

**СПОСОБЫ ПОВЫШЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В РАМКАХ ВНЕДРЕНИЯ НОРМАТИВОВ ГТО В ДО**

Хижняк Олеся Викторовна

воспитатель

Пастухова Анжелика Андреевна

воспитатель

Пашкова Яна Анатольевна

старший воспитатель МБОУ детский сад №64, г. Белгород

Аннотация. В статье поднимается проблема развития и повышения двигательной активности дошкольников в рамках внедрения в практику детских садов программы ГТО. Авторы уделяют большое значение поиску методов и приемов обучения воспитанников, которые бы способствовали развитию двигательных навыков. В качестве средств повышения двигательной активности в публикации отмечены организация физкультурно-развивающей среды, использование методов физического воспитания: строго регламентированного упражнения; игрового и соревновательного и вариативность упражнений. Подробно рассматривается метод двигательного игротренинга, что обусловлено ведущим видом деятельности в этом возрасте.

Ключевые слова: двигательная активность, физическое воспитание, игротренинг, ФГОС ДО, ГТО.

«Движение – это жизнь» - простое и емкое выражение, с которым знаком каждый человек. Утверждение о том, что двигательная активность приносит только пользу организму человека, не нуждается в особых доказательствах. Но вот степень ее влияния на формирование физического и психического здоровья человека многие недооценивают. И следовательно, не догадываются о том, насколько важно с малых лет приучать детей к активному образу жизни.

В подтверждение выдвинутому тезису приведем данные, полученные В.М. Волковым в 2003 году. Они указывают на то, что устойчивость организма человека к возникновению заболеваний обусловлена объемом и интенсивностью его двигательной активности, начиная от рождения, и поддерживающейся в течение всей жизни. Кроме того, было выяснено, что от уровня удовлетворенности ребенка двигательной активностью зависит функционирование его сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развитие моторики, двигательных способностей, умственная и физическая работоспособность, качество освоения материала, познавательная активность и эмоциональный настрой.

Именно в дошкольном возрасте закладывается основа для физического развития, здоровья и характера человека в будущем. Фактически, двигательная активность ребенка и его развитие - это принцип естественного воспитания ребенка, а Государственная программа ГТО весьма органично вписывается в данный процесс, в качестве завершающего фактора.

В Положении о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) говорится, что для дошкольных образовательных учреждений предусмотрен минимальный объем различных видов двигательной активности, необходимый для развития физических качеств, сохранения и укрепления здоровья, подготовки к выполнению видов испытаний и норм Комплекса ГТО».

По словам знаменитого российского спортсмена, внедрение в практику детских садов норм сдачи ГТО среди дошкольников приведет к тому, что дошкольные учреждения станут фундаментом, на котором подрастающее поколение будут приобщать к здоровому образу жизни и спорту. Он особо подчеркнул, что свои первые значки ГТО ребята должны получать именно в дошкольных образовательных учреждениях.

Таким образом, перед воспитателями сейчас стоит задача не просто сформировать будущего здорового физически и психологически человека, а выработать у ребенка умение быть частью системы этого развития. Внедрение программы ГТО вполне может справиться с этой задачей, мотивируя родителей и общество, не сажать ребенка за компьютер, радуясь, что он в пять лет уже умеет читать, хотя совершенно беспомощен в социальной сфере. Научно доказано, что процесс познания зависит от хождения, бега, прыжков и т.п., т.е. сфера познания развивается в движении.

Подготовка и участие в сдаче норм ГТО позволит не только создать условия для укрепления здоровья детей, воспитания волевых качеств, развития стремления к победе и уверенности в своих силах. Во время соревнований дети ощущают радость от своих результатов, но и учатся переживать за товарищей, а также чувствуют себя участниками огромной команды спортсменов России.

Как повысить двигательную активность дошкольника? С помощью каких средств, приемов и методов мотивировать ребенка с ранних лет заниматься спортом?

Во-первых, большую роль в деле повышения двигательной активности играет организация физкультурно-развивающей среды. В.А. Петровским и С.Н. Новоселовой разработаны принципы ее построения, согласно которым в физкультурном зале должно быть такое специальное оборудование и спортивный инвентарь как: фитболы, детские тренажеры (беговые дорожки, велотренажеры), батуты, гимнастические стенки, скамейки, канаты, гимнастические мячи, мягкие модули и тоннели, дорожки для профилактики плоскостопия, обручи разных размеров, гимнастические палки, детские эспандеры. На территории ДОУ

рекомендуется оборудовать спортивную площадку с беговой дорожкой, песочной ямой для прыжков и крупным гимнастическим оборудованием для физических упражнений и игр. В групповых комнатах обязательно наличие оформленных «Уголков спортсменов» с традиционным и нетрадиционным многофункциональным оборудованием и инвентарем, необходимым для активизации всех видов самостоятельной двигательной деятельности детей.

Во-вторых, использование методов физического воспитания оказывает влияние на повышение двигательной активности дошкольников, позволяет обучить детей технике выполнения физических упражнений и воспитать в них физические качества. Среди них выделяют методы строго регламентированного упражнения; игровой метод (использование упражнений в игровой форме) и соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме).

Так, соревновательный метод применяется в основном в старших группах детского сада для того, чтобы совершенствовать уже приобретенные двигательные навыки. По мнению Д.В. Хухлаевой, обязательным условием соревнования выступает соответствие его физическим силам детей, воспитанию морально-волевых качеств, а также правильной оценке своих достижений и других детей на основе сознательного отношения к требованиям» [2; с.85].

Игровой метод близок к ведущей деятельности детей дошкольного возраста, поэтому является наиболее эффективным в работе с ними. Он позволяет одновременно совершенствовать разнообразные двигательные навыки, самостоятельность действий, быструю ответную реакцию на изменяющиеся условия, проявление творческой инициативы. [2; с.86]

С точки зрения Г.Г. Попова использование игрового метода с соответствующими установками позволяет дозировать нагрузку, по объему и по интенсивности. Еще одним преимуществом этого метода можно назвать то, что в игре на фоне положительных эмоций даже самая высокая двигательная интенсивность, переносится детьми без значительных волевых усилий [3; с.55].

Согласно результатам исследования Л.М. Коровиной, элементы соревнования и творческие задания способствуют выработке четких, осознанных двигательных навыков, формированию умения применять их в новых ситуациях, развивают самостоятельность, позволяют придумывать новые и проводить игры со сверстниками без помощи взрослых, что необходимо для подготовки ребенка к школе.

Применение метода соревнования в работе с детьми в целях их всестороннего развития возможно, по мнению Л.М. Коровиной, если учитывать принцип постепенности, а также уровень развития движений, а также физиологическую, психологическую и эмоциональную характеристики формирующегося навыка. Кроме того, нужно следить за тем, чтобы дети достаточно овладели движениями.

По нашему мнению, из описанных методов для повышения двигательной активности как нельзя лучше подходит игровой. Это связано с тем, что игра – один из ведущих видов деятельности ребенка в дошкольном возрасте. В игре ребенок стремится самостоятельно овладеть теми навыками каких он еще не приобрел, в игре происходит процесс непосредственного общения со сверстниками, формируются и развиваются нравственные качества личности. В ФГОС ДО говорится, что игра является сквозным механизмом развития ребёнка, через который реализуется содержание пяти образовательных областей. Наполнение игровой деятельности находится в зависимости от возрастных и индивидуальных особенностей детей, а также определяется целями и задачами образовательной программы, что зафиксировано в ФГОС ДО.

Самые разнообразные движения, посильные для детей конкретного возраста, носят оздоровительный фактор. Этот факт и дает ответ на вопрос о высокой эффективности множества методик и форм двигательного игротренинга. Игротренинг - это использование игровых методик творческого развития детей, которые способствуют максимальной активности всех сенсорных каналов восприятия. В настоящее время существует много методик повышения двигательной активности детей с использованием игровых элементов. В их число входят такие как: игротерапия, двигательная сказкотерапия, футбол-гимнастика, игровой стретчинг, ритмическая гимнастика, использование фольклора.

В-третьих, при выборе видов двигательной активности необходимо учитывать готовность каждого дошкольника к выполнению конкретного упражнения, а для этого они должны легко трансформироваться, быть вариативными (способными к упрощению и усложнению). Ведь нужно помнить, что занятия спортом, как и физические упражнения, должны приносить ребенку радость. В связи с этим стремление к победе не следует обозначать как главную цель всех игровых заданий и подвижных игр. Основная их ценность - физическая подготовка, воспитание командного духа, доброжелательности, взаимовыручки, выдержки, умения вести себя достойно в стрессовой ситуации.

Во время игровых занятий по физическому воспитанию у ребенка улучшается настроение, появляется чувство радости, удовольствия. Спорт и физкультура учат детей таким важным базовым умениям как сотрудничество, взаимопомощь, самоконтроль, воля к победе, дисциплина. А еще двигательная активность учит ребенка ценить время, ставить и добиваться поставленной цели. При правильном психолого-педагогическом подходе физические упражнения выступают как мощный оптимизирующий фактор, и средство всестороннего гармонического развития ребенка. Но их эффективность полностью зависит от компетентности воспитателя, владения методикой физической культуры, систематичности и рациональности в применении этих знаний.

Таким образом, мы пришли к заключению, что в рамках внедрения программы ГТО в дошкольные учреждения много внимания уделяется видам спорта и играм, которые требуют от детей выполнения разнохарактерных движений, помогают развивать двигательные навыки, положительно влияют на их развитие. Для педагогов важно следить, чтобы упражнения и игры подбирались гармонично и равномерно присутствовали в планировании двигательной деятельности. Потому что давно известно о хорошо организованной игре как лучшем средстве достижения детьми эстетического наслаждения от творческого напряжения своих интеллектуальных и физических сил.

Список литературы:

1. Потапчук, А.А., Овчинникова Т.С. Двигательный игротренинг для дошкольников. М.: Владос, 2011. – 153 с.
2. Кенеман, А.В., Хухлаева, Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста / А.В. Кенеман, Д.В. Хухлаева. - М.: Просвещение, 2008. - 272 с.
3. Реутский, С.В. Физическое развитие ребенка. Физкультурные комплексы, растущие вместе с детьми / С.В. Реутский. – М.: Речь, 2009. – 160 с.
4. Осокина, Т.И. Игры и развлечения детей на воздухе. – М.: Просвещение, 1983 – 224 с.
5. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования. Режим доступа - URL: <http://standart.edu.ru>
6. Эльконин, Д. Б. Психология игры. - 4-е изд. - М.: ВЛАДОС, 2007. - 360 с.