

Развитие двигательной активности малоподвижных детей старшего дошкольного возраста

Е.Н. Гаверилова

Развитие двигательной активности (ДА) детей является одной из приоритетных задач дошкольного образования на современном этапе. В последние годы ведется активный поиск средств, обеспечивающих оптимизацию двигательного режима в образовательном процессе ДОУ.

Многочисленные исследования ([1], [3] и др.) свидетельствуют, что недостаточная ДА негативно влияет на

организм ребенка, но и излишняя ДА ведет к функциональным изменениям в сердечно-сосудистой системе. Продолжительность ДА в течение дня должна составлять не менее 50–60% от продолжительности периода бодрствования. Более низкие показатели рассматриваются как угроза здоровью ребенка.

Специалисты условно распределяют детей на группы подвижности: средней, большой и малой ([4], [5] и др.) Сравнительный анализ групп детей средней и большой подвижности показал, что их отличает устойчивый интерес к двигательной деятельности, которая возникает по их собственной инициативе и сохраняет интенсивность в течение дня. У детей группы малой подвижности интерес к движениям ситуативный или совсем отсутствует; продолжительность ДА составляет менее 50–60% от периода бодр-

ствования. Эти дети вялы, пассивны, робки в общении, не уверены в себе, не любят подвижные игры.

Мы выявили, что из 260 обследованных детей старшего дошкольного возраста малоподвижные составляют 33,3% от общего количества. Из них 6% – дети с избыточной массой тела, с хроническими заболеваниями и ослабленные после перенесенного простудного заболевания с временным снижением ДА (эти дети не являлись предметом нашего изучения). В дальнейшем работа проводилась с детьми 6 лет – всего 47 человек, из них 19 девочек и 28 мальчиков (экспериментальная и контрольная группы). Средний арифметический балл продолжительности ДА в течение дня составил: у детей средней подвижности – 52,2%, высокой – 61,5%, низкой – 39,9%.

Причины малой подвижности мы разделили на три блока: медицинский, педагогический, психологический.

К первому блоку мы отнесли такие характеристики, как повышенная масса тела и различные отклонения в состоянии здоровья.

Ко второму – отсутствие условий для движений, недостаточное и нерациональное использование физкультурных пособий и спортивного инвентаря, слабые двигательные умения, приучение ребенка к малоподвижному образу жизни.

К третьему – индивидуально-типологические особенности высшей нервной деятельности (ВНД), отрицательный психологический климат.

В воспитании малоподвижного ребенка приоритетными задачами являются: развитие интереса к движениям, поощрение проявлений быстроты, подвижности.

Для изучения сформированности интереса к физическим упражнениям у малоподвижных детей старшего дошкольного возраста мы определили критерии (действенность, устойчивость) и уровни.

Первый уровень – временный интерес, который носит созерцательный, ситуативный и неустойчивый ха-

рактер. Деятельность происходит только по инициативе педагога или сверстников, не длительна по времени.

Второй уровень – начальный интерес, связанный с возникновением эмоционального элемента. Характер интереса неустойчив, но появляются элементы активности. Самостоятельная деятельность эпизодическая, не длительная по времени, быстро угасает.

Третий уровень – устойчивый интерес. Самостоятельная деятельность систематическая, длительная по времени, присутствуют положительные эмоции, проявляется активность.

Предпочтительными видами деятельности малоподвижных детей являются игра и рисование (от 62,4–79,3% детей). Устойчивый интерес у них сформирован к игровой и изобразительной деятельности; временный – к двигательной деятельности.

Выявление направленности интереса к физическим упражнениям у дошкольников обоих полов показало: на первом месте оказалась ходьба, на втором – бег, на третьем – лазание, на четвертом – прыжки, на пятом – упражнения в равновесии и на шестом – метание. И мальчикам и девочкам нравится ходьба, в других же видах физических упражнений интересы у детей разные. Так, у мальчиков двигательные предпочтения распределились следующим образом: бег, метание, лазание, упражнения в равновесии, прыжки. У девочек – прыжки, лазание, упражнения в равновесии, бег, метание.

Мы предположили, что оптимальными условиями для формирования интереса к физическим упражнениям у старших дошкольников будут следующие:

- возможность получать достаточные впечатления в двигательной деятельности;
- накопление соответствующего опыта, делающего данную деятельность частично знакомой;
- создание положительного отношения к двигательной деятельности.

Методика формирования интереса к физическим упражнениям включала два взаимосвязанных этапа:

1-й этап – накопление созерцательного опыта детей, стимуляция возникновения у детей эмоционально-положительного отношения к физическим упражнениям;

2-й этап – включение детей в активную практическую деятельность на физкультурных занятиях и в процессе физкультурно-спортивных мероприятий.

Просветительская работа с родителями проводилась в течение всего периода работы.

Целью 1-го этапа было формирование у детей эмоционально-положительного отношения к физическим упражнениям. Проводились экскурсии в музей, на стадион, в спортивную школу, беседы о физической культуре и спорте; читались и рассматривались книги, произведения изобразительного искусства с физкультурно-спортивной тематикой (живопись, графика); просматривались детские телепередачи физкультурно-спортивной направленности, где ребята были наблюдателями и в процессе которых они высказывали или отображали свое отношение к увиденному.

Основными методами работы здесь являлись: наблюдение, образный рассказ педагога о ДА, объяснение, беседа, вопросы, поощрение высказывания впечатлений детьми, положительная оценка, ориентирование на дальнейшую двигательную деятельность, подведение итогов.

Целью 2-го этапа было закрепление положительных эмоций, возникших в процессе наблюдения физкультурно-спортивной деятельности, и на основе этого включение детей в организованную и свободную двигательную деятельность.

Все физические упражнения на занятиях предлагались детям в виде игровых образов с развитием двигательного воображения, например: метание в цель – «Стрелки»; ползание по гимнастической скамейке на животе и на спине, подтягиваясь руками, отталкиваясь ногами, – «Черепашки» и т.п. Последовательность овладения теми или

иными двигательными навыками зависела от выявленных предпочтений детей.

В процессе исследования нами была разработана система планирования физкультурных занятий с учетом предпочтений детьми физических упражнений. В основной части, где проводится работа по стержневым движениям, мы предлагали детям два их вида по плану воспитателя, а третье – на выбор. Для этого были подготовлены карточки с моделями различных видов движений (3–5 на одно занятие). Дети выбирали карточку и расставляли физкультурное оборудование в зале при помощи условных обозначений – разметок-символов.

Одновременно с физкультурными занятиями были организованы физкультурно-спортивные мероприятия, которые проводились по определенному плану: ежедневно – индивидуальная работа, подвижные игры, домашние задания по физическому воспитанию; 1–2 раза в неделю – подвижный час, просмотр с родителями телепередач физкультурной направленности; 1 раз в месяц – физкультурный досуг, день здоровья, физкультурная (тематическая) неделя; 1 раз в квартал – пеший туристический поход; 2 раза в год – физкультурный праздник.

В результате у малоподвижных детей старшего дошкольного возраста изменения произошли по всем показателям: в двигательной активности, развитии и направленности интереса к физическим упражнениям.

Сравнительный анализ двигательной активности выявил: у детей экспериментальной группы прирост составляет 9,5%, контрольной – 1,7%. Для проверки достоверности выкладок был использован критерий знаков G , где $G_{эмп}$ – количество «нетипичных сдвигов», $G_{кр}$ – критические значения критерия знаков.

Анализируя любимые виды деятельности детей, мы увидели, что соотношение приоритетов в экспериментальной группе изменилось в сторону двигательной деятельности. Так, в эксперимен-

тальной группе стали играть в спортивные и подвижные игры еще 19,5% детей, а в контрольной – 1,5%; участие в малоподвижной деятельности (рисование, просмотр мультфильмов) в экспериментальной группе снизилось на 6,8%, а в контрольной – на 4,9%.

Изучая предпочитаемые виды свободной самостоятельной деятельности, мы увидели аналогичную тенденцию: дети из экспериментальной группы называют физические упражнения в числе предпочитаемых, любимых. При сопоставлении результатов в экспериментальной и контрольной группах было выявлено следующее: значительный прирост произошел в экспериментальной группе – 29,9%, в контрольной он составил 5,5%. Более того, если в начале эксперимента дети этой группы хотя бы фрагментарно отмечали физические упражнения как вид деятельности, то к концу эксперимента эта тенденция сошла на нет. Можно предположить, что в школе, когда доля самостоятельной деятельности значительно увеличится и свой досуг ребенок будет организовывать сам, малоподвижный образ жизни станет для таких учеников нормой.

Литература

1. Змановский Ю.Ф. Двигательная активность и закаливание воздухом – ведущие факторы укрепления здоровья ребенка // Дошкольное воспитание. – 1978. – № 8. – С. 45–52.
2. Корзенко В.Н. Оптимизация двигательной активности и массы тела у детей в дошкольных учреждениях // Здоровье Белоруссии. – 1991. – № 2. – С. 63–66.
3. Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста / Сост. Н.А. Ноткина и др. – СПб.: Акцидент, 1999.
4. Рунова М. Дошкольное учреждение: оптимизация режима двигательной активности // Дошкольное воспитание. – 1998. – № 6. – С. 81–86.
5. Физическое воспитание дошкольников: учеб. пос. для средних пед. учеб. заведений / Сост. В.Н. Шебеко и др. – М., 1996.

Елена Николаевна Гаврилова – ст. преподаватель кафедры дошкольного и начального образования ГОУ ДПО «Институт развития образования Омской области», г. Омск.