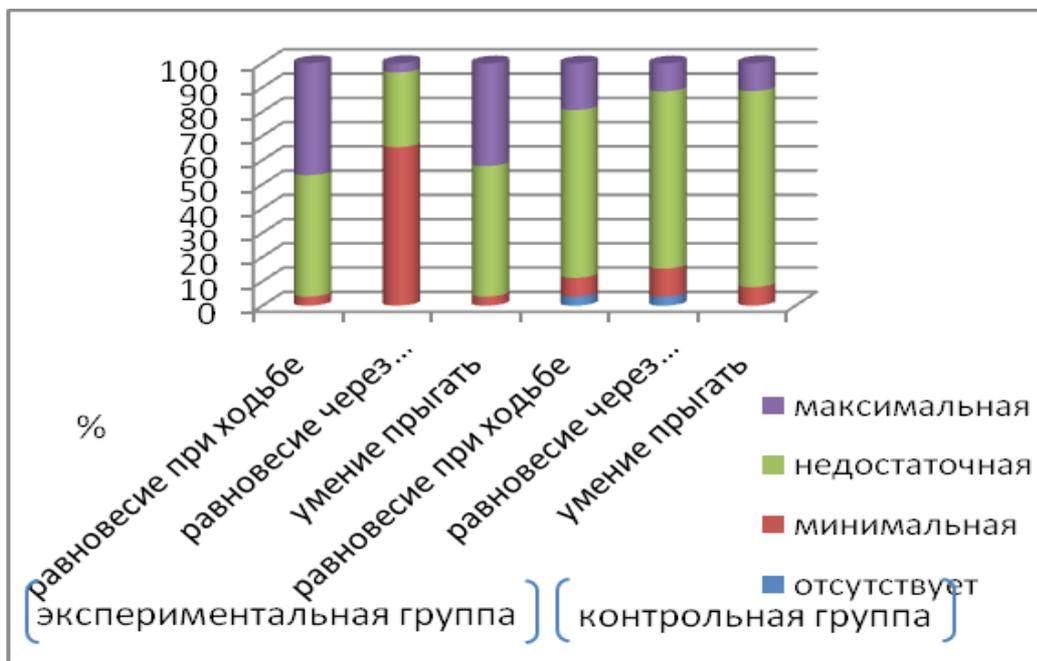


Рис. 5. Степень овладения параметрами общей моторики в экспериментальной и контрольной группе по итогам опытно-экспериментальной работы

Степень овладения параметрами общей моторики в экспериментальной и контрольной группе по итогам опытно-экспериментальной работы

Параметры		Экспериментальная группа				Контрольная группа			
		Степень овладения параметрами				Степень овладения параметрами			
		Отсутствует	Минимальная	Недостаточная	Максимальная	Отсутствует	Минимальная	Недостаточная	Максимальная
		Умение сохранять равновесие при ходьбе	n=26	0	1	13	12*	1	2
	%	0	3,8	50	46,2	3,8	7,7	69,2	19,2
Умение сохранять равновесие при движении через препятствия	n=26	0	1	17	8*	1	3	19	3*
	%	0	3,8	65,4	30,8	3,8	11,5	73,1	11,5
Умение прыгать с высоты 15-20 см.	n=26	0	1	14	11**	0	2	21	3**
	%	0,0	3,8	53,8	42,3	0,0	7,7	80,8	11,5

** - $p \geq 0,01$; * - $p \geq 0,05$

У младших дошкольников из экспериментальной группы по сравнению с младшими дошкольниками из контрольной группы улучшилось умение сохранять равновесие при ходьбе, что выражалось в том, что они лучше сохраняли равновесие даже при движении по скамейке на высоте 20 сантиметров, сохраняя правильную осанку. Отмечено также, что в экспериментальной группе дети показали более высокие результаты в возможностях вставать и спускаться без посторонней помощи, они

чередовали шаг, легче могли перенести центр тяжести. Выявлены статистические различия и в умениях прыгать с высоты 15-20 сантиметров. Так экспериментальная группа по итогу показала более высокие результаты: дети могли прыгать, сгибая колени, двумя ногами; приземлялись, согнув колени, затем распрямляя.

Нами были изучены особенности внимания детей в обеих выборках. Результаты можно увидеть в таблицах ниже (Таблица 12. 13).

Таблица 12

Особенности развития внимания в экспериментальной и контрольной группе в начале опытно-экспериментальной работы

Свойства внимания		Экспериментальная группа			Контрольная группа		
		уровни			Уровни		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
устойчивость и продуктивность	n=26	3	14	9	2	15	9
	%						
переключаемость	n=26	0	12	14	0	13	13
	%	0	46,15	53,85	0	50	50
объём	n=26	1	10	15	1	9	16
	%	3,85	38,5	57,65	3,85	34,6	61,54

Как видно из таблицы, на период начала исследования ярко выраженных и статистически подтвержденных отличий между экспериментальной группой и группой контрольной не было. Затем были произведены измерения особенностей внимания по итогам проведения комплекса «Будь здоров!» и цикла физических упражнений.

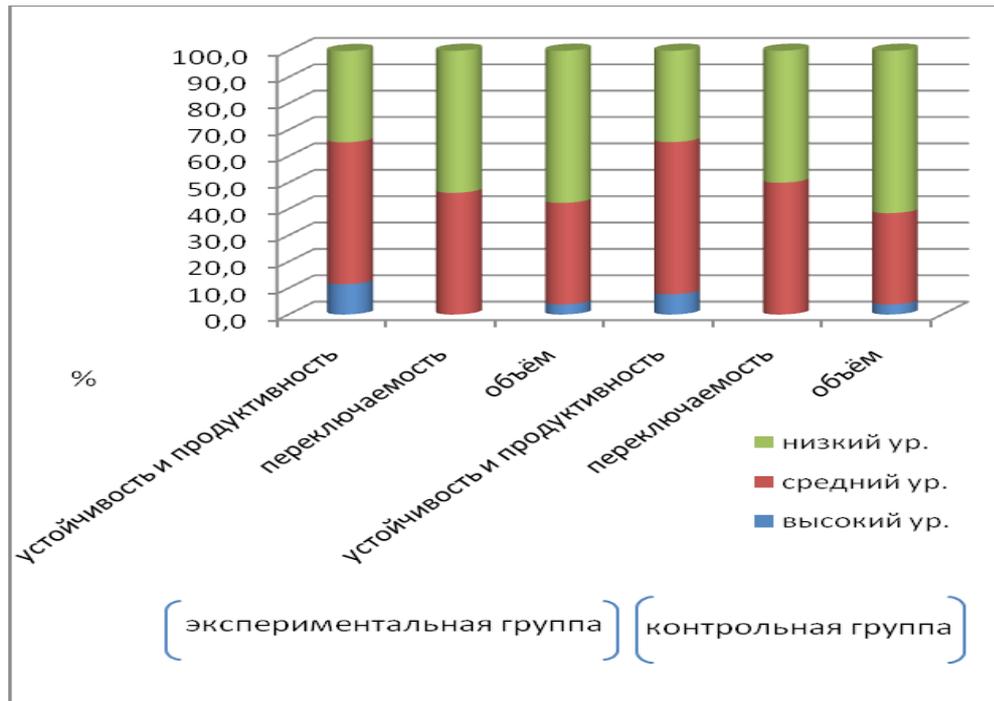


Рис.6. Особенности развития внимания в экспериментальной и контрольной группе в начале опытно-экспериментальной работы

Таблица 13

Особенности развития внимания в экспериментальной и контрольной группе по завершении опытно-экспериментальной работы

Свойства внимания		Экспериментальная группа			Контрольная группа		
		уровни			уровни		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
устойчивость и продуктивность	n=26	2	6	8	2	16	8
	%						
переключаемость	n=26	0	19*	7*	0	13*	13*
	%	0	73,08	26,92	0	50	50
Объём	n=26	1	13	12	1	10	15
	%	3,85	50	46,15	3,85	38,5	57,65

* - $p \leq 0,05$

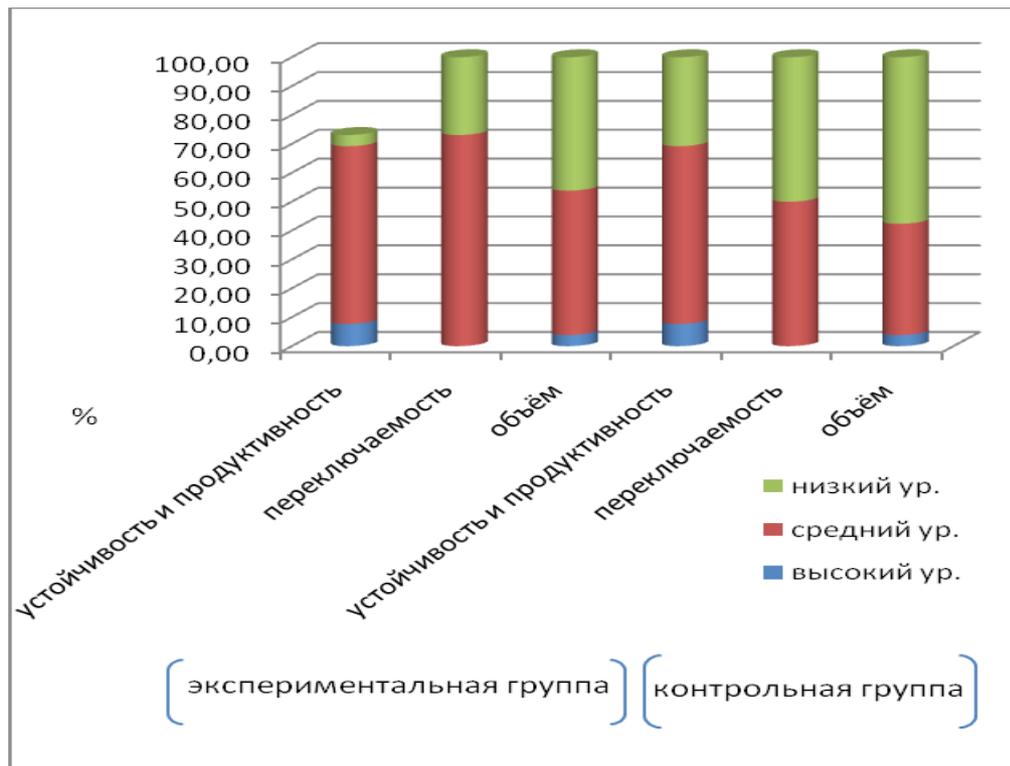


Рис.7. Особенности развития внимания в экспериментальной и контрольной группе по завершении опытно-экспериментальной работы

Сопоставив данные, полученные при изучении особенностей свойств внимания у обеих групп младших дошкольников, установлено, что способность сохранять сосредоточенность на определенной цели в течение какого-либо времени одинакова. У обеих групп наблюдается улучшение способности выполнять большее количество заданий при сокращении времени, а также отмечен рост количества запоминаемого стимульного материала. Однако после завершения опытно-экспериментальной работы выявлено, что для экспериментальной группы стало легче совершать переход от одного вида деятельности к другому, что нашло выражение в более высоких показателях переключаемости внимания (различия подтверждены статистически).

Помимо изучения особенностей внимания у младших дошкольников до и после проведения комплекса «Будь здоров!» и цикла физических

упражнений, были изучены и особенности показателей кратковременной памяти (Таблица 14)

Таблица 14

Уровни сформированности объема кратковременной памяти в экспериментальной и контрольной группе

Критерии		Экспериментальная группа			Контрольная группа		
		уровни			Уровни		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Объем кратковременной памяти (на начало работы)	n=26	1	16	9	1	15	10
	%	3,85	61,5	34,6	3,85	57,6	38,5
Объем кратковременной памяти (по итогам работы)	n=26	2	19	5	1	16	9
	%	7,78	73,08	19,4	3,85	61,5	34,6

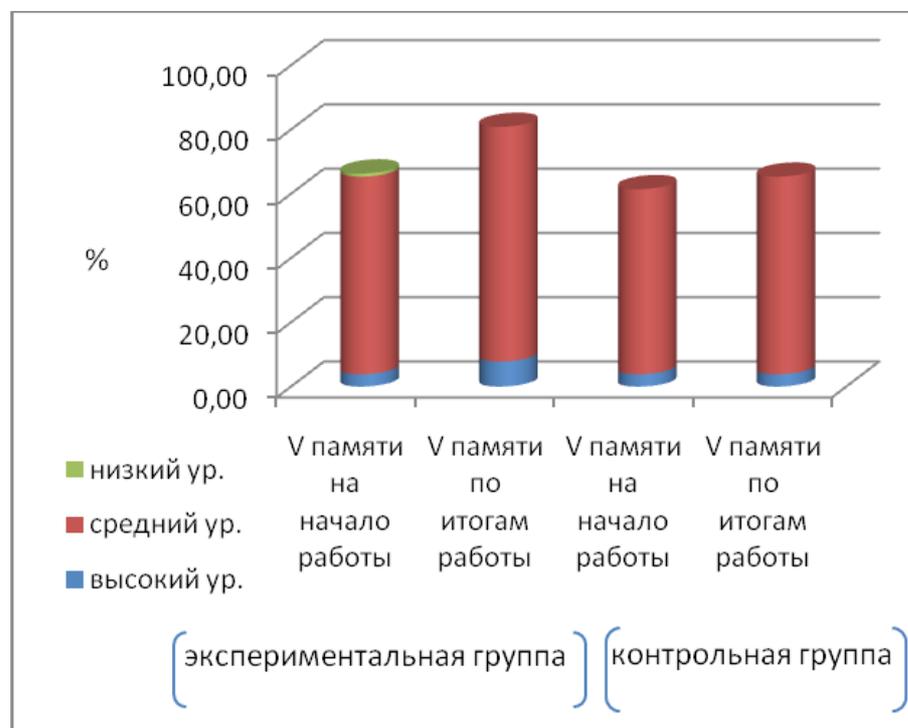


Рис.8 Уровни сформированности объема кратковременной памяти в экспериментальной и контрольной группе

Сравнивая результаты, полученные в ходе диагностики экспериментальной и контрольной выборки, можно отметить, что до выполнения комплекса «Будь здоров!» и цикла физических упражнений обе группы были равны в показателях уровня сформированности объема кратковременной памяти. По итогам проведения опытно-экспериментальных мероприятий увеличение уровня объема кратковременной памяти наблюдалось в экспериментальной группе младших дошкольников по сравнению с детьми из контрольной группы. Но при этом статистически значимых отличий выявлено не было.

Таким образом, по результатам проведения опытно-экспериментальной работы, включающей реализацию комплекса «Будь здоров!» и цикла физических упражнений можно сделать следующие выводы:

1. Увеличилось количество семей, сделавших выбор в пользу здорового образа жизни, выполняющих утреннюю зарядку.
2. Возросла информированность родителей об особенностях укрепления здоровья детей и основных показателях физического здоровья.
3. Существует динамика в развитии мелкой моторики рук и ее синхронности.
4. Увеличились показатели переключаемости внимания.
5. Улучшилась степень овладения общей моторикой.

Результаты опытно-экспериментальной работы наглядно показали эффективность организационно-педагогических условий. Что подтверждает наше основное гипотетическое предположение.

ВЫВОДЫ ПО ВТОРОЙ ГЛАВЕ

В числе задач нашего исследования было выявление педагогических условий, способствующих актуализации развивающего потенциала занятий физической культурой детей дошкольного возраста. В решении данной задачи мы опирались на исследования Глазыриной Л.Д., Кожуховой Н.Н., Новикова А.Д., Степаненковой Э.Я., на современные программно-методические разработки Вортилкиной И.Н., Егорова Б.Б., Кудрявцевой В.Г. и др. В результате были выявлены педагогические условия актуализации развивающего потенциала занятий физической культурой детей дошкольного возраста на этапе дошкольного образования: разработка и реализация комплекса мероприятий «Будь здоров!», направленных на вовлечение семьи в образовательное пространство дошкольной организации; создание цикла упражнений, способствующих физическому и умственному развитию детей дошкольного возраста; определение уровней и критериев физического и умственного развития дошкольников, позволяющих определить результативность названных процессов и вносить своевременно необходимые коррективы.

В ходе исследования нами были разработаны комплекс мероприятий «Будь здоров!», направленных на приобщение родителей к решению проблем формирования ценностного отношения к здоровью, и цикл упражнений, позволяющих актуализировать двигательную и познавательную сферы личности детей дошкольного возраста, реализация которых в практической профессиональной деятельности показала, что исходными позициями формирования потребности в здоровом образе жизни является взаимодействие педагогов дошкольной образовательной организации и родителей детей дошкольного возраста в решении задач личностного развития.

В ходе опытно-экспериментальной работы была осуществлена проверка выдвинутых организационно-педагогических условий,

направленных на мотивацию родителей к здоровому образу жизни посредством реализации разработанного комплекса мероприятий, вовлекающих родителей в образовательную деятельность дошкольной организации; и развитие двигательной и познавательной сферы личности детей дошкольного возраста через обогащение содержания занятий физической культурой циклом упражнений, предполагающих интенсивное развитие крупной и мелкой моторики детей дошкольного возраста, их внимания и памяти. И выявлена их эффективность и разработаны методические рекомендации для воспитателей и родителей по поддержанию интереса членов семьи к здоровому образу жизни.

В ходе формирующего эксперимента была доказана эффективность предложенных организационно-педагогических условий актуализации развивающего потенциала занятий физической культурой, выразившаяся в значительном увеличении показателей по всем критериям. Выполненное нами исследование и полученные в ходе эксперимента результаты подтвердили выдвинутую гипотезу и позволили сделать вывод о достижении поставленной цели.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В настоящее время на фоне значительных изменений, происходящих в политической, экономической и социальной сферах в стране, проблемы физического воспитания членов нашего общества приобретают особую значимость. Это связано с тем, что физическая культура человека включает в себя довольно широкий круг процессов, характеризующих не только физическое развитие человека и определенные формы его двигательной деятельности, но и такие важные социальные функции общества, как нравственность, этика, интеллектуальный потенциал и другие.

В ходе исследования нами были выявлены характеристики понятия «актуализация развивающего потенциала занятий физической культурой детей дошкольного возраста», определены организационно-педагогические условия, обеспечивающие эффективность этого процесса, разработаны критерии, и уровни сформированности двигательной и познавательной сфер личности дошкольника. Учитывая все обозначенные элементы, была проведена опытно-экспериментальная часть исследования. Данные констатирующего эксперимента подтвердили недостаточный (средне-низкий) уровень сформированности двигательной и познавательной сфер детей дошкольного возраста.

В связи с вышеизложенным назрела необходимость в разработке способов привлечения родителей в образовательную деятельность дошкольной организации и обогащении содержания занятий физической культурой детей на этапе дошкольного образования. Разработанные в ходе исследования комплекс мероприятий «Будь здоров!» и цикл физических упражнений для детей дошкольного возраста учитывали особенности семейного воспитания, индивидуально-личностные возрастные особенности детей данной возрастной группы. и были апробированы в образовательном пространстве дошкольной образовательной организации. Таким образом, была доказана эффективность выдвинутых организационно-педагогических

условий актуализации развивающего потенциала занятий физической культурой детей дошкольного возраста, выразившаяся в значительном увеличении показателей по всем выявленным критериям.

Проведенное исследование позволило сделать общие выводы.

Актуализация развивающего потенциала занятий физической культурой детей дошкольного возраста — это процесс и результат активных действий педагога дошкольного образования, направленный на эффективное физическое и умственное развитие детей посредством обогащения содержания физических упражнений и вовлечения родителей в физкультурно-оздоровительную деятельность;

В результате анализа научной литературы по проблеме исследования, опроса и бесед участников образовательного процесса дошкольной организации, выявлены организационно-педагогические условия актуализации развивающего потенциала занятий физической культурой детей дошкольного возраста:

- разработка и реализация комплекса мероприятий «Будь здоров!», направленных на вовлечение семьи в образовательное пространство дошкольной организации;
- создание цикла упражнений, способствующих развитию двигательной и познавательной сфер детей дошкольного возраста;
- определение уровней и критериев физического и умственного развития детей (двигательной и познавательной сфер) дошкольного возраста в процессе занятий физической культурой в образовательном пространстве дошкольной образовательной организации.

Объективность оценки уровней сформированности двигательной и познавательной сферы личности дошкольника обусловлена рядом взаимосвязанных критериев, выделенных нами на основе нормативных характеристик для детей дошкольного возраста. На основании выделенных критериев были определены уровни сформированности двигательной и

познавательной сфер детей дошкольного возраста в образовательной среде дошкольной организации: высокий, средний и низкий.

Результаты по выделенным критериям до и после апробации организационно-педагогических условий, значительно выросли в экспериментальных группах. Выполненное исследование и полученные в ходе опытно-экспериментальной работы результаты подтвердили выдвинутую гипотезу и позволили сделать вывод о достижении поставленной цели.

Проведенное диссертационное исследование в некоторой степени расширяет знания об организации занятий физической культурой детей на этапе дошкольного образования. Материалы исследования могут быть использованы в системе дошкольного образования всеми заинтересованными в совершенствовании процесса личностного развития детей дошкольного возраста.

Библиографический список

1. Адашкявичене, Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду [Текст] / Э.Й. Адашкявичене. - М.: Просвещение, 1992 - 159 с.
2. Адольф В.А., Степанова И.Ю. Магистерская диссертация: на пути становления профессионала в сфере образования: учебно-методическое пособие / Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. – Красноярск, 2011. – 244с.
3. Бондырева С. К., Человек (вхождение в мир) – М.: Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2007. – 272 с.
4. Венгер Л.А. Вот и вышел человечек...:- М.: Издательский дом – «Карапуз», 2010.
5. Воротилкина, И.М. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном учреждении: Метод, пособие. - М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2004. - 144 с.
6. Галанов А.С. Психическое и физическое развитие ребенка от 3 до 5 лет: Пособие для работников дошкольных образовательных учреждений и родителей" - М.: Издательский центр «Академия», 2002.
7. Гатанова Н., Тунина Е. Школа раннего развития. Тесты для детей 3 лет. –СПб: Издательский дом «Нева», 2003. – 32с.
8. Глазырина Л.Д. Физическая культура - дошкольникам. Пособие для педагогов дошкольных учреждений - М. : ВЛАДОС, 1999.
9. Глазырина Л. Д. «Физическая культура-дошкольникам». пособие для педагогов дошкольных учреждений. - М. Издательство –«Владос», 2001.
10. Глазырина, Л.Д., Овсянкин, В.А. Методика физического воспитания дошкольного возраста [Текст] / Л.Д. Глазырина, В.А. Овсянкие. - М.: Гуманит. изд. центр Владос, 2001. - 176 с.
11. Детство: Примерная образовательная программа дошкольного образования / Т.И. Бабаева, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцева и др. — СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2014. — 280 с.
12. Доскин, В.А., Голубева, Л.Г. Растем здоровыми: Пособие для воспитателей, родителей и инструкторов физкультуры [Текст] / В.А. Доскин, Л.Г. Голубев. - М.: Просвещение, 2002. - 110 с.

13. Доскин В. А. «Растем здоровыми» Пособие для воспитателей, родителей и инструкторов физкультуры. - М.: Издательство – «Просвещение», 2003. -110
14. Железняк, Ю.Д., Минбулатов, В.М. Теория и методика обучения предмету "Физическая культура" [Текст] / Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатов. - М.: Издательский центр "Академия", 2006. - 272 с.
15. Завьялова О.Б. «Способы организации физического воспитания детей дошкольного возраста в семье: методические рекомендации» – Красноярск: КГПУ им. В.П. Астафьева, 2011.
16. Закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года с изменениями 2015-2016 года [Электронный ресурс]//URL:<http://zakon-ob-obrazovanii.ru>(дата обращения 16.11.2016).
17. Ильинова Л. Д. Игры и упражнения для развития мелкой моторики рук у детей дошкольного возраста [Текст] // Теория и практика образования в современном мире: материалы V междунар. науч. конф. (г. Санкт-Петербург, июль 2014 г.). — СПб.: СатисЪ, 2014. — С. 72-74.
18. Кожухова Н. Н. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях: Учеб.пособие для студ. высш. и сред. пед. учеб. заведений / - М.: Издательский центр «Академия», 2002. - 320 с.
19. Кожухова, Н.Н., Рыжкова, Л.А. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста [Текст] / Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова. - М.: "Владос", 2003. - 192 с.
20. Крупенчук О. И. «Пальчиковые игры. Обследование мелкой моторики у детей 2-4 лет». – М.: Издательство: Гном и Д., 2008.
21. Литвинова О. М. Система физического воспитания в ДОУ. Информационно-методические материалы, планирование, и др. Издательство: Учитель, 2007.
22. Магомедов Р.Р. Азбука физической культуры для детей старшего дошкольного возраста: Учебно-методическое пособие."– Ставрополь: Изд-во СГПИ, 2011. – 90 с
23. Мухина В.С. «Таинство детства» Издательство–«У-Фактория», 2005. – 504с.

24. Научная школа профессора В.А. Адольфа: коллективная монография / под науч. ред. Н.Ф. Ильиной. Красноярск 2015. – 208 с.
25. Немов Р.С. Общие основы психологии. Рекомендовано Министерством образования. Российской Федерации. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003.
26. Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования: Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 г. N 1155
27. Осокина, Т.И. Физическая культура в детском саду [Текст] / Т.И. Осокина. - М.: Просвещение, 1986. - 304 с.
28. Павлова Л.Н. «Раннее детство: познавательное развитие». – М. Издательство «Сфера», 2006.
29. Пантюхина Г.В., Печора К.В, Фрухт Э.Л., Тест «Диагностика нервно-психического развития детей первых трех лет жизни», 1983.
30. Парамонова Л.А. «Сама в садик я ходила. Проблемы выбора: семья, няня, гувернер, детский сад». Издательство - «Карапуз», 2011.
31. Пензулаева, Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет) [Текст] / Л.И. Пензулаева. - М.: Гуманит. изд. центр Владос, 2001. - 128 с.
32. Погадаев, Г.И. Физкульт - Ура! Физическая культура дошкольников [Текст] / Г.И. Погадаев. - М.: Школьная пресса, 2003. - 96 с.
33. Пономарев С. А. «Для самых маленьких» - М.: Издательство «Знание», 1988 -98с.
34. Прохорова И.В., Шептикин С.А., Шаповалов С.И. Физическая культура, двигательная активность, здоровый образ жизни. Волгоград, 1998.
35. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р г. Москва "Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года"
36. Рогова Е.И «Перебор пальцев». - М.: Издательство «ГНОМ и Д», 2008. – 104с
37. Савенков А.И. Методика проведения учебных исследований в детском саду. - Самара: Издательство «Учебная литература», 2007. — 32 с.
38. Смирнова Е.О., Галигузова Л.Н Диагностика психического развития детей от рождения до 3 лет. - М.: Издательство – «Психология», 2007.

39. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб.пособие для студентов высш. учеб. Заведений/ 2-е изд., - М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 368 с.
40. Степаненкова, Э.Я. Методика физического воспитания [Текст] / Э.Я. Степаненкова. - М.: Издательский дом "Воспитание дошкольника", 2005. - 96 с.
41. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка 2-е издание, Издательский центр "Академия" 2006. - 368с
42. Степаненкова, Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. [Текст] / Э.Я. Степаненкова. - М.: Мозаика - Синтез, 2006. - 96 с.
43. Тонкова Ю.М., Веретенникова Н.Н. Современные формы взаимодействия ДООУ и семьи // Проблемы и перспективы развития образования: материалы международной научной конференции. - Пермь: Меркурий, 2012. С. 71-74.
44. Усаков, В.И. «Педагогический контроль в физическом воспитании дошкольников». М.; Просвещение, 1987.
45. Физкультурно-оздоровительная работа в ДООУ: из опыта работы авт. - сост.О.Н. Моргунова [Текст] / О.Н. Моргунова. - Воронеж: ТЦ "Учитель", 2005. - 127 с.
46. Фомина, А.И. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду [Текст] / А.И. Фомина. - М.: Просвещение, 1984, - 159 с.
47. Фуряева Т. В. Валеологические дошкольные практики: сборник методических материалов - Красноярск: КГПУ им. В. П. Астафьева, 2008. - 184 с
48. Харченко Т.Е «Утренняя гимнастика в детском саду».- М.: Издательство- «Планета детства», 2001.
49. Холодов, Ж.К., Кузнецов, В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М.: Издательский центр "Академия", 2004. - 480 с.
50. Хухлаева, Д.В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях [Текст] / Д.В. Хухлаева. - М.: Просвещение, 1984. - 208 с.
51. Чабовская, А.П. Гигиена детей раннего дошкольного возраста [Текст] / А.П. Чабовская. - М.: Просвещение, 1971, - 192 с.
52. Шалаева Г.П. Большая энциклопедия дошкольника. М.: 2005. — 545 с.

- 53.** Шипицина Л Комплексное сопровождение детей дошкольного возраста. Серия: Детская психология и психотерапия. – СПб. Издательство "Речь", 2003. - 240 с.
- 54.** Эльконин Д. Б. Детская психология: Учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений. Издательство: ГУПИ МП РСФСР, 1960.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Анкета для родителей

«Будь здоров!»

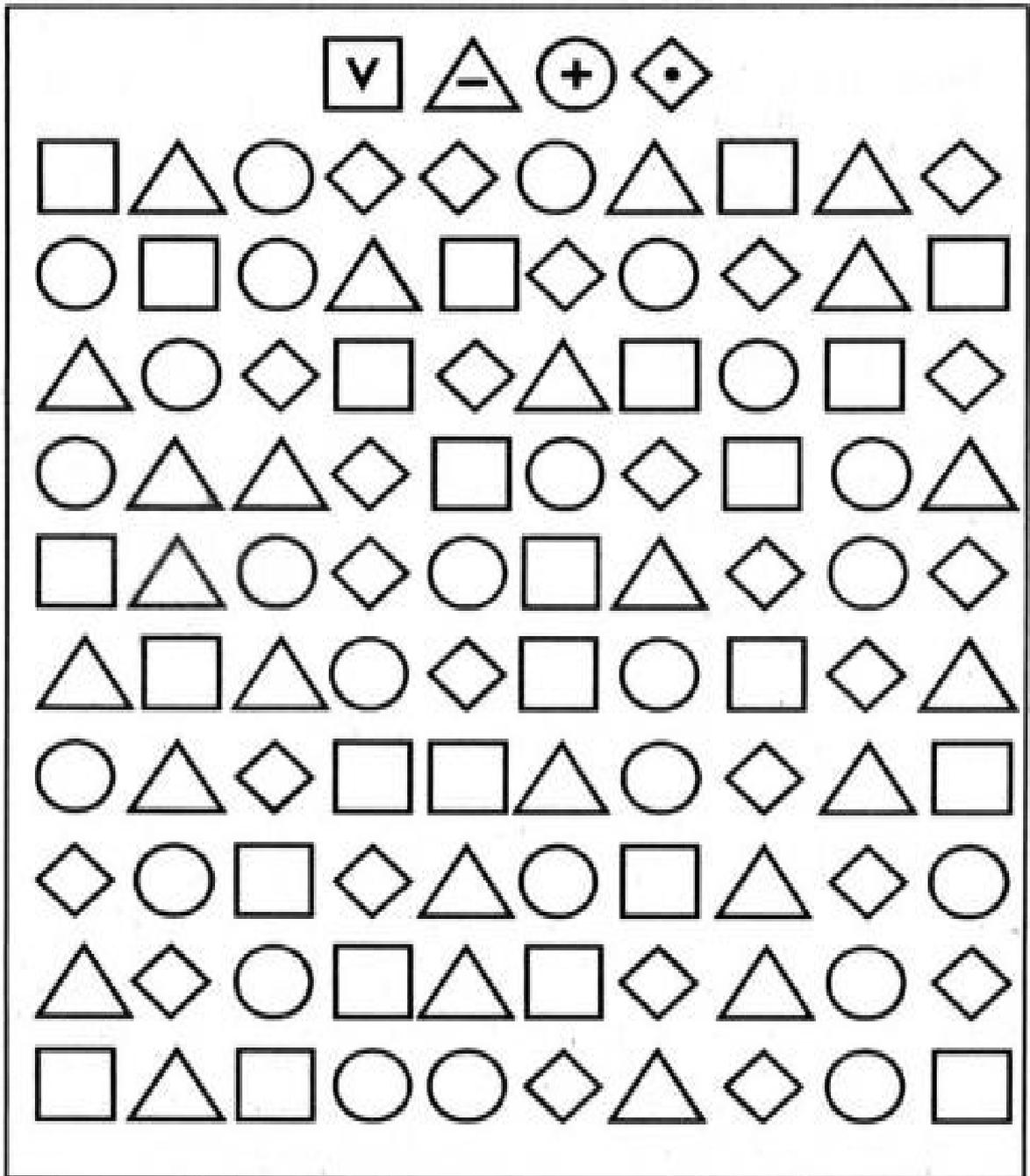
1. Укажите, пожалуйста, возраст вашего ребенка _____
2. Как вы считаете, что влияет на здоровье ребенка?

3. Соблюдаете ли вы здоровый образ жизни в семье? _____
4. Делаете ли вы зарядку по утрам _____
5. Знаете ли вы физические показатели, по которым можно следить за правильным развитием вашего ребенка _____
6. На что, на ваш взгляд, должны обращать внимание семья и ДООУ, заботясь о здоровье и физической культуре дошкольника? _____
7. Назовите наиболее приемлемые закаливающие процедуры для вашего ребенка _____
8. Знаете ли вы, как укреплять здоровье ребенка дома? _____
9. Нужна ли вам помощь детского сада? _____
10. Какое направление развития для вашего ребенка вы предпочли бы (выбрать не более трех):
 - Спортивная подготовка;
 - Физическое развитие;
 - Художественно – эстетическое;
 - Социально – эмоциональное;
 - Интеллектуальное;
 - Обучение иностранным языкам.
11. Что мешает вести здоровый образ жизни? _____

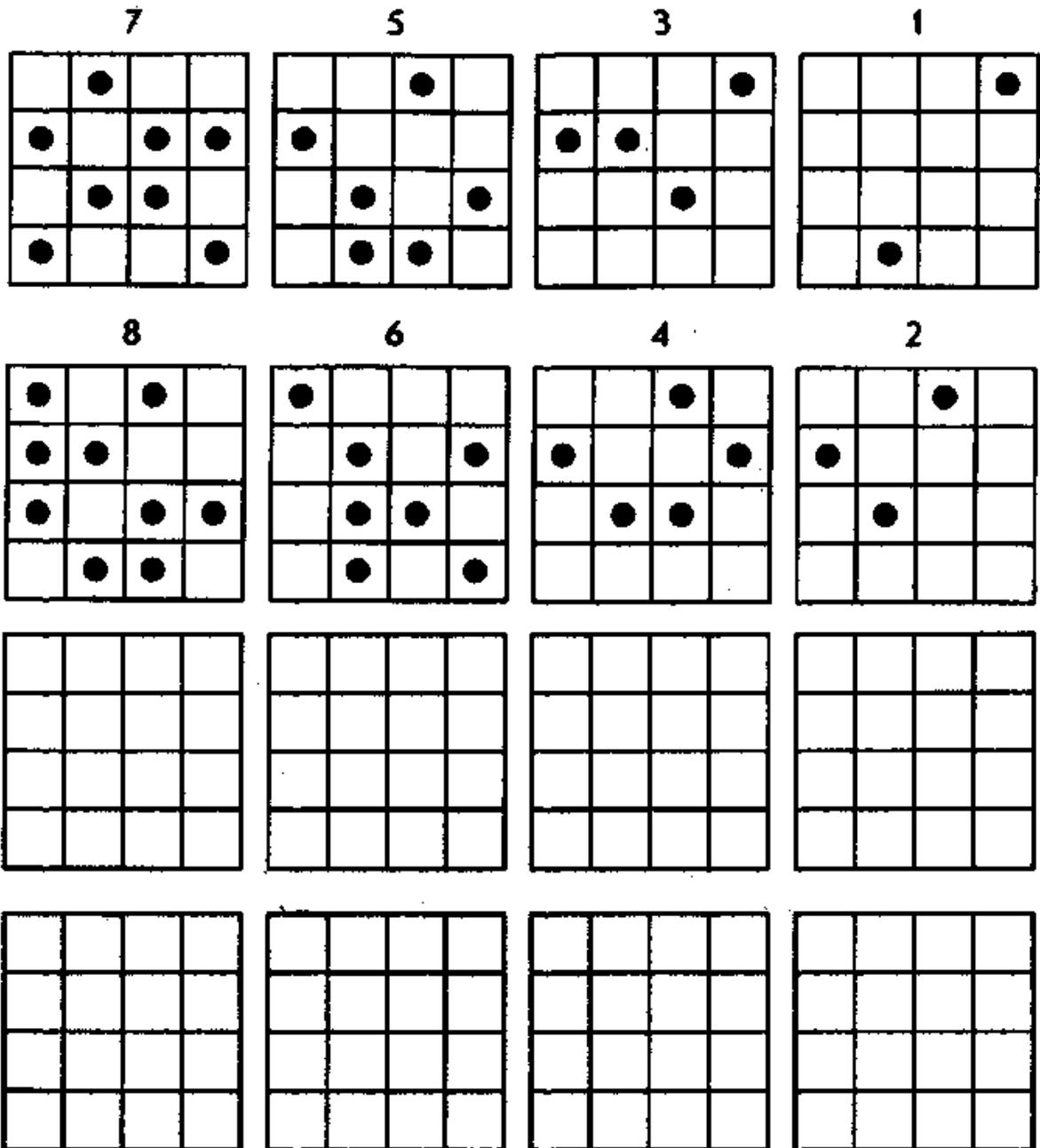
Матрица с фигурками к заданию «Найди и вычеркни» для детей от трёх до четырёх лет.



Образец бланка методики Пьерона-Рузера.



Стимульный материал к заданию «Запомни и расставь точки».



Картинки для диагностики кратковременной памяти

