

## ФОРМИРОВАНИЕ РАЦИОНАЛЬНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В СЕМЕЙНОЙ ПЕДАГОГИКЕ

Петрукович Наталья Павловна,  
Врублевский Евгений Павлович

Полесский государственный университет, г. Пинск, Беларусь

**Аннотация.** В статье рассмотрена роль формирования рациональной двигательной активности дошкольников в семейном воспитании. Описаны основные методы, средства и формы оптимизации двигательной активности детей в семье. Данная статья будет интересна родителям, специалистам дошкольных учреждений, социальным работникам.

**The summary.** In article the role of formation of rational impellent activity of preschool children in family education is considered. The basic methods, means and forms of optimisation of impellent activity of children in a family are described. Given article will be interesting to parents, experts of preschool centres, social workers.

**Актуальность исследования.** 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 [1, 2, 3].

Дошкольный период характерен повышенной психофизиологической активностью ребенка. Его ценность состоит в интенсивном совершенствовании биохимических и морфофункциональных процессов как в коре больших полушарий головного мозга, так и в органах и системах всего организма. Поэтому в рассматриваемый период представляется уникальная возможность направленного нормирования у ребенка основ здорового образа жизни и состояния здоровья [3].

Формирование рациональной двигательной активности детей дошкольного возраста не только в дошкольных учреждениях, но и в семье, где ребенок проводит большой отрезок времени, просто необходимо для профилактики и улучшения состояния здоровья детей. Интерес к данной проблеме далеко не случаен, так как дошкольный период жизни – важнейший этап в формировании здоровья ребенка, который обеспечивает гармонию и единство физического, психического, интеллектуального и духовного развития.

Возникает проблема получения качественной информации об уровне развития дошкольников по физическому развитию, и о темпах

прироста психофизических качеств при оптимизации двигательной активности детей дошкольного возраста в семье.

#### **Цель и основные задачи исследования.**

Цель исследования - Разработка и обоснование организационно- методических основ формирования рациональной двигательной активности детей дошкольного возраста в семейном воспитании.

Задачи исследования

1. Изучить состояние проблемы формирования рациональной двигательной активности дошкольников в семье.

2. Выявить степень прироста психофизических качеств у дошкольников, с которыми проводилась целенаправленная работа в семьях по формированию рациональной двигательной активности.

3. Выявить оздоровительный характер упражнений и адекватность физической нагрузки возрастным, генетическим, индивидуальным и функциональным возможностям детей.

4. Разработать методику формирования рациональной двигательной активности дошкольников в семейном воспитании.

**Методика проведения исследования.** Была разработана программа формирования рациональной двигательной активности детей дошкольного возраста в семейной педагогике. Разработанная методика включила в себя три важнейших аспекта: *педагогический* (работа по изучению исходного физического состояния детей, а также по педагогическому просвещению родителей в рамках оптимизации двигательной активности дошкольников), *социальный* (работа по изучению социального статуса семьи, условий воспитания и др.) и *генетический* (был проведен генетический анализ детей экспериментальной группы по следующим генам: ACE, 5HT2A и PPARGC1A).

Забор биологического материала для генетического анализа проводился с помощью соскоба эпителиальных клеток из ротовой полости с помощью универсального зонда. ДНК выделяли сорбентным способом, а полиморфизм генов определялся с использованием метода полимеразной цепной реакции (ПЦР).

Таким образом, давая рекомендации по формированию рациональной двигательной активности дошкольников в семье мы принимали во внимание не только физическое развитие и способности детей, но и социальный аспект, а также учитывали информацию генетической предрасположенности детей дошкольного возраста к различной физической деятельности.

Родители детей экспериментальной группы, используя данные им рекомендации, проводили целенаправленную работу по оптимизации двигательной активности своих детей: проводили утреннюю гимнастику, физкультурные занятия (в те дни, когда по каким-либо причинам дети не по-

сещали дошкольное учреждение), проводили физкультурные развлечения, оптимизировали физическую деятельность детей во время прогулок.

Для получения достоверной информации о темпах прироста психофизических качеств, мы использовали методику В.И. Усачева [4].

Была использована программа физического обследования дошкольников, которая состоит из двух частей, характеризующих:

1. физическое развитие (измерение длины и массы тела, окружности грудной клетки);

2. развитие психофизических качеств:

– *измерение силы*: подъем туловища в сед, поднимание ног в положении лежа на спине;

– *скоростно-силовые способности*: прыжок в длину с места, бросок набивного мяча двумя руками из-за головы, метание легкого мяча на дальность;

– *быстрота*: бег на дистанции 10 метров схода и 30 м; «челночный бег» 3X10 м;

– *выносливость*: бег на дистанции 90, 120, 150, 300 м (в зависимости от возраста детей);

– *ловкость*: бег зигзагом, прыжки через скакалку;

– *гибкость*: наклон туловища вперед на скамейке.

Обследование детей проводилось как в помещении (физкультурный и музыкальный залы), так и на физкультурной площадке, где проводятся следующие тесты: метание мяча на дальность, бег на дистанции: 10, 30, 90, 120, 150, 300 м, «челночный бег» 3 x10 м.

Обследование проводилось в течение нескольких дней, весной и осенью, в теплое время года. Все данные обследования заносились в диагностическую карту.

Для оценки темпов прироста показателей психофизических качеств мы предлагаем пользоваться формулой, предложенной В.И. Усачевым [4]:

$$W = \frac{100(V_1 - V_2)}{\frac{1}{2}(V_1 + V_2)},$$

где W - прирост показателей темпов в %

V<sub>1</sub> - исходный уровень;

V<sub>2</sub> - конечный уровень (табл.1).

Представленные тесты и диагностические методики позволили:

1) оценить различные стороны психомоторного развития детей;

2) видеть динамику физического и моторного развития, становления координационных механизмов и процессов их управления;

3) использовать данные задания в практической деятельности дошкольных учреждений.

Таблица 1 - Шкала оценок темпов прироста физических качеств детей дошкольного возраста

Темпы прироста (%)	Оценка	За счет чего достигнут прирост
До 8	Неудовлетв.	За счет естественного роста
8 - 10	Удовлетвор.	За счет естественного роста и естественной двигательной активности
10-15	Хорошо	За счет естественного прироста и целенаправленной системы физического воспитания
Свыше 15	Отлично	За счет эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений

**Результаты исследования и их обсуждение.** В соответствии комбинациями генотипов, данных диагностики физических и психических качеств дошкольников, а также с учетом педагогической образованности и социальных особенностей семьи были составлены рекомендации по выбору определенной двигательной нагрузки и оптимальному двигательному режиму для каждого ребенка экспериментальной группы.

Таблица 2 - Темпы прироста психофизических качеств у дошкольников двух групп

Темпы прироста (%)	Оценка	Дети экспер. группы %	Дети контрол. группы %
До 8	Неудовлетворительно	7	10
8 - 10	Удовлетворительно	11	27
10-15	Хорошо	28	37
Свыше 15	Отлично	54	26

Дети, занимающиеся по программе формирования рациональной двигательной активности в семейной педагогике, показали различные темпы прироста психофизических качеств (табл.2)

Таким образом, проведенное исследование и анализ полученных результатов показали, что выявленная положительная динамика и высокая достоверность прироста психофизических качеств у дошкольников экспериментальной группы согласуются с достоверными изменениями комплекса морфофункциональных показателей и интеллектуальной деятельности. Вместе с тем количественный анализ прироста уровня физических кондиций дошкольников экспериментальной группы позволил оценить влияние и эффективность целенаправленных педагогических воздействий оздоровительной направленности при их комплексном и системном применении в условиях семьи.

Все это позволяет сделать заключение о том, что все выделенные нами организационно-методические условия в своей совокупности обеспечивают повышение физических кондиций и эффективность процесса фор-

мирования рациональной двигательной активности дошкольников в условиях семейного воспитания. Давая рекомендации по генетической предрасположенности детей дошкольного возраста к физической деятельности, мы оценивали готовность сердечно-сосудистой системы переносить определенные нагрузки и предрасположенность к скорости, силе, выносливости, а также были учтены особенности психоэмоционального состояния конкретного ребенка.

Были выявлены индивидуальные формы двигательной активности, оказывающие благоприятное воздействие на организм ребенка. Разработана инновационная методика, основанная на использовании рациональной двигательной активности детей и доказана важность педагогического просвещения родителей и учета их интуитивного желания формировать двигательную активность ребенка в оздоровлении дошкольников. Создана система работы между педагогами и родителями (включая и интерактивный аспект), с целью педагогического просвещения родителей и учета их интуитивного желания формировать двигательную активность ребенка в семье.

**Выводы.** Проведенное опытно-экспериментальное исследование комплекса программно-методического обеспечения по физической культуре дошкольников в семье показало свою эффективность:

- выявлено, что все показатели физического развития дошкольников экспериментальной группы достоверно улучшились относительно результатов на начало педагогического эксперимента. В целом создание и реализация организационно-методических условий позволило отметить достоверный прирост морфофункциональных качеств экспериментальной группы по сравнению с контрольной группой;

- создание и реализация организационно методических условий позволили достоверно повысить уровень функционального состояния мальчиков и девочек экспериментальной группы относительно результатов на начало педагогического эксперимента.

- семьи-участники процесса формирования рациональной двигательной активности отметили состояние эмоционального комфорта, психологической удовлетворенности как у родителей, так и у детей.

Таким образом, все выделенные нами организационно-методические условия в совокупности обеспечивают позитивную динамику физических кондиций дошкольников и повышают эффективность процесса укрепления индивидуального уровня здоровья ребенка в семье.

Литература:

1. Запорожец, А.В. Развитие произвольных движений /А.В. Запорожец. – М.: Изд-во Академии пед. наук РСФСР, 1960. – 427с.

2. Куликов, В.П. Потребность в двигательной активности. Физиология, валеология, реабилитология./В.П.Куликов, В.И.Киселев. -Новосибирск: Наука, 1998. - 145с.

3. Рунова, М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду: пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей /М.А.Рунова. – М.: Мозаика-Синтез, 2000. – 256с.

4. Усачев, В.И. Прикладные аспекты концепции статокинетической системы /В.И. Усачев //Теоретические и практические проблемы современной вестибулологии. - СПб., 1996. - С.119-121.