

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ім. ТАРАСА ШЕВЧЕНКА

на правах рукопису

ДЕНИСЕНКО НІНЕЛЬ ФЕДОРІВНА

ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ АКТИВІЗАЦІЇ РУКОВОГО РЕЖИМУ  
ДІТЕЙ 5 - 7 РОКІВ В ДОШКІЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

ІЗ.00. 01 - теорія та історія педагогіки

А В Т О Р Е Ф Е Р А Т

дисертації на здобуття наукового ступеня  
кандидата педагогічних наук

Київ 1994

AB 29.812

Дисертація виконано в Запорізькому ОІУВ

Науковий керівник - доктор педагогічних наук,  
професор Е.С. ВІЛЬЧКОВСЬКИЙ

Офіційні опоненти - доктор педагогічних наук,  
професор Л.В.АРТЕМОВА  
- кандидат педагогічних наук,  
ст. науковий співробітник  
А.Ф.БОРИСЕНКО

Провідна установа - Бердянський державний педагогічний  
інститут ім. П.Осипенко

Захист відбудеться "30" травня 1994 р. на засіданні  
спеціалізованої ради К.068.ІВ.І5 з присудження наукового ступеня  
кандидата педагогічних наук у Київському університеті  
ім. Тараса Шевченка за адресою: 252601 м.Київ, вул. Володи-  
мирська 60, ауд. 303 о 15.00 годині.

З дисертацією можна ознайомитись у бібліотеці Київського  
університету

Автореферат розіслано "29" квітня 1994 р.

Вчений секретар

Спеціалізованої вченої ради *О.В.Плахотник* О.В.ПЛАХОТНИК

ЛНБ України ім.В.Стефаніка



00802217 (К)

ЛНБ ім. В. Стефаніка  
АН України

AB-29,812

## ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність дослідження. Рухова активність дітей дошкільного віку є природною біологічною потребою, ступінь задоволення якою передбачає подальший структурний та функціональний розвиток їх організму.

Руки - важлива складова частина різних видів діяльності і багатьох психічних процесів дитини. Постійний приток проприоцептивної імпульсації, яка з'являється при м'язовій діяльності, стимулює фізичний, сенсорний та інтелектуальний розвиток дітей.

Виконання різноманітних рухів, активізація м'язової діяльності виступають в якості важливого фактора для отримання дитиною умов і свідчень про оточуючу дійсність.

Оптимальна рухова діяльність дитини раннього та дошкільного віку складає дійсні передумови для нормальної життєвості організму людини в дорослому віці, довголітнього творчого життя.

Рухова активність виконує роль своєрідного регулятора росту і розвитку молодого організму, є необхідною умовою для становлення і вдосконалення дитини як біологічної істоти і соціального суб'єкта.

Різнманітна рухова діяльність, як фактор збереження постійності внутрішнього середовища, значно впливає на всі вегетативні системи організму, забезпечує швидку його адаптацію до умов існування, що часто змінюються.

Фізичні вправи не тільки розвивають і зміцнюють дитячий організм, упереджують його захворювання, але є одним із ефективних засобів лікування і поновлення сил дитини після хвороби.

Тренованим дітям властива бадьорість, оптимізм, добре фізична і психічна працездатність.

Гіподинамія / малорухомість/ негативно впливає на фізичний розвиток дітей, стан їх здоров'я, рухові навички та фізичні якості, інтелектуальний розвиток, рівень розумової працездатності / М.М.Лебедева, А.М.Нерсисян, Р.В.Сілла та Ін./.

Серед малорухомих дітей спостерігається значний відсоток відхилень в стані опорно-рухового апарату. В наш час ця проблема набула особливу гостроту в багатьох країнах світу.

Тому однією з актуальних проблем фізичного виховання дітей 5-7 років є створення необхідних педагогічних умов для їх оптимальної рухової активності.

В опублікованих за останній час роботах / Е.С.Вільчковський, В.М.Вавілов, О.Н.Вавілова, І.В.Мурашов, П.П.Нікітін, Т.Т.Ротарєв, А.Г.Фролов, Г.І.Фоміна, В.А.Шижкіна/ підкреслюється актуальність створення оптимального режиму рухової активності дітей в дошкільних закладах та сім'ї.

Аналіз літературних джерел, вивчення та узагальнення практики з фізичного виховання дітей дошкільного віку свідчать про те, що ця проблема може бути успішно вирішена за умов ефективно організації і активізації рухового режиму у дошкільних закладах.

Руховий режим передбачає використання комплексу різноманітних засобів та форм фізичної культури в повному обсязі та послідовності, насичення повсякденного життя дітей різноманітними руховими іграми та фізичними вправами. Завдяки цьому дошкільники краще розвиваються фізично, швидко засвоюють основні рухи, мають гарне здоров'я. / Е.С.Вільчковський, Л.В.Карманова, С.Я.Лейзане, Т.І.Осокіна, Ю.Ю.Рауцкіс та Ін./.

Рухова активність дитини в значній мірі обумовлена запропонованим їй руховим режимом у дитячому садку. У зв'язку з тим, що

педагогічне керівництво системою виховної роботи може бути спрямованим як в бік пригнічення, так і підвищення рухової діяльності дошкільників, активність рухів дитини в значній мірі обумовлена запропонованим руховим режимом у дитячому садку.

Виходячи з цього, слід врахувати, що для активізації рухового режиму необхідне створення сприятливих умов, які повністю задовольнять потреби дитини в рухах.

У зв'язку з тим, що проблема створення педагогічних умов для активізації рухового режиму в дошкільних закладах не має глибокого теоретичного обґрунтування та обмеженість методичних рекомендацій, наукове дослідження з цих питань має значну актуальність для виховання дошкільників.

Таким чином, необхідність наукового обґрунтування вищезазначеної проблеми обумовила вибір об'єкту, предмету, гіпотези та завдань даного дослідження.

При його проведенні ми виходили з наступної к о н ц е п ц і ї: в період інтенсивного фізичного та психічного розвитку дітей 5-7 років найбільш суттєвим фактором, забезпечувачим цей розвиток, є рухова активність, яка обумовлюється навчально-матеріальною базою, рівнем дитячих інтересів до систематичних занять фізичними вправами, участю дітей в рівноменітних самостійних рухливих та спортивних іграх, високим методичним рівнем організаційних форм фізичного виховання, створенням оптимального рухового режиму в дитячому садку. Це концептуальне положення підтверджує необхідність розробки науково обґрунтованих педагогічних умов оптимізації рухового режиму, які забезпечують ефективні шляхи різнобічного розвитку особистості, сприяють зміцненню її здоров'я, реалізують потенційні можливості моторіки дитини при проведенні різ-

них організаційних форм фізичного виховання у дошкільних закладах.

Гіпотеза дослідження полягає в припущенні, що створення рухового режиму в дошкільних закладах надає можливість дітям повністю задовольнити біологічну потребу в рухах, яка буде сприяти їх нормальному фізичному розвитку, забезпечить міцне здоров'я і необхідну рухову підготовленість до наступного життєвого періоду - до школи.

В свою чергу, стимулювання активної рухової діяльності дітей з боку педагогів залежить від створення певних педагогічних умов, а саме: обладнаних спортивних майданчиків, залів відповідних розмірів, фізкультурних куточків у групах, стандартного та нестандартного обладнання; рівня сформованих у дітей 5-7 років інтересів до систематичних занять фізичними вправами; забезпечення рухової активності дітей середнього та старшого дошкільного віку в різних організаційних формах фізичної культури / ранкової та гігієнічної гімнастики після денного сну, фізкультурних занять в залі та на свіжому повітрі, пізніше днів переходів та проведення їх на належному методичному рівні, забезпечуючого оптимальну рухову діяльність малят; організація самостійної ігрової діяльності дітей вільний від занять час та на прогулянках, її змісту, характеру, педагогічного керівництва з боку вихователя.

Реалізація вищезазначених педагогічних умов у процесі експериментальної роботи і створення загальної моделі оптимального рухового режиму дітей 5-7 років, її апробування в дошкільних закладах буде сприяти успішному зростанню і розвитку дітей, зміцненню їх здоров'я, підвищенню рухової підготовленості.

Об'єктом дослідження є система фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку в дитячих садках.

Предмет дослідження - організація і зміст рухового режиму дітей 5-7 років.

Мета дослідження - науково обґрунтувати педагогічні умови, забезпечуючі зміст і організацію оптимального рухового режиму для дітей середнього та старшого дошкільного віку в дошкільних закладах, встановити його вплив на їх здоров'я, фізичний розвиток, рухову підготовленість.

Завдання дослідження:

1. Вивчити та узагальнити педагогічний досвід дошкільних закладів щодо створення рухового режиму для дітей 5-7 років.
2. Розробити систему педагогічних умов активізації рухового режиму в дошкільних закладах для дітей середніх, старших та підготовчих груп.
3. Встановити вплив оптимізованого рухового режиму на фізичний розвиток дошкільників, стан їх здоров'я і рухову підготовленість.

Методологічною основою дослідження є вчення про всебічний розвиток особистості; соціальну сутність здоров'я і фізичної культури; положення педагогіки та психології про закономірності формування звичок і здорового способу життя; роль діяльності у всебічному формуванні особистості, зміст та завдання республіканської концепції суспільного дошкільного виховання.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел вітчизняних та зарубіжних авторів, визначення та узагальнення передового досвіду роботи дошкільних працівників в питань організації системи фізичного виховання дітей 5-7 років, рухового режиму в дитячих садках, створення педагогічних умов його активізації;

педагогічні спостереження за руховою діяльністю дітей; педагогічний експеримент; анкетування; бітропометрія / визначення рівня фізичного розвитку дітей /; шагометрія / визначення рухової активності дошкільників /; плантографія / обстеження оклепіння стопу; пульсометрія; математична обробка отриманих результатів.

Наукова новизна та теоретична значущість дослідження полягає:

- у науковому обґрунтуванні теоретичних положень про необхідність дотримання і реалізації педагогічних умов забезпечення оптимального рухового режиму старших дошкільників; розробці системи педагогічних умов, які спрямовані на оптимізацію рухового режиму дітей 5-7 років, що забезпечить потреби їх організму в рухах, створить передумови для нормального фізичного розвитку, міцного здоров'я і рухової підготовленості; експериментально апробовані методиці активізації рухової діяльності дітей в різноманітних організаційних формах фізичного виховання.

Практична цінність дослідження полягає: в розробці методичних рекомендацій по використанню системи педагогічних умов оптимізації рухового режиму дітей середньої, старшої та підготовчої до школи групи для роботи в дошкільних закладах / використання різного обладнання та Інвентаря, формування Інтересів у дітей до систематичних занять фізичними вправами, забезпечення рухової активності дітей в організаційних формах фізичної культури, самостійне ігрове і рухова діяльність у вільний від занять час і на прогулянках /; створені моделі оптимального рухового режиму для дітей 5-7 років в дитячому садку протягом дня, тижня, місяця, року, які позитивно впливають на фізичний розвиток дітей, стан їх здоров'я, рухову підготовленість.

Методичні рекомендації, розроблені в процесі дослідження та висвітленні в публікаціях автора, допоможуть вихователям детально розібратися в застосуванні педагогічних умов, спрямованих на забезпечення ефективного рухового режиму в дошкільних закладах.

А пробація і впровадження науково-теоретичних і методичних положень та результатів дослідження здійснювались різними шляхами:

- доповіді про основні положення дисертаційного дослідження на республіканському семінарі з питань фізичного виховання дітей / м.Запоріжжя 1982 р., 1990р., м.Миколаїв -1993 р./;
- виступи на обласних, районних, міських семінарах, курсах підвищення кваліфікації дошкільних працівників при Запорізькому та Симферопольському Інституті удосконалення вчителів, Київському Центральному Інституті підготовки керівних кадрів/1993/, на педагогічних нарадах в 330 дошкільних закладах Запорізької області.

Результати дослідження були покладені в основу розробки методичних посібників з різноманітних питань фізичного виховання дітей 5-7 років, Програми та методичних вказівок для вихователів та батьків: "Дитина у дошкільні роки"/1992 р./, де розглянуто розроблену автором модель рухового режиму дошкільників.

В республіканській і обласній пресі було опубліковано 15 праць автора загальним обсягом 150 д.арк.

За впровадження результатів дослідження в питань рухового режиму в системі фізичного виховання дітей в практику дошкільного закладу №188 м.Запоріжжя автора нагороджено срібною медаллю ВДНГ СРСР /1988-1989 рр./; за досягнення в організації та пропаганді фізичного виховання дітей дошкільного віку- медаллю

А.С. Макаренка / 1993р/.

В і р о г і д н і с т ь наукових положень, висновків та рекомендацій забезпечена генеральною сукупністю, правомірність виборок багаторічної експериментальної роботи, поєднанням різних груп методів дослідження, обробок даних з застосуванням математичної статистики.

- О с н о в н і п о л о ж е н н я , які виносяться на захист:
- система педагогічних умов, спрямованих на оптимізацію рухової активності дітей, а саме: створення матеріальної бази; формування у дітей 5-7 років інтересу до систематичних занять фізичними вправами; забезпечення їх рухової активності в різних організаційних формах фізичної культури; самостійна ігрова діяльність дітей у вільний від занять час і на прогулянках, забезпечує оптимальний руховий режим в дошкільному закладі;
  - розроблена і апробована експериментальним шляхом модель рухового режиму для дошкільних закладів, забезпечує покращення фізичного розвитку дітей, зміцнення здоров'я і підвищення рухової підготовленості.

С т р у к т у р а т а о б с я г дисертації.

Дисертація складається із вступу, трьох розділів, висновків, списку літератури, додатку.

В роботі міститься 13 таблиць, 3 малюнка. Перелік літератури складається з 123 літературних джерел вітчизняних і зарубіжних авторів.

О р г а н і з а ц і я дослідження.

Дослідження було проведено з 1987 по 1992 роки та складалося з чотирьох етапів.

Перший - був присвячений аналізу організації і змісту рухово-

го режиму дітей 5-7 років по літературних джерелах в теорії і практиці дошкільного виховання. Він охопив 1987-88рр. Але нові літературні джерела вивчалися до 1993 року. Дані про стан цієї проблеми доповнювались результатами анкетування вихователів 340 дошкільних закладів Запорізької області, спостереженнями за діяльністю педагогів на місцях під час тематичних та комплексних перевірок, аналізом відповідей слухачів курсів підвищення кваліфікації вихователів, на заліках та ін.

На другому етапі / 1988-89 рр./ констатуючого експерименту збиралась інформація:

- про якість і характер рухової діяльності дітей 5-7 років в процесі організації річних за змістом рухових режимів;
- про динамічність, обсяг рухового режиму, наявність загальної кількості структурних компонентів, його якість;
- про вплив педагогічних умов на підвищення рухової діяльності дітей.

З цієї метою був вивчений стан матеріальної бази, рівень інтересів дітей до виконання різноманітних фізичних вправ, якість проведення організаційних форм фізичного виховання, зміст самостійної рухової діяльності дітей в 650 дошкільних закладах Запорізької області.

Було проаналізовано 2350 медичних карток дітей 5,6,7 років життя, проведено 1500 спостережень з застосуванням шагометрів.

На заключному етапі констатуючого експерименту встановлювалась ефективність рухового режиму та його вплив на фізичний розвиток дітей старшого дошкільного віку, стан їх здоров'я та якість формування рухових функцій.

Для вирішення цих завдань враховувались морфологічні, функці-

онельні та рухові показники 12 груп чотирьох експериментальних дошкільних закладів / №270,272,280,188/, в яких виховувалося 300 дітей 5-7 років, а також 300 дітей 12 контрольних груп в дошкільних закладах № 184,186,62,196 м.Запоріжжя. Здійснився також спонтанний загальний аналіз. В результаті було обстежено 2750 дітей.

Формуючий експеримент проводився в період з 1989-до 1990 року в вищевказаних дитячих садах.

При обробці результатів дослідження рівня рухової активності, якості рухів, фізичного розвитку, стану здоров'я дітей показники узагальнювались по статі, віку, стану здоров'я.

Система фізичного виховання дітей в наведених дошкільних групах повністю відповідала вимогам програм виховання та навчання.

Третій етап дослідження надав можливість виявити вікові показники рухової активності дітей, порівняти їх з даними різних авторів. Встановити межі фізичного навантаження на органи дитини з урахуванням їх фізіологічного стану при виконанні рухів на протязі дня.

На четвертому, заключному, етапі /1989-1991 рр./ був адіснений контрольний експеримент, порівняльні результати якого допомогли перевірити робочу гіпотезу, і переконатись у її вірогідності.

### Зміст дисертації

В Законі про розвиток освіти на Україні, концепції дошкільного виховання передбачене фізичне виховання дітей раннього і дошкільного віку, яке спрямоване на формування рухових навичок та змінь, виховання інтересу до різних видів рухової діяльності,

зміцнення здоров'я, боротьбу з гіподинамією.

В період дошкільного життя дитина оволодіває різноманітними руховими вміннями та навичками, удосконалює психо моторні та вегетативні функції, покращує якісні сторони рухової діяльності, розвиває свої фізичні можливості.

Практика фізичного виховання та багаточисленні дослідження / М.В.Антропова, І.А.Аршавський, Е.С.Ві льчовський, Т.І.Дмитренко, Н.В.Шижін, В.Г.Лені-Горіневська, А.Г.Сухарев, І.В.Мурвов, В.А. Шижіна та Ін./ проведені в цьому напрямку, підтверджують суттєвий вплив рухів на фізичний розвиток, стан здоров'я, працездатність, рухову підготовленість дитини.

Режим гіподинамії викликає ряд негативних явищ: порушуються функції і структури ряду органів і систем, що відбивається на стані здоров'я дітей. В багатьох публікаціях / О.Г.Газенко, Л.І.Какурін, В.В. Малкін та Ін./ вказується на негативний вплив гіподинамії на гармонійний розвиток людини.

Результати дослідження фізичного розвитку, стану здоров'я і рухової підготовленості дітей Запорізької області підтвердили це явище.

В умовах пасивного режиму у дітей усіх вікових груп спостерігались занижені показники довжини тіла. У 30% дітей вага тіла перебільшувала стандартну норму на 2-3кг. Спостерігались низькі темпи розвиненості дихальної, кісткової і м'язової систем. Частота дихання була підвищеною на 50% від норми, що свідчило про поверхове дихання. Спирометрія легенів на 250мл була заниженою від норми у дітей шостого та сьомого року життя.

Недоліки у фізичному розвитку старших дошкільників відбивались на їх поставі. З 300 дітей у 27-30% були порушення постави / в'ялість, сутулість, сколіотична постава/; 25% - мали

плоскостопість, 15% - слабкий м'язовий тонус.

Не відвідування дитячого садка дошкільнятами з причин захворювань складали в середньому 12-14 днів на кожну дитину серед малят п'ятого року, та 10-12 днів у старших дошкільників.

Причинами негативних явищ в стані здоров'я дітей 5-7 років була обмежена рухова активність. Режим гіподинамії в дошкільних закладах не давав змоги дітям активно рухатись максимальну кількість часу протягом дня.

Недоліки в організації рухового режиму, в основному, залежали від недостатнього створення педагогічних умов, а саме:

- відсутності належної матеріальної бази: обладнання та інвентаря, спортивних майданчиків, залів, фізкультурних куточків;
- низького рівня дитячих інтересів до різноманітних рухів та занять з рухової діяльності;
- слабкої якості проведення організаційних форм фізичного виховання: фізкультурних занять, ранкової гімнастики, гігієнічної гімнастики після сну, півхвильних переходів та ін. ;
- обмеженої активності дітей в самостійній руховій діяльності.

Ці питання розглядаються в дослідженнях Е.С.Вільчовського, С.С.Волкової, Т.І.Дмитренко, В.Г.Фролова, Г.В.Шалигіної, В.А.Шилкіної, С.Р.Цвека, А.Ф.Борисенка та ін.

Але, не прикинувши наукової цінності праць вищезазначених авторів, необхідно сказати, що в більшості з них повністю не висвітлена і веровроблена цілісна система педагогічних умов активізації рухового режиму дітей 5-7 років, не зазначений їх вплив на підвищення рівня рухів дітей, фізичних і функціональних показників.

Організація цілісної системи педагогічних умов покладена в основу формулюючого експерименту.

Однією з головних педагогічних умов, забезпечуючих організацію рухового режиму в дошкільному закладі, є створення матеріальної бази з фізичного виховання дітей.

Обладнання відповідним інвентарем спортивні майданчики та зали, фізкультурні куточки в групах надають змогу педагогу організувати рухову діяльність дітей в різні пори року та в різні погодні умови, періоди дня.

В результаті фермувочого експерименту ми зробили висновок, що створення вищезначених умов стимулює дітей до різноманітних рухливих ігор, виконання вправ, занять фізичною культурою на свіжому повітрі та ін.

Оптимальні розміри майданчиків не стримують можливостей дітей в рухах, навпаки, збільшують їх потреби в активних рухових діях, як організованих педагогом, так і самостійних. На майданчику можна пограти в футбол, хокей на траві, покататися на велосипеді, самокаті, роликових ковзанах, санках, організувати ходьбу на лижах.

У просторому залі діти почувать себе гарно, вільно, радісно.

Важливого значення в ході дослідження було надано таким питанням:

- забезпечення спортивних майданчиків, фізкультурних залів та куточків в групах різноманітним фізкультурним інвентарем: стандартним і нестандартним, в достатній кількості і високої естетичної якості. Обладнання також повинно відповідати санітарно-гігієнічним та педагогічним вимогам. Воно може бути різним за видами, кольором, в залежності від віку та інтересів дітей;

- правильне та раціональне розміщення інвентаря в групових

фізкультурних куточках, спортивних залах, на майданчиках. Це забезпечувало дітям більшу площу для рухової діяльності.

Особливу увагу приділяли створенню умов для рухової діяльності дітей в Ігрових куточках та під час організації трудової діяльності. Вважали, що рухи під час виконання Ігрових дій та трудових доручень дуже корисні і є додатковим резервом рухової активності. В експерименті цей час складав 5-10% від загального рухового режиму. З цією метою Ігрові куточки обладнувались так, щоб діти могли в них вільно пересуватись.

Для сюжетно-рольових Ігор "Сім'я", "Дитячий садок", "Магазин", "Цікарня" придбали велику кількість рухових Ігрешок/колясок і каталок для ляльок, прельну машину на колесиках та ін./ У старших групах куточки поповнили транспортними Ігрешками.

Вважаємо, що в цих Іграх у дітей з'являється можливість більше рухатись, виконувати різні вправи в ході гри: робити повороти, присідання, піднімання рук вгору та опускання їх вниз / катання ляльок в колясках, будівництво гаража та ін./

Формуючий експеримент з організації матеріального середовища підвів до наступного питання: рухова активність дітей 5-7 років у значній мірі залежить від кількості обладнання, від того, скільки дітей може одночасно його використовувати.

Віставлення спостережень за цим явищем в експериментальних і контрольних групах допомогло зробити висновок: збільшення кількості обладнання на фізкультурних заняттях скорочує час на простоті дітей, підвищує їх активність та моторну швидкість, сприяє достатнім фізичним навантаженням на організм дітей.

Значну роль в активізації рухів дітей старшого дошкільного віку відіграє раціональне розміщення інвентаря та обладнання.

Тому на заняттях, ранковій гімнастиці, в рухливих Іграх на про-

гулянках змінювали способи його розташування для економії часу на роздачу та підготовку Інвентаря. В таких ситуаціях вигравали в часі 1-2 хв.

У повсякденному житті дитячого садка суттєве значення набуває фактор вільного доступу дітей до фізкультурного обладнання, відсутність заборони на його використання, врахування дитячих Інтересів.

В ході експерименту успішно реалізувалось це положення. Доступність до обладнання підтрикувала емоційний настрій дітей, активізувала їх м'язову систему.

Важким внесок у підвищення рухової активності дітей, оптимізацію рухового режиму вносило використання різного за видами та за призначенням Ігрового та спортивного обладнання.

Протягом експерименту він диференціювався таким чином: обладнання стаціонарне і переносне/мілке/; стандартне і нестандартне, Ігрове; для Індивідуального і колективного виконання; модульне, розкладне.

Таким чином педагогічні спостереження за змістом і тривалістю рухової діяльності дітей експериментальних груп дозволили зробити висновок про те, що використання різноманітного обладнання, його правильне розташування в достатній кількості сприяє підвищенню рухової активності дітей протягом дня і складає 15-20% економії часу.

Важливою педагогічною умовою, яка впливає на підвищення активності дітей, а також на руховий режим в дошкільному закладі, є формування у дошкільників Інтересу до систематичних занять фізичними вправами.

З задоволенням і стеренно дитина робить те, що їй цікаво.

Можливість позитивного результату автоматично виникається, якщо дитину примушують до виконання вправ.

При реалізації цієї умови були підібрані цікаві та доступні для дітей фізичні вправи, які виконувались часто в імітаційній формі, у вигляді ігрових завдань.

В експериментальній роботі також широко використовувались різноманітні форми та засоби, спрямовані на виховання інтересу до систематичних занять фізичними вправами:

- прогулянки та екскурсії на стадіон, спостереження за тренуваннями спортсменів, відвідування спортивних шкільних майданчиків, плавальних басейнів;
- бесіди з дітьми про спортивне життя спортсменів, їх досягнення;
- перегляд діафільмів та кінофільмів про спортивні змагання, розглядання картин і ілюстрацій на спортивну тематику;
- проведення спортивних свят за участю батьків та майстрів спорту;
- організація фізкультурних занять, ранкової гімнастики під музичний супровід;
- використання елементів аеробіки, танців, балету на заняттях та ранкової гімнастики; включення в основну та підготовчу частину елементів у-шу, асани;
- організація ігрових і сюжетних фізкультурних занять, сюжетної ранкової гімнастики;
- проведення комбінованих, диференційованих фізкультурних занять та занять на свіжому повітрі, з використанням природних умов для виконання дітьми рухів/стрибки через пеньочки, підстрибування з доставанням гілок та ін./.

Дослідження з'ясувало, що при виконанні рухових дій різними способами у дітей підвищується інтерес до рухів, активізується

бажання виконувати їх швидко і вірно. На етапі удосконалення руху та в Іграх значний ефект має метод змагання, який значно підвищує моторну щільність занять, викликає у дітей позитивний відгук, радість, задоволення від рухової діяльності, бажання частіше переживати м'язові відчуття.

Аналіз рухової діяльності дітей протягом дня в експериментальних групах, визначення обсягу рухового режиму та порівняння з результатами контрольних даних засвідчують, що проведена робота з формування<sup>у</sup> дітей Інтересу до систематичних занять фізичними вправами забезпечує достатню рухову активність старших дошкільників.

Суттєвою педагогічною умовою оптимізації рухового режиму є комплексне використання системи організаційних форм фізичного виховання дітей 5-7 років.

В ході експерименту здійснювалось два підходи:

- дозований розподіл різних організаційних форм і засобів фізичної культури протягом дня;
- детальна розробка методики активізації рухової діяльності дітей 5-7 років.

Це дало змогу розробити модель рухового режиму дітей старшого дошкільного віку протягом дня, тижня, року та забезпечити високу рухову активність дітей, підвищити її оздоровчий потенціал.

Важливим оптимізуючим компонентом рухового режиму є ранкова гімнастика. При її організації і проведенні враховували такі аспекти:

- максимальна рухова активізація дітей та дозування фізичного навантаження у відповідності з функціональними можливостями їх організму;
- оздоровча спрямованість / сполучення гімнастики з загартову-

кими засобами.

З цієї метою комплексу ранкової гімнастики підбирались з цікавими для дітей загальнорозвиваючими вправами. Кількість та послідовність їх виконання були спрямовані на поступове включення в дію різних груп м'язів дитини. Тим самим, в організмі створювались би оптимальні навантаження.

Кількість вправ дозувалась в залежності від віку дітей, стану їх здоров'я та зацікавленості рухами.

Важливу увагу приділяли дозуванню кожної вправи, слідуючи, щоб не було фізичної та психічної перетони, фіксували зовнішні прояви поведінки дітей.

Резерви підвищення моторної щільності ранкової гімнастики бачили у регулюванні темпу виконання вправ, різноманітності вихідних положень, використанні ігрових прийомів, імітаційних дій, музичного супроводу, частого використання дрібного інвентаря, скорочення пауз між вправами до 10-15 сек. а

Різноманітна ходьба, біг, стрибки у вступній частині сприяли підвищенню рухової активності дітей на 15-20%.

Постійно слідкували за оздоровчим ефектом гімнастики: діти були легко одягнені, босі. Ранкову гімнастику в теплий період року обов'язково проводили на свіжому повітрі, м'якія росяні тропи.

Для розвитку дихальної, серцево-судинної системи, формування склепіння стопи використовували: коригуючу ходьбу та спеціальні вправи, дихальну гімнастику, розслаблючі паузи.

Дихання регулювалось за допомогою звуконаслідування голосом птахів, тварин, комах та ін.

На ранковій гімнастиці, як і на фізкультурних заняттях, використовувалася диференційований підхід до дітей з різним станом

здоров'я та фізичного розвитку.

Регуляція фізичного навантаження відбувалась при дозуванні вправ, їх кількості, підборі, використанні темпу. Це давало змогу оптимізувати рухову діяльність здорових та ослаблених дітей.

Вищезазначені аспекти оптимізації рухової активності дітей використовувались і при проведенні фізкультурних занять.

Результати експерименту підтверджують, що ефективність фізкультурних занять у значній мірі визначається їх моторною цільністю, яка характеризується найбільшою руховою активністю дітей.

Запорукою цього була висока повторність рухів та максимальна їх кількість, вмiле використання раціональних способів організації дітей при їх виконанні, продумане чергування різних видів рухів.

В залежності від етапу формування рухових навичок, типу та виду занять використовували різноманітні способи підключення дітей до виконання рухів: фронтальний, поточний, змінний, коловий. Цим досягалась висока моторна цільність занять / 75-85% / та активізувалась рухова діяльність.

Значне підвищення рухової активності дошкільників спостерігалось при організації і проведенні сюжетних фізкультурних занять, які викликали у дітей великий інтерес до запропонованих вправ.

Потенційні можливості активізації рухового режиму в дошкільних закладах є в проведенні занять на свіжому повітрі. В експериментальних дошкільних закладах №270,272,280,188 вони проводились 3 рази на тиждень, в ігровій формі/ складались з 5-7 рухливих ігор/ та додавали 25-30% рухової активності дітей протягом тижня.

Велику цінність, на наш погляд, мають пішохідні переходи за

межі дитячого садку. Експериментом виявлено, що правильна їх організація / тривалість, висір'яздалегідь маршруту, змістовність Ігор та вправ, використання природних умов / позитивно впливає на рухову активність дітей / підвищують її до 20% на протязі тижня/, рівень інтересів до рухів, якість рухової підготовленості.

Додатковий резерв часу для рухової активності дітей має організація їх самостійної рухової діяльності. Було в'яснено, що протягом дня у вихователів та дітей достатньо часу для її організації.

Тому в експерименті були створені необхідні умови для дітей з метою реалізації їх природних потреб у достатній кількості рухів.

В дошкільних закладах № 270, 272, 280, 188 у вільний час діти грали з м'ячем, дівчатка стрибали через скакалку, каталися на роликових ковзанах, організовували самостійні рухливі Ігри та ін.

Завдяки цьому протягом дня рухова активність дітей підвищувалась на 15-25%, що в часі складало 1-1,5 години.

Контрольний експеримент показав, що реалізація запропонованих педагогічних умов у процесі фізичного виховання сприяла активізації рухової діяльності дошкільників, що, в свою чергу, позитивно відбилось на підвищенні рівня фізичного розвитку дітей, стану їх здоров'я, якості рухової підготовленості.

Порівняльний аналіз стану здоров'я, антропометрії, виконання основних рухів виявив тенденцію значного приросту всіх показників у дітей експериментальних груп, при порівнянні з цими ж показниками у дітей контрольних груп.

Динаміка  
антропометричних показників експериментальних  
і контрольних груп /приріст/

Вік :		Стать :		Вага тіла/в кг./:		Довжина тіла/ в см./:		Обсяг грудної	
								кяїтинь/в см./	
				: Експерим.:		: Контр.:		: Експерим.:	
				: Контр.:		: Експерим.:		: Контр.	
5 років	х	1,5	1,8	7,0	5,5	2,0	1,2		
	д	2,0	2,2	6,0	5,0	1,5	1,0		
6 років	х	3,1	3,5	3,0	2,0	1,8	1,3		
	д	2,1	3,8	7,0	5,0	1,9	1,0		
7 років	х	4,0	4,5	5,0	4,0	1,3	1,0		
	д	4,2	4,5	5,8	4,3	1,0	0,9		

Таблиця 2

Показники  
динаміки опорно-рухового апарату дітей 5-7 років  
/ після експерименту/

Вік :		Стать:		Кількість:		Постава		Стан стопи			
		дітей :		: норма :		: порушення:		: норма :			
		: група		: до :		: після:		: до :			
				: після:		: до :		: після:			
5 років	х	е	94	30	45	17	2	36	44	11	3
	д		106	39	50	14	3	40	53	13	-
	х	к	94	30	38	17	8	36	39	11	8
	д		106	39	36	14	7	40	46	13	7
6 років	х	е	102	40	47	11	4	39	51	12	-
	д		98	33	46	16	3	37	49	12	-
	х	к	102	40	44	11	7	39	43	12	8
	д		98	33	39	16	10	37	41	12	8



вання на високому методичному рівні, самостійні ігри та вправи у вільний від занять час, в тому числі на прогулянках, наявність інтересів до систематичних занять фізичними вправами - основний напрямок у ліквідації обмеженості рухової активності дітей 5-7 років та організації оптимального рухового режиму, який забезпечує нормальний розвиток структур і функцій організму дитини.

4. Результати дослідження свідчать, про те, що вихованці експериментальних груп, де був створений оптимальний руховий режим, мають більш високі показники стану здоров'я, фізичного розвитку та рухової підготовленості в порівнянні з дітьми контрольних груп. Зокрема, кількість пропущених днів за хворобою знизилась за період дослідження в експериментальних групах на 50%, в контрольних - на 15%. Дітей, віднесених до основної медичної групи, збільшилось на 50%, в контрольній відповідно на 12,5%.

Антропометричні дані, одержані на кінець дослідження, свідчать про гармонійний фізичний розвиток більшості дітей експериментальних груп.

Показники виконання основних рухів / біг на швидкість, стрибки у довжину з місця, висоту, довжину з розбігу, метання предметів на дальність / у дітей експериментальних груп вищі, ніж у вихованців контрольних груп. Вони також перевищують рекомендовані в нових програмах нормативи виконання основних рухів.

Все це свідчить про хорошу рухову підготовленість дітей, що приймали участь в експерименті.

5. Запропонована модель рухового режиму для дітей 5-7 років, яка пройшла апробацію експериментальним шляхом, включає у свій зміст: щоденну ранкову гімнастику та гігієнічну гімнастику після денного сну, щоденні заняття фізкультурою / в дитячих садках / з високою моторною цільністю / 75-85%, фізкультурні хвилинки під час малорухоливих занять та фізкультурні паузи в

перерві між ними, проведення рухливих Ігор / 4-5 / під час прогулянок, а також самостійну рухову діяльність дітей / рухливі та спортивні Ігри, фізкультурні вправи / у вільний від занять час та на прогулянках.

Дана модель рухового режиму рекомендована для дітей 5-7 років життя в новій програмі /"Дитина в дошкільні роки"/, яка була розроблена автором у 1991-92 рр.

6. Кількісний обсяг рухової активності дітей старшого дошкільного віку у вигляді організованих форм фізичного виховання / заняття фізичною культурою, ранкова гімнастика, рухливі Ігри та ін./, а також самостійна рухова діяльність вихованців, повинен скласти не менше 2-2,5 годин на день з урахуванням раціонального розподілу його в режимі дня дошкільних закладів.

Дане дослідження не висчерпує всіх аспектів вичаємої проблеми і подальше вирішення багатьох з них буде сприяти удосконаленню системи фізичного виховання дітей дошкільного віку.

Основні положення дисертації викладені в таких публікаціях автора:

1. Формування правильної постави- основа фізичного розвитку дітей. //Дошкільне виховання,-1978,-№6, с.9-10 / у співавторстві/
2. Шляхи укріплення здоров'я дітей I,II частини- Запоріжжя,1989, с.63 / у співавт./
3. Організація та проведення спортивних Ігор, вправ з дітьми дошкільного віку.-Запоріжжя,1990, с.36 / у співавторстві/.
4. Організація рухового режиму в дошкільному закладі.-К.:1989, с.35.
5. Роль спортивних Ігор та вправ у формуванні у дітей фізичних якостей.К.:1989, с.19

6. Медико-педагогічний контроль за фізичним вихованням дітей в дошкільному закладі. К.: 1989, с. 11
7. Перебудова фізичного виховання дітей у взаємозв'язку з психічним - шлях гармонійного розвитку дитини. - Запоріжжя, 1990, с. 46.
8. Перебудова методичної роботи в фізичного виховання. - Запоріжжя, 1990, с. 32
9. Вплив загартування на укріплення здоров'я дітей - К.: 1989, с. 14
10. Руховий режим дошкільника / керівництво для вихователів та батьків/, Запоріжжя, 1991, с. 92.
11. Рухливі Ігри / керівництво для вихователів та батьків "Дитина в дошкільні роки"/. - Запоріжжя, 1991, с. 25-29
12. Витоки доброї сили. // Дошкільне виховання, 1991, № 4, с. 8-9
13. Дитина у всесвіті // Дошкільне виховання, 1991, № 7, с. 8-9
14. Земля рідна, ти джерело сили // Дошкільне виховання, - 1992 № 6-7, с. 24-25
15. І той цілющий арснат // Дошкільне виховання, - 1993, № 1, с. 24-25

*Детект*

Подписано к печати 22 04 84  
Формат бумаги 60x84 1/16 Объем 1пл.  
Заказ №2032 Тираж 60экз.  
Печать Р  
Бумага писчая.  
Типография "Днепропетровский металлург"  
г. Запорожье, ул.Атланная,4





462495

AB 29.812

**AB 29.812**