

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ

Ліна Сварковська

ЗАСОБИ ТА МЕТОДИ ФОРМУВАННЯ МОТИВІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ У ДІТЕЙ 5-6 РОКІВ

Основи особистої фізичної культури, здоров'я, нормального фізичного розвитку та мотивація здорового способу життя закладаються у кожної людини в дошкільний період її існування.

Дошкільник має природну потребу в рухах, нових враженнях та цікавій інформації, яка поступово втрачається в шкільному віці. Тому так важливо сформувати мотиви до систематичних занять фізичною культурою в старшому дошкільному віці, бо вони будуть підкріплюватись біологічними потребами.

Процес формування мотивів до занять фізичною культурою – це не одномоментний, а багатоступінчастий процес: від перших гігієнічних знань і першого знайомства з фізичними вправами до глибоких психофізіологічних знань та занять спортом.

Щоб сформувати у дітей 5-6 років мотиви до занять фізичною культурою, нами використовувались наступні форми роботи: спеціальні заняття, ранкова гімнастика та гігієнічна гімнастика після денного сну в поєднанні з загартовуючими процедурами, фізхвилинки та динамічні перерви, прогулянки, пішохідні переходи, спортивні свята та розваги, заняття з валеології, також проводили відповідні заходи з батьками.

У всіх організаційних формах роботи з фізичного виховання намагались, щоб самі рухи та ігри приносили дітям задоволення. Адже позитивний емоційний стан і радісний настрій є важливою передумовою здоров'я, попереджує різноманітні захворювання, підтримує інтерес та виховує мотиви до занять фізичними вправами. Тому так важливо, щоб заняття мали цікаві для дітей рухові завдання, ігрові образи, елементи новизни тощо.

При виборі інвентарю та обладнання для занять ми користувались схематичним планом його розташування. Як показала практика, складання такого плану допомагало вихователям раціональніше використовувати обладнання за рахунок оптимального розташування (по периметру спортивної зали).

Ефективність занять з фізичної культури підвищувалась також шляхом оптимального вибору основних рухів та способів організації дітей на занятті. Їх кількість складала від 4 до 8, в залежності від складності виконання та ступеня засвоєння. Як звичайно, на занятті використовували 4-6 основних рухів, а на підсумковому – до 8.

При виконанні деяких основних рухів діти вимушені чекати своєї черги. Тому, з метою підвищення моторної щільності занять використовувались додаткові вправи, які були добре засвоєні дітьми та нескладні за технікою виконання. Наприклад, коли одна група виконує завдання – стрибки у довжину з розбігу, а друга – пролізання в обруч правим та лівим боком, діти, що чекають в черзі, відбивають м'яч об підлогу по черговою правою та лівою рукою (перша підгрупа), чи ходять по мотузці, що лежить на підлозі, або виконують метання в горизонтальну ціль (друга підгрупа). Додаткові вправи значно підвищували рухову активність дітей, їх інтерес до запропонованих вправ.

З метою забезпечення міцності формування рухових навичок і, як наслідок, збільшення інтересу та формування мотивів до занять з фізичної культури, заняття проводились і в спортивній залі, і на повітрі, де змінювались умови їх виконання.

Наслідки нашого дослідження свідчать, що успішне виховання мотивів до занять фізичними вправами в значній мірі залежить від мотивації різних частин заняття. Аналізуючи

практику проведення занять вихователями, ми відзначили, що при традиційній організації проведення заняття мотивація початку заняття має місце у 40% випадків, мотивація ходу заняття та мотивація завершення заняття часто не практикується вихователями.

Мотивація початкового етапу заняття – це період мобілізації вихідної мотивації. На цьому етапі ми застосовували декілька видів спонукання дітей до активності:

- фіксацію та актуалізацію мотивів попередніх досягнень: “Ми з вами гарно працювали на минулому занятті”;
- формування мотивів відносної незадоволеності: “Але ще не всі навчилися цілком правильно виконувати стрибки в довжину з розбігу”;
- посилення мотивів орієнтації на майбутню діяльність: “А, між іншим, це вміння вам може знадобитись у різних життєвих ситуаціях: перестрибуючи через канаву, на спортивних змаганнях у дитячому садку, школі, в різних рухливих іграх і т.д.”.

Поряд з цими засобами стимулювали активізацію мимовільними мотивами: здивованості, зацікавленості і т.д.

Мотивація ходу заняття – це етап підкріплення та посилення мотивації, що вже виникла. Цей етап важливий тому, що вихователь, викликавши мотивацію на попередньому етапі, часто забуває про неї, зосереджуючись безпосередньо на змісті заняття. Цей етап можна в повній мірі використовувати для реалізації творчих можливостей педагога та дітей.

Один з засобів, що використовувався нами – пошукові ситуації, які допомагають органічно поєднувати рухову активність дітей з їх розумовою активністю. Так, призначаючи чергових, які повинні принести все необхідне для заняття обладнання, вихователь називає лише рухи, котрі будуть виконуватись. Наприклад, говорить: “Сьогодні ми будемо вчитися метати м'яч у вертикальну ціль та вправлятися в рівновазі”, а потім запитує дітей: “Яке обладнання для цього нам необхідне?”. Це допомагає дітям свідомо готуватись до заняття та викликає мотиви пізнавального характеру. Або дітям пропонується самостійно обрати спосіб виконання вправи чи вирішення певного рухового завдання та визначити найбільш раціональний. Такий найпростіший порівняльний аналіз помітно активізує діяльність дітей всієї групи.

При виникненні пошукових ситуацій, що виражаються у вирішенні проблемно-рухових завдань, дошкільники зустрічаються з протиріччями, які потрібно проаналізувати та знайти вихід. Це може бути шлях проб та помилок, ігрового експериментування тощо.

Формуванню рухової уяви, вихованню процесуальних мотивів сприяли завдання на творче відображення та самостійне створення варіантів окремих рухів (пробіжіть “як легенький вітерець”, “як ураган”, “як сонячні промінці, що весною поспішають до перших квітів”, “як лисичка” і т.д.). Дошкільники придумували “свої” рухи, комбінували елементи цих рухів у нові сполучення, давали назву своїм рухам та рухам товаришів. Всі діти емоційно реагували на подібні завдання та з радістю виконували їх.

Також часто використовувались ігрові завдання на перевтілення (“стань схожим на природне явище”, “на яку істоту (птаха, рослину, річ та ін.) ти схожий?”).

Протягом усього дня широко використовувались так звані “рухові імпровізації”, які включали рухову мініінсценівку-драматизацію, де спочатку давались завдання на придумування маленьких тематичних сюжетів дошкільниками, а потім свої рухові сюжети пропонував вихователь. За основу змісту сюжету брали фольклорні твори, літературний матеріал, події реального життя, вигадані історії.

Для розвитку творчої та пізнавальної активності старших дошкільників ми залучали їх до аналізу помилок (своїх і товаришів), до пояснення і самоаналізу своїх рухів.

Одним з творчих завдань, які пропонувались дітям, було придумування нових способів застосування фізкультурного інвентарю (“малювання” м'ячем, скакалкою, султанчиками, обручем у повітрі та на підлозі невидимих контурів різних речей або розгойдування на м'ячем м'ячі, як на гойдалці, чи пронесення кубика на голові замість капелюха).

Як додатковий засіб розвитку творчих здібностей, емоційної задоволеності від заняття, виховання реально діючих мотивів, ми використовували етюди з психогімнастики М.Чистякової (на виразність жестів, розслаблення м'язів, регулювання дихання та ін.). Вони застосовувались в кінці заняття. На цьому етапі особливо важливо, щоб кожна дитина вийшла з рухової діяльності на занятті з позитивним особистим досвідом та щоб в кінці заняття у дітей

виникла позитивна установка на подальші заняття, тобто позитивна мотивація перспективи. Вона створюється на заключному етапі заняття. Оцінка правильності виконання рухів, ступені участі дітей в рухливій грі – один з важливих чинників формування мотивів до рухової діяльності. Дуже важливо помітити, як дитина переборює те, що їй заважає бути активною, наприклад, соромязливість. Вихователь повинен дати об'єктивну оцінку, обов'язково відзначити успіхи, підказати, як можна виконати ту чи іншу вправу ще краще. Відзначаючи індивідуальні успіхи кожної дитини, ми обов'язково звертали увагу на вміння її працювати в колективі.

В дослідницькій роботі широко використовувались сюжетні заняття, ефективність яких знайшла підтвердження у дослідженнях Е.Пеебо [5], О.Аракеяна [1], В.Шишкіної [6], Л.Глазиріної [3], О.Богініч [2].

При виборі змісту різних сюжетів враховувалось коло знань та інтересів дітей, відповідність характеру рухів поставленим завданням на кожному конкретному занятті. Зміст ігрових вправ повинен бути зрозумілим дітям і цікавим для них, відповідати їх емоційно-інтелектуальному досвіду, ґрунтуватися на їх почуттях. Лише тоді у дітей зароджується інтерес до запропонованого матеріалу і мотиви до рухової діяльності.

Поряд з заняттями сюжетного характеру застосовувалось проведення комплексних занять (поєднання занять з фізичної культури з ознайомленням дітей із природою, розвитком мовлення, зображувальною діяльністю, валеологією, музикою). Такі заняття мали одну тематику, що проходила через різні види діяльності дитини. Саме під час таких занять діти відчують фізичному і психологічну органічність, повноту різноманітних почуттів, володіння і відчуття власного тіла, насолоду грою як проявом духовних і фізичних сил, а все це породжує бажання займатися й надалі та служить міцним фундаментом для виховання мотивів до занять фізичною культурою.

На свіжому повітрі проводились комбіновані та диференційовані фізкультурні заняття. Особливістю занять просто неба було включення в їх зміст спортивних вправ та ігор з елементами спортивних ігор (футболу, баскетболу, хокею, бадмінтону, волейболу та ін.), що рекомендовані програмами “Малюток”, “Дитина”. Це забезпечувало засвоєння навичок рухів всіма дітьми та в значній мірі урізноманітнювало зміст занять.

Важливе місце в роботі з дітьми 5-6 років займали ігри з елементами змагання, естафети, де успіх команди залежить від дитячого колективу загалом. Вони активізували дітей, викликали підвищення емоційного стану. На цих заняттях широко використовувалось природне середовище, де дошкільники виконували різноманітні завдання.

Поряд з пошуком сучасних форм фізичного виховання дошкільників ми намагалися відроджувати кращі зразки народної педагогіки. Фольклор як скарбниця українського народу знаходить своє застосування в різних розділах роботи з дошкільниками: мовній, ігровій, художній, музичній. Фольклор дозволяє урізноманітнити процес фізичного виховання шляхом знаходження нових форм розвитку рухово-творчої ініціативи дітей. Ми використовували фольклор у всіх формах роботи з дітьми з фізичного виховання:

- фольклорні фізкультурні заняття;
- ранкова та оздоровча гімнастика після сну в сполученні з фольклором;
- ритмічна гімнастика в українському народному стилі;
- фізхвилинки на основі фольклору;
- українські народні рухливі ігри, ігри-забавлянки, ігри-атракціони.

Систематично застосовували фізичні вправи, які добре знайомі дітям: шиккування, загальнорозвиваючі, музично-ритмічні та танцювальні вправи, рухливі ігри тощо. Також у відповідності з віковими особливостями дітей використовувався і фольклорний матеріал: потішки, загадки, казки, лічилки, скоромовки, українські народні пісні та танці.

Заняття з фізичної культури та ранкової гімнастики організовувались під музичний супровід. Намагалися, щоб музика була не фоном для заняття, а стимулювала дітей виконувати рухи виразно, граційно та пластично, змінювати їх характер у відповідності з ритмом та темпом мелодій.

У процесі фізичного виховання дітей широко застосовувались рухливі ігри та ігри спортивного характеру, ігрові вправи, що за результатами опитування старших дошкільників їм найбільше подобаються. Всі ці види ігор приваблюють дітей. Їх цікавить сам процес ігрових

дій, постійна зміна ігрових ситуацій. Дитина повинна самостійно приймати рішення, взаємодіяти з партнерами, проявляти швидкість, спритність та волю до перемоги. Тому, одна згадка про проведення гри викликає в дітей позитивні емоції.

У рухливі ігри включались творчі завдання, що несли розвиваючий потенціал, заставляли міркувати й швидко оцінювати ситуацію. Наприклад, у грі “Миші та нірки” шнур натягувався по-різному: з однієї сторони – вище, з другої – нижче, що ставило дитину перед проблемою вибору – пролізти там, де нижче, чи там, де вище, а вихователь мав змогу оцінити дії та вміння дітей. Або пропонували зміну прийнятої ігрової ролі, що вимагало від дошкільників швидкої перебудови мислення та рухових дій відповідно до нової ролі. Тобто, рух однієї дитини ставав умовою перебудови руху другої дитини. Наприклад, у грі “Два морози” хтось з дітей ставав “Літом” і починав ловити “Морозів”, отже, дії “Морозів” ускладнювались: потрібно було не тільки доганяти, але й утікати, а дії “Літа” – навпаки з додатковою можливістю виручати “заморожених” дітей.

Звісно, ігри такого плану потребують від дитини (і дорослого) творчих зусиль. Але при опануванні ними значно зростає інтерес до рухової діяльності і, що головне, формуються процесуальні мотиви.

Старшим дошкільникам до вподоби вправи та ігри з м'ячем. Головна причина цікавості дітей до цих вправ криється в різноманітності рухових дій, які вимагають точності, погодженості рухів, в парних та групових іграх у численних різноманітних ситуаціях; у необхідності проявляти такі особисті якості, як швидкість реакції, спритність, винахідливість та кмітливість. Для оволодіння різноманітними руховими діями з м'ячем і виховання процесуальних та результативних мотивів широко застосовувались вправи зі “школи м'яча”.

Формуванню мотивів до занять фізичною культурою сприяло щоденне проведення ранкової гімнастики під музичний супровід, зміст якої складали комплекси вправ з предметами, елементи танцювальних рухів, сюжетна гімнастика, що включала імітаційні вправи. Використовували художнє слово, підбираючи вправи, які відповідали змісту твору, наприклад, на вірш С.Міхалкова “Так”.

Вранці вихователі планували знайому за змістом рухову діяльність, в залежності від інтересів та потреб дітей. Вихователі заздалегідь створювали умови для самостійної рухової діяльності, продумували розміщення фізкультурного обладнання, дидактичних посібників. У групових кімнатах були обладнані фізкультурні куточки, де знаходилося все необхідне для занять. У цей час вихователі пропонували дітям дидактичні ігри “Одягни спортсмена на змагання”, “Відгадай вид спорту”; розгляд ілюстрацій про види спорту та спортсменів, альбому “Турбуюсь про своє здоров'я”. Рухливі ігри планувались в залежності від характеру занять після сніданку. Намагалися також вранці проводити індивідуальну роботу з дітьми, залежно від рівня їх фізичного розвитку, а також індивідуальну роботу з дітьми, котрі мали вади постави.

Щоденно після денного сну проводився комплекс вправ гігієнічної гімнастики. До нього включали загальнорозвиваючі вправи, які виконувались вранці, а також вправи з профілактики порушень постави та плоскостопості. Після гігієнічної гімнастики діти виконували комплекс загартовуючих процедур: повітряні ванни, водні процедури, полоскання горла, точковий масаж, тощо.

Під час, занять поряд з використанням традиційних комплексів фізкультурних хвилинок, були складені віршовані фізкультурні хвилинки, які допомогли значно підвищити інтерес до виконуваних вправ, завжди викликали позитивний емоційний відгук у дітей. Різноманітна тематика віршованих фізкультурних хвилинок: “Лебеді”, “Літак”, “Теплохід”, “На параді”, “Ведмежата”, “Конячки” та ін. дозволяла добирати фізкультурну хвилинку у відповідності з загальною темою та змістом заняття. Для підвищення працездатності і зниження втоми в дошкільників протягом навчального процесу використовувались фізкультурні паузи (динамічні перерви) між заняттями, на яких переважає розумове навантаження або ручна праця. Винятком був той випадок, коли наступним заняттям є фізкультура або музика.

П.Лесгафт [4] писав, що усвідомленість при виконанні фізичних вправ повинна виявлятися не тільки в технічній правильності виконання, але і в знанні того, що змінюється всередині організму під дією цих вправ. Тому таке завдання, як розвиток уявлень про будову особистого тіла та призначення окремих його органів при руховій діяльності, вирішувалось у

тісному взаємозв'язку з фізичним вихованням. Адже внутрішня мотивація до занять фізичною культурою розвивається тільки тоді, коли зовнішні мотиви та цілі відповідають віковим можливостям дитини, тобто є для неї оптимальними, і коли вона розуміє суб'єктивну відповідальність за їх реалізацію. З метою впровадження цього положення в нашому дослідженні була проведена серія занять з валеології "Турбуюсь про своє здоров'я". На цих заняттях педагоги формували елементарні знання та уявлення дітей про спорт, значення фізичної культури, знайомили їх з будовою тіла людини, функціями різних органів, правилами гігієни, давали знання про корисні та шкідливі звички, навчали прийомів розслаблення, самомасажу, виховували моральні якості дошкільника.

Нами було розроблено зміст бесід зі старшими дошкільниками на теми: "Хто такі спортсмени?", "Що потрібно робити, щоб не хворіти?", "Олімпійські ігри", "Як стати сильним та спритним", "Як почати день?" та ін. Разом з дітьми були оформлені альбоми: "Літні види спорту", "Зимові види спорту", "Спортивні ігри". Старшим дошкільникам прийшлися до вподоби дидактичні ігри зі спортивною тематикою: "Відгадай вид спорту", "Спортивне доміно", "Спортивне лото", "Клуб знавців", "Підбери одяг для спортсмена", "Розплутай плутанину", "Режим дня". Були складені спортивні кросворди, які діти відгадували із великим задоволенням.

Щоб допомогти дітям зрозуміти, яке важливе значення мають набуті ними рухові навички, ми знайомили дітей з літературними творами, ілюстраціями, мультфільмами та фільмами про пожежників (котрі піднімаються по драбині на велику висоту та рятують людей, чи повзуть по-пластунськи в задимленому приміщенні, що горить, чи стрибають з висоти та вдало приземлюються); про альпіністів, каскадерів, льотчиків, моряків, артистів цирку, тобто про людей, чия професія пов'язана з ризиком для їх життя, чи про тих, хто ризикуючи життям, рятує людей, тварин тощо; чи про звичайних людей, що потрапили в екстремальну ситуацію та вдало подолали труднощі завдяки гарній фізичній підготовленості та знанням (врятувались на воді, зупинили кровотечу, зігрілись у сильний мороз з допомогою рухів і т.д.).

Крім спеціальних занять, дані про вплив фізичних вправ на організм повідомлялись під час виконання вправ на фізкультурних заняттях. Також зверталась увага на прищеплення дітям елементарних знань про правила безпеки при виконанні фізичних вправ. Цей напрямок включав знайомство дітей з фізкультурним обладнанням для занять, елементами страховки та самостраховки, підготовки м'язів до наступної діяльності, правил поведінки при виконанні фізичних вправ.

Стимулюючи інтерес старших дошкільників до систематичних занять фізичною культурою, проводились екскурсії до спортивних залів загальноосвітньої та спортивної шкіл, відвідували стадіон та басейн. Діти були присутні на уроках з фізичної культури в учнів молодших класів. Після таких екскурсій у дошкільників значно підвищився інтерес до занять з фізичної культури, виникло багато запитань, діти довго ділились своїми враженнями, із захопленням розповідали про це батькам.

На прогулянці постійно активізувалась рухова діяльність: використовувалось нестандартне фізкультурне обладнання, широко застосовувались різноманітні вправи та ігри, "смуга перешкод". Особлива увага зверталась на рухову діяльність дітей у другій половині дня, коли вихователями часто не враховуються рухові потреби дітей та проводяться малорухливі ігри, використовуються рухи низького ступеня навантаження. Щоб уникнути цього, на вечірній прогулянці рекомендувалось застосовувати більш динамічні засоби фізичної культури (основні рухи, вправи спортивного характеру, ігри, естафети).

Велике значення для розвитку в дітей мотивів до занять фізичною культурою мають дні здоров'я, пішохідні переходи, фізкультурні свята та розваги, що є найбільш ефективними формами активного відпочинку дітей. Ми намагались, щоб кожна дитина почувала себе щасливою від участі в цих заходах. Зі старшими дошкільниками проводили спортивні вікторини, які передбачали питання про спортивні події, фізкультурний інвентар та обладнання, види спорту та ін. Під девізом "Хочу все знати" проводились "Спортивні вогники", де старші дошкільники поряд з демонстрацією своєї спортивної майстерності (у виконанні вправ, іграх, естафетах тощо) виконували пісні, грали в дитячому музичному оркестрі, читали вірші, танцювали, розв'язували математичні завдання, ребуси, кросворди, демонстрували

намальовані ними малюнки. Такі заходи допомагали постійно підтримувати інтерес до фізичної культури, сприяли поліпшенню зв'язків між дитячим садком та сім'єю.

Систематична робота з питань фізичного виховання велась із сім'ями. Батьки були активними учасниками не тільки зборів та конференцій, а й свят, розваг, вікторин, днів здоров'я, тощо. Тільки спільними зусиллями педагогів та батьків створюються позитивні передумови успішного розв'язання важливих та актуальних завдань, вдається збільшити рухову активність дітей, сприяти їхньому правильному фізичному розвитку, формувати стійкі мотиви до занять фізичною культурою.

У процесі фізичного виховання дітей 5-6 років використовувались різноманітні дидактичні методи та прийоми навчання:

- показ, пояснення, запитання, нагадування, зауваження, уточнення, переконання, заохочення, оцінка;
- використання художнього слова та фольклорних матеріалів;
- екскурсії до спортзалів, стадіонів, басейну і т.д.;
- відвідування уроків з фізкультури в школі;
- спостереження за певними об'єктами;
- розгляд ілюстрацій, картин, таблиць, альбомів;
- бесіди;
- використання ігрового методу (рухливих ігор, ігор спортивного характеру та ігрових завдань);
- ускладнення правил гри та введення варіантів;
- збагачення вправ новими руховими завданнями;
- використання пошукових ситуацій, евристичних запитань, логічних завдань;
- використання дидактичних ігор на спортивну тематику;
- розгадування спортивних кросвордів з дітьми;
- оформлення альбомів на спортивну тематику;
- Для формування мотивів до занять фізичною культурою використовувались такі засоби:
- урізноманітнення фізкультурного обладнання та його раціональне використання;
- проведення під музичний супровід різноманітних організаційних форм фізичного виховання (занять, ранкової гімнастики і т.д.);
- організація сюжетних занять;
- проведення інтегрованих занять (фізична культура та ознайомлення з навколишнім середовищем, розвиток мови, ознайомлення з природою, музика);
- оптимальний вибір основних рухів на занятті та способів організації дітей для їх виконання;
- врахування вихователями мотивації різних частин заняття;
- використання на заняттях з фізкультури етюдів, вправ, ігор з психогімнастики;
- проведення ігрових фізкультурних занять, що складаються із сучасних та народних рухливих ігор;
- проведення комбінованих та диференційованих занять на свіжому повітрі;
- використання різноманітних ігор з елементами змагання, естафет;
- використання природного середовища для проведення різних вправ та завдань на вдосконалення життєво важливих рухів;
- широке застосування вправ зі "школи м'яча";
- широке використання спортивних вправ та спортивних ігор з елементами футболу, баскетболу, хокею, бадмінтону і т.д.;
- проведення ранкової гімнастики з використанням танцювальних рухів, імітаційних вправ, художнього слова;
- створення умов у групі для самостійної рухової діяльності;
- використання віршованих фізхвилюнок на малорухливих заняттях;
- активізація рухової діяльності дітей на прогулянці;
- проведення серії занять з валеології "Турбуюсь про своє здоров'я";
- застосування в загартовуючих процедурах дихальної гімнастики, точкового масажу, фітотерапії і т.д.;
- проведення днів здоров'я, пішохідних переходів, фізкультурних свят та розваг, спортивних вікторин, спортивних "вогників";

- активізація малорухливих дітей та індивідуальна робота з ослабленими дітьми;
- оформлення екранів здоров'я в групах;
- активне залучення батьків до організації занять фізкультурою вдома та участь їх у спортивних заходах дитячого садка, обмін досвідом сімейного виховання з цієї проблеми.

Організоване таким чином фізичне виховання дітей 5-6 років позитивно позначилось на формуванні мотивів до занять фізичною культурою. Основні мотиви, які були виділені під час експериментальної роботи: потреба в русі; потреба в грі; потреба в спільних діях з товаришами; уподобання самого процесу; перспектива здорового фізичного розвитку; бажання гарно вчитися в школі посилились, що виразилось у збільшенні кількості дітей експериментальних груп, що назвала фізкультуру улюбленим заняттям (приріст 44,8%), в контрольних групах – 20%; збільшилась кількість дітей, які дають якісні відповіді на питання про значення фізичної культури: в експериментальних групах приріст склав 16%, в контрольних – 7,5%; змінилось ставлення батьків до фізичного виховання своїх дітей: кількість батьків, які вдома з дітьми займаються фізичною культурою (ранкова гімнастика, туризм, загартування, рухливі ігри тощо), збільшилась в експериментальних групах на 37%, в контрольних - на 3,7%. Також поглибилися і знання дошкільників з валеології, власної безпеки, про заняття різними видами спорту, рухливими іграми тощо.

Формування мотивів до систематичних занять фізичною культурою у старших дошкільників сприяло позитивним зрушенням у фізичному розвитку дітей та покращенню стану їх здоров'я. За даними контрольного експерименту число днів невідвідування дітьми дошкільних установ за станом здоров'я становило 2-4 дні на кожну дитину. До початку експериментальної роботи ці ж діти хворіли в середньому 10-12 днів.

За даними контрольного експерименту, значно зросли кількісні показники рівня рухової підготовленості та якості виконання основних рухів. Вони також перевищують рекомендовані в програмах “Дитина”, “Малятко” нормативи: — у дітей експериментальних груп швидкість бігу на 10м, 20м, 30м вища відповідно на 11,5%, 12,9% 13,6%, в контрольних групах на 10м, 20м — нижча відповідно на 15,7%, 3,6%, на 30м — вища на 7,9%; у стрибках в довжину результати експериментальних груп вищі на 31,8%, контрольних — на 22,2%; у стрибках в довжину з розбігу в експериментальних групах результати вищі на 6,1%, в контрольних — нижчі на 7,8%; в стрибках у висоту з розбігу результати експериментальних груп вищі на 11,8%, в контрольних групах — нижчі на 6,2%; результати у метанні на дальність торбинок з піском (вага 200г) експериментальних груп правою та лівою рукою вищі на 34,6% та 36,4%, в контрольних групах — вищі на 27,5% та 28,2%. Також у результаті обстеження дітей експериментальних груп зафіксовано збільшення сили м'язів опорно-рухового апарату, підвищився рівень розвитку швидкісно-силових якостей.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Аракелян О.Г. Об организации и проведении ежедневных занятий по развитию движений у детей дошкольного возраста. В сб.: Материалы 3 научной конференции по физическому воспитанию детей и подростков. - М.: Просвещение, 1966. - С.36-39.
2. Богиніч О.Л. Педагогічні умови підвищення рухової активності дітей 4-5 років на заняттях з фізичної культури. Дис. ...к.пед. наук.-К., 1997.-167 с.
3. Глазырина Л.Д. Заняття по физической культуре в старшей группе дошкольного учреждения с применением нетрадиционных методов обучения и воспитания. - Минск: НМ Центр. - 1995.
4. Лесгафт П.Ф. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста.: Собрание сочинений, т.1. - М: ФиС, 1951.- 295 с.
5. Пээбо Э.Ю. Влияние разнообразных и повышенных нагрузок при физическом воспитании на развитие дошкольников: Автореф. дисс...канд. пед. наук. - Тарту, 1972.-36 с.
6. Шишкіна В.А. Движения + движения. - М.: Просвещение, 1992.-94 с.