



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический
университет»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)
Факультет заочного обучения и дистанционных образовательных
технологий

ПОВЫШЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ
СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА ФИЗКУЛЬТУРНЫХ
ЗАНЯТИЯХ

Выпускная квалификационная работа
по направлению 44.03.01 Профессиональное обучение
Направленность программы бакалавриата
«Педагогическое образование»

Выполнила:
студентка гр. ЗФ-411-096-4-1У
Банникова Надире Рашидовна
Банникова

Проверка на объем заимствований:
84,20 % авторского текста

Научный руководитель:
старший преподаватель кафедры ТМиМДО,
Уразова Альбина Рамазановна
Уразова

Работа рекомендована к защите
« 30 » мая 20 17 г.
декан факультета
Иголкина (к.п.н., доцент Е.И. Иголкина)

Челябинск, 2017

Введение

Двигательная активность как условие сохранения здоровья является актуальной междисциплинарной проблемой современности. Анализ психолого-педагогических исследований позволил обнаружить одну из негативных характеристик современного образа жизни - гиподинамию. Установлено, что недостаток движений отрицательно влияет на развитие и здоровье ребенка. Малоподвижный образ жизни способствует распространению заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной, костно-мышечной и других систем организма (М.В. Антропова, А.Г. Глушенко, М.М. Кольцова, Н.Т. Лебедева, Л.А. Пронина, Н.А. Рычкова, И.И. Слепушкина, Н.Т.Терехова и др.). В современных исследованиях отмечен недостаточный уровень двигательной активности в дошкольных образовательных организациях (далее – ДОО) (М.П. Голощекина, Л.В. Карманова, Н.М. Ледовская, Т.Ю. Логвина, М.А. Рунова, Г.В. Сендек, О.В.Силина и др.).

Необходимым условием нормального развития организма ребёнка является двигательная активность, от которой зависит его положительное нервно-психическое состояние, нормальный рост и развитие, уровень функциональных возможностей и работоспособность. Кроме того, ограничение двигательной активности детей противоречит потребностям растущего организма. Двигательная активность – это деятельность, основным компонентом которой является движение и которая направлена на физическое и двигательное развитие ребёнка (В. Н. Шебеко и др.)

Вопрос о повышении двигательной активности детей дошкольного возраста исследуется в работах: Р.А.Ахундова, Н.Т. Лебедевой, Т.Ю. Логвиной, С.Г. Меринова, Д.Е. Розенблюма, М.А. Руновой, Г.В. Сендек, Д.М. Шептицкого, и др. В них было установлено непрерывное нарастание ее показателей (объем, продолжительность, интенсивность) на протяжении всего дошкольного периода (Г.П. Юрко). Определены суточные

характеристики двигательной активности, ее половые и индивидуальные различия (Л.Н. Голубева и соавторы, Х.А. Мелиев, В.А.Шишкина). Выявлена взаимосвязь с биоритмами растущего организма (Ю.Ф. Змановский), доказана ее зависимость от типа высшей нервной деятельности ребенка (Л.Б.Ященко), выявлена ее подверженность суточным и сезонным колебаниям (Р.А.Ахундов, Н.Т. Лебедева, М.А. Рунова и др.).

Поиск путей повышения двигательной активности детей в дошкольном образовательном учреждении, остается одной из проблем дошкольной педагогики. Разрешение этой проблемы учеными видится в усилении организованных форм двигательной деятельности (З.И. Ермакова, Н.Т. Лебедева, Г.В. Сендек, Ф.Г. Фролов, Д.М. Шептицкий и др.).

Физкультурные занятия – это основная форма организованного системного обучения физическим упражнениям (А.В. Кенеман и др.). Одной из задач занятий по физической культуре является удовлетворение естественной биологической потребности детей в движениях.

Таким образом, нами обнаружено противоречие между необходимостью повышения двигательной активности детей старшего дошкольного возраста, с одной стороны, и отсутствием технологии проведения физкультурных занятий, направленных на повышение двигательной активности старших дошкольников.

Выявленное противоречие помогло обозначить проблему исследования: изучение педагогической технологии проведения физкультурных занятий, направленных на повышение двигательной активности старших дошкольников.

Всё вышеизложенное позволило нам определить **тему исследования:** «Повышение двигательной активности детей старшего дошкольного возраста на физкультурных занятиях».

Цель исследования: разработать и апробировать комплекс физкультурных занятий, направленный на повышение двигательной активности детей старшего дошкольного возраста в ДОО.

Объект исследования: процесс повышения двигательной активности детей старшего дошкольного возраста в ДОО.

Предмет исследования: технология проведения физкультурных занятий, направленных на повышение двигательной активности детей старшего дошкольного возраста.

Гипотеза исследования: предполагаем, что процесс повышения двигательной активности на физкультурных занятиях будет осуществляться эффективно, если:

- при проведении занятий опираться на индивидуально-дифференцированный подход;
- использовать нетрадиционные типы физкультурных занятий, активизирующих двигательную активность.

Задачи исследования:

1. Изучить проблему развития двигательной активности в психолого-педагогической литературе.
2. Определить исходный уровень двигательной активности старших дошкольников.
3. Изучить опыт работы педагогов ДОО по повышению двигательной активности на физкультурных занятиях.
4. Разработать и апробировать технологию проведения физкультурных занятий, направленной на повышение двигательной активности детей старшего дошкольного возраста.

Методы исследования: изучение и анализ психолого-педагогической литературы, пульсометрия, хронометраж, педагогический эксперимент (констатирующий, формирующий, контрольный), наблюдение, анкетирование.

Этапы исследования:

первый этап – теоретический (изучение психолого-педагогической, методической литературы, определение гипотезы, становление цели и задач исследования);

второй этап – практический (выявление уровня двигательной активности старших дошкольников на физкультурных занятиях, изучение опыта работы ДОО по проблеме исследования, разработка и апробация комплекса физкультурных занятий, направленного на повышение двигательной активности старших дошкольников).

База исследования: экспериментальная работа была организована в МКОУ Мулымская СОШ (дошкольное отделение). В эксперименте участвовали 30 детей старшей группы, исследование проводилось с сентября 2016 года по март 2017 года.

Практическая значимость исследования состоит в том, что в нем представлены:

- оценка развития двигательной активности детей старшего дошкольного возраста;
- технология проведения физкультурных занятий, направленная на повышение двигательной активности старших дошкольников.

Структура работы: работа состоит из введения, двух глав, выводов по главам, заключения, библиографического списка и приложения.

Глава I. Теоретические основы исследования повышения двигательной активности детей старшего дошкольного возраста

1.1. Изучение проблемы двигательной активности дошкольников в психолого-педагогической литературе

Изучая психологическую и педагогическую литературу, мы обнаружили, что существует много определений понятия «двигательная активность».

Моторная активность - это физиологическая потребность в растущем организме в движении, отсутствие которого отрицательно сказывается на физическом состоянии и двигательных функциях, что приводит к задержке сенсорного развития. (Е. Зайченко).

Моторная активность - это самооценка личности, служащая в качестве фундаментального элемента культуры, умение совершать сознательные движения, направленные на самосохранение здоровья (Л. В. Абдулманова).
V.C. Балсевич считает, что двигательная активность является одним из способов формирования и реализации физической культуры человека.

В концепции воспитания дошкольников В.А. Петровский «двигательная активность» рассматривается как основной источник и движущая сила для защиты и укрепления здоровья, улучшения физических и интеллектуальных способностей маленького ребенка.

А.Г. Сухарев отмечает, что двигательная активность - это сумма движений, совершаемых в ходе повседневной деятельности. По мнению другого исследователя, М.А. Runic, двигательная активность является естественной потребностью в движении, удовлетворение которой является самым важным условием всестороннего развития и воспитания ребенка.

Движения относятся к фундаментальным и сложным явлениям природы. С философской точки зрения движение подчеркивает

диалектическое единство живой и неживой природы. Движение привлекло внимание видных ученых разных областей.

Физиологи Л.А. Орбели, И.П. Павлов, И.М. Сеченов, А.А. Ухтомский и другие считают, что движение является врожденной, жизненно необходимой человеческой потребностью. Полное удовлетворение двигательной активности особенно важно в ранние и дошкольные годы, когда формируются все основные системы и функции организма.

По мнению психологов А.Р. Лурия, Б.М. Теплов и другие: маленький ребенок - фигура. И его деятельность выражается, прежде всего, в движениях. Его первые идеи о мире, его вещах и явлениях для ребенка происходят через движения его глаз, языка, рук, движения в пространстве. Чем разнообразнее движение, тем больше информации поступает в мозг. Чем интенсивнее интеллектуальное развитие. Из того, как развиваются движения, можно судить о развитии нейропсихики в раннем детстве. Для детей движение является одним из наиболее часто используемых средств невербальной коммуникации, самовыражения и знаний. Через движение реализуется самость и окружающий мир.

Гигиенисты и врачи Е.А. Аркин В.В. Гориневский и другие спорили и спорили: без движений ребенок не может расти здоровым. Движение - это профилактика различных заболеваний, особенно связанных с сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной системами. Врач и педагог В.В. Гориневский в результате глубоких медицинских исследований пришел к выводу, что отсутствие движений влияет не только на здоровье детей, но и снижает их умственную работоспособность и мешает общему развитию. По словам Э.А. Аркина, интеллект, чувства, эмоции взволнованы движением.

Особое место занимает человеческое движение в исследовании ученых в области физической культуры (А. В. Кенман, П. Ф. Лесгафт, Л. П. Матвеева, Е. Я. Степаненкова и др.). Двигаясь, ребенок испытывает чувство «мускульной радости», во время дошкольного детства он приобретает большой моторный опыт. Дети дошкольного возраста характеризуются

большим стремлением к движению. Об этом, и К.Д. Ушинский - «... движение за ребенка - единственная практическая деятельность его души. В более раннем детстве ребенку должна быть предоставлена более полная свобода передвижения».

Все вышеизложенное позволяет сформулировать следующие выводы:

- на сегодняшний день нет единого определения понятия «двигательная активность»;
- в своем исследовании мы опирались на понятие – двигательная активность это деятельность, основным компонентом которой является движение и которая направлена на физическое и двигательное развитие ребёнка (В.Н. Шебеко и др.)
- ученые, исследовавшие проблемы двигательной активности указывают что, основным компонентам двигательной активности является – движение;
- движения принадлежат к фундаментальным и сложным явлениям природы;
- все выдающиеся педагоги всегда прямо или косвенно считали движения важнейшим условием и средством всестороннего развития детей.

1.2. Особенности развития двигательной активности детей старшего дошкольного возраста

С пятилетнего возраста детские движения становятся значительно богаче и разнообразнее, поскольку возможности костно-мышечной системы расширяются. Скелет приобрел определенную силу из-за активного процесса ossification: начинается слияние тазовых костей, кривые и грудные изгибы позвоночника довольно отчетливы и определены. Ребенок гораздо более стабилен в статических положениях и динамике. Под руководством взрослых дети могут провести элементарный анализ движения, выделить несколько характерных особенностей. Более устойчивое внимание, моторная память,

мышление, воображение. Дети лучше ориентируются в пространстве и координируют свои движения с движениями своих товарищей. На шестой год жизни, из-за грядущей морфофункциональной зрелости центров, регулирующих большие группы мышц, движения становятся более энергичными и точными. Дети имеют возможность поддерживать исходное положение, сохранять направление, амплитуду и темп движений, формируется способность участвовать в играх с ловом и уклонениями, где результат зависит не только от одного участника, но и от других [28] ,

В шестой и седьмой годы жизни происходит качественный скачок в развитии движений, появляются выразительность, гладкость и точность, особенно при выполнении общих упражнений по развитию. Дети лучше справляются с ритмом движения, быстро переключаются с одного шага на другой. Точнее, оценивается пространственное расположение частей тела и объектов. Дети начинают замечать ошибки при выполнении отдельных упражнений, способны к элементарному анализу. Они могут различать в содержании не только его основные элементы, но и детали. Начинайте освоить более тонкие движения в действии. В результате прыжки в длину и высоту от взлета успешно освоены, прыгают со скакалкой, поднимаются по полюсу и веревке, бросаются на дальность и в цель, едут на двухколесном велосипеде, катаются на коньках , Катание на лыжах и плавание. Оценка движений приобретает конкретность, объективность; Есть самооценка. Дети начинают понимать красоту, изящные движения. Они почти не совершают ошибок, меньше требуется повторений для освоения движений. Существует возможность выполнять упражнения в разных версиях [28].

Для детей старшего дошкольного возраста существует высокая потребность в двигательной активности. Двигательная активность в этом возрасте становится все более сосредоточенной, в значительной степени зависящей от эмоционального состояния детей и от мотивов, которыми они руководствуются в своей деятельности [40].

На основе улучшения всех типов движений и развития физических

навыков происходит качественная трансформация моторной сферы. На шестом году жизни дети могут свободно регулировать свою двигательную активность, для них стремление добиться положительного результата приобретает все большее значение, и появляется осознанное отношение к выбору методов и качеству движений.

Дети 5-7 лет могут получить удовлетворение в результате успешного достижения цели и преодоления трудностей. Они обладают широким спектром специальных знаний, умением анализировать свои действия, изменять и перегруппировать их в зависимости от ситуации и полученного результата. Все это способствует активизации двигательной активности детей, проявлению инициативы, волевым качествам, способствует развитию интереса к классам физического воспитания.

Потребность детей старшего дошкольного возраста в двигательной активности достаточно высока, но не всегда она реализуется на должном уровне.

М. А. Рунова, изучающая особенности развития двигательной активности, определила основные закономерности развития двигательной активности детей старшего дошкольного возраста. Давайте рассмотрим их кратко.

Накопление всех основных показателей двигательной активности. Тенденция к увеличению по всем основным показателям двигательной активности (объема, продолжительности, интенсивности) от 5 до 7 лет объясняется увеличением уровня физического развития, увеличением функциональной работоспособности организма и обогащением моторного опыта детей.

Разница в показателях двигательной активности у девочек и мальчиков. В ходе эксперимента было отмечено наличие незначительных различий в средних значениях объема двигательной активности у мальчиков и девочек 5-7 лет. Мальчики более мобильны по сравнению с девочками в

самостоятельной деятельности. В организованной деятельности эти различия менее заметны.

Сезонные колебания двигательной активности. Важнейшей особенностью двигательной активности детей старшего дошкольного возраста является зависимость от сезона. Сезонные изменения двигательной активности детей проявляются в увеличении двигательной активности в весенне-летний период и в снижении осенне-зимнего сезона. Сезонная зависимость ежедневной двигательной активности является общим биологическим явлением, и ее необходимо учитывать при организации физического воспитания детей.

Самые высокие показатели были выявлены в весенне-летний период: средний объем составлял 16 500 движений, продолжительность - 315 минут, а интенсивность - 70 дв / мин. В осенне-зимний период показатели двигательной активности детей варьировались от 13 200 до 15 600 движений, от 270 до 280 минут, от 50 до 60 дв / мин. Принимая во внимание снижение двигательной активности детей в осенний и зимний сезоны, важно пополнить ежедневный ежедневный объем движений за счет увеличения плотности моторного состава различных видов организованной двигательной активности (классы физической культуры учебного типа, гимнастика После дневного сна, велотренажеры, ритмическая гимнастика, дневной сон, прогулки по лесу на лыжах, игровые упражнения на ледяных дорожках, сани и т. Д.).

Ежедневные колебания двигательной активности. Выяснилось, что двигательная активность старших детей дошкольного возраста распределяется неравномерно в течение дня: наибольшая активность наблюдается во время прогулок и периоды упадка - во время пребывания детей в комнате (при отсутствии физических упражнений). Существует три периода восстановления двигательной активности у детей: утро (от 8 до 9 часов), дневное (с 10.30 до 12 часов) и вечернее (с 16.30 до 19 часов). Можно предположить, что это изменение двигательной активности детей в течение

дня обусловлено не только биологическими факторами, но и режимом дня детского сада.

Еженедельная динамика двигательной активности. Как показывают наблюдения, ежедневный объем естественной двигательной активности детей варьируется в зависимости от дней недели, увеличиваясь со вторника по четверг и резко снижаясь к пятнице, что может быть связано с общей усталостью детей и соответствующим снижением их активности. Самая высокая двигательная активность была зафиксирована в среду и четверг, ее объем в среднем на 10% выше по сравнению с другими днями недели.

Индивидуальные различия в показателях двигательной активности. Моторная активность детей 5-7 лет имеет выраженные индивидуальные проявления, которые в основном определяются индивидуально-типологическими особенностями нервной системы и физического развития, степенью независимости, стабильности интересов в определенных играх, педагогическими влияниями и т. Д. Разброс индивидуальных показателей двигательной активности детей в течение одного дня. День их пребывания в дошкольном учреждении составляет 10800-13600 ходатайств по пятилетним планам; Для шестилетних - 12 500-15 200 движений; Семьлетние дети имеют от 13 000 до 15 500 движений. [19]

Дети стремятся поддерживать высокий уровень двигательной активности, но не всегда могут ее реализовать на должном уровне. Так, при длительном просмотре телевизионных передач, видеофильмов, во время компьютерных игр, образовательных занятий многим детям не удается компенсировать вынужденную гиподинамию за счет увеличения объема и интенсивности движений в своей самостоятельной деятельности. По данным исследования М. А. Руновой объем двигательной активности детей 5-7 лет за время пребывания в детском саду (с 8 до 19 часов) колеблется от 12,5 до 15,5 тыс. движений (по шагомеру). Продолжительность двигательной активности детей составляет в среднем 4,5 часа, интенсивность достигает 50 движений в

минуту, что не позволяет в полной мере обеспечить потребность организма ребенка в движении.

К шести годам у большинства мальчиков и девочек появляется устойчивое стремление к участию в совместных подвижных играх и физических упражнениях. Они охотно объединяются по интересам и длительное время играют, взаимодействуя друг с другом, достигая цели в соответствии с принятыми на себя ролями и подчиняясь правилам игр. Со взрослыми и сверстниками устанавливаются отношения сотрудничества и партнерства. К семи годам проявляется достаточно устойчивый интерес к спортивным играм и упражнениям.

Двигательная активность детей 5-7 лет имеет ярко выраженную индивидуальные проявления, что в основном определяется особенностями нервной системы, состоянием психического и физического здоровья, уровнем двигательных умений и навыков. Разброс индивидуальных показателей двигательной активности дошкольников во время занятий по физической культуре (при средней продолжительности 30 минут) может колебаться от 800 до 2 тысяч движений (по шагомеру). С помощью комплексной оценки двигательной активности детей можно распределить на три основные группы: гиперактивные, малоподвижные и уравновешенные.

Гиперактивные дети характеризуются высокой подвижностью, дезинтеграцией двигателя, дезорганизацией, суетливостью, импульсивностью, недержанием и быстрым характером. Такие дети плохо сформировали механизмы саморегуляции активности и поведения. Гиперактивные дети характеризуются монотонной независимой двигательной активностью, насыщенной бесцельным бегом, прыжками. Их движения несогласованы, хаотичны и беспорядочны. Во время выполнения моторных задач дети делают много ненужных движений (качание, полуприседание, подпрыгивание и т. Д.), Что мешает им правильно и точно выполнять упражнение.

Большинство детей с высокой интенсивностью двигательной активности характеризуются повышенной психомоторной возбудимостью. Часто наблюдаются повышенное потоотделение, покраснение лица, побочные реакции сердечно-сосудистой системы на физическую активность. Это проявляется в медленном восстановлении сердечного ритма и артериального давления после завершения двигательной задачи средней степени интенсивности.

Не меньшее беспокойство у взрослых вызвано неактивными детьми. Как правило, они часто болеют, имеют ряд морфофункциональных аномалий в своем здоровье. Для этой группы детей характерны низкая двигательная активность и низкая выносливость. У них есть значительное отставание в показателях развития основных типов движений (в бегах, прыжках, метании, метании и ловле мяча, восхождении) по возрастным стандартам.

Неактивные дети часто не уверены в своих способностях и отказываются выполнять сложные моторные задачи, участвовать в коллективных играх. Они характеризуются монотонной интенсивной двигательной активностью с преобладанием статической составляющей.

У детей со средним уровнем двигательной активности отмечаются положительные эмоции, сбалансированное настроение, способность контролировать свое поведение в соответствии с определенными правилами и нормами. Дети хотят организовать различные игры, общаться со своими сверстниками и со взрослыми. Они стараются самостоятельно выполнять сложные задачи, добиваясь хорошего результата.

Что касается физического развития, то большинство детей со средним уровнем физической активности владеют своим телом, различными типами движений, спортивными играми и упражнениями, они имеют достаточно хороший уровень физической подготовки, способность адекватно реагировать на изменения в их среде.

Таким образом, можно сделать следующие выводы:

- на основе совершенствования всех видов движений и развития физических навыков происходит качественное преобразование моторной сферы старших дошкольников;
- для детей старшего дошкольного возраста характерна высокая потребность в двигательной активности;
- М.А. Рунова изучая особенности развития двигательной активности, определила основные закономерности её развития – нарастание всех основных показателей (объем, продолжительность, интенсивность), различие показателей двигательной активности у девочек и мальчиков, сезонные и суточные колебания, недельная динамика двигательной активности и индивидуальные различия её показателей;
- знания закономерностей и особенностей развития двигательной активности детей старшего дошкольного возраста позволяет педагогам грамотно строить физкультурные занятия в ДОО.

1.3. Физкультурные занятия как основная форма работы по повышению двигательной активности детей в ДОО

Одним из средств повышения двигательной активности детей дошкольного возраста является физическая культура.

Организованные формы двигательной деятельности должны включать: утреннюю гимнастику, физкультурные занятия в помещении и на воздухе, физкультурные минутки, подвижные игры, спортивные упражнения, ритмическую гимнастику, занятия на тренажерах, плавание и т. п.

Главная особенность проведения физкультурных занятий - обеспечение индивидуально-дифференцированного подхода к детям с учетом их состояния здоровья, уровня двигательной подготовленности и двигательной активности.

Индивидуально – дифференцированный подход к процессу оздоровления и физического воспитания детей - учет в его содержании,

организации и ресурсном обеспечении личностных психологических и морфофункциональных особенностей каждого ребенка, его потребностей, возможностей и способностей, генетически обусловленных и социально закрепленных.

Изменения физкультурно–оздоровительной работы на основе индивидуально–дифференцированного подхода к детям означает обеспечение разнолинейности, разноуровневости ее содержания и организации по разным направлениям.

В качестве основных направлений реализации индивидуально - дифференцированного подхода можно выделить:

1. Достигнутый ребенком уровень физического развития, его гармоничность.
2. Уровень иммунитета (частота и длительность инфекционных и соматических заболеваний)
3. Проблемы со здоровьем (наличие или отсутствие приобретенной или наследственной патологии)
4. Половые различия
5. Уровень двигательной активности
6. Степень физической подготовленности.

Первые три направления дифференциации сегодня являются самыми популярными в научной и методологической литературе.

Однако, давая в целом позитивные рекомендации, пытаясь не навредить ребенку, поддерживать физическое здоровье (или стабилизировать существующий уровень здоровья, не допуская его ухудшения), авторы часто увлекаются запретами, ограничениями, лишая дошкольника способности. Чтобы удовлетворить естественную потребность в движении и заставить его почувствовать неполноту, неполноценность.

Однако ребенок не должен чувствовать, что он не похож на всех остальных. Ситуация неприемлема, когда учитель, ограничивая физическую нагрузку, акцентирует внимание на проблемах детей: «Группа идет маршем,

а Катя и Наташа возьмут палки и - в центре круга!». И ребята чувствуют себя совершенно иначе, когда учитель использует игру, создавая проблемные ситуации, ответственные задания. Например, например, «задача - сюрприз», помогите учителю в организации урока. Позиция учителя не запрещать, а решать - это творит чудеса!

Не последнюю роль играет специальное спортивное оборудование - дифференциация нагрузки или предоставление специальных лечебных и профилактических упражнений для детей как в классе, так и вне его, учитель может избежать появления негативных эмоций у детей, предлагая интересные, красочные, многофункциональные Средства и симуляторов.

Трудности в предоставлении дифференцированного подхода по признаку пола обусловлены тем, что длительное время в процессе обучения. Физическое воспитание дошкольников, как и все дошкольное воспитание, чаще всего ориентировалось на «условного» ребенка, а не на мальчика или девочку.

Разница между мальчиками и девочками проявлялась только при отслеживании эффективности физической подготовки - стандарты для овладения основными типами движений (ОВД) имели (и имели) градацию по полу.

При выборе методов обучения, организации, отбора оборудования для физической культуры половой знак не имеет значения.

Естественно, более дифференцированный подход по признаку пола. Тем не менее, даже маленький ребенок понимает, что он мальчик или девочка. Поэтому педагоги и специалисты должны быть хорошо ориентированы в физиологических и психологических характеристиках дошкольников, а также учитывать их в учебном процессе.

Большинство специалистов выделяют старший дошкольный возраст как наиболее нестабильный период в физическом развитии и функциональном состоянии, имеющий свою специфику, как у мальчиков, так и у девочек.

Еще один критерий дифференцированного подхода к детям в процессе физического воспитания – это уровень двигательной активности. Понятие «двигательная активность» очень популярно в последние 10 – 15 лет как один из факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность ребенка.

Несоответствие режима двигательной активности возрастным физиологическим возможностям и потребностям детей приводит либо к гиподинамии, либо к гиперкинезии, что может повлечь негативные изменения в детском организме.

Большинство исследователей подразделяет детей по уровню двигательной активности на:

- сверхподвижных
- подвижных
- средней подвижности
- малоподвижных

Главной задачей дифференцированного подхода к детям по уровню двигательной активности является вовлечение малоподвижных детей в активную двигательную деятельность и переключение гиперактивных детей на более спокойную деятельность, чаще всего требующую внимания и сосредоточенности.

Дифференцированный подход к детям с разной степенью физической подготовленности - предмет исследований многих специалистов в области методики физического воспитания детей дошкольного возраста.

В целом, степень физической подготовленности можно определить как соответствие двигательных умений и навыков ребенка нормативным требованиям, заложенным в реализуемой дошкольным учреждением программе.

В зависимости от количественных и качественных данных, характеризующих уровень физической подготовленности детей той или иной группы, возможна коррекция планов физкультурно – оздоровительной работы в части содержания физических упражнений, регулирование физической

нагрузки, изменение условий организации обучения детей движениям и самостоятельной двигательной деятельности детей.

Таким образом, существует множество оснований для реализации индивидуально – дифференцированного подхода в физкультурно–оздоровительной работе с детьми в ДОО.

При составлении распорядка дня, режима двигательной активности детей и расписания занятий, необходимо руководствоваться нормативно-правовыми и санитарно-эпидемиологическими документами (Письмо Минобразования России от 4 марта 2000 г. № 65/23-1 «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения; временные (примерные) требования к содержанию и методам воспитания и обучения, реализуемым в дошкольном образовательном учреждении»; «Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы для ДОО» Министерства здравоохранения Российской Федерации СанПиН 2.4.1.3049-13 от 15 мая 2013 года).

При каждой физической активности, как правило, решается комплекс взаимосвязанных задач: оздоровительный, образовательный и образовательный.

Один из трех занятий по физическому воспитанию с детьми 5-7 лет должен проводиться на открытом воздухе круглый год. Он проводится только при отсутствии медицинских противопоказаний у детей и наличии детской спортивной одежды, соответствующих погодных условий (см. Приложение 5).

Занятия на открытом воздухе организованы с учетом местных климатических особенностей. В средней зоне классы проводятся при температуре воздуха -15°C в безветренную погоду. В дождливые, ветреные, морозные дни в зале проводится физическое воспитание. В теплое время года при благоприятных погодных условиях максимальное количество физических упражнений проводится на открытом воздухе.

Продолжительность занятий зависит от возраста детей и составляет:

- в старшей группе - 25 минут;
- в группе, подготовительной к школе - 30 минут.

Контроль за организацией и проведением физической подготовки обеспечивается работниками здравоохранения и методистом ОЭД. Проведение медицинского и педагогического надзора в физическом воспитании, врач, медсестра, учитель должны ознакомиться с планом обучения, проверить, соответствуют ли план и содержание классов требованиям программы для детей этого возраста, а также Применяемые упражнения соответствуют возрасту, здоровью, физическому и двигательному уровню. Готовность детей. Проверьте, соблюдаются ли основные физиологические принципы: динамические физические упражнения, охват большого количества мышечных групп, вовлечение в основном больших мышц, равномерное распределение нагрузки на все группы мышц, использование разных начальных позиций, контроль за Правильное дыхание; Принцип индивидуально-дифференцированного подхода и рационального использования оборудования и инвентаря тренажерного зала и спортивных площадок.

В настоящее время существуют различные виды физической подготовки.

Классы традиционного типа, которые можно обучать, смешивать и варьировать.

Урок тренировочного характера направлен на ознакомление с новым программным материалом (обучение спортивным играм, ознакомление с правилами, содержанием, техникой типов движений и т. Д.).

Смешанный класс помогает изучать новые движения и улучшать ранее освоенные. Он основан главным образом на повторении материала, который был принят.

Занятие переменной природы основано на хорошо известном материале, но с включением сложных вариантов моторных задач (в мобильных играх, на пути препятствий, в ретрансляционных играх).

Учебные занятия направлены на развитие моторных и функциональных возможностей детей. Он включает в себя большое количество циклических, музыкально-ритмических движений, элементы акробатики, различные двигательные задачи для развития быстроты реакции, ловкости и выносливости.

Игра построена на основе множества мобильных игр, релейных игр, игр для развлечений. Сюжетно-игровая деятельность содержит целостную сюжетно-игровую ситуацию, отражающую в условной форме окружающий мир ребенка; Он состоит из множества подражательных движений и упражнений общего воздействия на развитие («Путешествия», «Цирк», «Спортсмены», «Зоопарк», «Рыбаки» и т. Д.). Такая деятельность может включать различные задачи в развитии речи.

Упражнение с использованием тренажеров и спортивных комплексов включает в себя множество упражнений: визитки, скалолазание по веревке, столбик, гимнастический стенд, веревочную лестницу, упражнения на дисках «Здоровье», с эспандерами, гантелями и т. Д. На занятиях работают на велосипедах (" «Велосипед», «Беговая дорожка», «Гребля» и т. Д.). Важно, чтобы дети приобрели определенные двигательные навыки и навыки, научились самостоятельно использовать машины и осваивали методы страхования.

Художественная гимнастика выполняется под музыкальным сопровождением с включением различных видов ходьбы, бега, прыжков, танцевальных движений. Обучение движению в этих классах не проводится, поскольку все материалы программы должны быть знакомы детям. Во время занятий у детей улучшаются музыкальные и эстетические чувства.

Классы интересов направлены на развитие двигательных способностей и творчества детей, где им предоставляется возможность выбирать свои собственные движения с предлагаемыми льготами. Например, тренажерный зал может быть разделен на несколько игровых площадок, каждый из которых имеет различные преимущества физического воспитания.

1-я зона: мячи разных типов и размеров: печатные (вес 0,5 кг) массаж: теннис; Шары шаров и т. д.;

2-я зона: обручи разных размеров, резиновые кольца, скакалки, ленты, булавки и т. д.;

3-я зона: препятствие (гимнастическая скамейка, гимнастическая стена, коврики, дуги разного размера, батуты);

4-я зона: тренажеры разных типов («Велосипед», «Беговая дорожка», диск «Здоровье», детский расширитель и т. д.);

5-я зона: набор для спортивных игр (бадминтон, города, теннис, мяч).

Воспитатель предлагает детям по своему усмотрению выбрать любую зону и выполнить произвольные движения (с преимуществами). В то же время он оказывает помощь, напоминает вам, как использовать руководство, предлагает множество задач и т. д. Через 5-6 минут звучит музыкальный сигнал, а дети меняют зоны, независимо выбирая любой из них. Во время урока дети проходят через все игровые площадки.

Тематические занятия проводятся по специальному методу, посвященному одному виду упражнений: лыжам, элементам игры в теннис, баскетбол, бадминтон. В классах этого типа важно достичь хорошего качества задач.

Используется сложный характер (синтезирующий различные виды деятельности), как правило, такие игровые упражнения, как «Кто собрал больше объектов», «Собирают кубы по цвету, попарно по форме».

Упражнение контроля является своего рода окончательным тестом, направленным на выявление количественных и качественных результатов в основных типах движений и в развитии физических качеств. В таких классах участвуют групповые педагоги и методисты.

Урок «Туризм» проводится в воздухе, в ближайшем лесу или парке. Это дает возможность консолидировать двигательные навыки и навыки, полученные ранее, используя различные руководства и природную среду. Содержание занятий - это физические упражнения и игры, предоставляемые

программой для каждой возрастной группы. При выборе содержимого программного обеспечения важно разумно усложнять задачи, следуя принципам систематического, последовательного и доступного. Структура урока - последовательное выполнение детьми комплекса физических упражнений и игр. Он определяется задачами и особенностями работоспособности ребенка. Во время сеанса происходят значительные изменения в теле и психике ребенка (улучшается координация работы органов и систем, появляется возможность найти определенный ритм работы и т. д.). Наивысший уровень работоспособности ребенка зависит от характера деятельности (самостоятельное выполнение движений, наблюдение за демонстрацией действий педагога, понимание задания или инструкций педагога и т. д.). Важно организовать сеанс физической тренировки таким образом, чтобы обеспечить предварительную физическую и психологическую подготовку к восприятию и осуществлению более сложных упражнений, с помощью которых решаются основные задачи.

Для достижения оптимальной двигательной активности во время занятий физкультурой необходимо:

- программировать оптимальный объем, продолжительность и интенсивность двигательной активности; Распределять его с учетом состояния здоровья детей и их физической подготовленности, индивидуальных возможностей;
- планировать содержание программ в классах в течение года с учетом уровня развития детской моторной активности;
- поддерживать позитивное эмоциональное отношение и интерес к детям во время занятий из-за новизны упражнений и изменчивости игр, постепенного усложнения задач, самостоятельного выполнения упражнений;
- в подготовке к уроку, анализировать задачи и содержание программы в соответствии с принципами обучения, а также индивидуальными характеристиками детей;
- Обеспечить достаточное пространство, рациональное размещение

льгот, гигиенических требований, одежды и обуви;

- В вводной части урока не допускайте длительных бесцельных движений, давайте четкие, краткие инструкции, подумайте о музыкальном сопровождении, которое должно создать позитивный эмоциональный настрой;

- При осуществлении комплекса общих эффектов развития особое внимание следует уделять рождению детей и их дыханию.

Для того чтобы активизировать двигательную активность детей во время занятий, важно использовать различные методы:

- рациональное использование оборудования физической культуры (минимальное оборудование, которое нужно бить как можно больше);

- включение различных способов организации детей (лобовое, оперативное, групповое, сменное, круговое обучение, конкретное для конкретной станции);

- краткое объяснение задач и четкое отображение упражнений;

- активизация умственной деятельности ребенка (использование пространственной терминологии, независимый выбор способа выполнения действий, наводящие на размышления вопросы, создание поисковых ситуаций);

- создание особых ситуаций для проявления таких качеств ребенка, как решительность, мужество, находчивость;

- использование музыкального сопровождения во время разминки, релаксационных упражнений, а также во время моторных заданий и игр, знакомых детям;

- Изменчивость мобильных игр, способы их усложнения.

Таким образом, эффективность классов физического воспитания в дошкольном учреждении во многом определяется пониманием их значимости, заключающейся в:

- обеспечить развитие и обучение всех систем и функций организма ребенка посредством специальной двигательной активности и физической

активности в определенном возрасте;

- формировать навыки в различных типах движений;
- способствовать развитию моторных качеств и способностей ребенка;
- стимулировать функциональные возможности каждого ребенка и

активизировать автономию детей;

- создать оптимальные условия для диверсифицированного развития детей: активизация мышления, поиск адекватных форм поведения, формирование позитивных эмоциональных и морально-волевых проявлений детей;

- удовлетворить естественную биологическую потребность ребенка в движении.

Выводы по первой главе

На сегодняшний день нет единого определения понятия «двигательная активность»; Проблема развития двигательной активности в дошкольном детстве актуальна.

Научные исследования позволили выявить, что необходимым условием нормального развития организма ребенка является двигательная активность, от которой зависит ее положительное нейропсихиатрическое состояние, нормальный рост и развитие, уровень функциональных возможностей и эффективности. Кроме того, ограничение двигательной активности детей противоречит потребностям растущего организма.

На основе улучшения всех видов движений и развития физических навыков происходит качественное преобразование моторной сферы старших дошкольников.

Для детей старшего дошкольного возраста существует высокая потребность в двигательной активности.

Изучение характеристик развития двигательной активности позволило определить основные закономерности его развития - рост всех основных показателей (объем, продолжительность, интенсивность), различие показателей двигательной активности у девочек и мальчиков, Сезонные и суточные колебания, еженедельная динамика двигательной активности и индивидуальные различия в ее показателях.

Важной задачей организации физического воспитания является удовлетворение естественных биологических потребностей детей в движении.

Знание закономерностей и особенностей развития двигательной активности детей старшего дошкольного возраста позволяет учителям грамотно строить физическое воспитание в ОЭД, где основной особенностью обучения будет обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к детям, с учетом Их состояния здоровья, готовности двигателя и двигательной активности.

Глава II. Опытнo-экспериментальная работа по повышению двигательной активности детей старшего дошкольного возраста

2.1. Анализ состояния двигательной активности детей старшего дошкольного возраста в ДОО

Выполняя констатирующую часть исследования на основе выдвинутой гипотезы, мы ставим перед собой следующие задачи:

1. Определить уровни двигательной активности детей старшего дошкольного возраста на физкультурных занятиях.
2. Выявить опыт работы ДОО по данной проблеме.

Для решения первой задачи используются следующие методы:

- наблюдение;
- хронометраж;
- анкетирование.

Двигательная активность может включать оценку:

- 1) объёма (с помощью шагомера, количество шагов в единицу времени)
- 2) продолжительности (время, потраченное на движения)
- 3) интенсивности (соотношение объёма на продолжительность \times 100%)

Опираясь на данные М.А. Руновой объём двигательной активности на физкультурном занятии в старшей группе в норме должен составлять 1500-1800 шагов при моторной плотности 60-80%. [40]. Оценка двигательной активности детей на физкультурном занятии проводится путём вычисления общей плотности и моторной плотности.

При определении общей плотности занятия учитывается время, затрачиваемое на показ, объяснение и выполнение упражнения, перестроения и расстановку, уборку спортивного инвентаря, затраченного на простой детей по вине воспитателя, неоправданные ожидания, восстановление

нарушенной дисциплины. Общая плотность занятия представляет собой отношение полезного времени к общей продолжительности всего занятия, выраженное в процентах.

$$\text{ОП} = \frac{\text{Пв}}{\text{Вз}} * 100\%$$

где, ОП - общая плотность

Пв - полезное время

Вз- время занятия

На хорошо организованном занятии общая плотность может быть 100%

Для измерения моторной плотности занятия используется метод хронометража, с использованием секундомера с суммирующим устройством. Из двух рабочих кнопок во время хронометража используется одна - она нажимается в момент начала и окончания каждого периода движения ребёнка. В конце наблюдения на малом циферблате стрелка показывает общее время движения за весь период наблюдения. Соотношение двигательной активности к общему времени наблюдения в процентах подсчитывается по формуле

$$\text{ДА} = \frac{\text{Вд}}{\text{Вз}} * 100\%$$

где, ДА - двигательная активность

Вд - время движения

Вз - время занятия

На основе показателей, разработанных М.А. Руновой, определяются уровни двигательной активности детей на физкультурном занятии (таблица 1).

Таким образом, разработанная схема диагностического исследования позволит определить исходный уровень развития двигательной активности старших дошкольников на физкультурных занятиях и выявить работу дошкольного учреждения по данной проблеме.

Исследование проводилось на базе МКОУ Мулымская СОШ (дошкольное отделение).

Исследованием было охвачено 30 детей старших групп (по 15 детей в экспериментальной и контрольной группах).

Для решения первой задачи нашего исследования мы пронаблюдали за детьми во время проведения физкультурных занятий. Это позволило нам сделать соответствующие выводы:

Физкультурные занятия традиционного типа проводились в физкультурном зале 23.10.16; 24.10.16 и 21.10.16; 25.10.16, где присутствовало 15 детей, выбранных нами в контрольную группу и 15 детей, выбранных нами в экспериментальную группу. Занятия констатирующего эксперимента проводились: 23.10.16 и 24.10.16 – контрольная группа; 21.10.16 и 25.10.16 – экспериментальная группа. Начало каждого из занятий – 9 часов.

Выводы о проведенных занятиях:

Педагог подготовил необходимое оборудование заранее. Задачи занятия соответствовали программному содержанию, в них отражается преемственность с предыдущим занятием. Гигиенические требования к занятию соблюдались. Тон педагога ровный, доброжелательный.

Предложения:

- 1) следует разнообразить занятия с точки зрения всестороннего гармонического воспитания;
- 2) более широко использовать словесные указания (команды), соотносить по времени показ и объяснение упражнений;
- 3) более полно и широко использовать физкультурное оборудование зала;
- 4) вводить в ход занятия игровую мотивацию;
- 5) активизировать в ходе занятия всех детей.

Для определения общей и моторной плотности занятия мы наблюдали как за контрольной, так и за экспериментальной группой детей и вели

хронометраж. По показателям выявили, что моторная плотность занятия составила 43,3%; общая плотность 53,3%. Ускорение пульса неравномерное (см. приложение 2), внешние признаки свидетельствуют о небольшой степени выраженности утомления (см. приложение 3).

Анализируя хронометражные карты двигательной активности детей контрольной и экспериментальной группы (см. приложение 1) мы выявили:

в контрольной группе:

- детей с высоким уровнем двигательной активности выявлено не было;
- средний уровень двигательной активности показали 3 ребенка – 20%.

Это Лиза Д. – 66,6%; Дима Р. – 70,5%; Саша У. – 60%.

Двигательная активность перечисленных детей отличается четкостью, равномерностью движений, но возникает лишь по инициативе педагога. Сами дети не стремятся к движению, предпочитая спокойно стоять или сидеть на скамейке. В подвижных играх участвуют охотно.

- низкий уровень двигательной активности обнаружен у 12 детей – 80%. Это Степан В., Лена Г. – 59,5%; Софья И., Марина З. – 57,8 %; Лика Б., Стас Ш. – 56,3%; Максим П., Ксюша А. – 55,7%; Максим Ш. – 55,5%; Рустам С. – 54,2%; Влад К., Рома С. – 54.

Наблюдения показали, что у большинства детей наблюдается пассивность, вялость, не желание участвовать в подвижных играх с активными движениями.

У Марины З., Влада К. мы отметили повышенную утомляемость.

Лика Б., кроме низкого уровня двигательной активности показала в ходе наблюдений пониженный эмоциональный фон, плаксивость.

Считаем, что подобное проявление двигательной активности детей зависит от мотивации, а так же содержания занятия и формы физкультурных занятий.

0% - высокий уровень

20% - средний уровень

80% - низкий уровень

в экспериментальной группе:

- высокий уровень двигательной активности обнаружен у 1 ребенка – 7%, это Аня Б. – 80%.

Следует отметить гиперактивность поведения названного ребенка, вероятно, этот факт повлиял на то, что выявлен высокий уровень двигательной активности.

- средний уровень двигательной активности отмечен у 4 детей – 26 %. Это Катя Б., Илона И. – 66,6%; Никита М. – 65,5%; Вика Т. – 65%.

Движения детей уверенные, но в целом, следует отметить пассивность дошкольников.

- низкий уровень двигательной активности зафиксирован у 10 детей – 67%. Это Ефим Б., Марат Г. – 59,5%; Настя В. – 58%; Вика В. – 57,3%; Максим М., Егор Е. – 57,1%; Ефим Е. – 56%; Миша Ф., Полина Л. – 55,8%; Ира С. – 55,4%.

Возможная причина подобной двигательной активности детей на занятии, по нашему мнению, заключается в недостаточной мотивации дошкольников, а так же в содержании и форме физкультурных занятий.

Из числа дошкольников ЭГ 7 % детей проявили высокий уровень двигательной активности; 26% - средний уровень; 67% - низкий уровень. Сравним полученные результаты уровня двигательной активности детей контрольной и экспериментальной группы, полученные в ходе констатирующего эксперимента.

Таким образом, в ходе констатирующего эксперимента не наблюдается резкого расхождения в уровнях двигательной активности детей в контрольной и экспериментальной группах.

На констатирующей стадии нашего исследования 2-ой задачей было выявление работы ДОО по данной проблеме. Для её решения мы использовали анкетный опрос воспитателей ДОО.

Вопросы анкеты

1. Дайте понятие определению «двигательная активность».

2. Какие методы и приемы используете на физкультурном занятии для повышения двигательной активности детей старшего дошкольного возраста?

3. Какие используете способы организации детей на физкультурных занятиях?

4. Какой методической литературой пользуетесь для достижения наилучшего результата?

В анкетировании принимали участие 10 воспитателей старших и подготовительных групп МКОУ Мулымская СОШ (дошкольные группы). Большая часть воспитателей (60%) не смогли дать правильное определение понятию «двигательная активность» одни считают, что это развитие скоростно-силовых способностей, выносливости, координации движения (формирование двигательных навыков и умений) (10%); другие говорят о том, на чём основывается двигательная активность (30%) третьи - считают, что это подвижные игры, физкультурные занятия (20%).

40% опрошенных дают верное определение понятию «двигательная активность» (стаж работы этих воспитателей: 22г., 13лет, 12лет).

Воспитатели используют разнообразные способы организации детей на занятии (фронтальный, групповой, индивидуальной, поточный). Однако некоторые воспитатели путают «методы и приёмы» со «средствами». Относят спортивные игры, подвижные игры, ОВД к методам, хотя стаж работы воспитателей достаточно большой от 13 до 29 лет.

Анализ ответов на четвертый вопрос показывает, что воспитатели используют достаточное разнообразие методической литературы, однако опрос показывает недостаточную компетентность воспитателей в вопросах повышения двигательной активности детей в самостоятельной деятельности.

Следует считать, что воспитатели называют различные методы и приемы, используемые для повышения двигательной активности на физкультурных занятиях ДОО.

Таким образом, в педагогической практике не созданы МКОУ

Мулымская СОШ (дошкольные группы) в полной мере условия для развития двигательной активности детей. Воспитатели не рассматривают двигательную активность как показатель развития личности дошкольника, его физической культуры. Необходимо разработать технологию проведения физкультурных занятий, направленных на повышение двигательной активности старших дошкольников и внедрить ее в практику работы ДОО.

2.2. Реализация технологии проведения физкультурных занятий, направленных на повышение двигательной активности детей старшего дошкольного возраста

Целью формирования эксперимента была разработка и апробация технологии физического воспитания, направленной на повышение двигательной активности детей старшего дошкольного возраста.

В соответствии с целью исследования были поставлены следующие задачи:

1. Составить долгосрочный план проведения различных видов физической культуры.
2. Определите принципы построения классов физической культуры.
3. Выберите методы педагогического менеджмента, которые наиболее привлекательны для детей в двигательной активности детей в физическом воспитании.

При разработке технологии были проведены исследования, в которых была раскрыта концепция «технологии», ее особенности. Результаты изучения этих источников были использованы при разработке экспериментальной технологии физического воспитания, направленной на повышение двигательной активности старших дошкольников.

Рассмотрев характеристику «технологии» в работах В.П. Веспалко, П.И. Подкасистого, Г.К. Селевко, В.А. Сластинина и др. Мы остановились на определении академика В.А. Сластинина Он понимает технологию как

юридическую педагогическую деятельность, которая реализует научно обоснованный проект дидактического процесса и обладает более высокой степенью эффективности, надежности и гарантированных результатов, чем в случае традиционных методов обучения.

При разработке технологии проведения занятий по физическому воспитанию, направленной на повышение двигательной активности старших дошкольников, мы руководствовались следующими существенными характеристиками понятия «педагогическая технология»:

1. Технология разработана для определенной педагогической цели; Он основан на определенной методологической, философской позиции автора.

2. Технологическая цепочка педагогических действий, операций, коммуникаций строится строго в соответствии с целями, имеющими форму конкретного ожидаемого результата.

3. Поэтапное планирование и последовательная реализация элементов педагогической технологии должны, с одной стороны, воспроизводиться любым обученным преподавателем и, с другой стороны, гарантировать достижение запланированных результатов.

4. Органическая часть педагогической технологии - это диагностические процедуры, содержащие критерии, показатели и инструменты для измерения эффективности.

Педагогическое намерение состоит в том, что увеличение двигательной активности может быть достигнуто путем использования различных видов физической подготовки, чередуя их таким образом, чтобы добиться разнообразия и волнения их содержания для детей.

В соответствии с этим замыслом строилась педагогическая технология.

Цель технологии: повысить уровень двигательной активности детей старшей группы на физкультурных занятиях.

Задачи технологии:

- добиваться увеличения показателей двигательной активности на физкультурных занятиях: объема двигательной активности до 2500 шагов,

продолжительности до 25-30 минут, интенсивности до 115 движений;

- способствовать правильности и точности выполнения движений;
- использовать разные способы организации, при выполнении упражнений;

- воспитывать интерес к двигательной деятельности.

Намеченные цели и задачи предполагалось реализовать в серии физкультурных занятий. Для построения технологической цепочки занятий был разработан перспективный план, который отражал распределение разных типов занятий на каждый месяц, а содержание и методы занятия были направлены на достижения поставленной цели. Конспекты физкультурных занятий нами прилагаются (см. приложение 4).

*Примечание: значком * обозначены занятия на воздухе.*

При разработке технологии проведения физкультурных занятий мы опирались на ряд принципов. Перечислим их:

- естественное стимулирование двигательной и интеллектуальной активности детей с учетом преемственности и разнообразия педагогических воздействий;

- оздоровительный характер (подбор упражнений направленных на всестороннее оздоровление и укрепление организма ребенка, преобладание занятий на свежем воздухе, соблюдение санитарно-гигиенических условий);

- адекватность физической нагрузки возрастным, индивидуальным особенностям ребенка, его функциональным возможностям;

- индивидуализация (учет характера поведения детей в двигательной деятельности, особенности состояния их здоровья и психофизического развития).

Среди вышеперечисленных принципов важное место занимает индивидуально-дифференцированный подход к детям, который направлен на развитие двигательных функциональных возможностей ребенка, мобилизацию его активности, самостоятельности.

В соответствии с выделенными принципами подбирались и

планировались физкультурные занятия.

При разработке технологии проведения физкультурных занятий учитывали требования, предъявляемые к планированию двигательной активности на них:

- планирование должно обеспечить решение главной цели воспитания - формирование индивидуальной, неповторимой личности, поэтому важно грамотно сочетать фронтальные и индивидуальные формы работы;

- при планировании необходимо избегать формализма, план должен быть реальным, задачи физкультурного занятия планируются в соответствии с уровнем развития двигательных умений и навыков детей данной возрастной группы;

- при планировании необходимо учитывать критические периоды в физическом и психическом развитии, уровень физического развития и физической подготовленности ребенка, тип высшей нервной деятельности, степень развития анализаторных систем, направленность личности (экстраверт или интроверт);

- учитывать задатки, склонности, интересы ребенка;

- план должен обеспечить системность в работе. Между различными видами деятельности должны быть тесная связь, единство воспитания и обучения;

- план должен быть конкретным, с указанием содержания работы и сроков (день, неделя, месяц), на которые предусмотрена эта работа;

- при планировании необходимо учитывать состояние работы за предшествующий месяц, квартал;

- ориентироваться в новинках психолого-педагогической литературы, использовать в работе передовой опыт;

- для успешного планирования физкультурных занятий по повышению двигательной активности детей, в выборе форм написания

плана, в определении задач, форм и методов работы с дошкольниками необходимо сотрудничество обоих воспитателей группы;

- при выборе и определении формы написания плана физкультурно-оздоровительной работы, двигательной активности важно учесть уровень профессионального мастерства воспитателя, его личностные качества, отношение к работе.

При организации двигательной активности дошкольников, мы старались удовлетворить естественную потребность детей в движении, развивать у детей врожденную мотивацию к двигательной активности - так называемую «кинезофилию».

Особое место в двигательном режиме детей, по мнению М.А. Руновой, занимают учебные занятия по физической культуре - как основная форма обучения двигательным навыкам и развития оптимальной двигательной активности детей. Занятия по физической культуре проводились не менее трех раз в неделю в первой половине дня (одно на воздухе) по подгруппам. Учитывали, что двигательная активность на физкультурном занятии оптимальна в том случае, когда ее основные параметры (объем, продолжительность, интенсивность) соответствуют индивидуальным данным физического развития и двигательной подготовленности детей, а также когда обеспечивается ее соответствие условиям среды (природной, предметной, социальной), правилам чередования напряжений и отдыха, постепенного увеличения физических нагрузок.

Максимальная эффективность занятий по физической культуре организовывалась с учетом принципов систематичности, наглядности, доступности и индивидуализации, активности и сознательности, а также постепенного повышения требовательности к усвоению программного материала. Важно, чтобы содержание занятия, построенного по определенному плану, позволило регулировать физическую нагрузку, постепенно и осторожно увеличивая ее, способствуя развитию выносливости детского организма.

В процессе занятий по физической культуре дети познавали окружающую действительность через различные движения, которые приносили им удовольствие, «мышечную радость», пробуждали интерес к физической культуре и стимулировали их творческую активность.

На каждом занятии решался комплекс оздоровительных, образовательных, воспитательных задач.

Для эффективной реализации оздоровительных задач во время занятий создавался оптимальный режим двигательной активности детей, способствующий нормализации всех функциональных процессов в организме. Объем физической нагрузки соответствовал адекватным возрастным и индивидуальным возможностям дошкольников.

Оздоровительный эффект занятия по физической культуре зависел как от программного содержания, так и от санитарно-гигиенических и закалывающих условий, в которых оно проводилось. Мы обращали внимание на температурный режим (температура в зале не превышала 17 °С). Перед каждым занятием осуществлялась влажная уборка и проветривание. Дети занимались босиком в спортивной форме (хлопчатобумажные майка без рукавов и трусы-шорты) при открытых фрамугах в любое время года.

С целью регулирования двигательной активности дошкольников и улучшения качества выполнения двигательных заданий мы рационально сочетали на одном занятии разные способы организации: фронтальный, групповой, индивидуальный, поточный «станционный».

Фронтальный способ (все дети одновременно выполняли одно и то же движение) мы использовали во время выполнения комплекса общеразвивающих упражнений (с предметами и без них) и подвижных игр. Воспитатель держал в поле зрения всю группу и непосредственно руководил двигательной активностью детей.

В процессе обучения основным видам движений мы использовали групповой способ (группу детей делят на подгруппы, и каждая получает свое задание). Например, одна подгруппа обучается технике ведения мяча, в это

время воспитатель по физической культуре контролировал движения каждого ребенка. Другая подгруппа детей выполняла произвольные движения с мячом, при этом воспитатель наблюдал за детьми и руководил их двигательной активностью. Через несколько минут подгруппы менялись местами. Считаем, что во время обучения детей основным видам движений групповой способ организации для детей 5-7 лет эффективен, так как воспитателю по физической культуре удастся быстрее выявить ошибки у детей, оказать каждому ребенку помощь и поддержку, добиться достаточно хорошего качества выполнения двигательного задания. При этом не снижалась моторная плотность занятия, а также у детей развивалась самостоятельность и ответственность, которые возникают в повседневной жизни и деятельности.

На этапе совершенствования двигательных навыков в беге, прыжках, метании, лазании и др. мы использовали поточный способ организации, когда дети непрерывным потоком друг за другом выполняли разные задания: бежали до ориентира, прыгали на батуте, бросали мяч в корзину, лазали по гимнастической стенке и т. д.

В процессе разучивания сложного упражнения мы использовали индивидуальный способ, когда каждый ребенок выполнял одно движение, а воспитатель давал указания, пояснял, обращал внимание на отдельные элементы. Остальные дети в это время наблюдали за сверстниками и вместе с педагогом анализировали их действия.

Наряду с вышеперечисленными способами организации детей во время занятий по физической культуре использовался «станционный» (круговой) способ, который состоит в том, что ребенок переходит от одной «станции» к другой, выполняя целую серию основных видов движений подряд. Например: ребенок шел по мягкому буму, спрыгивал с него, делал несколько прыжков на батуте, спрыгивал с него, шел по массажным коврикам к обозначенному месту. После этого он снова выполнял ту же серию заданий. «Станционный» способ организации детей использовался во время работы на

тренажерах сложного устройства («брусья опорные», «велотренажер», «жим ногами», «бегущая дорожка» и т. д.). После работы на одном тренажере через 5 минут (включая отдых) ребенок переходил по кругу к другому, затем к следующему и т. д. Воспитатель по физической культуре контролировал физическую нагрузку (количество повторов, темп, длительность упражнений) дошкольника и в то же время наблюдал за его состоянием.

Вся работа на физкультурных занятиях строилась на основе комфортности - ребенку нужны приятные эмоции от общения со сверстниками, физических упражнений (чувство «мышечной радости»), победы над своим неумением; понимание, что он делает что-то очень важное для своего здоровья; ощущение результата.

Одним из условий успешной реализации излагаемой методики проведения занятий по физической культуре являлось обеспечение индивидуально-дифференцированного подхода к детям. В его основу легли концептуальные положения дошкольной педагогики и психологии о формировании личности в процессе деятельности (А.В. Запорожец, А.Н. Леонтьев, А.П. Усова).

В научно-методической литературе индивидуальный подход характеризуется как широкий комплекс действий, направленных на определенный выбор приемов, способов, средств обучения в соответствии с уровнем подготовленности и уровнем развития способностей детей.

Формирование подгрупп осуществлялось нами с учетом трех основных критериев: состояния здоровья, уровня двигательной активности и физической подготовленности.

В *первую подгруппу* вошли практически здоровые дети, имеющие средний и высокий уровень двигательной активности и достаточно хорошую физическую подготовленность (средний и высокий уровень физической подготовленности).

Вторую подгруппу составляли дети второй и третьей групп здоровья (часто болеющие дети; дети, имеющие некоторые морфо-функциональные

нарушения), имеющие низкий уровень двигательной активности и слабую физическую подготовленность (показатели ниже нормы).

Установление двух подгрупп давало возможность педагогам осуществлять индивидуально-дифференцированный подход и проводить занятия, различающиеся по содержанию, объему физической нагрузки, методам и приемам в зависимости от подгруппы.

Выполнение оздоровительных, образовательных и воспитательных задач зависит от определения физической нагрузки для детей старшего дошкольного возраста. Ее следует устанавливать с учетом состояния здоровья, уровня физической подготовленности детей.

В нашей технологии занятие строилось таким образом, чтобы обеспечить предварительную физическую и психологическую подготовку детей к выполнению более сложных видов движений. Исходя из этого, в занятии по физической культуре условно выделялись три основные части: вводную, основную и заключительную. Каждая часть решает определенные задачи, в соответствии с которыми осуществляется подбор физических упражнений, методов и приемов руководства двигательной активностью дошкольников.

Вводная часть занятия направлена на психологическую и физиологическую подготовку организма к выполнению более сложных двигательных заданий и высокой двигательной активности детей. Вводная часть может включать: упражнения на ориентировку в пространстве, построение и перестроение; различные виды ходьбы, бега, прыжков; игры-упражнения на внимание и развитие координационных способностей; упражнения для мелкой моторики рук, формирования осанки и укрепления стопы; музыкально-ритмические движения. Эта часть занятия длится 7-10 минут.

В основной части занятия решается комплекс следующих задач:

- дифференцированное обучение основным видам движений (движения распределяются по степени интенсивности);

- формирование двигательных умений и навыков у детей;
- целенаправленное развитие физических качеств детей, их функциональных возможностей.

Общая подготовка организма ребенка наилучшим образом обеспечивалась общеразвивающими упражнениями, воздействующими на все группы мышц. В самом начале происходит «разогревание» мышц, связок, суставов, затем постепенно укрепляется мышечный тонус. В комплекс общеразвивающих упражнений включались элементы акробатики и ритмической гимнастики, которые способствовали подвижности, гибкости позвоночника и суставов.

Дети старшего дошкольного возраста выполняли такие упражнения, как «группировка», «перекаты боком, вперед и назад», «кувырки», «уголок», «березка». Для освоения этих упражнений детям предлагался ряд подготовленных действий, и при этом осуществлялась постоянная страховка со стороны воспитателя.

В процессе обучения общеразвивающим упражнениям мы учитывали поэтапность их выполнения. Каждое новое упражнение повторялось от 5 до 7 раз в зависимости от его сложности и подготовленности детей. Для разучивания мы давали детям одно-два движения. И лишь после того, когда целый комплекс упражнений был разучен детьми, его выполняли с использованием разных пособий (обручи, мячи, гимнастические палки и др.) и тренажеров простейшего типа (гантели, гири, диски здоровья, эспандеры и др.).

Во время выполнения комплекса общеразвивающих упражнений мы особое внимание обращали на осанку детей, их дыхание. Для каждого упражнения предусмотрели его название, смену исходных положений. В процессе обучения использовали разные методы (показ воспитателем или ребенком, словесное объяснение и т. д.) и звуковое сопровождение (музыка, счет, удары, звуки и т. д.).

Внесение новизны в программное содержание способствовало

развитию интереса детей к занятиям по физической культуре. Старшим дошкольникам мы давали разные варианты парных упражнений, которые воспитывали у детей чувство ответственности и взаимопомощи, а также развивали координационные способности.

В процессе организации парных упражнений учитывали их специфику, выполняя основные к ним требования: составлять пары с учетом физического развития детей, задавать определенный ритм и темп в соответствии с характером упражнений, регулировать физическую нагрузку (количеством повторов упражнений и их длительностью), использовать разные физкультурные пособия, предлагать упражнения из разных исходных положений.

Основная часть занятия предусматривала индивидуально-дифференцированное обучение основным видам движений, которые следовали после комплекса общеразвивающих упражнений. Упражнения в ходьбе, беге, прыжках, лазанье и метании, бросании и ловле предметов оказывали сильное функциональное воздействие на организм ребенка.

Одним из важных принципов установления целесообразности сочетания всех видов основных движений являлось распределение их с учетом степени интенсивности. Поэтому мы попытались расположить весь программный материал по развитию основных видов движений для детей 5-7 лет с учетом их степени интенсивности: высокой, средней и низкой.

Для каждой подгруппы с разным уровнем двигательной активности детей мы предлагали определенный подбор игр и упражнений в основных видах движений. Детям первой подгруппы давали больше повторов упражнений средней (50%) и низкой степени интенсивности (30%). Как правило, двигательные задания были направлены на развитие внимания детей, ловкости, координации движений, силы и точности выполнения различных действий (ходьба по буму, удерживание равновесия на балансирах, метание предметов в цель, прокатывание мяча по узкой дорожке и др.) 20% занимали упражнения высокой степени интенсивности (бег, подскоки,

прыжки и др.).

Детей второй подгруппы мы постепенно вовлекали в активную двигательную деятельность, увеличивая физическую нагрузку и предлагая им игры и упражнения средней и высокой степени интенсивности (65 и 25%), направленные на развитие быстроты, скорости движений и выносливости. И лишь 10% упражнений и игры было низкой степени интенсивности.

Дифференцированные игровые упражнения способствовали регулированию двигательной активности дошкольников, т. е. снижению интенсивности движений у гиперактивных детей и повышению объема движений у малоподвижных.

С целью регулирования двигательной активности старших дошкольников мы вводили в основную часть занятия после упражнений в основных видах движений дифференцированные игры, способствующие увеличению количества движений у малоподвижных детей и снижению интенсивности движений у гиперактивных. (См. приложение 6).

Основная часть занятия завершалась подвижной игрой, предлагаемой для всех детей. На каждом занятии мы проводили подвижную игру, которая могла повторяться от 3 до 5 раз, но при этом она носила вариативный характер: усложнение правил, задач, изменение пространственной ориентировки, внесение пособий, игрушек, различных предметов.

Продолжительность основной части занятия составляла 18-29 минут, за ней следовала заключительная часть, назначение которой состояло в том, чтобы обеспечить постепенный переход от повышенной двигательной активности к ее снижению, на снятие общей возбудимости ребенка и приведение его частоты сердечных сокращений к норме. При этом мы сохраняли жизнерадостное и уравновешенное настроение детей. Для этого детям мы предлагали тихую, мелодичную музыку в сочетании с разнообразными движениями: ходьба с выполнением дыхательных упражнений, танцевальные, плавные движения, хороводные, малоподвижные игры, релаксационные упражнения («снежинки кружатся», «мороженое

тает», «бабочки порхают», «цветы распускаются»). На заключительную часть отводилось 3-4 минуты.

При организации работы с родителями, мы постоянно побуждали их к совместным занятиям с детьми утренней гимнастикой, играм и упражнениям. Выявив особый интерес и способности ребенка к какому-либо виду упражнений, обращали на это внимание родителей с тем, чтобы в дальнейшем они продолжили занятия. Давали задания на дом, в которых больше внимания уделяли приемам и способам действий, составляющим основу техники спортивных игр и упражнений. Определяя индивидуальные задания на дом, обращались непосредственно к детям. Ребенок 5-7 лет подготовлен к тому, чтобы вполне осознанно решать поставленные перед ним двигательные задачи. В целом домашние задания были направлены на обеспечение необходимого уровня физической подготовленности детей и двигательной активности.

С педагогами ДОО нами была проведена консультация на тему: «Организация двигательной активности дошкольников» (см. приложение 7). А также презентация литературы по повышению двигательной активности дошкольников.

Таким образом, технология была направлена на то, чтобы гарантировано достигнуть улучшения всех показателей двигательной активности на физкультурных занятиях – объема, продолжительности, интенсивности. Воспроизводимость технологии обеспечивалась тем, что все её элементы: виды занятий, их содержание, способы организации детей на занятиях были четко и конкретно обозначены и поэтому могли быть воспроизведены любым педагогом.

Для отслеживания результатов был предусмотрен контрольный эксперимент, показывающий изменения в уровнях двигательной активности старших дошкольников.

2.3. Результаты опытно-экспериментальной работы

Выполняя итоговую часть исследования на основе выдвинутой гипотезы, мы ставим перед собой следующие задачи:

1. Определить результаты поделанной работы.
2. Определить уровни двигательной активности детей старшего дошкольного возраста контрольной и экспериментальной группы на физкультурных занятиях.

Для решения первой задачи использовались следующие методы:

- наблюдение;
- хронометраж.

Оценка двигательной активности детей на физкультурном занятии проводилась путем вычисления общей плотности и моторной плотности занятия.

Подробно о вычислении данных величин мы говорили в п.2.1. нашей работы. Там же нами описаны показатели критерии уровней двигательной активности на физкультурном занятии.

Итоговое исследование проводилось на базе МКОУ Мулымская СОШ (дошкольные группы).

Исследованием было охвачено 30 детей старшей группы – 15 детей контрольной и 15 детей экспериментальной групп.

Для решения первой задачи нашего исследования мы вновь пронаблюдали за детьми во время физкультурного занятия. Это позволило нам сделать соответствующие **выводы:**

Два физкультурных занятия традиционного типа в контрольной группе и два нетрадиционного типа в экспериментальной проводились в физкультурном зале 13.04.17; 14.04.17 и 15.04.17; 16.04.17, где присутствовало 15 детей, выбранных нами в контрольную группу и 15 детей экспериментальной группы. Состав групп полностью соответствует констатирующему эксперименту.

Занятия итогового эксперимента проводились:

13.04.17 и 14.04.17 – контрольная группа;

15.04.17 и 16.04.17 – экспериментальная группа.

Начало каждого из занятий – 9 часов.

Выводы о посещенных занятиях традиционного типа, проведенных с контрольной группой детей старшего дошкольного возраста:

Заранее педагогом было подготовлено необходимое оборудование и инвентарь. Задачи занятия соответствовали программному содержанию, отражали связь с предыдущим занятием, разнообразны с точки зрения всестороннего гармоничного воспитания.

На занятии использовались разнообразные методы и приемы: словесные указания (команды), показ, беседа, похвала. Длительность занятия - 30 минут, из них вводная - 6 минут, основная часть 17 минут, подвижная игра - 4 минуты, заключительная часть 3 минуты.

Гигиенические требования к занятию были соблюдены.

Педагог умело руководил учебной деятельностью детей: соотносил показ и объяснение упражнений, умело и грамотно давал методические указания, предупреждал ошибки в выполнении детьми упражнений.

На занятии наблюдалось доброжелательное отношение к детям, техничность, эмоциональность, спокойный тон со стороны педагога. Дети были активны.

Выводы о посещенных занятиях нетрадиционного типа в экспериментальной группе:

Заранее педагогом было подготовлено необходимое оборудование и инвентарь. Задачи занятия соответствовали программному содержанию, отражали связь с предыдущим занятием, разнообразны с точки зрения всестороннего гармоничного воспитания.

Педагогом были выбраны нетрадиционные формы занятий.

Все этапы занятий гармонично взаимосвязаны между собой, каждый этап направлен на создание высокого уровня заинтересованности детей в выполнении физкультурных заданий.

На занятии использовались разнообразные методы и приемы: словесные указания (команды), показ, беседа, похвала. Длительность занятия - 30 минут, из них вводная - 6 минут, основная часть 17 минут, подвижная игра - 4 минуты, заключительная часть 3 минуты.

Гигиенические требования к занятию были соблюдены.

Педагог умело руководил учебной деятельностью детей: соотносил показ и объяснение упражнений, умело и грамотно давал методические указания, предупреждал ошибки в выполнении детьми упражнений.

На занятии наблюдалось доброжелательное отношение к детям, техничность, эмоциональность, спокойный тон со стороны педагога. Дети были активны, т.к. педагог заинтересовал дошкольников своими занятиями, ввел игровую мотивацию.

Для определения общей и моторной плотности занятия мы пронаблюдали за всей группой детей и провели хронометраж занятия. По показателям выявили, что моторная плотность занятия составила 68,4%; общая плотность 85,3%. Ускорение пульса постепенное (см. приложение № 8), внешние признаки свидетельствуют о небольшой степени выраженности утомления (см. приложение № 9).

Анализируя хронометражные карты двигательной активности детей обеих групп на физкультурных занятиях мы выявили:

в контрольной группе:

- высокий уровень двигательной активности не выявлен – 0%;
- средний уровень у 6 детей – 40%. Это Лиза Д. – 66,8%; Саша У., Лена Г. – 62%; Степан В. – 60,1%; Софья И. – 61,3%; Марина З. – 61,5%.
- низкий уровень выявлен у 8 детей – 60%. Это Лика Б., Стас Ш. – 57%; Максим П., Ксюша А. – 56,3%; Максим Ш. – 56%; Рустам С. – 55,2%; Рома С., Влад К. – 55%.

0% - высокий уровень

40% - средний уровень

60% - низкий уровень

Проследим динамику повышения уровня двигательной активности детей контрольной группы.

Из таблицы и рисунка видно, что положительная динамика незначительна. Высокого уровня двигательной активности детей контрольной группы не удалось достигнуть на физкультурных занятиях, но произошло увеличение среднего уровня двигательной активности за счет правильности организации физкультурных занятий педагогом.

Анализируя хронометражные карты двигательной активности детей экспериментальной группы на физкультурном занятии, мы выявили:

- высокий уровень двигательной активности на занятии показали десять детей, что составляет 67% всех обследуемых детей. Например, Катя Б. показала высокий уровень двигательной активности - 80% (к этому же уровню были отнесены и Илона И. - 80%, Никита М. - 90%, Вика Т. - 83,3%, Аня Б. - 80,3%, Полина Л. - 80%, Ира С. - 80,3%, Ефим Б., Марат Г. – 80%, Максим М. – 80,3%);

- пять человек (33,3%) показали средний уровень двигательной активности. Например: двигательная активность Насти В. составляет 76,6% (к этому же уровню были отнесены и Вика В. - 76,6%, Егор Е. - 60%, Ефим Е. - 70%, Миша Ф. - 73,3%). Двигательная активность данных детей характеризуется следующими показателями: равномерной подвижностью четкими уверенными целенаправленными движениями.

Дети с низким показателем двигательной активности на занятии выявлены не были.

67% - высокий уровень

33% - средний уровень

0% - низкий уровень

Сравним динамику показателей повышения двигательной активности старших дошкольников экспериментальной группы на физкультурных занятии в ходе проведения констатирующего и итогового экспериментов.

Наиболее впечатляющими получились результаты, направленные на снижение низкого уровня двигательной активности – 67%; динамика высокого уровня значительна – 60%; динамика среднего уровня составила – 7%. По нашему мнению, эти данные не высоки, но состоялось значительное повышение показателей высокого уровня двигательной активности именно за счет улучшения динамики по преодолению среднего и низкого уровней.

Проведем сравнительный анализ результатов повышения двигательной активности контрольной и экспериментальной групп, показанный старшими дошкольниками в ходе контрольного эксперимента.

Сравнительный анализ позволяет сформулировать выводы:

Высокого уровня повышения двигательной активности у детей контрольной группы нет, дети экспериментальной группы показали динамику высокого уровня двигательной активности, которая выражается в 67%.

У детей контрольной группы средний уровень повышения двигательной активности выражается в 40%, дети экспериментальной группы показали результат – 33%.

В контрольной группе сохраняется значительный низкий уровень двигательной активности – 60%, у детей экспериментальной группы данный показатель – 0%.

Полученный анализ результатов констатирующего и контрольного экспериментов позволяет убедительно заявить о том, что процесс повышения двигательной активности на физкультурных занятиях будет осуществляться эффективно, если:

1. их проведение будет опираться на индивидуально-дифференцированный подход;
2. будут использованы нетрадиционные типы физкультурных занятий, активизирующие двигательную активность.

Выводы по второй главе:

Основная особенность проведения физического воспитания, направленная на повышение двигательной активности детей старшего дошкольного возраста, должна проявляться посредством предоставления индивидуальных и дифференцированных подходов к детям с учетом их самочувствия, уровня двигательной активности и готовности к двигателю.

В целях активизации двигательной активности детей во время занятий целесообразно использовать:

- различные типы занятий и приемы организации;
- рационально использовать оборудование тренажерного зала и игровой площадки.

Сравнение данных контрольного эксперимента ЭГ и КГ показывает, что существуют значительные возможности для нетрадиционного физического воспитания в повышении уровня двигательной активности у детей старшего дошкольного возраста.

Заключение

Проделанная нами экспериментальная работа позволяет сделать следующие выводы:

- двигательный режим в дошкольном учреждении включает всю динамическую деятельность детей, как организованную, так и самостоятельную;

- для каждого вида деятельности характерны свои проявления двигательной активности;

- для достижения количественных показателей двигательной активности необходимо обращать внимание на характер и содержание организованных форм двигательной деятельности, к которым относятся физкультурные занятия;

- при отборе содержания игр и упражнений для физкультурных занятий необходимо предусматривать:

- соответствие содержание игр и упражнений возрастным и индивидуальным двигательным возможностям детей;

- применение разных способов организации детей - фронтальный, подгрупповой, индивидуальный, поточный, круговой, посменный;

- использование игр и упражнений преимущественного динамического характера;

- активизацию детской самостоятельности и развитие творческих двигательных способностей;

- рациональное использование окружающей среды и пространства, оборудования и физкультурных пособий, т.е. предметно-развивающей «физкультурной» среды;

- при разработке модели повышения двигательной активности необходимо опираться на следующие положения:

- о комплексном подходе к отбору программного содержания и методики проведения занятий по физической культуре;

- использование педагогических приемов руководства двигательной активностью;

- об учёте обще дидактических принципов при построении всего учебно-воспитательного процесса;

- в работе по развитию двигательной активности на физкультурных занятиях следует использовать особенности каждого времени года: зимой - катание на санках, коньках, ходьба на лыжах, метание снежков; весной и осенью - бег, прыжки со скакалкой, езда на велосипеде; летом, в жаркое время упражнения и игры, развивающие тонкую координацию небольших мышечных групп («Подними круг», «Камешки»).

- для определения уровня двигательной активности старших дошкольников педагогам можно ориентироваться на:

- степень овладения ребенком «азбукой движений»: базовыми умениями и навыками в разных играх и упражнениях, элементами техники всех основных видов движений;

- умение активно участвовать в разных видах двигательной деятельности, самостоятельно использовать свой арсенал двигательных действий в различных условиях;

- развитие физических качеств и двигательных способностей: быстроты реакции, ловкости, гибкости, силы, выносливости.

Наша работа может быть полезна инструкторам по физической культуре ДОО, воспитателям старших дошкольных групп.