

Ф.Г. Хамиков
А.Н. Доева

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СЮЖЕТНЫХ ИГР
И ТАНЦЕВАЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ
В ФИЗИЧЕСКОМ И ЛИЧНОСТНОМ ВОСПИТАНИИ
ДОШКОЛЬНИКОВ

Владикавказ
2019

Федеральное бюджетное государственное образовательное учреждение
высшего образования
«Северо-Осетинский государственный университет
имени К.Л. Хетагурова»

Ф.Г. Хамиков
А.Н. Доева

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СЮЖЕТНЫХ ИГР
И ТАНЦЕВАЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ
В ФИЗИЧЕСКОМ И ЛИЧНОСТНОМ ВОСПИТАНИИ
ДОШКОЛЬНИКОВ**

Учебное пособие

Владикавказ 2019

УДК 75.4
ББК 65

Утверждено
решением методического совета
ФГБОУ ВПО «СОГУ им. К.Л. Хетагурова»

Ф.Г. Хамиков, А.Н. Доева. Использование сюжетных игр и танцевальной гимнастики в физическом и личностном воспитании дошкольников: Учебное пособие / Под ред. докт. пед. наук, проф. **З.К. Каргиевой**; Сев.-Осет. гос. ун-т им. К.Л. Хетагурова. Владикавказ: Изд-во СОГУ, 2019 – 36 с.

Научный редактор – докт. пед. наук, проф. **З.К. Каргиева**.

Рецензенты: докт. пед. наук, проф. **Б.В. Кунавин**,
докт. пед. наук, проф. **З.Б. Цаллагова** (г. Москва)

ББК 65

Издательство Северо-Осетинского
государственного университета
имени К.Л. Хетагурова. 2019

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА I. РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ И ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ ДОШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ СЮЖЕТНО-РОЛЕВЫХ ИГР И ТАНЦЕВ.....	8
1.1. Развитие физических и личностных качеств дошкольников средствами физической культуры на основе интегрированного подхода.....	14
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	31
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	32
ЛИТЕРАТУРА.....	34

ВВЕДЕНИЕ

Одной из наиболее важных составляющих любой образовательной системы, является ступень общего образования, когда образовательно-воспитательный эффект и сдвиг в развитии детей, в частности дошкольников, наиболее ощутим, когда закладываются основы для интеллектуального, физического, духовно-нравственного и профессионального совершенствования человека на последующих этапах жизнедеятельности. В этих условиях инновационные преобразования в работе дошкольных учреждений становятся приоритетными в деле достижения нового качества образования в целом. Получение человеком полноценного образования в области физической культуры, особенно в дошкольном возрасте является залогом формирования физически развитой и здоровой личности.

Если в этом возрасте не обеспечивается необходимый уровень образованности, не формируется интерес к физической культуре, то мала вероятность заполнения этого пробела в последующие годы. Именно из-за нерешенности проблемы обеспечения полноценного общего образования в сфере физической культуры в эти годы, ее место в системе культурных ценностей людей до сих пор не соответствует ее предназначению. Очевидно, что в экономическом и культурном соревновании будут выигрывать те страны мирового сообщества, которые смогут создать наиболее совершенную систему образования, гарантирующую экстенсивное и интенсивное развитие интеллектуальных способностей подрастающего поколения.

Приоритетным направлением развития современной системы физического воспитания становится комплексный подход к сохранению и укреплению здоровья человека, начиная с раннего детского возраста. Актуальность этого направления обусловлена многочисленными неутешительными статистическими данными о состоянии здоровья детей дошкольного возраста.

По данным НИИ у детей и подростков более 50% имеют функциональные отклонения в состоянии здоровья:

- у 40% детей отклонения в состоянии опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиоз, плоскостопие);
- у 30% отмечены невротические проявления;
- до 25% детей страдают от аллергических реакций;

- у 10-25% детей обнаруживаются отклонения со стороны сердечно-сосудистой системы, отмечаются и другие заболевания.

Одну из причин ухудшения состояния здоровья детей специалисты всего мира видят в значительном снижении их двигательной активности, в несоответствии её уровня биологическим потребностям растущего организма. Второй причиной является тот факт, что на фоне пониженной двигательной активности имеет место информационная и эмоциональная перегрузка детей дошкольного возраста.

Современные дети испытывают «двигательный дефицит», так как даже дошкольники двигаются мало, много времени проводят у телевизоров, у компьютеров.

В сложившейся ситуации основой всестороннего развития детей является физическое развитие, обеспеченное воспитанием.

Программа физического воспитания детей дошкольного возраста должна включать все необходимые элементы интегрированного развития личности. Вместе с тем, существующие в системе ДОУ программы не способствуют психологической закалке и тренировке детей не готовят к предстоящим переменам, ожидающих их в школе.

Анализ научно-методической литературы, а также документов, регламентирующих деятельность дошкольных образовательных учреждений (ДОУ), свидетельствует о том, что одной из основных задач, стоящих перед сотрудниками ДОУ, является сохранение и укрепление здоровья детей. Большими возможностями в этом контексте обладают организованные занятия физическими упражнениями в режиме дня дошкольников.

Ведущими специалистами в области дошкольного физического воспитания, такими как Е.Г. Леви-Гориневская, А.И. Быкова, А.В. Кенеман, Л.В. Карманова, Т.И. Осокина, Е.И. Тимофеева, Д.В. Хухлаева, В.Г. Фролов, Л.А. Парамонова, Н.В. Полтавцева и др., было теоретически обосновано значение, содержание физкультурных занятий, раскрыты вопросы методики проведения занятий разных типов и форм. Все это легло в основу программ дошкольного образования и призвано обеспечить решение вопросов сохранения и укрепления здоровья детей в соответствии с требованиями общества на определенном этапе его развития. Вместе с тем, за последнее десятилетие состояние здоровья дошкольников резко ухудшилось. В связи с этим назрела необходимость пересмотра формы организации и содержания педагогического процесса в ДОУ, в том числе и в сфере физического воспитания.

Решение этой проблемы автор видит в поиске путей реализации интегрированного подхода в физическом воспитании детей дошкольного возраста.

Внедрение авторской программы по физическому воспитанию детей дошкольного возраста позволит не только решению задач физического развития, но и будет способствовать приобщению детей к здоровому образу жизни, формированию гармонически развитой личности.

Система физического воспитания, должна быть направлена на гармоничное развитие личности, предполагающее акцентированное воздействие, как на развитие двигательной функции, так и на развитие интеллектуальных способностей детей.

Начало обучения в школе – один из наиболее сложных и ответственных моментов в жизни детей, как в социально-психологическом, так и физическом плане (Р.С. Буре). От того насколько качественно и своевременно будет подготовлен ребенок к школе, во многом зависит успешность его дальнейшего обучения (Р.С. Буре, В.Г. Ананьев).

Одним из компонентов личностной готовности детей к обучению в школе является эмоциональная готовность, предполагающая не только радостное ожидание начала обучения в школе, но и сформированные эмоциональные свойства личности.

В настоящее время учеными выделен новый аспект изучения личностной сферы дошкольников с пониженной обучаемостью: выявление негативных эмоциональных проявлений, недостаток развития саморегуляции и самоконтроля как одной из причин последующей неуспеваемости в школе (В.К. Котырло).

Вместе с тем, в научно-методической литературе имеются данные, свидетельствующие о том, что дети дошкольного возраста нуждаются в занятиях по индивидуальным специальным программам. Однако при решении данной проблемы не уделяется должного внимания физическому воспитанию, подбору новых технологий, средств и методов, способствующих формированию физической и личностной готовности детей к обучению в школе. Это и предопределило актуальность данного исследования.

Актуальность проблемы формирования физических и личностных качеств дошкольников для эффективной подготовки к обучению в школе обусловлена противоречиями между:

- потребностями общества в здоровых дошкольниках и недостаточным, несмотря на ряд серьезных исследований, теоретическим обоснованием современных подходов к построению и реализации моделей интегрированного обучения физической культуре как основе их успешной подготовки к обучению в школе;
- необходимостью определения роли и места сюжетно-игровых, танцевальных, тренажерных средств физического воспитания как альтернативных форм двигательной активности дошкольников и неразработанностью конкретных технологий в системе ДООУ;
- необходимостью разработки содержания и методики использования нетрадиционных технологий физического воспитания и недостаточной практической разработанностью условий для эффективного применения инновационных технологий в формировании физических и личностных качеств у дошкольников.

Данные противоречия обусловили определение проблемы исследования, состоящей в необходимости разработки интегрированного подхода к физическому воспитанию дошкольников в условиях ДООУ конкретного региона.

Цель учебного пособия состоит в описании сюжетных игр и танцевальной гимнастики в физическом и личностном воспитании дошкольников, в успешной подготовке их к обучению в школе в условиях дополнительного образования.

ГЛАВА I

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ И ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ ДОШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ СЮЖЕТНО-РОЛЕВЫХ ИГР И ТАНЦЕВ

В процессе диагностики уровня готовности дошкольников к образовательной деятельности в школе применялись различные критерии и обусловленные их содержанием, методы которой представлены в следующей таблице:

Критерии	Содержание	Методы
Когнитивный	Готовность к овладению знаниями, повышение навыков межличностного общения, умение сравнивать и выделять главное.	Наблюдение, беседа, оценка.
Мотивационный	Стремление к познанию нового, интереса к овладению знаниями.	Наблюдение, беседа, оценка.
Эмоционально-волевой	Нацеливание психологической установки на готовность действовать.	Наблюдение, оценка.
Ценностный	Понимание важности овладения знаниями, личной и социальной значимости физической культуры, общения, интерес к сюжетно-ролевым играм.	Наблюдение, беседа, оценка.
Психофизиологический	Устойчивость, психофизиологических функций, развитиями личностной сферы.	Наблюдения беседа.

Исследования принятия решений дошкольниками различных правил, в учебных жизненных ситуациях способствовала выявлению их готовности к обучению в школе. В работе приняты следующие степени готовности: низкая (репродуктивная), средняя (репродуктивно преобразовательная), высокая (продуктивно-творческая).

Модель готовности дошкольников к образовательному процессу представлена в рисунке 1:

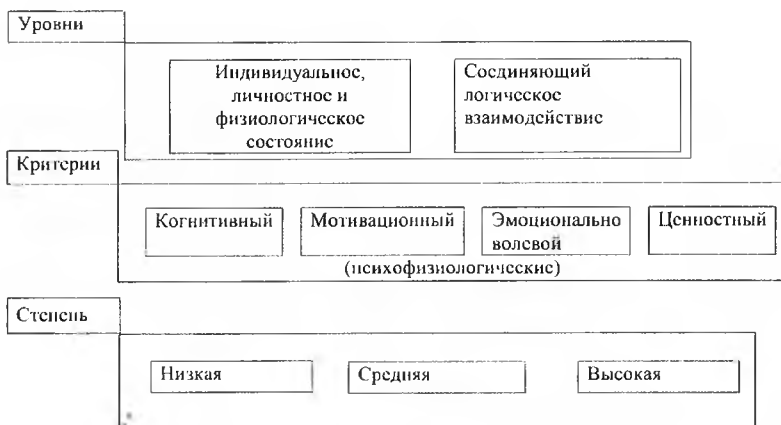


Рис. 1. Модель интегрированного подхода к обучению дошкольников физической культуре в условиях ДОУ

На основе данной модели была разработана программа подготовки дошкольников к школе в ДОУ.

В эксперименте принимали участие 5 педагогов и 90 дошкольников начальных, средних и подготовительных групп.

Особое значение в ходе эксперимента имели определение критериев и уровней сформированности детей к обучению в школе.

Логика данного этапа исследования исходила из того, что в структуре программы были выделены следующие наиболее значимые компоненты, формируемые содержанием обучения:

1) когнитивный компонент – знания о физической культуре, знание принципов, методов, приемов различных двигательных действий в процессе физического воспитания;

2) ценностный компонент-понимание важности здоровья и здорового образа жизни, личностной и социальной значимости физической культуры, общения, коммуникаций, интерес к сюжетно-ролевым играм, танцам, тренажерам как альтернативным формам двигательной активности.

Задачи интегрированных занятий по физической культуре состояли в ежедневном выполнении игровых упражнений, что дает толчок к развитию творческих способностей детей (табл. 1).

Задачи интегрированных занятий по физической культуре

Задачи физического воспитания	Задачи личностного воспитания
1. Формирование осознанного отношения к физической активности на основе освоения представлений и знаний о физической культуре.	1. Формирование творческих и созидательных способностей (развитие мышления, находчивости, воображения).
2. Повышение уровня физической подготовленности на основе формирования и совершенствования двигательных умений и навыков, и развития двигательных качеств и способностей.	2. Формирование практических умений, навыков самостоятельного выражения движений под музыку.
3. Воспитание потребности в физическом совершенствовании на основе формирования интересов и мотивов к занятиям физическими упражнениями.	3. Воспитание гуманного отношения к сверстникам, чувств товарищества, взаимопомощи, эмоционального выражения, раскрепощенности.

Предусматривается круглогодичное проведение одного из учебных занятий по физической культуре в форме интегрированного занятия на игровой «Тропинка здоровья». Учебный материал распределен по сезонам, на четыре тематических блока.

Интегрированные физкультурные занятия предполагают комплексное использование средств физического воспитания: гигиенических факторов, природно-оздоровительных факторов и физических упражнений (прикладных, гимнастических, спортивных, а также сюжетных игр, танцев).

Подбор физических упражнений обусловлен возрастными особенностями развития детей дошкольного возраста, темой и задачами занятия, программным материалом по физическому и личностному воспитанию.

Содержание методики составляют физические упражнения, имитирующие объекты и явления живой и неживой природы, а также деятельность в природной среде. При этом предусматривается использование образных названий упражнений, приемов имитации и подражания, взаимосвязанных с содержанием сказок, рассказов и бесед о природе, мире животных.

Ежедневное выполнение игровых упражнений способствует развитию физических и творческих способностей детей, формирует качества

доброты и любви к людям, природе, снимает агрессию, развитие потребностей, интерес к жизни и духовному росту.

Интегрированные физкультурные занятия построены по общепринятому принципу. Так, наблюдения за природными явлениями, беседы о красоте природы могут проводиться в начале занятия в сочетании с ходьбой в умеренном темпе по «Тропинке здоровья», а затем использовать физические упражнения в общепринятой последовательности в соответствии с рекомендуемыми принципами распределения физической нагрузки. Физические упражнения могут предшествовать наблюдениям и рассказам об объектах или явлениях природы, проводимых в конце занятия при возвращении в ДОУ.

В подготовительной части занятия могут применяться физические упражнения (например, ходьба в сочетании с бегом), затем проводить природоведческие наблюдения в сочетании с тематическими упражнениями и сюжетными играми, и, наконец, занятие завершается либо бегом в сочетании с ходьбой, либо наблюдениями в сочетании с ходьбой в умеренном темпе, танцами под музыку.

Продолжительность занятий определяется возрастом детей, погодными условиями и протяженностью маршрута «Тропинки здоровья», которое составляет 15 мин. – для начальной группы (4 года), 20 минут – для детей средней группы (5 лет) и 30 минут – для подготовительной группы (6-7 лет).

Учебный материал, освоенный на интегрированных физкультурных занятиях, в последующем закрепляется и совершенствуется в процессе организации и проведения подвижных игр и физических упражнений на прогулках.

Реализация методики интегрированных занятий по физической культуре в ДОУ возможна при соблюдении ряда педагогических условий:

- обеспечении целостности педагогического процесса на основе согласования содержания образовательных программ по физическому и личностному воспитанию дошкольников;
- создании «Тропинка здоровья» как необходимого элемента не только предметно-пространственной, но и физкультурно-игровой развивающей среды;
- осуществлении комплексного воздействия на сознательную, эмоционально-чувственную и деятельность сферы личности ребенка.

В ходе поискового эксперимента были апробированы следующие авторские формы занятий по физическому воспитанию.

Дети стоят кругом, взявшись за руки: на такт от 1-8 дети бегут вправо (влево) по кругу; на такт 9 – руки на пояс; на «раз» полуприседают; на «два» выпрямляются; на такт 10 – на «раз» – правая нога на пятку; на «два» приставить ее к левой; такт 11 – тоже движение левой ногой; на такт 12 – тремя шагами на месте поворачиваются к центру круга; на такт 13-15 – повторение движений 9-11 такта; на такт 15 – тремя шагами на месте поворачиваются лицом в круг. Затем упражнение повторяется.

На занятиях ритмикой у детей необходимо воспитывать интерес к занятиям, к различным видам музыкальной деятельности, стремление участвовать в коллективных танцах, упражнениях.

Все задания предлагались детям в игровой форме и имели предметно-выраженный результат. Они проводились в свободное от занятий время, носили индивидуальный характер. Продолжительность их выполнения зависела от особенностей ребенка и прекращалась по его инициативе.

В процессе наблюдений за детьми фиксировалось:

- длительность выполнения физических упражнений;
- общее поведение ребенка;
- эмоциональная реакция в процессе выполнения упражнений;
- речевая реакция;
- активность ребенка в процессе достижения цели;
- самостоятельность ребенка в поиске способов достижения цели;
- количество попыток;
- результаты выполнения.

После каждого физического упражнения детям предлагалось ответить на ряд вопросов:

1. Расскажи, как ты выполнял(а) упражнение?

2. Тебе интересно было выполнять данное задание ...? Почему?

3. Что для тебя было трудным при выполнении тех или иных упражнений? Почему?

4. Когда у тебя не получалось, что ты делал(а) в этом случае?

Ответы ребенка позволяли определить:

1) степень усвоения ребенком инструкции и выполнение физических упражнений в соответствии с ней;

2) сохранение интереса в процессе выполнения заданий и выявление причин его снижения;

3) осознание ребенком степени сложности заданий и препятствий при достижении цели;

4) осознание ребенком способов преодоления препятствий в процессе получения результата.

Результаты наблюдений за детьми и их ответы на предлагаемые вопросы фиксировались в «Индивидуальной карте наблюдения».

Предлагаемые задания посильны, знакомы детям, и в то же время содержат ряд трудностей разного характера, требующих приложения усилий.

Они позволяют вводить для ребенка различные мотивы (игровой, мотив успеха, мотив доставления радости и др.).

Процесс выполнения в обеих методиках можно усложнять за счет введения дополнительных требований в общую инструкцию.

Поэтапное достижение цели подкрепляется ситуацией успеха.

В наблюдениях за детьми, возможно, фиксировать наступление утомления по внешним признакам его проявления (частые отвлечения, остановки, потирание глаз и т.п.).

Результаты деятельности позволяют оценить её, ориентируясь на количество сделанных ребенком ошибок, попыток, общее время работы.

В методиках представляется возможность введения контрольного времени.

Таким образом, наиболее адекватными методиками, направленными на изучение физических качеств детей, являются те, которые удовлетворяют следующим требованиям:

- предлагаемые физические задания должны быть доступны детям, понятны и осознаваемы как значимые;
- они должны быть достаточно облегченными по возрасту и заключать в себе возможность их выполнения;
- общая инструкция к выполнению заданий должна содержать не более пяти игровых физических упражнений.

Полученные результаты на поисковом этапе исследований позволили перейти к проведению констатирующего эксперимента.

1.1. Развитие физических и личностных качеств дошкольников средствами физической культуры на основе интегрированного подхода

Задачи констатирующего эксперимента

1. Охарактеризовать особенности развития физических качеств у дошкольников в условиях выполнения ими экспериментальных заданий.
2. Разработать уровни формирования двигательных навыков умений у старших дошкольников.
3. Обобщить материалы констатации: провести качественную и количественную обработку эмпирического материала.

Педагогический эксперимент по апробации разработанной нами модели формирования физических и личностных качеств дошкольников в условиях ДОО осуществлялся с 2010 по 2012 годы.

Разработанная и апробированная модель формирования готовности дошкольника к обучению в школе средствами физического воспитания позволяет теоретически переосмыслить и совершенствовать общепедагогическую физическую и личностную подготовку дошкольников с позиции здоровьесбережения.

Разработанная и апробированная программа «Тропинка здоровья» направлена на реализацию модели и технологии формирования готовности дошкольника к обучению в школе. Подобранные и адаптированные методики диагностики уровня готовности дошкольников к школе могут быть использованы при проведении педагогических исследований в системе ДОО.

Процесс физического воспитания в ДОО это интегрированное личностное, проявляющееся на субъективном уровне становление личности ребенка в виде сложной системы, включающей в себе мотивационно-ценностные установки, совокупность необходимых для этого знаний, умений, навыков и потребность в осуществлении данного вида деятельности, имеющее многоуровневую структуру и выступающие как целостное взаимодействие и взаимопроникновение мотивационного, психо-физиологического, личностного, оценочного компонентов.

Модель формирования готовности дошкольников к обучению в школе рассматривается как система, состоящая из взаимосвязанных блоков (целевого, функционального и результативного), соотнесенных с компонентами искомой готовности.

Эффективность интегрированной модели физического воспитания дошкольника обеспечивается определенными педагогическими условиями, процесс обучения строится на интегрированном подходе. В педагогическом процессе используются нетрадиционные средства и методы организации учебной деятельности (сюжетно-ролевые игры, танцы, тренажеры и др.), способствующие укреплению их здоровья.

Методика игрового упражнения основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывающих глубокое оздоровительное воздействие на весь организм.

В программу была включена одна из новых технологий по физическому воспитанию – танцевальная гимнастика, танцы как альтернатива двигательным действиям, которые развивают у дошкольников эстетический вкус и интерес к занятиям, улучшает психологическое и эмоциональное состояние ребенка. Введение в программу по физическому воспитанию танцев в работу с дошкольниками дает возможность развития творчества детей через музыкальное движение, увеличение объема их двигательной активности в режиме дня, формирование навыков общения в коллективной деятельности. Танцевальные движения подходят для развития координации дошкольников, так как включают в себя элементы гимнастики, акробатики, аэробики, спортивных танцев. Подбирается специальная детская музыка, которая создает благоприятную атмосферу. Упражнения выполняются медленно, плавно и требуют полной концентрации внимания и контроля над техникой их выполнения; а в сочетании движения со специальными дыхательными упражнениями, улучшающими кровоснабжение мозга и общую циркуляцию крови в организме, это укрепляет здоровье и способствует хорошему самочувствию.

В рамках программы «Тропинка здоровья» применялась одна из эффективных форм физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками – занятия с использованием детских тренажеров. В работе с детьми дошкольного возраста использовали велотренажеры, беговую дорожку, массажные коврики, шведскую стенку.

Занятия на тренажерах позволяют тренировать как сердечно-сосудистую, так и дыхательную систему детского организма, развитие общей выносливости и физических качеств. Обучение двигательным умениям и навыкам способствует укреплению здоровья дошкольников, а также формирует интерес и потребность к занятиям физическими упражнениями.

Была предложена наиболее рациональная форма обучения дошкольников работе на тренажерах – занятия по группам, продолжительность от 15 до 30 минут. Как показывает практика, наиболее эффективной формой организации детей на таких занятиях является круговая тренировка. Сущность круговой тренировки заключается в том, что каждый ребенок упражняется последовательно на каждом виде тренажера (от 4 до 8 раз), причем сложность движений и степень нагрузки предлагаются детям в зависимости от их индивидуальных особенностей и физических возможностей. С большим интересом дошкольники выполняют танцевальные движения с цветными мячами, мяч развивает легкую моторику ребенка, что напрямую связано с развитием интеллекта. Танцы с мячом прекрасно формируют чувство равновесия, укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, создают хороший мышечный корсет, способствуют формированию правильного дыхания, моторных функций, но, главное, формируют сложно и длительно вырабатываемый в обычных условиях навык правильной осанки.

В конце года был проведен спортивный праздник, на котором дети исполняли зажигательные спортивные танцы, сочетающие элементы гимнастики, хореографии и танцевального шоу.

Результатом оценки эффективности процесса обучения физической культуре явилась положительная динамика сформированности физических качеств и снижение уровня заболеваемости у дошкольников. Использование предложенной модели организации процесса физического воспитания дошкольников от 5 до 7 лет подтвердила эффективность развития физических качеств и снижение уровня заболеваемости, что иллюстрируется таблицами 2 и 3.

Таблица 2

**Показатели эффективности обучения физической культуре
дошкольников (в %)**

Показатели	Экспериментальная группа	Контрольная группа
Быстрота	56,10	34,50
Ловкость	47,50	24,25
Гибкость	41,20	18,75
Итого	52,80	30,75

Таблица 3

**Показатели кратности повторных острых заболеваний у дошкольников
в течение 2011 года (в %)**

Кратность заболеваний	Традиционная группа	Экспериментальная группа
1	32	24
2	54	50*
3	18	10
4 и более	6	2

Примечание: * Различия достоверно значимы по критерию Фишера (Fкрит.< 3,29).

При сопоставлении данных по острой заболеваемости среди дошкольников было установлено, что показатели здоровья в традиционных группах ниже, чем в экспериментальных.

В экспериментальных группах подготовка дошкольников осуществлялась с использованием разработанной модели, в контрольной - обучение проводилось по традиционной программе физвоспитания. Числовые данные показывают динамику физического совершенствования дошкольников.

Таким образом, дошкольники экспериментальной группы выполняли заданные физические упражнения – 56,1% (когнитивный компонент), 47,5% заданий – на проверку двигательных умений, 41,2% – на работу на тренажерах. В итоге ими выполнены двигательные действия – 52,8% из предложенных физических упражнений, в то время как в контрольных группах итоговый показатель составил лишь 30,75%.

В ходе эксперимента было установлено, что 79% дошкольников положительно относятся к системному использованию сюжетно-ролевых игр, танцев, тренажеров в образовательном процессе, что подтверждается сформированностью ценностного компонента модели. В контрольной группе данный показатель составил 61%.

Для оценки качества разработанной модели был использован экспертный метод. Экспертная оценка проводилась на основе традиционно снимаемых показателей освоения содержания по основному предмету «Физическое воспитание» и элективному курсу «Тропинка здоровья».

Результативными и со значительным положительным сдвигом явились результаты показателей физической активности дошкольников на конец эксперимента в ДОУ.

В соответствии с представленными на рис. 2 данными в контрольной группе высокая степень сформированности физических качеств установлено только у 10 дошкольников (20%), средний показатель составляет 50%, а низкий показатель составляет 30%. В то же время в экспериментальной группе показатели высокой физической подготовки продемонстрировали 35 дошкольников (70%), средний показатель составляет 25%, а низкий – 5%.

Эти данные говорят о высокой степени подготовленности дошкольников к обучению в школе, на основе разработанной нами модели интегрированного подхода к физическому воспитанию.

По результатам опытно-экспериментальной работы можно сделать вывод, что уровень сформированности физических и личностных качеств по всем 3 основным компонентам (когнитивному, личностному и ценностному) в экспериментальных группах значительно выше, чем в контрольных.

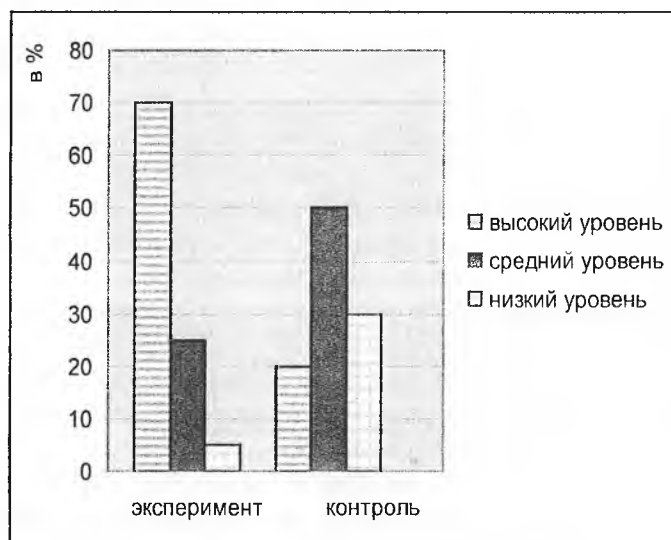


Рис. 2. Сравнение показателей сформированности готовности дошкольников к школе по результатам экспертной оценки

Таким образом, диагностика уровня сформированности детей к школе на разных уровнях образования показала:

- ориентированность образования на организацию учебного процесса по физическому воспитанию на основе интегрированного подхода;
- значение уровня сформированности физических качеств у дошкольников тем выше, чем больше образовательное учреждение в организации учебного процесса использует деятельностные формы, активные методы обучения или интегрированный подход;
- значимость владения основами двигательных действий для дошкольного образования.

С целью реализации задач констатации использовались методики:

1. «Любимый город» авторское название.
2. «Пляска с притопами».
3. «Ловкие джигиты».
4. «Звериная дискотека» и др.

Дети вливались в сюжет сказок, превращались в их персонажи, становились путешественниками. Не обязательно сюжет брать из сказок, можно их придумать самим, связывать с развитием кругозора детей, со знаниями о природе, климате, космосе («Веселые ребята», «Полет на луну», «Рыбы на зарядке»).

Исходя из особенностей сюжета, подбираются ходьба, бег, общеразвивающие упражнения, основные виды движений, подвижная игра и в заключительной части малоподвижная игра.

Часть из сюжетного занятия «Звериная дискотека»:

1. Змейкой все пойдем, ежика в лесу найдем (дети под эти слова выполняют ходьбу «змейку»).
2. И лисичкам подражать, будем хвостиком вилять (мягкая пружинящая ходьба на носочках).
3. Вот проверили осанку (бодрая, энергичная ходьба соблюдением правильной осанки).
4. И свели лопатки (ходьба на носочках с соблюдением правильной осанки).
5. Крылья пестрые мелькают, в поле бабочки летают (медленный бег) и т.д.

Детские термины:

1. Высоко поднимая колени, бегут олени (бег с высоким подниманием колен).
2. Суется, пытит, бежит еж (семенящий бег).

3. Прыгают зайчата (прыжки).
4. Косолапят, бегут медвежата (бег на внешней стороне стопы) и т.д.

При такой постановке физкультурных занятий дети стали преодолевать данные беговые нагрузки. Об этом свидетельствуют визуальные наблюдения и пульсограмма. Пульс детей не поднимается выше 160 ударов в минуту. У большинства детей отмечается улучшение настроения общего самочувствия, ощущается необычайная легкость при выполнении движений, высокая работоспособность.

В программу были включены: организационно-педагогические мероприятия; перспективный план работы (работа с коллективом, детьми, родителями; оснащение оборудованием и методическими пособиями); примерное содержание физкультурных занятий, методические приемы; учебно-тематический план по валеологии и физической культуре; физкультурно-оздоровительные мероприятия; лечебно-профилактические процедуры; закаливающие процедуры; физкультурные праздники; тестирование.

Значительное внимание в программе отводится физическим упражнениям, подобранным с учетом возрастных возможностей детей. При подборе содержания физических упражнений для каждого занятия, мы учитывали следующее: возраст детей, состояние их здоровья на данный момент, физическое развитие и подготовленность, время года, место занятий в режиме дня, наличие оборудования и инвентаря, игрушек, интересы занимающихся. Включали те упражнения, которые позволяют увеличивать двигательную плотность, повышают оздоровительный и образовательный эффект. Значительно реже применялись упражнения, которые требуют поочередного выполнения индивидуальной страховки, не оказывают большого физического воздействия на организм и малоэффективны для развития.

В постановке целей авторская концепция сходна с существующими программами, а в достижении конкретных целей имеет принципиальные различия в структуре, содержании, выработке конкретных способов решения проблем, что позволит, используя новые возможности, усовершенствовать качество дошкольного образования.

Точкой отсчета в формировании гармонически развитой личности была выбрана физическая активность дошкольников.

Как известно процесс физического воспитания оказывает непосредственное воздействие на внутренний мир дошкольников, их сознание и по-

ведение. Эффект воздействия специальных двигательных режимов в игровой форме на детей может быть самым разнообразным. Он зависит от типа личности, темперамента и привычных установок на те или иные игровые физические упражнения с учетом индивидуальных особенностей.

Для выявления физической активности, было проведено педагогическое тестирование куда вошли:

- бег на дистанцию 30 м (проверка умения развивать скорость);
- челночный бег (наличие или отсутствие координации движений);
- прыжки в длину с места с двух ног (общая физическая подготовка);
- наклоны в сторону, вперед и назад (проверка гибкости позвоночника);
- упражнение на тренажере.

Но придерживаясь обязательного выполнения следующих положений:

- соблюдение единства условий в испытаниях;
- доступность и доходчивость заданий и требований;
- возможность выявления максимальных достижений дошкольника;
- простота и привычная обстановка (зал, спортивная площадка);
- выражение данного учета в цифровых показателях (сантиметрах или секундах).

Кроме тестирования физическое состояние изучалось по количественным и качественным показателям.

Данные констатации свидетельствуют, что дети, у которых отвлечение были связаны с повышенной для них сложностью задания, оценивали конечный результат двигательных навыков или всегда положительно, или совсем отказывались давать какую-нибудь оценку.

Ходьба. Ходьба за педагогом по одному, группой. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки, на полупальцах, на пятках, «петушки», в присяди, полуприсяди, приставной шаг. Ходьба с переменной ноги, по одному и враспынную.

Бег. Бег по одному, группой в прямом направлении, бег по кругу, за учителем в медленном темпе до 30 сек. Перебежки по залу по одному, парами и группой. Виды бега: с высоким подниманием бедра, с захлестом голени назад, с выбрасыванием ног на 45 градусов вперед и назад.

Прыжки. На двух ногах, на месте и с продвижением вперед. Выпрыгивание вверх на одной ноге, «ракеты», «разножка» (ноги вместе – ноги врозь).

Ползание и лазанье. Ползание на четвереньках по прямой и по доске, положенной на пол. Подлезание под веревочку. Переползание через гимнастическую скамейку, накрытую матом. Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1 м) удобным для ребенка способом. Передвижение вправо и влево, стоя на гимнастической стенке.

Равновесие. Ходьба по залу с различными положениями рук произвольно и по размеченному коридору (ширина 40 см). Ходьба с перешагиванием через предметы. Ходьба по доске, положенной на пол, и по гимнастической скамейке со страховкой.

Построение, перестроение. Ходьба в соответствии с метрической пульсацией: чередование ходьбы с приседанием, со сгибанием коленей на носках, широким и мелким шагом, на пятках, держа ровно спину. Построение в колонны по три. Перестроение из одного круга в два, три отдельных маленьких круга и концентрические круги путем отступления одной группы детей на шаг вперед, другой - на шаг назад. Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг.

Упражнения для воспитания и укрепления правильной осанки. Упражнения в висе на шведской стенке, общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой, упражнения в положении лежа (кораблик, лодочка, рыбка).

Ритмико-гимнастические упражнения

Общеразвивающие упражнения. Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозик»). Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты). Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч). Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полупальцы. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений. Перекрестное поднимание и опускание рук (правая рука вверх, левая вниз). Одновременные движения правой руки вверх, левой в сторону; правой руки – вперед, левой вверх. Выставление левой ноги вперед, правой руки – перед собой; правой ноги – в сторону, левой руки – в сторону и т.д. Изучение позиций

рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; прово-
жать движение руки головой, взглядом.

Отстукивание, прихлопывание, притоптывание простых ритмиче-
ских рисунков.

Упражнение на расслабление мышц. Подняв руки в стороны и
слегка наклонившись вперед, по сигналу учителя или акценту в музыке
уронить руки вниз; быстрым, непрерывным движением предплечья сво-
бодно потрясти кистями (имитация отряхивание воды с пальцев); подняв
плечи как можно выше, дать им свободно опуститься в нормальное по-
ложение. Свободное круговое движение рук. Перенесение тяжести тела с
пятки на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).

Игры под музыку.

Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным ха-
рактером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низ-
кий). Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танце-
вальных движений в соответствии с изменениями в музыке (легкий, танце-
вальный бег сменяется стремительным, спортивным; легкое, игривое
подпрыгивание - тяжелым, комичным и т.д.). Выполнение имитационных
упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах,
хорошо знакомых детям (повадки зверей, птиц, движение транспорта, де-
ятельность человека), в соответствии с определенным эмоциональным
и динамическим характером музыки. Передача притопами, хлопками и
другими движениями резких акцентов в музыке. Музыкальные игры с
предметами. Игры с пением или в речевом сопровождении.

Регулярно проводили наблюдения за деятельностью детей в процессе
выполнения ими двигательных игровых заданий.

На основе результатов анализа литературы (Р.С. Буре, А.П. Матвеев,
В.Н. Минбулатов, Н.А. Карпушко, В.Н. Курысь и др.) были проведены
характерные физические особенности дошкольников: сосредоточенность
на выполнении физических упражнений; стремление достичь результата
деятельности, способность выполнять задание в заданных условиях.

Наблюдения за детьми в процессе поискового эксперимента и кон-
статации позволили разработать параметры их физической и личностной
подготовки.

Результаты поискового эксперимента свидетельствуют о том, что к
возрасту 5-7 лет жизни ребенок в состоянии удерживать внимание и ра-
ботать самостоятельно без отвлечений.

Данные доказывают, что причинами большого количества отвлеченных в процессе физической подготовки детей могут быть:

- отсутствие достаточного опыта преодоления препятствий в выполнении физического упражнения, где возможен отказ от ее продолжения;
- наличие в деятельности ребенка проявлений признаков психического и физического утомления.

Сюжетные игры

- **«Веселая бабочка»** – свободная ходьба и бег с размахиванием рук.
- **«Поезд»** – стать в колонну, положив левую руку на плечо впереди стоящего. Ведущий – локомотив, а остальные – вагончики. При движении правая рука описывает круги, ведущий говорит: «Пуф-паф», а при сигнале «Ту-туу» поезд останавливается. Игра проводится и под исполнение хором песни: *«Едет-едет паровоз, две трубы и сто колес, едет-едет паровоз, машинистом -рыжкий пес»*.
- **«Бездомный зайчик»** – дети распределяются в «домиках» – разноцветных обручах, лежащих на полу. По сигналу они разбегаются по всему залу, а при следующем сигнале должны быстро занять «домик».
- **«Кошки-мышки»**. Игра проводится в двух вариантах. Основной сюжет: на одной стороне площадки кладут обруч для «котика», на другой – обручи для «мышек». «Мышки» бегают на четвереньках, скачут или танцуют. По сигналу «котик» выбегает и догоняет «мышек». В первом варианте игры «мышки» бегут в свои обручи. Во втором – «мышки» замирают на листах, а «котик» подходит и смотрит, кто первым зашевелился, того он и хватает.
- **«Кума лиса, выходи»**. Дети – «цыплята» подходят мягким шагом к «Лисе» и говорят: *«Кума лиса, выходи, выходи!»*. Лиса выбегает и догоняет «цыплят», а они бегут к хозяйке и выстраиваются в колонну сзади нее. Пойманный «цыпленок» становится «лисой».

Обучающие игры:

- **«Катание мяча»**. Дети становятся в две шеренги одна против другой и перекатывают друг другу мяч одной или двумя руками.
- **«Ловишка»**. Выбирается «ловишка» и становится лицом к стене, остальные дети – у противоположной стены лицом к нему. Дети тихо подбегают к «ловишке», хлопают в ладоши и говорят: *«Раз, два, три, раз, два, три! Ну, скорей нас лови!»*. Дети убегают, их догоняет «ловишка».

- **«Ловкие джигиты».** В зале ставятся стулья, на один меньше числа играющих – это лошадка. С началом игры, выбрав одно из основных движений (прямой галоп, высокий шаг, высокий бег), джигиты двигаются по залу, врассыпную. По окончании музыки занимают любую «лошадку», сев на стул верхом. Кому не хватило стула, тот выходит из игры. Количество стульев уменьшается – играют до победителя.
- **«Иди прямо».** Ходьба с небольшим грузом на голове (мешочек с песком).
- **«Пройти по мостику».** Ставят 2-4 гимнастические скамейки и дети стараются пройти по ним, не оступившись.
- **«Скачущий круг».** Дети становятся по кругу. В центре круга ведущий вращает скакалку над полом, а другие дети перепрыгивают через нее, стараясь, чтобы скакалка их не задела. Тот, кто заденет скакалку, становится ведущим.

Эстафетные игры:

- **«Веселые зайчата».** Играющие становятся в две колонны. Перед каждой колонной маленькие предметы (палочки, мешочки). На некотором расстоянии от препятствия двое детей держат вертикально обручи. По сигналу стоящие впереди перескакивают через препятствие, бегут к обручу, пролезают через него, бегут обратно и, коснувшись руки первого в колонне, становятся в конец колонны.
- **«Эстафета с бросками мяча в стену».** Дети становятся в две колонны на расстоянии 1-2 м от стены. Первый - бросает мяч в стену и убегает в конец колонны. Второй – ловит мяч и снова бросает в стену.
- **«Ты разносишь, я собираю».** Две колонны, перед каждой круг, в котором лежат три мяча, на расстоянии 4-5 м очерчиваются по 3 маленьких кружка. По сигналу первые бегут с мячами и кладут их в маленькие кружки (по одному). Возвращаясь, касаются руки следующего игрока, который должен собрать мячи в большой круг и передать эстафету следующему.

Активизация и развитие творческих способностей.

- игра **«Запомни музыку».** В игре сопоставляют разные по характеру темпа, ритму) мелодии, дети сравнивают их между собой, запоминают четыре разных по содержанию музыкальных образа;
- игра **«Птичий двор».** Поработать под музыку над образами петухов, наседок, лисы, цыплят. Разбудить детское воображение, заставить их

вспомнить птиц, зверей, их повадки. После этого, разделив группу, предложить всем посмотреть на разработанные товарищами образы, дать им оценку;

- **«Вертушки»** – упражнение. Дети стоят по кругу на расстоянии вытянутых в стороны рук. Трое ведущих внутри круга движутся вправо (влево) на 1-4 такта. С концом музыкальной фразы ведущие приглашают того ребенка, до которого они успели добежать. На такты 5-8 ведущие с приглашенными кружатся на месте, остальные хлопают в ладоши. При повторении упражнения внутри круга бегут дети, которых пригласили ведущие. Прежние ведущие встают на их места.

Замечено, что частота отвлечений во многом зависела от наличия интереса к содержанию предлагаемых игровых физических упражнений.

Проявив личную заинтересованность к содержанию занятия, ребенок меньше отвлекался, сосредотачивал внимание, в основном, на процессе выполнения физических упражнений.

На вопрос: интересно ли было выполнять упражнения, ребенок ответил положительно, аргументируя тем, что ему очень нравится заниматься, играть, работать под музыку.

Было установлено, что минимальное время, в течение которого дети старшего дошкольного возраста сосредоточено выполняли физические упражнения, с минимальным количеством отвлечений, составило 7 мин. от общего времени занятия.

Необходимо развивать музыкальный слух, уделять внимание совершенствованию движений, их выразительности, воспитывать положительное отношение к игре на музыкальных инструментах,

Комплекс антистрессовой гимнастики для детей

1. **«Готовим ладоши».** Ладони энергично растираем и стряхиваем (3-5 раз). Поставили ладони параллельно друг другу, ощущаем тепло между ними.
2. **«Моем голову».** Массажные движения пальцев снизу до макушки. Начинаем с затылка и заканчиваем на темени. (3-5 раз).
3. **«Постукивание».** Кончиками расслабленных пальцев постукиваем по голове до появления звука. Направление снизу вверх и от затылка к темени (3-5 раз).
4. **«Поправляем прическу».** Расправленными ладонями проводим от лба до затылка, не касаясь головы, как бы поправляя прическу. Все лишнее сбрасываем (3-5 раз).

5. «Постукиваем вокруг ушей». Кончиками расслабленных пальцев постукиваем между ушей, начиная от висков (3-5 раз).
6. «Делаем пельмени». Разминаем, массируем ушные раковины.
7. «Слушаем шум воды». Ладонями закрываем уши, довольно плотно, но не нажимаем. Кончиками расслабленных пальцев постукиваем по затылку (3-5 раз).
8. «Кошечка стряхивает воду». Волна идет по всему телу вниз.
9. «Забиваем пятками гвозди». Поднимаемся на носки и резко опускаемся (5-6 раз).
10. «Роняем мешок вниз». (Очистительное дыхание). Делаем вдох через нос, медленно поднимаем руки вверх, через макушку. Находим все наши обиды, тревоги и волнения. Все это собирается в «черном мешке», который мы подняли над головой. На выдохе через рот, расслабляясь, наклоняемся и роняем «мешок» вниз. Он падает, лопается, его содержимое сгорает, согревая вас. Поднимая руки вверх, делаем вдох. Вас омывают струйки серебряного дождя.

Пение в совокупности с танцевальными движениями

Пение

Обучение певческой установке: правильно сидеть или стоять при пении-с расправленными плечами, не напрягая корпуса и мышцы шеи. Щадящий режим по отношению к детскому голосу. Доступность песенного материала: простые, ясные по смыслу слова, знакомые образы, события и явления; простой ритмический рисунок мелодии без больших скачков; доступный певческий диапазон (ми! - ля!); короткие музыкальные фразы, удобные для дыхания ребенка.

Формирование устойчивого навыка естественного, ненапряженного звучания. Недопущение форсирования звука как во время пения, так и в разговорной речи.

Выработка округлого красивого звучания гласных звуков при четкой артикуляции положения рта.

Развитие умения бесшумного, глубокого, одновременного вдоха, соответствующего характеру и темпу песни.

Пение коротких подпесок на одном дыхании.

Развитие умения мягкого, напевного, легкого пения.

Развитие понимания дирижерских жестов: внимание, вдох, начало пения и окончание.

Пение спокойное, умеренное по темпу, ненапряженное, плавное в пределах *mezzo piano* (умеренно тихо) и *mezzo forte* (умеренно громко).

Укрепление средней части диапазона (ми 1 - ля 1) с постепенным его расширением.

Танцевальные и ритмические упражнения

Учить выполнять различные ритмические движения под музыку: ориентироваться в пространстве зала, знать центр (середину) зала, собираться в середине и расходиться по всему залу (по сигналу), развивать координацию, плавность, выразительность движений, умение выполнять движения в определенном, соответствующем звучанию музыки, ритме, темпе; учить чувствовать сильную долю такта (метр) при звучании музыки в размере две четверти. Учить выполнять различные ритмические движения под музыку.

Учить выполнять движения в соответствии с изменением характера музыки (быстро — медленно): бодро, свободно, подняв голову и не сутулясь, не шаркая ногами, маршировать под звучание марша, входить в зал, обходить его по периметру, останавливаться, затем по музыкальному сигналу опять начинать движение; выполнять движения не только по показу воспитателя, но и по словесной инструкции взрослого, а также самостоятельно.

Учить детей следующим движениям под музыку: развивать все танцевальные движения, с которыми познакомились на 1-2 годах обучения (совершенствовать их, выполнять в большем объеме, использовать в упражнениях и танцах); образовывать круг, сходиться в центре, отступать на место; ходить по кругу друг за другом ритмично, четко, взмахивая руками, бежать друг за другом легким шагом на носках без высокого подьема ног и высоко поднимая ноги; бежать друг за другом, выбрасывая ноги вперед (руки на поясе); двигаться по кругу приставными шагами, останавливаясь по сигналу; двигаться приставными шагами с приседаниями; ходить парами по кругу (свободную руку держать на поясе или держать в ней предмет, девочки держат край платья), следить за выразительностью движения; соблюдать расстояние между парами при их движении; поднимать плавно руки вверх, в стороны, убирать их за спину, за голову, поворачивая кисти рук; выполнять разные действия с предметами (передавать их друг другу, поднимать вверх, покачивать ими над головой, бросать и ловить мяч, поднимать вперед).

Замечено также, что если дети проявляли способность осуществлять самоконтроль, умение направлять усилия на достижение цели, то действовали упорядоченно, с незначительными отвлечениями. Они не нуждались в поэтапных уточнениях инструкций, были способны самостоятельно предложить варианты способов выполнения задания.

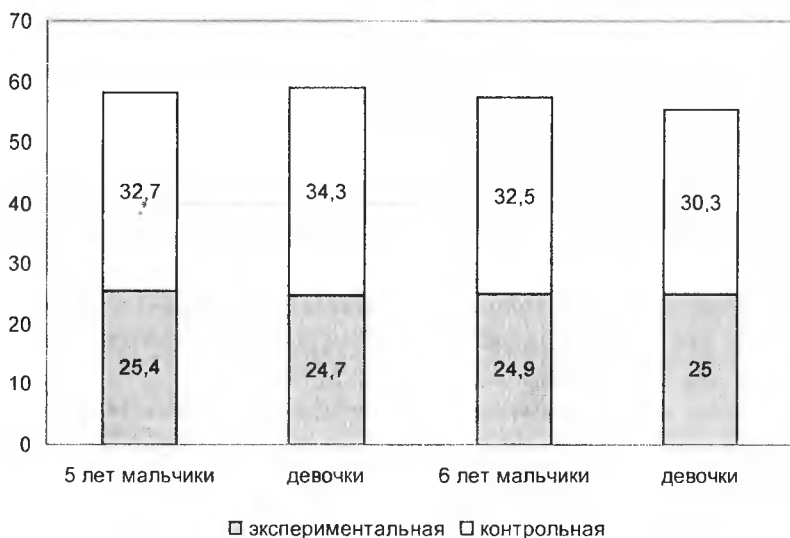


Рис. 3. Показатели коэффициента выносливости, определяемого по методике автора

В процессе оптимизированных физических нагрузок в организме дошкольников происходят приспособительные реакции, имеющие 3 стадии: 1) нормальная физиологическая реакция» 2) нормальные адаптационные изменения» 3) патофизиологические адаптационные процессы. Адаптивное состояние двигательного аппарата характеризуется повышением статической и динамической выносливости. Оптимальный двигательный режим в детских образовательных учреждениях приводит к развитию выносливости у дошкольников, что доказано результатами проведенного исследования. Отличительной чертой экспериментального подхода к физическому воспитанию дошкольников в наших исследованиях явилось большее количество локомоций в режиме дня: у детей 5-7 лет – 20-25

тысяч. Традиционный подход обеспечивает следующее количество локомоций: у детей 5-7 лет – 15-19 тысяч. Оптимальный двигательный режим в экспериментальных группах положительно сказался на показателях коэффициента выносливости, определяемого по методике автора (рис. 3). Коэффициент выносливости рассчитывался по формуле: $KB = P \times 100 / PD$, где P – пульс; PD – пульсовое давление. По мере развития выносливости коэффициент снижался.

Результаты констатирующего эксперимента позволили разделить дошкольников на три основные группы:

- начальная возрастная группа – 5 лет;
- средняя возрастная группа – 6 лет;
- подготовительная группа – 7 лет.

Из 3 групп были составлены равнозначные контрольные и экспериментальные группы, каждая из которых была разделена по половому признаку.

Результаты констатирующего эксперимента позволили установить:

Дети экспериментальной группы по исследуемым показателям превосходят своих сверстников контрольной группы.

Все это еще раз подтвердило необходимость введения в образовательный процесс дошкольных учреждений инновационной модели организации занятий по физическому воспитанию, разработанной нами на основе интегрированного подхода.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В настоящем учебно-методическом пособии представлены альтернативные двигательные действия сюжетно ролевых игр и танцев, которые способствуют эффективной подготовки дошкольников к обучению в школе:

1. В ходе проведенного исследования уточнено определение понятия «интегрированный подход к физическому воспитанию дошкольников», которое представляет собой совокупность взаимосвязанных качеств личности (знаний, навыков, умений), способов деятельности, которая является заданной (обязательной, необходимой) для эффективной деятельности в сфере использования современных технологий физической активности (сюжетно-ролевые игры, танцы, тренажеры).
2. Теоретические и эмпирические этапы исследования выявили наиболее эффективные содержательные средства формирования здоровья и здорового образа жизни дошкольников в системе ДОО средствами физической культуры.
3. Интеграция нетрадиционных средств физического воспитания эффективно обеспечивается при реализации комплексной модели формирования физических и личностных качеств дошкольников, содержащей в себе совокупность физических упражнений (в форме сюжетных игр, спортивных травм, альтернативных двигательных действий), обеспечиваемых педагогической системой ДОО.
4. Разработанная модель включает в себя 4 компонента: целевой, когнитивный, ценностный, оценочный. Дальнейшие исследования могут быть связаны с разработкой, как теоретических основ, так и практических рекомендаций по конкретному практическому обеспечению процесса формирования физических и личностных качеств дошкольников для успешной их подготовки к обучению в школе.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Проблема адаптации детей к школе стала наиболее актуальной в связи с тем, что дети чувствуют себя сегодня незащищёнными как в психологическом, так и в физическом смысле. Резкое увеличение боязни физического насилия, неблагоприятного общения со сверстниками, неуверенности в себе, чувство неполноценности, «безобъектных» страхов, позволяет говорить о необходимости коррекционной работы.

В большинстве ДОУ не существует научно-обоснованной системы совместной деятельности врача, психолога, инструктора физической культуры и воспитателя.

В целях улучшения психологической готовности детей к школе были разработаны следующие рекомендации:

1. При планировании и организации мероприятий, направленных на подготовку детей к школе в условиях ДОУ, необходимо осуществлять комплексную диагностику. При этом важно обращать внимание на развитие личностной сферы как одной из причин успешности обучения детей. Это позволит на более раннем этапе выявить и предупредить возможные отклонения.
2. Работа с детьми должна проводиться в соответствии с методикой организации режимных процессов в дошкольных образовательных учреждениях. Длительность проведения игровой деятельности не должна превышать определённые нормативы.

При использовании средств физического воспитания, для создания условий успешной адаптации детей к обучению в школе, оптимизирующих формирование личностной сферы детей 5-7 лет, необходимо учитывать возрастные периоды онтогенеза, наиболее чувствительные к организованному воздействию. Подвижные игры и тренажеры следует группировать с учётом их возможностей для формирования личностной сферы, и сопряжённого развития физических качеств.

3. Процесс физической подготовки целесообразно осуществлять, используя методику комплексного воспитания основных физических качеств. В процессе воспитания важное место отводится инновационным подвижным играм. Основные особенности подбора игр заключаются в том, что в течение дня необходимо воздействовать на воспитание различных физических качеств: утром – на развитие ко-

ординационных способностей; днём – на развитие ловкости, быстроты, силы, выносливости; вечером – на развитие ловкости, гибкости.

Для развития быстроты рекомендуется использовать танцевальную гимнастику, игры с изменением темпа передвижения и выполнения упражнений с включением бега по прямой, по диагонали, со сменой направления по различным сигналам.

Для развития скоростно-силовых качеств необходимо включать игры с прыжками, метанием, бросками набивных мячей, лазанием по верёвочной лестнице, ползанием по ограниченной плоскости, игровые задания с перепрыгиванием, выпрыгиванием вверх, спрыгиванием с небольшой высоты, а также на тренажерах.

Для развития силы используются отжимания, подтягивания на низкой перекладине, выпады, приседания, подскоки, висы.

Развивать выносливость следует используя игры с бегом средней и малой интенсивности, чередованием с ходьбой и прыжками через скакалку, с продвижением вперёд.

Развитию ловкости способствуют игры с элементами прыжков и метанием на точность, равновесия, с ползанием, с использованием необычных исходных положений, игровые задания с быстрой сменой различных положений, изменение скорости темпа движения или способа его выполнения, с ходьбой по ограниченной площади.

ЛИТЕРАТУРА

1. Азбука нравственного воспитания / Под ред. И.А. Каирова, О.С. Богдановой / Изд. 2-е перераб. и доп. – М.: Просвещение, 1975. – С. 320
2. Айвазян С.А. Теория вероятностей и прикладная статистика: Учеб. для вузов / С.А. Айвазян, В.С. Мхитарян. – М.: Юнити-Дана, 2001. – С. 656.
3. Акопов Г.В. Психолого-педагогическое исследование группового сознания первичного коллектива // Дисс. канд. пед. наук. – Л., 1981. – С. 129.
4. Александров Э.М. Значение подвижных игр с правилами для воспитания волевых качеств характера детей дошкольного возраста. – М., 2006. – 17.
5. Бальсевич В.К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи / В.К. Бальсевич // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 2010. – №1. – С. 23-25.
6. Бальсевич В.К. Основные положения Концепции интенсивного инновационного преобразования национальной системы физкультурно-спортивного воспитания детей, подростков и молодежи России / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры, 2011. – №3. – С. 23-28.
7. Бальсевич В.К. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни человека (методологический, экологический и организационный аспекты) / Бальсевич В.К. // Теория и практика физической культуры, 1990. – №1. – С. 22-26.
8. Бальсевич И.М. «Человек телесный» в социокультурном пространстве и времени (очерки социальной и культурной антропологии) / И.М. Быховская. – М.: Физкультура, образование и наука, 2007. – 209 с.
9. Бальсевич В.К. Технология спортивного физического воспитания учащихся общеобразовательных школ / В.К. Бальсевич // Инновационные педагогические технологии в системе физкультурного образования и оздоровления населения. – СПб.: НИИФК, 2006. – С. 107-111.
10. Щербаков В.П. Физическая культура от трех до восемнадцати лет: учебно-методическое пособие // Серия: «Инструктивно-методиче-

ское обеспечение содержания образования» / Отв. ред. Л.Е. Курне-
шопла. – М.: Центр «Школьная книга», 2009. – С. 272.

11. *Щербина И.И.* Формирование целенаправленности и
настойчивости у детей 5-6 лет в процессе решения умственных за-
дач. Дисс. ... канд. пед. наук. – М., 2006. – С. 238.
12. *Щукина Г.И.* Проблема познавательного интереса в педагогике. – М.:
Педагогика, 2001. – С. 230.
13. *Эльконин Д.Б.* К проблеме периодизации психического развития в
детском возрасте / Хрестоматия по возрастной и педагогической
психологии. М., 2001. С. 26-31.
14. *Эльконин Д.Б.* Психология обучения младшего школьника. М.:
Знание, 1974. – С. 64.
15. *Якиманская И.С.* Личностно-ориентированное обучение в современ-
ной школе. / И.С. Якиманская. – М.: Сентябрь, 2006. – С. 96.
16. *Якобсон С.Г.* Психологические проблемы этического развития
детей. – М.: Просвещение, 1984. С. 141.
17. *Якобсон С.Г.* Становление психологических механизмов этической
регуляции поведения. / Психология формирования и развития лич-
ности. – М.: Наука, 2001. С. 320-338.
18. *Якобсон С.Г., Прокина Н.Ф.* Образованность и условия ее формиро-
вания у младших школьников / Эксперимент. исслед. М.: Просве-
щение, 2007. – С. 175.

Учебное пособие

**Ф.Г. ХАМИКОЕВ
А.Н. ДОЕВА**

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СЮЖЕТНЫХ ИГР И ТАНЦЕВАЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ В ФИЗИЧЕСКОМ И ЛИЧНОСТНОМ ВОСПИТАНИИ ДОШКОЛЬНИКОВ

Редактор
Технический редактор **В.В. Гаврилова**
Корректор **Г.А. Койбаева**
Компьютерная верстка **Е.В. Осипова**

Сдано в набор 05.03.2019. Подписано в печать 15.03.2019.
Лицензия ЛР № 020218.
Формат бумаги 60x84 1/16. Гарнитура шрифта «Times New Roman».
Печать на ризографе. Усл.п.л. 2,25. Уч.-изд.л. 2,09.
Тираж 50 экз. Заказ № 147.

Издательство Северо-Осетинского
государственного университета имени К.Л. Хетагурова.
362025, Владикавказ, ул. Ватутина, 46

