

Развитие двигательной активности детей 3 – 4 лет в подвижных играх на открытом воздухе.

Подготовила инструктор по физической культуре О.С. Гуркова.

Детский возраст – это время интенсивного формирования и развития функций всех систем организма и психики, раскрытия способностей, становления личности. Именно в детском возрасте имеются все условия для всестороннего гармонического развития личности [4].

Активность является биологической необходимостью развития организма. Двигательная активность – это естественная потребность в движении. Ее удовлетворение является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребенка. Движение – это врожденная, жизненная необходимость и потребность человека. Полное удовлетворение ее особенно важно в раннем и дошкольном возрасте, когда формируются все основные системы и функции организма [1].

Как отмечает М.А.Рунова, в дошкольном возрасте, в период интенсивного роста и развития детей, особенно важно обеспечить оптимальный режим двигательной активности, способствующий своевременному развитию моторики, правильному формированию важнейших органов и систем [5].

С одной стороны, польза движений в целостном развитии ребенка является очевидной и общепризнанной и поэтому не требует особого обоснования. С другой стороны, в практике работы современных дошкольных образовательных учреждений двигательная активность ребенка, различные формы ее целенаправленного развития вынесены на периферию образовательного процесса, а ведущее место в нем занимает воспитание интеллектуальной, эстетической, духовной культуры. Не отрицая их значимости, необходимо подчеркнуть, что двигательная активность находится в органическом единстве с интеллектуальной, духовной и эстетической [3].

Авторы различных образовательных программ, выделяют в них задачи, принципы, ожидаемые результаты воспитания двигательной культуры дошкольников, и раскрыты особенности работы. Однако на сегодня отсутствует четкая технология реализации этих задач в целостном образовательном процессе ДОУ.

Снижение внимания к проблеме воспитания двигательной активности ребёнка – дошкольника ведёт к утрате потенциальных источников его развития. Самым благоприятным временем для реализации потребностей детей в движениях является игровая деятельность детей на открытом воздухе. Длительное пребывание детей на свежем воздухе в любом случае полезно, но оздоровительно-воспитательное значение его возрастает, если в ходе прогулки предусматривается двигательная активность, основанная на оптимальном соотношении разных подвижных игр. И поэтому развитие двигательной активности, а также её оптимизация, являются актуальными в настоящее время.

Исследованием этой проблемы занимались такие ученые как Н.Н. Амосов, Е.А. Аркин, И.А. Аршавский, В.В. Гориневский, Б.Б. Егоров, В.Т. Кудрявцев и др.

Двигательная активность – это суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни. Согласно усредненным данным физиологов, для нормальной жизнедеятельности детского организма необходимо обеспечить ему от 6 до 13 тыс. движений в день. Установлено, что уровень двигательной активности и физиологическая потребность организма в движении определяется не только возрастом, но и степенью самостоятельности ребенка; индивидуально-типологическими особенностями центральной нервной системы, состоянием здоровья, половой принадлежностью и во многом зависит от внешних условий - гигиенических, социально-бытовых, климатических и т.п.[6].

Основными показателями двигательной активности являются: объем движений, их интенсивность и продолжительность. Под объемом понимают общее количество движений; под интенсивностью следует понимать количество движений, выполняемых в 1 минуту; а продолжительностью является время, затраченное на выполнение двигательного действия [5].

С целью изучения развития двигательной активности детей 3 – 4 лет был проведен психолого-педагогический эксперимент. Исследование двигательной активности проводилось с помощью метода индивидуального хронометража, предложенного М.А. Руновой, целью которого являлось изучение особенностей двигательной активности детей 3 – 4 лет по трем ее параметрам (объем, продолжительность, интенсивность). Эти показатели дали возможность выяснить степень подвижности детей 3 – 4 лет. Кроме того, использовался метод наблюдения [5].

При оценке результатов средние показатели составили: по объему локомоций 3581, по продолжительности 40, по интенсивности 24; из них высокую степень подвижности демонстрируют 10% детей, среднюю – 50% детей, низкую – 40% детей. Данные исследования позволяют сделать вывод о недостаточном уровне развития двигательной активности детей 3 – 4 лет, что и обусловило проведение формирующего эксперимента в экспериментальной группе.

Целью формирующего эксперимента было развитие двигательной активности детей 3 – 4 лет. Для достижения цели был составлен и систематизирован комплекс подвижных игр на открытом воздухе, направленный на развитие двигательной активности, с учетом: возрастных особенностей, уровня подвижности детей 3 – 4 лет.

Во время проведения подвижных игр на открытом воздухе дети упражнялись в бросании мяча вверх и вперед, совершенствовали имитационные движения животных и птиц, упражнялись в ходьбе

различного рода, координируя движения рук и ног, беге в разных направлениях, с увертыванием и т.д.

В процессе проведения комплекса подвижных игр использовались различные потешки, считалки, стихи. В содержание комплекса подвижных игр на открытом воздухе для развития двигательной активности включили действия с мячом, обручами, дугами, а также использовали мягкие игрушки и эмблемы животных и птиц.

В ходе подвижных игр интересными для малышей были некоторые имитационные движения. Детям предлагалось выполнить имитационные движения зайчика, особое внимание при этом уделялось выполнению прыжков. Содержание двигательной активности детей, благодаря разнообразному использованию физкультурного оборудования в процессе проведения подвижных игр на открытом воздухе обогащается. В процессе проведения подвижных игр на открытом воздухе, у детей увеличивается количество и интенсивность таких движений, как ходьба различных видов, бег, прыжки, бросание, лазание, ходьба по ограниченной площади, что свидетельствует о проявлении двигательной активности.

Для проверки эффективности реализованных мероприятий был проведен контрольный этап эксперимента. Методика контрольного обследования совпадала с методикой констатирующего обследования уровня двигательной активности детей 3 – 4 лет.

Для оценки эффективности проведенной работы были проанализированы темпы прироста показателей двигательной активности (В.И. Усачев) по трем основным параметрам: объему локомоций, продолжительности двигательной активности и интенсивности движений [2].

Темп прироста объема локомоций в экспериментальной группе детей составил – 11,8%, продолжительности двигательной активности – 13,9% и интенсивности движений – 11,7%.

В контрольной группе детей темп прироста объема локомоций – 1,4%, продолжительности двигательной активности – 2,4%, интенсивности

движений – 4,5%. Сравнительный анализ темпов прироста показателей по трем параметрам показал, что прирост в экспериментальной группе детей значительно выше, что подтверждает эффективность проведенной работы. В контрольной группе прирост, в большей степени, достигнут за счет естественного процесса развития двигательной активности.

Таким образом, результаты контрольного этапа эксперимента свидетельствуют о том, что у детей 3 – 4 лет экспериментальной группы уровень двигательной активности в процессе целенаправленной работы повысился. Следовательно, комплекс подвижных игр на открытом воздухе, проведенный с детьми 3 – 4 лет, положительно повлиял на развитие двигательной активности.

Таким образом, анализ психолого-педагогической литературы, данные опытно-экспериментальной работы показывают, что развитие двигательной активности детей 3 – 4 лет в ДООУ более эффективно, если используется комплекс подвижных игр на открытом воздухе.

Литература:

Вавилова, Е.Н. Учите прыгать, бегать, лазить, метать [Текст] / Е.Н. Вавилова. - М.: Просвещение. - 1983. - 174 с.

Кожухова, Н.Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста [Текст] / Н.Н. Кожухова. - М.: Педагогика. - 2003. - 450 с.

Козырева, О.В. Оздоровительно-развивающие игры для дошкольников [Текст] / О.В. Козырева. - М.: Наука. - 2007. - 267 с.

Осокина, Т.И. Игры и развлечения детей на воздухе [Текст] / Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Л.С. Фурмина. - М.: Просвещение. – 1983. - 192 с.

Рунова, М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду [Текст] / М.А. Рунова. - М.: Мозайка-Синтез. - 2009. - 256 с.

Рунова, М.А. Движение день за днем. Двигательная активность - источник здоровья детей [Текст] / М.А. Рунова. - М.: Линка - Пресс. - 2007. - 102 с.