

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Южно-Уральский государственный университет»
Институт спорта, туризма и сервиса
Кафедра Спортивного совершенствования

ДОПУСТИТЬ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой,

доцент

_____ А.С. Аминов

«15» мая 2017 г.

**Особенности двигательной активности детей 3-4 лет
в образовательном процессе дошкольного учреждения**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
К ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЕ
ЮУрГУ–49.04.01.2017.025.ПЗ.ВКР

Руководитель ВКР, доцент

_____ / А.В. Ненашева /

«15» мая 2017 г.

Автор ВКР

студента группы ИСТИС-237

_____ / И.А. Трофимов /

«15» мая 2017 г.

Нормоконтролер, доцент

_____ / Е.В. Задорина /

«15» мая 2017 г.

Челябинск 2017

АННОТАЦИЯ

Трофимов, И.А. Особенности двигательной активности детей 3-4 лет в образовательном процессе дошкольного учреждения. – Челябинск: ЮУрГУ, ИСТИС-237. – 46 с., 3 табл., рис. 1, библиогр. список – 61 наим.

В младшем дошкольном возрасте двигательная активность является неотъемлемым условием познавательного и личностного развития, так как она выступает основой для полноценного функционирования психических процессов и естественной основой накопления резервов здоровья человека. Четвертый год жизни ребенка является благоприятным этапом для формирования целенаправленной двигательной активности, так как в этот период появляется психофизиологический базис, основывающийся на возрастных изменениях регуляции движений. Возрастные изменения регуляции движений дают возможность формировать и развивать целенаправленную и продуктивную активность детей 3 – 4 лет с использованием элементов спорта и спортивного инвентаря. Однако двигательный опыт детей младшего дошкольного возраста весьма мал он сложно вписывается в современные стандартизированные тестовые методики, кроме того отсутствуют модели соответствующие новым федеральным требованиям к структуре и содержанию основной общеобразовательной программы ДОУ.

Для проверки выдвинутой гипотезы была поставлена **цель исследования:** разработать, обосновать содержательное и процессуальное педагогическое обеспечение двигательной активности детей 3–4 лет в условиях детского образовательного учреждения и оценить его эффективность.

Достижение цели осуществлялось решением следующих **задач:**

1 Определить сущность понятий «двигательная активность младших дошкольников» и «педагогическое обеспечение двигательной активности младших дошкольников».

2 Выявить особенности двигательной активности детей младшего дошкольного возраста в образовательном процессе дошкольного учреждения.

3 Разработать и обосновать модель педагогического обеспечения двигательной активности детей младшего дошкольного возраста в условиях дошкольного образовательного учреждения.

Объект исследования: процесс оптимизации двигательной активности детей 3–4 лет в условиях дошкольного образовательного учреждения.

Предмет исследования: процессуальное и содержательное педагогическое обеспечение двигательной активности детей 3–4 лет в дошкольном образовательном учреждении.

Научная новизна исследования:

- разработана модель педагогического обеспечения двигательной активности детей 3 – 4 лет в условиях ДООУ, отражающая механизмы оптимизации двигательной активности детей с учетом дифференцированного подхода к степени их подвижности как генетического задатка (оптимальная подвижность, предоптимальная, высокая, низкая);
- выявлены показатели оценки двигательной активности детей младшего дошкольного возраста, позволяющие определять ее оптимальность;
- раскрыт потенциал разновозрастного игрового взаимодействия для педагогического обеспечения двигательной активности младших дошкольников в условиях ДООУ.

Результаты исследования. В процессе проведения эксперимента было выявлено положительное влияние объема двигательной активности на развитость физических качеств у дошкольников 3–4 лет, а именно скоростно – силовых качеств, силовых качеств и координационных способностей.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	8
ГЛАВА I СОСТОЯНИЕ ПРОБЛЕМЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	12
1.1 Особенности физического развития детей 3-4 лет	16
1.2 Состояние здоровья детей дошкольного возраста	17
1.3 Двигательная активность детей 3-4 лет	20
1.4 Виды двигательной активности дошкольника	25
ГЛАВА II ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ	28
2.1 Организация исследования	28
2.2 Методы исследования	29
ГЛАВА III РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ	31
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	39
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	41

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования обусловлена современными тенденциями снижения двигательной активности детей и молодежи. Педагогическими исследованиями доказано, что уменьшение объема, времени и интенсивности двигательной активности отрицательно сказывается на состоянии здоровья и физической подготовленности детей. Об остроте проблемы свидетельствуют исследования Л.Н. Волошиной [4], Ю.М. Исаенко [17], М.А. Руновой [48] согласно которым, двигательный режим ДООУ позволяет реализовать потребность в движении ребенка лишь на 55 – 60%. Подобная ситуация складывается вследствие подмены в системе дошкольного образования развивающих и оздоровительных тенденций – информационно-образовательными.

По определению экспертов Всемирной Организации Здравоохранения, демографический потенциал страны определяют дети в возрасте до пяти лет, если больше 35% дошкольников имеют отклонения в здоровье, то проблема его сохранения является не только актуальнейшей педагогической задачей, но и важнейшей стратегической задачей российского общества в целом. Таким образом, актуальность темы исследования на *социально – педагогическом* уровне определяется противоречием, между признанием двигательной активности как фактора повышения резервных возможностей организма ребенка и тенденцией ее снижения в онтогенезе [19].

Анализ современных программ по дошкольному образованию показал, что в большинстве из них, в частности: «Детство» (2011); «Истоки» (2011); «Радуга» (2010); «Успех» (2010) ставятся актуальные задачи по развитию двигательной активности ребенка. Кроме того, они отражают современные тенденции в физическом воспитании детей дошкольного возраста, а именно – стимулирование физической активности за счет социальной детерминанты. Как отмечают А.Г. Комков, И. А. Криволапчук, Л.И. Лубышева, 2003 [28] социально-детерминированные физкультурные мотивы и потребности обеспечивают устойчивую мотивацию к двигательной деятельности. Однако, как

показывает практика, разработанные механизмы и средства реализации этих задач для детей младшего дошкольного возраста эффективны лишь в сотрудничестве с взрослым. На *научно-методическом уровне* актуальность темы и проблемы исследования вызвана недостаточной разработанностью профессиональных способов реализации актуальных задач оптимизации двигательной деятельности детей младшего дошкольного возраста в образовательном процессе дошкольного учреждения [17].

В младшем дошкольном возрасте двигательная активность является неотъемлемым условием познавательного и личностного развития, так как она выступает основой для полноценного функционирования психических процессов и естественной основой накопления резервов здоровья человека. Основываясь на исследованиях Р.И. Айзмана [1], В.К. Бальсевича [2], Л.Н. Волошиной [6], Л.Д. Глазыриной [10], Ю.М. Исаенко [19], М.А. Руновой [50], мы полагаем, что в свете задач развития ребенка младшего дошкольного возраста двигательная активность играет ведущую роль. Четвертый год жизни ребенка является благоприятным этапом для формирования целенаправленной двигательной активности, так как в этот период появляется психофизиологический базис, основывающийся на возрастных изменениях регуляции движений. Возрастные изменения регуляции движений дают возможность формировать и развивать целенаправленную и продуктивную активность детей 3 – 4 лет с использованием элементов спорта и спортивного инвентаря. Однако двигательный опыт детей младшего дошкольного возраста весьма мал он сложно вписывается в современные стандартизированные тестовые методики, кроме того отсутствуют модели соответствующие новым федеральным требованиям к структуре и содержанию основной общеобразовательной программы ДОУ.

Таким образом, современные личностно-ориентированные тенденции в образовании и Федеральные государственные требования к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 655 от 23

ноября 2009 года) диктуют необходимость разработки новой модели построения физкультурно-оздоровительной деятельности дошкольников 3-4 лет в ДООУ и новых профессиональных способов их педагогического обеспечения в практической деятельности дошкольных образовательных учреждений.

Актуальность проблемы и необходимость ее решения обусловили выдвижение рабочей **гипотезы**, которая строилась на предположении о том, что педагогическое обеспечение двигательной активности будет эффективным, при выделении процессуального и содержательного обеспечения двигательной активности детей 3 – 4 лет с учетом дифференцированного подхода, при этом целесообразным представляется: учитывать степень подвижности ребенка (высокую, оптимальную, предоптимальную, низкую).

Для проверки выдвинутой гипотезы была поставлена **цель исследования**: разработать, обосновать содержательное и процессуальное педагогическое обеспечение двигательной активности детей 3–4 лет в условиях детского образовательного учреждения и оценить его эффективность.

Достижение цели осуществлялось решением следующих **задач**:

1 Определить сущность понятий «двигательная активность младших дошкольников» и «педагогическое обеспечение двигательной активности младших дошкольников».

2 Выявить особенности двигательной активности детей младшего дошкольного возраста в образовательном процессе дошкольного учреждения.

3 Разработать и обосновать модель педагогического обеспечения двигательной активности детей младшего дошкольного возраста в условиях дошкольного образовательного учреждения.

Объект исследования: процесс оптимизации двигательной активности детей 3–4 лет в условиях дошкольного образовательного учреждения.

Предмет исследования: процессуальное и содержательное педагогическое обеспечение двигательной активности детей 3–4 лет в дошкольном образовательном учреждении.

Научная новизна исследования:

- разработана модель педагогического обеспечения двигательной активности детей 3–4 лет в условиях ДОУ, отражающая механизмы оптимизации двигательной активности детей с учетом дифференцированного подхода к степени их подвижности как генетического задатка (оптимальная подвижность, предоптимальная, высокая, низкая);
- выявлены показатели оценки двигательной активности детей младшего дошкольного возраста, позволяющие определять ее оптимальность;
- раскрыт потенциал разновозрастного игрового взаимодействия для педагогического обеспечения двигательной активности младших дошкольников в условиях ДОУ.

ГЛАВА I СОСТОЯНИЕ ПРОБЛЕМЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Двигательная функция организма – одна из основных функций, обеспечивающих адекватность жизни организма на земле, что практически предполагает всегда интенсивную мышечную деятельность. Из сказанного следует, что не только движение, понимаемое в философском смысле, но даже мышечное движение обладает чрезвычайной многоликостью своих проявлений [41].

На страже здоровья населения страны стоят десятки органов и сотни учреждений здравоохранения, тысячи врачей, педагогов, психологов, специалистов физической культуры и массового спорта. Однако по пословице – «У семи нянек дитя без глаза» - в РФ состояние здоровья учащихся и населения в целом является злободневной проблемой. Высоко оценивая деятельность государственных структур управления здоровьем людей, все же следует сказать, что главным резервом, могущественным охранителем здоровья является здоровый образ жизни, двигательная активность, массовый спорт. Древнегреческий философ Демокрит утверждал, что подобно тому, как бывает болезнь тела, бывает также болезнь образа жизни. Отклонения от нормального жизненного режима в молодости особенно опасно, так как они воздействуют на формирование недостаточно созревшего организма. Любое, ставшее привычным нарушение разумного образа жизни, неизбежно приводит к болезням, ослабляет деятельность сердца, расстраивает работу мозга и становится причиной многих заболеваний [61].

Концепция двигательных качеств [14, 27, 35] рассматривает иной, более высокий качественно сложившийся уровень проявления двигательной деятельности человека. В рамках теоретических построений этой концепции в настоящее время двигательное качество может быть проявлено как теоретическая абстракция, характеризующая дискретный момент функциональной

интеграции ведущих и детерминантных двигательных способностей для получения конкретного двигательного результата, требующего преимущественного проявления именно этих способностей [23].

В досуге у детей преобладают занятия следующего характера: просмотр телепередач, занятия музыкой, чтение и т.п. С поступлением в школу двигательная активность сокращается в 2 раза и режим дня становится менее упорядоченным [45].

В дни проведения уроков физической культуры, при отсутствии других форм двигательной активности, дети недополучают до 40%, а без уроков – до 80% и более движений. Исключительно важна регламентация допустимой занятости, приготовления домашних заданий и генетической нормы двигательной активности. Более 85% респондентов детей не имеют элементарных валеологических знаний. У более 1 млн. детей Российской Федерации наблюдаются отклонения в состоянии здоровья. Выявлено, что целесообразен двигательный режим не менее 10-12 часов в неделю, который благоприятствует здоровью и успеваемости [58].

Обращает внимание, что не было подробных ответов – как именно, заботится о здоровье – занятия физической культурой, нормальная двигательная активность, закаливание. Совместно с родителями занимается оздоровлением от 8 до 16% детей дошкольного возраста [18].

Причины негативных явлений лежат в социально-педагогической запущенности детей, соматических повреждениях в связи с неблагоприятной эколого-валеологической обстановкой, пьянстве и алкоголизме родителей, родовых травм и инфекций. Нездоровый социально-психологический климат в семье, отсутствие врачебного контроля, учебные перегрузки, низкая двигательная активность, нерациональное питание, избыток времени, проводимого за телевизором, генетические пороки и т.д. требуют срочной реабилитации и лечения детей, вмешательства валеологов, реабилитологов коррекционных педагогов и психологов [54].

Предметно-содержательной, субстанциальной основой физической культуры, спорта и физического воспитания является культура двигательной деятельности как формы целенаправленного механического отношения человека к себе и окружающему миру. Это отношение разворачивается в единстве трех его сторон [33]:

– как способ освоения и изменения окружающего мира путем пространственных перемещений и механических воздействий;

– как форма проявления сущностных сил человека, способ производства и передачи информации для наблюдателя;

– как фактор индивидуального развития и сохранения способностей и свойств человека.

Физическая культура, физическое воспитание и спорт представляют собой три особых направления развития и освоения культуры двигательной деятельности в целях [2]:

1) оптимизации функциональных состояний здоровья и работоспособности путем направленного регулирования процессов двигательной активности (область физической культуры);

2) всестороннего и гармоничного развития способностей и свойств путем целенаправленного применения активных двигательных действий – физических упражнений (область физического воспитания);

3) предельного развития и максимального освоения двигательных возможностей человека посредством состязаний в двигательном мастерстве (область спорта).

Каждое из этих направлений разворачивается в трех профилированных формах; включая базовые (для всех), профессионально-ориентированные (для осваивающих ту или иную специальность) и адаптивные (для инвалидов) [37].

Содержание базовых форм предполагает освоение индивидуально и общественно необходимого объема культуры двигательной деятельности, который обеспечивает [55]:

- формирование и поддержание некоторой средней нормы здоровья и работоспособности (базовая физическая культура);
- нормальное развитие всей совокупности способностей и свойств, включая двигательную компетентность (базовое физическое воспитание);
- развитие и проявление двигательных возможностей на уровне массовых спортивных достижений (базовый спорт).

Адаптивные формы предполагают модификацию программ с учетом характера функциональных отклонений от нормы индивидуального развития. Здесь главные задачи [3]:

- реабилитация обратимых функциональных отклонений, поддержание здоровья и работоспособности (адаптивная физическая культура);
- компенсация утраченных функций и освоение доступного объема культуры двигательной деятельности (адаптивное физическое воспитание);
- адаптация к условиям соревновательной деятельности, предельное развитие и освоение наличных двигательных возможностей (адаптивный спорт).

Интегральной системой знаний, объединяющей теоретические аспекты всех направлений и профилированных форм развития и освоения культуры двигательной деятельности официально (в России) считается «Теория физической культуры». Под таким названием она сложилась 20 лет назад в связи с потребностями теоретического обоснования оздоровительной (базовой) физической культуры. Но сложилась на основе механического объединения существующих «Теории физического воспитания» и «Теории спорта» под общим названием только еще зарождавшейся теории физической культуры. Инициаторы подобной «интеграции» (Л.П. Матвеев, Н.И. Пономарев, В.М. Выдрин, В.И. Столяров) нанесли тем самым ущерб действительному ее становлению, поскольку создавалась видимость, будто такая теория уже существует. К тому же, некорректное объединение сопровождалось столь же некорректным переносом готовых технологий физического воспитания и спор-

тивной тренировки на область оздоровительной физической культуры [21, 52, 61].

1.1 Особенности физического развития детей 3-4 лет

Каждый возрастной период имеет свою определённую специфику развития. Свои особенности и у детей четвертого года жизни. Показателями физического развития детей являются рост, вес, окружность грудной клетки, состояние костной и мышечной систем, внутренних органов, а также уровень развития моторики [17].

Быстрота роста на 4-ом году жизни несколько замедляется относительно предыдущего периода - первых трёх лет жизни. Средний рост в этот период 95-99 см. Рост детей 4-го года жизни находится в прямой взаимосвязи с основными видами движений - прыжками, бегом, метанием, равновесием. Дети высокого роста по сравнению со своими сверстниками быстро бегают, а невысокого роста делают относительно мелкие шаги, но дополняют их высоким темпом передвижения. Способность к бегу определяется также и другими индивидуальными различиями и координационными возможностями, которые в данной возрастной группе ещё не велики [48].

Средний вес детей в этом возрасте составляет 16-18 кг. Общей закономерностью развития опорно-двигательного аппарата в раннем возрасте является его гибкость и эластичность. Физиологические изгибы позвоночника в 3-4 года неустойчивы, кости, и суставы легко подвергаются деформации под влияние неблагоприятных воздействий. Неправильные позы (сведение плеч, опускание одного плеча, опущенная голова) могут стать привычными, и в результате нарушается осанка. А это в свою очередь отрицательно сказывается на функции кровообращения, дыхания. Здоровье детей, их рост и развитие во многом зависит от питания, поэтому в рационе должны быть и белки, и углеводы, и жиры, и минеральные соли, и витамины, и вода [12].

Ребёнок в 3-4 года не может сознательно регулировать дыхание и согласовать его с движением. Важно приучать детей дышать носом естественно и без задержки [25].

Сердечно-сосудистая система по сравнению с органами дыхания лучше приспособлена к потребностям растущего организма. Однако сердце ребёнка работает хорошо лишь при условии посильных нагрузок [47].

О реакции организма на нагрузку, в частности физическую, судят по внешним признакам утомления: отвлекаемость, общая слабость, одышка, побледнение или покраснение лица и нарушение координации движений [34].

Развитие высшей нервной деятельности во многом зависит от морфологического развития коры больших полушарий. К трём годам у ребёнка значительно развита способность к анализу, синтезу дифференциации (различению) раздражений окружающей среды. Внимание у детей 3-4 лет ещё неустойчивое, оно легко нарушается при изменении окружающей обстановки, под влиянием возникающего на эти изменения ориентировочного рефлекса [53].

Все приобретённые умения на физкультурных занятиях, должны реализовываться в самостоятельной двигательной деятельности детей [17].

1.2 Состояние здоровья детей дошкольного возраста

Быстрыми темпами ухудшается здоровье детей. Например, по данным 2013–2015 гг. число здоровых детей уменьшается.

Согласно исследованиям 2012 г., практически здоровыми оказались лишь 5,5% городских и 2% сельских детей. Скрининг-тестирование выявило наличие психоневрологических расстройств у 65,1% сельских детей, пульмонологических, кардиоревматологических, лор-заболеваний – у 7,8%; 4,8%; 5,8% соответственно. У городских детей аналогичные показатели составляют соответственно 58,3%; 12,3%; 14,3%; 0,7% [16].

Выявлена ежегодная тенденция роста хронической заболеваемости детей со среднегодовым темпом 5,84%. За время обучения в школе число здоровых детей уменьшается в 4 раза, число близоруких детей увеличивается с 1 класса к выпускному с 3,9 до 12,3%, с нервно-психологическими расстройствами – с 5,6 до 16,4%, нарушениями осанки – с 1,9 до 16,8% [4].

Одна из самых частых патологий школьников – нарушение остроты зрения, составляющая в некоторых регионах России до 30 – 40%. (В США средние показатели – 18%; в Германии – 13%; в Польше – 21%). По Москве снижение остроты зрения в школе (23,3 – 25,5%) выше, чем в среднем по городу (21,8%). Близорукость занимает ведущее место в этой патологии и является одной из причин инвалидности и ограничений в выборе профессии. Процент детей с близорукостью увеличивается к концу обучения. С возрастом прогрессирует и степень близорукости. Так, высокие степени близорукости в среднем и старшем возрасте встречаются в 2 раза чаще, чем в младшем школьном возрасте [57, 60]. Поэтому охрана зрения школьника должна быть направлена не только на предупреждение близорукости, но и на сдерживания ее прогрессирования [2].

Патология опорно-двигательного аппарата (нарушения осанки и искривление позвоночника) чаще встречается у ослабленных детей, перенесших болезни, особенно связанные с нарушением солевого обмена. К сопутствующим заболеваниям, влияющим на формирование порочных осанок, развитие деформаций, относятся заболевания глаз, пороки развития позвоночника, стоп, заболевания легких, сердца и др. Распространенность нарушений осанки и сколиоза у московских школьников значительно выше, чем в среднем по городу (10% против 4,9% и 6,5% против 0,4%, соответственно) [8, 60].

К числу наиболее распространенных форм патологии у детей относятся заболевания сердечно-сосудистой системы, пищеварительной системы, аллергические проявления. Последние, так же как и нарушения дыхательной системы, особенно выражены у детей, проживающих в экологически небла-

гоприятных регионах и имеющих нарушения иммунитета, защитных сил организма [20, 26].

Особое место в структуре детской патологии занимают заболевания нервной системы и психической сферы. При общей высокой распространенности этих заболеваний в популяции дети с явными нарушениями психики не обучаются в школах общего типа. Поэтому среди учащихся преобладают те, у кого нервно-психические расстройства носят пограничный характер [8, 49].

Рост патологии у детей – характерная тенденция последнего десятилетия: распространенность функциональных расстройств и хронических заболеваний сердечно-сосудистой системы среди старшеклассников возросла с 10,3% до 17,8%, пищеварительной системы – с 6,6% до 12,5%, позвоночника – с 4,3% до 15,7%, ЛОР-органов – с 6,7% до 10,5%, эндокринно-обменных нарушений – с 2,4% до 7,3%. При этом особо отмечается рост патологии среди учащихся школ нового типа – гимназий, колледжей и др. [16, 30, 45, 53, 60].

Принимая во внимание негативную тенденцию к ухудшению здоровья подрастающего поколения и неспособностью Минздрава разрешить эту проблему, то является целесообразным проводить социально-экономических условий, имеющегося информационного материала и нормативно-правовых документов (приказ Минобразования РФ №1418 «О центре содействия укрепления здоровья обучающихся, воспитанников образовательного учреждения», 2000; приказ Минздрава РФ «О здоровье здорового человека», 2003; и др.) внедрения новых форм таких как центры здоровья, в которых педагоги, психологи, юристы, медицинские работники и социальной службы комплексно разрешают существующую проблему [44].

В дошкольном возрасте закладываются основы крепкого здоровья, правильного физического развития, высокой работоспособности. В эти годы происходит становление двигательной деятельности, а также начальное воспитание физических качеств. Движение является средством познания окру-

жающего мира, удовлетворения биологических потребностей организма [11, 42].

При недостаточной мышечной нагрузке развивается гиподинамия – малоподвижный образ жизни. При гиподинамии происходят глубокие изменения в сердечно-сосудистой системе, нарушается кровообращение и обмен веществ, изменяется структура и функция мышцы и сосудов сердца. Именно гиподинамия создает условия для отклонений в физическом развитии детей. Наглядным примером последствия гиподинамии является задержка физического и психического развития детей, находящихся в доме малютки, которые, к тому же, испытывают огромное эмоциональное "голодание" [50].

Общепризнана профилактическая и лечебная роль физических упражнений в становлении здоровья детей. Двигательный дефицит у детей может приводить к выраженным функциональным нарушениям. Происходит отчетливое снижение общей устойчивости детского организма к простудным факторам и болезнетворным микроорганизмам. Наблюдаются отставание моторики (снижение силы, быстроты, выносливости), происходит сужение диапазона функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы и органов дыхания и других органов и систем [61].

Наилучший способ повышения двигательной активности детей – правильное, соответствующее возрасту физическое воспитание. Начинать физическое воспитание можно и нужно с грудного возраста, регулярно применяя важные элементы физической культуры – гимнастику и массаж [13].

1.3 Двигательная активность детей 3-4 лет

В общей системе всестороннего и гармоничного развития человека физическое воспитание ребенка дошкольного возраста занимает особое место. В дошкольном возрасте закладываются основы крепкого здоровья, правильного физического развития, высокой работоспособности. В эти годы

происходит становление двигательной деятельности, а также начальное воспитание физических качеств [12].

Движение является средством познания окружающего мира, удовлетворения биологических потребностей организма. Трудно переоценить роль двигательной активности в расширении функциональных возможностей развивающегося организма, в совершенствовании двигательной деятельности. Следовательно, недостаток движений может привести к патологическим сдвигам в организме [48].

Под двигательной активностью нами понимается суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни. В теории и методике физического воспитания выделяют регламентированную, частично - регламентирующую и нерегламентированную двигательную активность [15].

1 Регламентированная двигательная активность представляет собой суммарный объем специально избираемых и направленно воздействующих на организм дошкольников физических упражнений и двигательных действий.

2 Частично-регламентированная двигательная активность- это объем двигательных действий, возникающих по ходу решения двигательных задач (например, во время выполнения подвижных игр).

3 Нерегламентированная двигательная активность включает объем спонтанно выполняемых двигательных действий (например, в быту).

Формы организации физического воспитания представляют собой воспитательно-образовательный комплекс разнообразной деятельности, основу которой составляет двигательная активность ребенка. Совокупность этих форм создает определенный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей [9].

Под оздоровительной направленностью понимается обеспечение возможного в определенном возрасте физического развития и физической подготовленности, формирование осанки и обеспечение на занятиях наилучших

условий влияния упражнений на организм занимающихся. Двигательная активность - биологическая потребность организма, от удовлетворения которой зависит здоровье детей, их физическое и общее развитие. Двигательная активность является производной не только от индивидуальных особенностей детей, но и от двигательного режима, который установлен в детском учреждении и дома [5].

Двигательная активность (ДА) – это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребенка. Благоприятное воздействие на организм оказывает только двигательная активность, находящаяся в пределах оптимальных величин. Так, при гиподинамии (режиме малоподвижности) возникает целый ряд негативных для ребенка последствий: происходит нарушение функций и структуры ряда органов, регуляции обмена веществ и энергии, снижается сопротивляемость организма к изменяющимся внешним условиям [24].

Гиперкинезия (чрезмерно большая двигательная активность) также нарушает принцип оптимальной физической нагрузки, что может повлечь за собой перенапряжение сердечно-сосудистой системы и неблагоприятно отразиться на развитии организма ребенка. Поэтому требуется особое внимание к созданию предпосылок для обеспечения детей рациональным уровнем ДА [40].

Возрастные и индивидуальные особенности ДА детей в значительной мере определяются как условием организации деятельности, так и ее характером и содержанием. Особенно велика роль целенаправленного руководства двигательной деятельностью детей, воспитывающихся в старших возрастных группах детского сада. Это обусловлено тем, что к старшему дошкольному возрасту дети, имея высокую потребность в ДА, не всегда могут ее реализовать на должном уровне. При этом надо учитывать, что самостоятельная двигательная активность детей на шестом-седьмом году жизни все больше ограничивается созданными условиями в детском саду и семье (увеличивает-

ся продолжительность образовательных занятий с преобладанием статических поз, а также возрастающими познавательными интересами детей (компьютерные игры, конструирование, просмотр телепередач и видеокассет и т.д.) [28].

В связи с этим именно у детей этого возраста уже могут сформироваться вредные привычки малоподвижного образа жизни. Следует также помнить, что старшие дошкольники еще не умеют соотносить свои желания со своими истинными возможностями, что может привлечь к переоценке своих сил и привести к нежелательным последствиям (переутомлению, нервному перевозбуждению, травмам). Все это свидетельствует о том, что необходимо обеспечение рациональным уровнем ДА детей, который может быть достигнут путем совершенствования двигательного режима в дошкольном учреждении [60].

По данным ряда медико-педагогических исследований, двигательная активность детей старшего дошкольного возраста за время пребывания их в детском саду составляет менее 40-50% периода бодрствования, что не позволяет полностью обеспечить биологическую потребность организма ребенка в движении [31].

В связи с этим возникает настоятельная необходимость совершенствования двигательного режима детей в дошкольном учреждении, который будет способствовать воспитанию здорового ребенка и его разностороннему развитию. В основу разработки двигательного режима должен быть положен ряд принципов (оздоровительная направленность, естественное стимулирование ДА и интеллектуальной активности) с учетом преемственности и своеобразия педагогических воздействий в разных возрастных группах. Среди них важное место отводится принципу индивидуально-дифференцированного подхода, который позволяет обеспечить максимальное развитие каждого ребенка, мобилизацию его активности и самостоятельности [29].

Двигательная активность детей в возрасте 3-4 лет включает в себя утреннюю зарядку, подвижные игры, спортивные состязания, бег и ходьбу. В этом возрасте двигательная активность занимает не менее половины периода бодрствования [51].

Двигательной активностью ребенка принято называть все виды движений, которые он совершает за определенный промежуток времени. Для трех-четырех летнего ребенка двигательная активность – это всевозможные подвижные игры, прыжки на батуте, бег, ходьба, занятия физкультурой. Активное движение в этом возрасте необходимо для нормального роста и развития, расширения функциональных возможностей организма и укрепления здоровья ребенка [56].

У детей дошкольного возраста двигательная активность должна занимать половину периода бодрствования. С этой целью в детских дошкольных учреждениях в течение дня организуются различные мероприятия, в том числе: утренняя гимнастика, подвижные игры, занятия физкультурой в помещении и на открытом воздухе, плавание, спортивные состязания и т.д. Во время занятий дети под руководством педагога изучают новые способы перемещения тела в пространстве и сложные координационные движения, учатся правильно реагировать на изменение ситуации и сохранять устойчивое положение тела во время игр и упражнений [32].

Особое значение имеет ежедневная утренняя гимнастика – она помогает малышам окончательно проснуться и зарядиться энергией на предстоящий день. Важны также закаливающие мероприятия после дневного сна, которые проводятся для укрепления иммунитета [8].

В этот период начинает сказываться различие между полами. У девочек интенсивно развивается левое полушарие, поэтому они начинают говорить эмоционально и красиво, стараясь правильно строить предложения. В возрасте трех-четырех лет девочки предпочитают спокойные игры с преобладанием статических поз, в отличие от мальчиков, которые благодаря ак-

тивности правого полушария, любят подвижные игры с ракеткой, мячом и т.д. [24].

Организм ребенка старше трех лет стремительно меняется. Исчезает младенческая пухлость и неуклюжесть, возрастают гибкость и ловкость. Совершенствуется мелкая и грубая моторика, улучшается координация движений, поэтому дети с удовольствием принимают участие в подвижных играх. В этом возрасте ребенок делает первые попытки сочетать с ходьбой другие движения: например, ловить мяч на бегу. Дети еще не могут хорошо прыгать в высоту, но способны перепрыгивать через небольшое препятствие и подскокивать на обеих ногах. Они легко устают от однообразных движений, что обязательно нужно учитывать при занятиях физкультурой. Вновь приобретенные умения и навыки могут быть реализованы не только на физкультурных занятиях, но и в жизненно важной самостоятельной двигательной деятельности детей [51].

1.4 Виды двигательной активности дошкольника

Основными средствами физического воспитания дошкольников следует считать утреннюю гигиеническую гимнастику, подвижные игры, прогулки и закаливание. Именно эти средства должны подготовить растущий организм к дальнейшей жизни, и в первую очередь к школьной [24].

Утреннюю гимнастику нужно делать дома ежедневно вместе с ребенком. Дети, посещающие дошкольную организацию, каждое утро делают гимнастику под руководством воспитателя [8].

Помимо зарядки, с дошкольниками нужно проводить занятия гимнастикой. Наряду с осуществлением общеоздоровительных задач на этих занятиях развиваются основные двигательные навыки ребенка. В гимнастику дошкольника нужно включать общеразвивающие упражнения, а также обязательно специальные упражнения для предупреждения нарушения осанки и развития плоскостопия [52].

При проведении упражнений можно использовать различные пособия: скакалки, гимнастические палки, мячи, применение которых очень разнообразно, оживляет занятия с детьми, способствует воспитанию ловкости, инициативы и других навыков [30].

Плавание является прекрасным средством, оказывающим благотворное влияние на развитие ребенка. Вместе с тем плавание – необходимый в жизни навык. Начинать обучение ребенка плаванию можно с 4-5-летнего возраста. Делается это постепенно. Вначале надо приучить ребенка к воде, чтобы он не боялся ее. Для этого проводят с ним специальные подготовительные упражнения. К 6-7-му году жизни ребенок должен уметь держаться на воде и проплыть несколько метров. Не надо силой побуждать ребенка окунуться с головой: страх перед водой может задержать обучение [22].

В процессе плавания происходит чередование работы разных мышц, одни напрягаются – другие расслабляются, это увеличивает их работоспособность, развивает и способствует увеличению силы. Плавность и размеренность движений способствует растягиванию мышц и их удлинению, тем самым они становятся крепче, сильнее без увеличения в объеме. В воде снижается статическое напряжение, разгружается позвоночник, это способствует формированию правильной осанки. Отсутствие опоры для ног и постоянное активное движение позволяет укрепить стопы и является отличной профилактикой против плоскостопия [48].

Регулярные занятия плаванием значительно улучшают работу кровеносной и сердечно-сосудистой систем. Синхронная работа мышц, согласованная с дыхательными движениями, способствует усилению дыхательной мускулатуры, повышает тонус и увеличивает жизненный объем легких. При этом легкие потребляют максимально возможное количество кислорода, который попадает во все органы и системы организма [16].

Катание на санках с небольшой отлогой горки высотой 1,5-2 м – веселое и полезное развлечение. Можно разрешить ребятам кататься с 4-летнего возраста. Санки должны быть легкими, подъем на горку – удобным [22].

Катание на коньках можно начинать с 5-6-летнего возраста, лучше всего на небольшом (дворовом) катке. Обучать ребенка и кататься с ним вначале должен взрослый, а как только ребенок немного овладеет движениями, можно разрешить ему кататься одному. Необходимо грамотно подобрать обувь и коньки по размеру ноги [24].

ГЛАВА II ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1 Организация исследования

База исследования: Опытнo-экспериментальной базой исследования явилось муниципальное дошкольное образовательное учреждение № 481 г. Челябинска и центр спортивной науки Института спорта, туризма и сервиса Южно-Уральского государственного университета. В исследовании приняли участие дети младшего дошкольного возраста: 3-4 года (n=40).

Исследование проводилось с сентября 2015 по сентябрь 2016 года и включало следующие этапы:

1-й этап предварительный – изучение проблемы по литературным источникам и на практике, исследование особенностей двигательной активности младших дошкольников, особенностей организации педагогического обеспечения двигательной активности младших дошкольников в ДОУ, формирование гипотезы исследования, постановка цели и задач, выбор объекта и предмета исследования; разработка модели педагогического обеспечения двигательной активности.

2-й этап эмпирический - выбор и обоснование методик исследования ДА, прямых показателей ДА: объема (шагометрия), интенсивности (пульсометрия), времени (хронометрирование), так и косвенных показателей ДА: интерес (личная активность в организованной и самостоятельной двигательной активности в ДОУ, личное предпочтение двигательной активности другим формам деятельности в ДОУ) - (беседы, опрос, наблюдение за поведением в различных видах деятельности), качество двигательной активности (элементы техники, выполняемых движений, разнообразие, самостоятельность).

3-й этап экспериментальный – апробирование на практике педагогического обеспечения ДА младших дошкольников в ДОУ, исследование эффективности разработанной модели педагогического обеспечения двигательной активности младших дошкольников в условиях ДОУ.

4-й этап заключительный – анализ и обобщение результатов, оформление выпускной квалификационной работы.

2.2 Методы исследования

1 Теоретический анализ и синтез, моделирование, проектирование.

2 Эмпирические частные методы: педагогические наблюдения; анкетирование, хронометраж, пульсометрия, шагометрия, тестирование;

3 Эмпирические комплексные общие методы: педагогический мониторинг, педагогический эксперимент.

4 Методы математической статистики.

Прямые показатели двигательной активности: количество движений, измеряемое в условных шагах (локомоциях) за единицу времени; тестирование развитости физических качеств. Показатели *посредники* – характер двигательных действий (преобладание и соотношение предметных действий, передвижений (локомоций), особенности коммуникативной мимики и жестикуляции, отношение к физкультурным занятиям, преобладающие позы и положения тела, качество выполняемых движений на в непосредственной образовательной деятельности по физической культуре и часах двигательной активности. Мы изучали и средовой компонент двигательной активности младших дошкольников, в частности отношение к двигательной активности педагогов, работающих с детьми и родителей, как к фактору, определяющему развитие и здоровье ребенка.

Результаты исследований были подвергнуты статистической обработке, с определением достоверности различий в изменении изучаемых показателей между опытной и контрольной группами.

Определение достоверности различий осуществлялось по таблице вероятностей $P(t) \geq (t_1)$, по распределению Стьюдента. Показатель t определялся по формуле:

$$t = \frac{M_1 - M_2}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2}} \quad (1);$$

где M_1 – средняя величина первой группы; M_2 – средняя величина второй группы; m_1 – средняя ошибка в первой группе; m_2 – средняя ошибка во второй группе.

$$m = \frac{\sigma}{\sqrt{n}} \quad (2);$$

где m – средняя ошибка; σ – среднеквадратическая ошибка; n – количество случаев.

Для вычисления среднего квадратического отклонения (стандартного отклонения) определяется разность между каждой срединной вариантой и средней арифметической величиной. Эта величина возводится в квадрат (d^2) и умножается на числе наблюдений (d^2p) и тогда:

$$\sigma = \sqrt{\frac{\sum d^2 p}{n-1}} \quad (3).$$

Таким образом, мы определили все величины, необходимые для вычисления t-критерия, по величине которого определяется табличное значение p – показателя статистической достоверности различий в изменении измеряемых показателей. При $p < 0,05$ вероятность достоверности различий составляет 95%, а 5% отклонений носят случайный характер. Достоверность различий при $p > 0,05$ считается несущественной.

ГЛАВА III РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Многие исследования [7, 16, 24, 48] показывают, что суточная потребность детей 3 – 4 лет составляет 6000 – 12000 шагов в зависимости от степени подвижности (низкой, средней, высокой). Мы так же осуществили замеры суточных показателей двигательной активности младших дошкольников контрольной и экспериментальной группы, диапазон показателей объема двигательной активности младших дошкольников составил $8048,08 \pm 0,24$ у мальчиков и $6744,31 \pm 0,02$ у девочек, различия значимы по t критерию Стьюдента ($p \leq 0,05$). Детальный анализ поведения детей в организованной и самостоятельной двигательной активности при помощи схем наблюдения, позволил изучить не только качество выполнения упражнений в непосредственной образовательной деятельности по физической культуре, но и продуктивные действия с предметами. Нами исследовались такие параметры действий как самостоятельность, эмоциональная окрашенность (повышенный эмоциональный фон, нейтральный, подавленный), речевые сопровождения, участие в групповых предметных действиях, предпочтение предметов, наличие сюжета в действиях. Так же мы тестировали исходный уровень развитости физических качеств детей 3 – 4 лет. Исследования двигательной активности на констатирующем этапе эксперимента, позволили нам, на ряду с тремя группами детей выделить еще одну группу младших дошкольников, имеющих объем двигательной активности в пределах возрастных норм, но низкое качество выполняемых движений в организованной двигательной активности и в играх, а также невысокие показатели развитости физических качеств по сравнению с другими детьми данной выборки. Эту категорию детей мы определили, как имеющих предоптимальную подвижность. Таким образом, в нашем исследовании мы выдели четыре группы детей: младшие дошкольники с малой подвижностью – 10,1%, с оптимальной подвижностью 55,6%, предоптимальной подвижностью – 25,3% и высокой подвижностью 15%. Подробное описание особенностей поведенческих проявлений двигательной

активности младших дошкольников с различной степенью подвижности представлено в таблице 1.

Таблица 1 – Педагогические характеристики двигательной активности детей 3–4 лет различной степени подвижности

Наименование группы детей по степени подвижности	Характер самостоятельной двигательной активности детей 3 – 4 лет
<p>Малоподвижные дети 10,1% (Малый объем, низкое качество движений).</p>	<p>Отсутствие интереса к двигательной активности, не умеет себя занять, внешне не стремится взаимодействовать с детьми, настроение часто нейтральное. Недостаточное количество локомоций за сутки, низкий уровень развития физических качеств, не использование их в самостоятельной двигательной деятельности, преобладание сидячих поз, отсутствие опыта использования инвентаря, медленный переход от одного вида деятельности к другому.</p>
<p>Дети предоптимальной подвижности (достаточный объем низкое качество) 25,3%</p>	<p>Преобладание сидячих и стоячих поз, низкий уровень развитости физических умений и качеств, не использование их в самостоятельной деятельности, отсутствие игр со спортивным инвентарем, достаточное количество суточных локомоций, низкий интерес к двигательной активности.</p>
<p>Оптимально подвижные дети 55,6% (достаточный объем высокое качество)</p>	<p>Разнообразные положения тела, разнообразные движения, сформированные согласно возрастным нормам физические умения и качества, использование спортивного инвентаря, оптимальный уровень суточных локомоций, высокий уровень интереса к двигательной деятельности, мобильность, легкий переход от одного вида деятельности к другому. Богатый состав движений. Хорошо комбинирует движения. Визуально хорошо координирован, при выполнении двигательных действий различной сложности не падает, в случае падений нет травм. Эмоциональное состояние в большей степени на подъеме, перепады настроения адекватны ситуациям.</p>
<p>Высокоподвижные дети 15% (высокий объем низкое качество)</p>	<p>Большое количество суточных локомоций, преобладание стоячих поз или упора присев, низкий уровень развитости двигательных умений и качеств (особенно ловкости, скоростной силы), не использование их (кроме бега) в самостоятельной двигательной деятельности, спортивный инвентарь используется не по назначению, положительная мотивация к двигательной деятельности. Невнимателен, часто отвлекается. Резкие перепады эмоционального состояния от перевозбужденного до подавленного, перепады видов деятельности от очень активной до пассивного нежелания участвовать в деятельности.</p>

Двигательная активность детей проявляется в физических качествах и умениях. Благодаря мониторингу физических качеств, возможно, отследить эффективность работы по обогащению двигательного опыта и оптимизации двигательной активности детей младшего дошкольного возраста. У детей контрольной и экспериментальной группы были протестированы показатели ловкости (координированности) – подбрасывание резинового мяча диаметром 20 см двумя руками перед собой, где учитывается количество подбрасываний без потерь, быстроты – бег 10 метров, скоростно-силовых качеств – метание набивного мяча весом 1 кг способом стоя из-за головы и прыжок в длину с места, гибкости – наклон вперед сидя, силы – подъем туловища из положения лежа. На данный период времени нами не было обнаружено, критериев развития основных физических качеств дошкольников трех лет, однако для четырехлетних детей, такие критерии существуют и представленным в мониторинге программы «Детство» (2011), составленном на основе Федеральных Государственных Требований к структуре и содержанию основной общеобразовательной программы дошкольного образовательного учреждения.

В ходе исследования мы изучали интерес дошкольников к двигательной активности, в качестве диагностического средства мы использовали методику «Выбора» Г.А. Урунтаевой (2000), однако адаптировали её для использования в соответствии с целями и задачами эксперимента и в опоре на ведущую деятельность детей младшего дошкольного возраста. Мы подобрали картинки для предъявления детям, среди которых были картинки с изображением двигательной активности в разных вариантах, предметной игры, конструирования, изобразительной деятельности и игры с песком. Это черно-белые картинки двух вариантов для мальчиков и для девочек. На констатирующем этапе эксперимента лишь 11,4% дошкольников контрольной группы и 14,2% дошкольников экспериментальной группы выделили двигательную деятельность как самую привлекательную среди других. Как изменились предпочтения дошкольников в процентном соотношении ходе экспе-

римента можно проследить в таблице 2.

Интерес к двигательной активности мы так же представляли в баллах (5 – очень нравится, 4 – нравится, 3 – не очень нравится, 2 – не нравится), на констатирующем этапе эксперимента показатели интереса были не высоки: у мальчиков контрольной группы средний балл составил $3,13 \pm 0,07$, у девочек контрольной группы $2,83 \pm 0,1$. В экспериментальной группе у мальчиков $3,31 \pm 0,02$, у девочек $2,89 \pm 0,08$, отличия между выборками мальчиков и девочек, а так же между выборками контрольной и экспериментальной группой не значимые ($p \leq 0,05$) по t критерию Стьюдента.

Таблица 2 – Результаты изучения предпочтений младших дошкольников к различным видам деятельности в ходе исследования

Виды деятельности	Результаты диагностики в % до	Результаты диагностики в % после	Результаты диагностики в % до	Результаты диагностики в % после
	<i>Экспериментальная группа</i>		<i>Контрольная группа</i>	
Предметная игра	25,5	12,7	31,2	24,5
Изобразительная деятельность	15,3	11,3	15,5	12,6
Игра с песком	35,1	21	25,5	19,5
Конструирование	12,6	8,9	13,8	13,5
Двигательная деятельность	11,4	46,1	14,2	31,5

Результаты тестирования физических качеств испытуемых в ходе эксперимента проверялись на достоверность по t критерию Стьюдента (результаты представлены в таблице 3, достоверными отличия между показателями физических качеств контрольной и экспериментальной группы на констатирующем этапе эксперимента были по одному показателю скоростно-силовых качеств, а именно прыжок в длину с места у мальчиков $60,1 \pm 0,1$ и $63,12 \pm 0,04$ ($p \leq 0,05$).

Таким образом, отмечаем, что исследование прямых и опосредованных показателей активности детей 3–4 лет продемонстрировало, что двигатель-

ная активность младших дошкольников имеет тенденцию к обеднению, невысок интерес к физкультурным занятиям и двигательной активности в целом, невысок объем двигательной активности, дети с предоптимальной подвижностью и малой подвижностью не реализуют суточную потребность в движении, демонстрируют низкое качество выполняемых действий, как в организованной так и самостоятельной двигательной активности. Дошкольники с высокой подвижностью суточную потребность в движении реализуют, однако демонстрируют низкое качество предметных действий в физкультурно-оздоровительной деятельности. В то время как двигательная активность детей 3 – 4 лет является неотъемлемым условием их полноценного развития.

Оптимальность и содержательность двигательной активности дошкольников можно отследить через динамику развития физических качеств, которые представлены в таблице 3. После окончания формирующего эксперимента в результате организации игровых физкультурных мероприятий на основе разновозрастного взаимодействия нам удалось выявить существенное преимущество в приросте физических качеств экспериментальной группы, который мы определяли по формуле В.И. Усакова [55]. Прирост показателей двигательных качеств был выше в экспериментальной группе, прирост показателей ловкости к концу года составил у мальчиков 66%, у девочек 71,5%, а в контрольной группе лишь 52,8% у мальчиков и 23,4%. Прирост показателей всех двигательных качеств в экспериментальной группе составляет не менее 15% (табл. 3), это говорит, о том, что изменения произошли за счет организации педагогической работы, а не за счет закономерного роста и развития детей в течение года, а так же об эффективности предложенной модели процессуального и содержательного обеспечения двигательной активности младших дошкольников. Сравнительный анализ результатов тестирования физических качеств младших дошкольников контрольной и экспериментальной групп по окончанию эксперимента значимые отличия выявил по одному показателю, скоростной силе у мальчиков, а именно в прыжке в длину,

у девочек по данному показателю отличий не наблюдалось, значимых отличий не было и по показателям других физических качеств. На конец эксперимента значимые отличия были по четырем показателям, по всем исследуемым физическим качествам, кроме гибкости у мальчиков и девочек и скорости у девочек. В контрольной группе по окончании эксперимента значимых отличий не наблюдалось в показателях быстроты и гибкости у детей обоих полов. Тогда как в экспериментальной группе прирост показателей быстроты был значимым.

Таблица 3 – Показатели физических качеств детей 3 -4 лет до и после эксперимента ($M \pm m$)

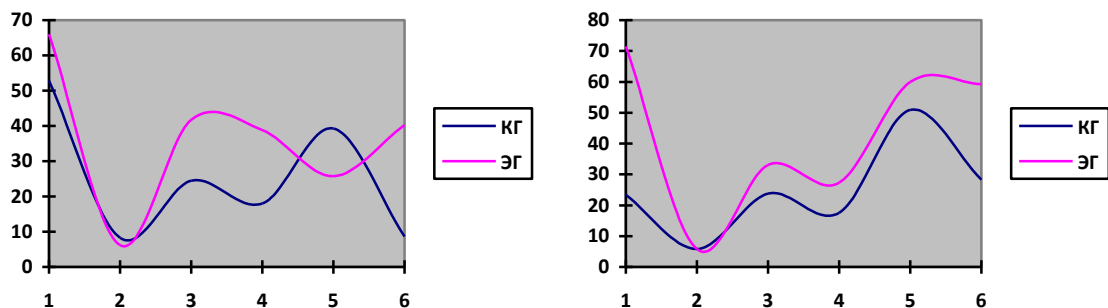
№ п/п	Показатели физических качеств и шагометрии	пол	Результаты КГ		Результаты ЭГ	
			до	после	до	после
1	Подбрасывание мяча (кол-во раз)	М	8,55 ± 0,1	14,69 ± 0,02	9,36 ± 0,12	18,6 ± 0,2***
		Д	8,17 ± 0,1	13,18 ± 0,1	8,57 ± 0,04	18,11 ± 0,08***
2	Бег 10 м с хода (с)	М	3,28 ± 0,02	3,02 ± 0,02	3,32 ± 0,06	3,12 ± 0,14*
		Д	3,51 ± 0,1	3,31 ± 0,1	3,18 ± 0,14	3,00 ± 0,1**
3	Прыжок в длину с места (см)	М	60,1 ± 0,1	76,92 ± 0,12	63,12 ± 0,04	89,52 ± 0,16***
		Д	61,47 ± 0,1	78,17 ± 0,1	60,79 ± 0,12	84,68 ± 0,04***
4	Бросок набивного мяча (вес 1 кг), м	М	89,49 ± 0,11	107,28 ± 0,08	91,79 ± 0,18	135,95 ± 0,1***
		Д	81,67 ± 0,1	97,83 ± 0,1	85,71 ± 0,12	116,79 ± 0,12***
5	Подъем туловища из положения лежа (кол-во раз)	М	7,13 ± 0,07	10,28 ± 0,08	10,23 ± 0,03	13,24 ± 0,08**
		Д	5,27 ± 0,4	8,87 ± 0,1	6,82 ± 0,04	12,61 ± 0,08**
6	Наклон вперед сидя, см	М	2,33 ± 0,13	2,31 ± 0,02	1,97 ± 0,17	2,95 ± 0,1*
		Д	2,12 ± 0,04	2,82 ± 0,04	1,93 ± 0,04	3,54 ± 0,12*
7	Объем двигательной активности (локомоции)	М	7743,3 ± 0,13	8289,2 ± 0,03	7480,1 ± 0,1	9036,6 ± 0,14*
		Д	6730,5 ± 0,11	7365,6 ± 0,04	6762,3 ± 0,1	8086,6 ± 0,1**
8	Интерес к двигательной активности (баллы)	М	3,13 ± 0,07	3,38 ± 0,18	3,31 ± 0,02	4,48 ± 0,16***
		Д	2,83 ± 0,1	3,53 ± 0,1	2,89 ± 0,08	3,82 ± 0,04*

Примечание: * - $P < 0,05$; ** - $P < 0,01$; *** - $P < 0,001$ - достоверность различий между экспериментальной и контрольной группой после эксперимента.

Обобщая полученные результаты педагогического эксперимента, можно сделать заключение о том, что предложенное содержательное и процессуальное педагогическое обеспечение двигательной активности младших дошкольников в ДОО оптимально для данной возрастной группы детей и каждого ребенка в отдельности. Использование предложенной модели педагогического обеспечения двигательной активности детей 3–4 лет в условиях детского сада позволило сформировать устойчивый интерес детей к занятиям физкультуры. Сформированный интерес в свою очередь стимулирует детей к активности – обнаружилась статистически-значимая взаимосвязь между показателями объема суточных локомоций и предпочтением детьми занятиям физической культурой по сравнению с другими видами деятельности ($R_s = 0,562$ по Спирмену). Если анализировать подвижность детей, выражающуюся объеме суточных локомоций, то положительная взаимосвязь обнаруживается между высоким объемом двигательной активности и ловкостью ($R_s = 0,719$), объемом и скоростной силой ($R_s = 0,718$) – метание, ($R_s = 0,604$) – прыжок в длину, объемом и силой ($R_s = 0,626$). Показатели объема локомоций обнаруживают отрицательную зависимость со скоростными показателями ($R_s = (-0,522)$), и не показывают статистически значимой зависимости с показателями гибкости ($R_s = 0,2$).

Было отмечено существенное обогащение и разнообразие двигательных действий детей экспериментальной группы: дети использовали спортивный инвентарь в самостоятельной деятельности на прогулке (клюшки, мячи, скакалки, кегли, санки). Самостоятельно бросали и катали мячи в цель по кеглям, пробовали передавать мяч друг другу, подбрасывали и ловили мяч. Охотно упражнялись в приземлении с возвышенности и прыжках в длину с места. Легко выполняли бег змейкой вокруг препятствий. Достаточно ориентировались в смене скорости бега в организованных и самостоятельных играх. Уверенно выполняли знакомые упражнения по речевым инструкциям.

Динамика показателей физической подготовленности представлена на рисунке 1.



Мальчики

Девочки

Примечание: 1 – подбрасывание мяча, 2 – бег 10 м с хода, 3 – прыжок в длину с места, 4 – бросок набивного мяча (вес 1 кг), 5 – подъем туловища из положения лежа, 6 – наклон вперед сидя.

Рисунок 1 – Прирост показателей физической подготовленности (%)

Таким образом, проведенное исследование подтвердило выдвинутую гипотезу и доказало целесообразность разработанного нами педагогического обеспечения двигательной активности младших дошкольников в условиях дошкольного образовательного учреждения.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Изучение и анализ научной и методической литературы показал, что двигательная активность младших дошкольников – совокупность произвольно регулируемых движений, имеющих условно-рефлекторную основу, выражающихся в стремлении к поддержанию жизненного равновесия организма ребенка с окружающим миром, проявляющихся в двигательных умениях и физических качествах, обусловлена, как генетически, так и привитыми потребностями и мотивами.

По мере роста и развития ребенка интенсивность и характер двигательной активности зависит от привитых ранее потребностей. Сущность педагогического обеспечения двигательной активности младших дошкольников заключается в создании условий, на основе комплекса средств физической культуры, способствующих установлению взаимосвязи между содержанием двигательных задач, лежащих в основе современных программ и типологическим особенностями детей, в которых двигательные возможности ребенка младшего дошкольного возраста раскроются полностью.

Учет выявленных особенностей двигательной активности детей 3 – 4 лет, а именно – поведенческое и эмоциональное проявление «кризиса трех лет», проявляющееся в стремление к самостоятельности и партнерским отношениям с взрослым; - ситуативность восприятия внешних стимулов, проявляющейся в интересе к объектам, находящимся в поле зрения ребенка, ситуативность в регуляции поведения; особенностей образования условно-рефлекторных связей (быстрое возникновение, быстрый распад при отсутствии подкрепления); - увеличение доли предметных и продуктивных действий в самостоятельной и организованных формах деятельности) позволили нам в ходе педагогического обеспечения двигательной активности в образовательном процессе дошкольного образовательного учреждения удовлетворить стремление к самостоятельности и партнерским отношениям с взрослыми,

что обеспечило устойчивый интерес к организованным формам двигательной активности у детей 3–4 лет.

Одной из эффективных педагогических возможностей оптимизации двигательной активности детей 3–4 лет в условиях дошкольного образовательного учреждения является реализация процессуального и содержательного педагогического обеспечения за счет организации разновозрастного игрового взаимодействия в непосредственной образовательной деятельности по физическому воспитанию в ДОУ и дифференцированном подходе к организации такой деятельности с учетом степени подвижности детей низкой, оптимальной, предоптимальной и высокой. Эти положения нашли отражение в разработанной и обоснованной нами модели.

Модель процессуального и содержательного обеспечения двигательной активности детей 3–4 лет была апробирована в ходе исследования и подтвердила свою эффективность, что определяется улучшением количественных показателей двигательной активности (объема и улучшением показателей физических качеств). Улучшение качественных показателей проявляется в разнообразии и обогащении состава двигательных действий с использованием спортивного инвентаря, выполнении детьми физических упражнений с соблюдением элементов техники, в соответствии с инструкцией и методическими указаниями, умение перестраиваться от выполнения одного вида упражнений к другому, повышение интереса к двигательной активности.

В процессе проведения эксперимента было выявлено положительное влияние объема двигательной активности на развитость физических качеств у дошкольников 3–4 лет, а именно скоростно – силовых качеств, силовых качеств и координационных способностей.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

- 1 Айзман, Р.И. Здоровье населения России: медико-социальные и психолого-педагогические аспекты его формирования / Р.И. Айзман. - Новосибирск, 1996. - 28 с.
- 2 Бальсевич, В.К. Вести из проблемного совета РАО по физической культуре и спорту / В.К. Бальсевич // Физическая культура: Воспитание. Образование. Тренировка. 2002. - № 2. - С. 21.
- 3 Бондаревский, Е.Я. Структура физической подготовленности дошкольников / Е.Я. Бондаревский, Ю.В. Демьяненко // Проблемы совершенствования физического воспитания дошкольников: сб. науч. тр. М.: ВНИИФиС, 1993. - С. 10-11.
- 4 Волошина, Л. Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников: учеб.-метод. пособие / Л.Н. Волошина. - М.: АРКТИ, 2005. - 108 с.
- 5 Волошина, Л.Н Игры с элементами спорта в системе физического воспитания дошкольников: монография / Л.Н. Волошина. - Екатеринбург, 2004. - 160 с.
- 6 Волошина, Л.Н. Игры с элементами спорта для детей 3-4 лет: программа «Играйте на здоровье» и ее технология применения в ДОУ: учеб.-метод. пособие Текст. / Л. Н. Волошина, Т. Н. Курилова. - М.: ГНОМ и Д. - 2004. - 112 с.
- 7 Галигузова, Л.Н. Физическое развитие. Игры и занятия с детьми раннего возраста / Л.Н. Галигузова, С.Ю. Мещерякова. - М.: Мозайка-Синтез, 2007. - 32 с.
- 8 Глазырина, Л.Д. Научно-методические основы реализации оздоровительного, воспитательного и образовательного направлений программы физического воспитания дошкольников: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Л.Д. Глазырина. - Минск, 1992. - С. 4-10.

9 Глазырина, Л.Д. Методика физического воспитания детей физического воспитания детей дошкольного возраста / Л.Д. Глазырина, В.А. Овсянкин. - М.: Владос, 1999 - 176 с.

10 Глазырина, Л.Д. Физическая культура дошкольникам: программа и программные требования / Л.Д. Глазырина. - М.: Владос, 1999. - С. 14.

11 Гребенникова, О.М. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста с направленностью на развитие творчества : автореф. дис. ... канд. пед. наук / О.М. Гребенникова.- СПб., 1998. - С. 4-7.

12 Дедулевич, М.Н. Играй не зевай. Подвижные игры с дошкольниками: метод. пособие / М.Н. Дедулевич. - М., Просвещение, 2007. - 63 с.

13 Ежевская, К.А. Обоснование стандартной тестовой тренировочной программы для оценки оптимального уровня развития быстроты у детей 3-4 лет: автореф. дис. ... канд. пед. наук / К.А. Ежевская. - М., 1995. - 23 с.

14 Здоровый дошкольник: социально-оздоровительная технология 21 века / сост. Ю. Е. Антонов.- М.: АРКТИ, 2000. - 88 с.

15 Из детства в отрочество: Программа для родителей и воспитателей по формированию здоровья и развитию детей. - М.: Просвещение. - 2002. – С. 142.

16 Исаенко, Ю.М. Игровые физкультурные занятия в разновозрастной группе / Л.Н. Волошина, Т.В. Курилова, Ю.М. Исаенко // Дошкольное воспитание – 2009. - №6. – С. 33–39.

17 Исаенко, Ю.М. Обучение детей игровой деятельности в разновозрастной группе / Л.Н. Волошина, Ю.М. Исаенко, Т.В. Курилова. – Волгоград: Учитель, 2012. – 91 с.

18 Исаенко, Ю.М. Модель процессуального и содержательного обеспечения двигательной активности младших дошкольников // Ю.М. Исаенко, Л.Н. Волошина / Дошкольное воспитание. – 2008. - № 3. – С. 30–34.

19 Исаенко, Ю.М. Педагогическое наблюдение за двигательной активностью дошкольников / Л.Н. Волошина, Ю.М. Исаенко // Дошкольное воспитание. – 2007. - № 6. – С. 90–92.

20 Истоки: Базисная программа развития дошкольников / под ред. Т. И. Алиева, Т. В. Антонова, Е. П. Арнаутова и др.; науч. ред. Л.А. Парамонова, А.Н. Давидчук, С.В. Тарасова и др. - М.: Карапуз, 1997. - С. 224-245.

21 Калинина, Р.Р. Тренинг развития личности дошкольника / Р.Р. Калинина. - СПб., 2002. - С. 15-31.

22 Кенеман, А. В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста / А.В. Кенеман, Д. В. Хухлаева. - М.: Просвещение, 1985. - С. 50-93.

23 Киселев, А.Ф. Программа развития новых форм российского дошкольного образования в современных социально-экономических условиях / А. Ф. Киселев // Обруч. - 2000. - № 3. - С. 24.

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

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

26 Козырева, О.В. Оздоровительно-развивающие игры для дошкольников: метод. пособие / О.В. Козырева. М, Просвещение. - 2007. - 93 с.

27 Комков, А.Г. Формирование физической активности детей и подростков как социально-педагогическая проблема / А.Г. Комков, Е.В. Антипова // Теория и практика физической культуры. - 2003. - № 3. - С. 5-8.

28 Комков, А.Г. Социологические основы здорового образа жизни и физической активности детей школьного возраста / А.Г. Комков, Л.И. Лубышева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2003. - № 1. - С. 40-46.

29 Концепция дошкольного воспитания / под ред. В. В. Давыдова; Госкомитет по народному образованию; ВНИК «Школа» НИИ дошкольного воспитания АПН СССР // Дошкольное воспитание. - 1989. - № 5. - С. 10-23.

30 Кравчук, А.И. Научно-методические и организационные основы дошкольного комплексного физического воспитания: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / А.И. Кравчук. - Омск, 1999. - 52 с.

31 Криволапчук, И.А. Оптимизация функционального состояния детей и подростков в процессе физического воспитания: монография / И.А. Криволапчук. - Гродно: Гр. ГУ, 2007 - 606 с.

32 Круцевич, Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання / Т. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2012. – 366 с.

33 Лубышева, Л. И. Возрастное развитие движений ребенка: (лекция) / Л.И. Лубышева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 1997. - № 4. - С. 86.

34 Маркосян, А.А. Вопросы возрастной психологии и физиологии Текст. / А.А. Маркосян. - М.: Просвещение, 1974. - С. 271.

35 Маханева, М. Д. Воспитание здорового ребенка / М. Д. Маханева. - М.: АРКТИ, 1998. - С. 49.

36 Могильников, В.С. Организационно-педагогические основы создания и функционирования муниципальной системы валеологического образования: автореф. дис. ... канд. пед. наук / В.С. Могильников. - Тула, 2002. - С. 4-12.

37 Мотылянская, Р.Е. Двигательная активность важное условие здорового образа жизни / Р.Е. Мотылянская, Э.Я. Каплан, В.К. Велитченко и др. // Теория и практика физической культуры. - 1990. - № 1. - С. 37-44.

38 Никитюк, Б. А. Принципы и приоритеты физического воспитания детей дошкольного возраста / Б. А. Никитюк // Теория и практика физической культуры. - 1994. - № 7. - С. 5-7.

39 Новикова, М.А. Педагогические подходы к оздоровлению девочек 3-7 лет: автореф. дис. ... канд. пед. наук / М.А. Новикова. - Смоленск, 1998. - С. 6-7.

40 Нурлыбекова, А.Б. Теоретико-методические основы формирования инновационного содержания программ физического воспитания дошкольников: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / А.Б. Нурлыбекова. - М., 1999. - С. 5-7.

41 Организация жизни детей в дошкольных учреждениях (медико-педагогический аспект): метод, реком. для работников дошк. образоват. учреждений / Т.Л. Богина, Т.И. Алиева, Н.Т. Терехова. - М., 1997. - С. 14-27.

42 Панфилова, Н.В. Развитие координационных способностей и обучение двигательным действиям детей 4-6 лет в связи с особенностями двигательной асимметрии: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Н.В. Панфилова. -М., 1992. - 24 с.

43 Пензулаева, Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет) / Л. И. Пензулаева. - М.: Владос, 2004. – 128 с.

44 Пимонова, Е. А. Методика занятий тренирующей направленности с детьми дошкольного возраста / Е.А. Пимонова, А.М. Воропаев // Теория и практика физической культуры. - 1989. - № 5. - С. 30-33.

45 Полтавцева, Н. О. О программе знаний по физической культуре для дошкольников / Н. О. Полтавцева // Дошкольное воспитание. - 1997. - № 5. - С. 14.

46 Примерная общеобразовательная программа воспитания, обучения и развития детей раннего и дошкольного возраста Текст. / под ред. Л.А. Парамоновой. - М.: Карапуз-Дидактика, 2004. - 208 с.

47 Рунова, М.А. Инновационные модели формирования здоровья и физической культуры современных дошкольников / М.А. Рунова, П.И. Храмцов. - М.: Здоровьесберегающее образование, ФИРО. - 2009. – 132 с.

48 Рунова, М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду: пособие для педагогов дошк. учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей / М.А. Рунова. - М.: Мозаика-Синтез, 2000. - С. 87-91.

49 Рунова, М.А. Движение день за днем. (Комплексы физических упражнений и игр для детей 5-7 лет с использованием вариативной физкультурно-игровой среды). - М., ЛИНКА-ПРЕСС, 2007. – 96 с.

50 Рунова, М.А. Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 3-4 лет / М. А. Рунова. - М., Просвещение, 2007. - С 3-18.

- 51 Рунова, М.А. Движение день за днем. Двигательная активность - источник здоровья детей / М.А. Рунова. - М.: Линка - Пресс. - 2007. - 102 с.
- 52 Рунова, М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду / М.А. Рунова. - М.: Мозайка-Синтез. - 2009. - 256 с.
- 53 Современные образовательные программы для дошкольных учреждений: учеб. пособие / под ред. Т. И. Ерофеевой. 2-е изд. - М.: Академия, 2000. - 44 с.
- 54 Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания: учеб. пособие / Э. Я. Степаненкова. - М.: Академия, 2001. - 368 с.
- 55 Усаков, В.И. Педагогический контроль за физической подготовленностью дошкольников / В.И. Усаков. - Красноярск, 1989. - С. 37-49.
- 56 Фомин, Н.А. Физиологические основы двигательной активности / Н.А. Фомин, Ю.Н. Вавилов. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 223 с.
- 57 Чернышенко, Ю.К. Научно-педагогические основания инновационных направлений в системе физического воспитания детей дошкольного возраста: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Ю. К. Чернышенко. - Краснодар: Изд-во КГАФК, 1998. - 52 с.
- 58 Шадриков, В.Д. О новых программно-методических комплектах по дошкольному образованию / В.Д. Шадриков // Дошкольное воспитание. - 1997. - № 11. - С. 4.
- 59 Шарманова, С. Б. Инновационные подходы в физическом воспитании детей дошкольного возраста / С. Б. Шарманова, А. И. Федоров // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2004. - № 4. - С. 50-51.
- 60 Шипицина, Л.М. Комплексное сопровождение детей дошкольного возраста / Л. М. Шипицина, А. А. Хилько, Ю. С. Галимова и др. - СПб., 2003. - С. 9-21.
- 61 Юрко, Г.П. Медико-педагогический контроль за физическим воспитанием детей дошкольного возраста / Г. П. Юрко. - М.: Граница, 2000. - 32с.