



Л. Ю. Игнатова
В. С. Королькова
Р. М. Чумичева

Двигательная активность как условие развития волевых качеств ребенка к успеху



Л.Ю.Игнатова, В.С.Королькова, Р.М.Чумичева

**Двигательная активность как условие развития волевых качеств
ребенка к успеху.**

Ростов-на-Дону

УДК 37
ББК 74.1

В учебно-методическом пособии представлен инновационный проект на тему «Двигательная активность как условие развития волевых качеств ребенка к успеху» МБДОУ № 12 - областная инновационная площадка (Приказ Министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 31.01.2017 № 49); результаты его опытно – экспериментальной апробации с 2017-2019 гг. В книге раскрыты научные подходы к двигательной активности ребенка дошкольного возраста в контексте ФГОС ДОО и ГТО; представлена модель поддержки двигательной активности как условия развития волевых качеств ребенка к успеху: «мотив-движение-воля-успех»; приведена динамика развития волевых качеств ребенка к успеху в двигательной активности.

Мы благодарим весь педагогический коллектив МБДОУ № 12 за активное и творческое участие в разработке инновационного проекта, его корректировке в процессе опытно-экспериментальной апробации и обобщении, внедрении полученных опытно-экспериментальным путем результатов.

Коллектив МБДОУ № 12 высказывает особую благодарность руководству Академии психологии и педагогики Южного федерального университета - директору В.А. Кирику за поддержку инноваций в области дошкольного образования; заведующему кафедрой дошкольного образования АПП ЮФУ д.п.н., профессору И.Э. Куликовской за научное консультирование; научному руководителю проекта д.п.н., профессору кафедры дошкольного образования АПП ЮФУ Р.М. Чумичевой за творческое вдохновение и научное сопровождение.

ISBN

Содержание

Введение	4
Глава 1. Двигательная активность ребенка дошкольного возраста в контексте ФГОС ДОО и ГТО.	15
1.1. Двигательная активность как научное понятие.	20
1.2. Развитие двигательной активности дошкольника: образовательная практика.	29
1.3. Возрастные критерии и показатели развития двигательной активности ребенка-дошкольника.	35
Глава 2. Проблема развития волевых качеств ребенка-дошкольника в научных исследованиях.	44
2.1. Волевые качества как личностная характеристика ребенка.	44
2.2. Волевые качества как условие достижения успехов в деятельности.	52
Глава 3. Модель поддержки двигательной активности как условия развития волевых качеств ребенка к успеху: «мотив-движение-воля-успех».	59
Глава 4. Диагностика двигательной активности и волевых качеств ребенка. Методики проведения диагностик. Оформление результатов.	72
Список литературы.	105
Глоссарий.	117
Приложение.	127

Введение.

Концепция развития физической культуры и спорта в Российской Федерации, ФГОС ДО, введенные нормы ГТО для дошкольников актуализируют вопрос обеспечения качества процесса физического воспитания и образования детей. Документы направлены на создание в образовательной дошкольной организации условий, обеспечивающих равные возможностей заниматься физической культурой и спортом, формирование у детей устойчивого интереса к занятиям физической культурой и удовлетворение потребности в активном движении как средстве здорового образа жизни, познания окружающего мира, достижения успехов в жизни.

Актуальность проблемы определена и состоянием разработки физического развития дошкольников в контексте деятельностной концепции Л.С. Выготского, что позволяет трактовать данный процесс как среду приобретения двигательных умений и навыков, развития физических качеств ребенка, а также сохранения его здоровья (В.К.Бальсевич, Л.П.Матвеев, Ю.М.Николаев и др.) Возможности развития произвольных движений у детей дошкольного возраста доказаны в работах ряда ученых (А.А.Гиневская, Е.Д.Гребенщикова, Т.С.Грядкина, Е.В.Давиденко и др.). Вопросы развития двигательной активности детей дошкольного возраста и пути её повышения в дошкольной организации актуализированы в работах А.Дмитриева, Ю.Ф.Змановского, М.А.Руновой, В.Г.Шалыгиной, В.А.Шишкиной и др.). Методологической идеей проекта выступает положение, сформулированное Л.В. Абдульмановой, рассматривающей физическую культуру ребенка дошкольника в аспекте общечеловеческой культуры как уникальный способ развития личности, как средство созидания ребенком своего физического «Я», тела и духа, как способ самовыражения своего внутреннего мира в пространстве культуры, социума и движения. Выше обозначенные положения позволяют рассматривать волевые качества ребенка как внутренние стимулы активного движения ребенка к цели, как средство саморегуляции в социуме, а с другой стороны, двигательная активность создает предпосылки для развития волевых качеств ребенка. Модернизация содержания физкультурного развития обусловлена необходимостью не

только сохранять здоровье детей, но воспитывать силу духа, нравственно-волевые качества, обуславливающие достижение успеха не только в спорте, но и других видах деятельности (Л.В. Абдульманова, Ю.М.Николаев, Е.В.Утишева и др.).

В основе физического и личностного развития ребенка находится его побудительная потребность – это потребность в движении, открывающая ребенку внешний и внутренний мир. Двигательная активность – это ценность и способ всестороннего развития ребенка. Ценность ее заключается не только в том, что она развивает движения детей, но и в том, что побуждает дошкольников к проявлению волевых, целенаправленных действий, которые по совокупности составляют деятельность (двигательную, проектную, совместную, индивидуальную и т.п.), приводящую ребенка к успеху при наличии актуализированных волевых качеств ребенка. Следует отметить, что двигательная активность выступает связующим звеном в интеграции процессов образования, воспитания, развития, позволяет включать различные контенты действий – познать, установить контакт, включиться в игру, организовать сообщество и т.п.

Двигательная активность является наиболее оптимальным способом развития волевых качеств ребенка, которые выступают регуляторами в достижении целей деятельности и в саморегулировании в социальной ситуации общения. Воля как качество личности относится к ключевым проблемам развития личности, определяющим самостоятельность и ответственность дошкольника за востребованность в будущем (А.Н. Леонтьев, Л.И. Божович и др.). А.Н. Леонтьев в психическом развитии ребенка волевые действия называет «узелками» деятельности, которые подчиняют и соподчиняют ее на достижение целей. Воля тесно связана с мотивами ребенка, от степени силы которых зависит активность ребенка в достижении успеха в деятельности. Эти положения необходимо учитывать в организации процесса развития ребенка. Физическое развитие направлено, в первую очередь, на охрану и укрепление здоровья детей, повышение защитных сил организма, воспитание стойкого интереса к двигательным умениям, навыкам, волевым (саморегуляция, самостоятельность, самоконтроль и т.п.) и физическим качеств (скорость, ловкость, выносливость, гибкость). Основой системы физического и личностного развития ребенка в дошкольных образовательных

организациях остается двигательный режим как совокупность разных способов и форм организации деятельности детей и взрослых. Возникает проблема оптимизации двигательной среды не только для физического развития ребенка, но и для нравственно-волевого воспитания и социализации ребенка в детско-взрослом взаимодействии.

Анализ теоретического и практического аспекта проблемы позволил выявить ряд противоречий между:

- введением ФГОС ДО и норм ГТО, требующих от педагогов освоения новых компетенций, и традиционным пониманием физического развития ребенка как накопление двигательного опыта;

- социальным заказом общества в воспитании активной волевой личности (социальной, деятельностной, коммуникативной и т.п.) и фактическим отсутствием научно-методического обеспечения процесса развития волевых качеств ребенка, его двигательной и социальной активности как целенаправленной деятельности;

- необходимостью обеспечения качества физического развития ребенка и компетентностью педагогов организовывать активную двигательную среду ребенка как фактор, стимулирующий к проявлению волевых качеств в социальной ситуации развития;

- возможностью и необходимостью оптимизации процесса физического развития ребенка и способностью педагогов интегрировать процессы физического, нравственного воспитания и социализации.

Актуальность проблемы вызвана потребностью поиска новых подходов к развитию волевых качеств ребенка дошкольного возраста (самостоятельность, дисциплинированность, настойчивость, решительность, организованность), определяющих успех ребенка в деятельности. Очевидна целесообразность разработки инновационных, рационально спроектированных действенных педагогических технологий, ориентированных на индивидуальные особенности развития волевых качеств ребенка и его двигательной активности, обеспечивая интериоризацию внешних двигательных действий во внутренние (самооценка, самоконтроль, саморегуляция и т.п.) (П.Я. Гальперин, А.Н. Леонтьев).

Проблема развития волевых качеств является предметом изучения отечественных и зарубежных учёных. Согласно Л.С. Выготскому, личность

представляет единство когнитивной, эмоциональной, поведенческой сфер, которое отличается признаком овладения способами владеть собой и своими психическими процессами. Д.Б. Эльконин указывал на то, что формирование личностного поведения - это возникновение произвольных действий и поступков. А.Н. Леонтьев полагал, что формирование воли и произвольности имеет кардинальное, решающее значение для развития личности ребёнка. Л.И. Божович также подчёркивала, что проблема воли и произвольности является центральной для психологии личности и её формирования. Учёными-психологами разрабатываются различные аспекты развития волевых качеств в разновозрастных группах. Аспекты развития волевых качеств у дошкольников отмечены в работах В.В. Котырло. С позиций психологии воля и волевые качества не являются врожденными, развиваются под влиянием условий жизни на всем протяжении становления личности индивида по мере усвоения социального опыта и разнообразных видов деятельности. Утверждение единства сознания и деятельности является важным положением психологии (П.П. Блонский, Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн, Б.М. Теплов, Д.Б. Эльконин).

Воля определяет саморегуляцию человеческого поведения. В.И.Селиванов определяет волю как сознательное регулирование человеком своего поведения, выраженное в умении видеть и преодолевать внутренние и внешние препятствия на пути целенаправленных поступков и действий. В ситуации деятельности, когда субъект сталкивается с необходимостью «преодолеть» себя, его сознание на время как бы отрывается от объекта, предмета деятельности, или партнера и переключается в плоскость субъектных отношений. В дошкольном возрасте происходит становление волевого действия: овладевает целеполаганием, планированием, контролем. Волевое действие - предполагает предварительное осознание цели действия и средств, ведущих к достижению этой цели. В этом процессе следует научить ребенка вначале думать - для чего и как он будет действовать, а потом приступать к действию. Волевое действие — это действие в затруднённых условиях, действие, связанное с преодолением каких-либо препятствий.

Р. Ассаджиоли выделяет следующие волевые качества, которые легли в основу разработки критериев и показателей:

- энергия - динамическая сила, интенсивность; это качество определяется трудностью достижения цели;
- мастерство - контроль - дисциплина; это качество подчеркивает регулирование и контролирование волей других психических функций;
- концентрация - сосредоточенность - внимание; это качество имеет особенное значение, когда объект воздействия и задача непривлекательны;
- решительность - быстрота -- проворность проявляются в принятии решения;
- настойчивость - стойкость - терпение;
- инициатива - отвага - решимость на поступки; это склонность к риску;
- организация - интеграция - синтез; воля выступает здесь как организующее звено объединения тех средств, которые необходимы для решения задачи.

В этой классификации имеется смешение волевых проявлений с функциями и процессами управления двигательной активностью человека.

Ж.-Ж. Руссо писал о движении как средстве познания окружающего мира. Он указывал, что без движений немислимо условие таких понятий, как пространство, время, форма. К.Д. Ушинский неоднократно подчёркивал роль движений в овладении ребёнком родного языка. По мнению Е.А. Аркина, интеллект, чувства, эмоции возбуждаются в жизни движениями. Он рекомендовал предоставить возможность детям двигаться как в повседневной жизни, так и на занятиях. Академик Н.Н. Амосов назвал движения «первичным стимулом» для ума ребёнка. Двигаясь, ребенок познает окружающий мир, учится любить его и целенаправленно действовать в нем. Движение - первые истоки смелости, выносливости, решительности маленького ребенка, а у старших детей – форма проявления этих важных человеческих качеств. Ребёнок 21 века, по мнению академика Н.М. Амосова, сталкивается с тремя пороками цивилизации: накоплением отрицательных эмоций без физической разрядки, неправильным питанием и гиподинамией. Два последних обстоятельства, по мнению учёного, ведут к акселерации - ускоренному развитию ребенка, и в первую очередь – увеличению роста и массы тела.

Ученые установили, что высокая потребность в движении генетически заложена в человеческом организме, обусловлена всем ходом его

эволюционного развития. Появилась необходимость компенсировать «движение-существование» специально придуманными движениями - физическими упражнениями. Н.А.Фомин, Ю.Н.Вавилов предлагают определить двигательную активность как естественную основу накопления резервов здоровья человека. Э.А.Степанкова определяет двигательную активность как «основу индивидуального развития и жизнеобеспечения организма ребёнка». Исследователи (Е.В.Хрущев, С.Д.Поляков, Т.И.Осокина, Ю.Ф.Замановский) одним из основных условий организации двигательной активности ребёнка считают систематическое использование циклических упражнений в ходьбе, беге, прыжках. Длительные равномерно повторяющиеся циклические упражнения рассматриваются как наиболее важный компонент двигательного режима растущего организма, который на физиологическом уровне способствует нормализации работы сердечно - сосудистой, дыхательной системы, а также повышению умственной и физической работоспособности, сознанию и укреплению позитивного эмоционального фона.

Воспитание волевых качеств ребенка в условиях двигательной, познавательной, художественно-эстетической деятельности на основе социального партнерства (родители – законные представители и педагоги). Воспитание понимается как культурная практика самореализации личности, проявления волевых качеств личности, присвоение моделей поведения. Эффективность воспитания личности определяется активностью самой личности и ее волевыми усилиями для самоизменения, движения вперед к достижению успехов. Субъективно волевое усилие переживается как особое внутреннее состояние, связанное с преодолением той или иной трудности. Наличие трудностей является обязательным, необходимым условием для проявления волевого усилия. Когда человек действует, не встречая даже самых незначительных препятствий, у него, естественно, отсутствует внутреннее состояние усилия. Величина или степень волевых усилий характеризуется теми трудностями, которые преодолеваются с их помощью. В двигательной деятельности волевые усилия могут быть разнообразными по характеру и степени проявления. Проблемные ситуации в спортивных, двигательных, познавательных, художественно-эстетических видах деятельности

выступают активаторами волевых качеств, необходимых для достижения успеха.

Волевые качества личности - это сложившиеся в процессе получения жизненного опыта свойства личности, связанные с реализацией воли и преодолением препятствий на жизненном пути. К *базовым волевым качествам личности*, определяющим большинство поведенческих актов, относятся *целеустремленность, инициативность, решительность, настойчивость, выдержка, дисциплинированность*. Все эти качества связаны с этапами осуществления волевого акта.

1. С первой фазой волевого акта связаны такие качества, как целеустремленность, инициативность, самостоятельность, выдержка, которые, в свою очередь, являются проявлением самодетерминации воли.

Целеустремленность - это сознательная и активная направленность личности на определенный результат деятельности. Целеустремленность является обобщенным мотивационно-волевым свойством личности, определяющим содержание и уровень развития других волевых качеств. *Стратегическая целеустремленность* - это умение личности руководствоваться во всей своей жизнедеятельности определенными ценностями, убеждениями и идеалами. *Тактическая целеустремленность* связана с умением личности ставить перед собой ясные цели для отдельных действий и не отвлекаться от них в процессе исполнения.

Инициативность - это активная направленность личности на совершение действия. Волевой акт начинается с инициативы. Проявление инициативы означает волевое усилие, направленное не только на преодоление собственной инертности, но и на самоутверждение, придание волевому акту определенной направленности. Инициативность связана с самостоятельностью.

Самостоятельность - это сознательная и активная установка личности не поддаваться влиянию различных факторов, критически оценивать советы и предложения других лиц, действовать на основе своих взглядов и убеждений. Самостоятельность может проявиться лишь при наличии определенной выдержки.

Выдержка - это сознательная и активная установка личности на противостояние препятствующим осуществлению цели факторам, которая проявляется в самообладании и самоконтроле. Выдержка - это проявление

тормозной функции воли. Она позволяет «затормозить» те действия, чувства, мысли, которые мешают осуществлению задуманного действия. Человек, обладающий развитым качеством выдержки (сдержанный человек), всегда сумеет выбрать оптимальный уровень активности, соответствующий условиям и оправданный конкретными обстоятельствами.

На всех фазах, особенно на втором и третьем этапе волевого акта, формируются такие качества, как решительность и смелость.

Решительность - свойство личности, проявляющееся в ее умении принимать и претворять в жизнь быстрые, обоснованные и твердые решения. Она поддерживает инициативу при постановке цели действия. Активно реализуется в выборе доминирующего мотива и правильного действия и в выборе адекватных средств достижения цели. Внешне решительность проявляется в отсутствии колебаний. Решительность не исключает всестороннего и глубокого обдумывания цели действий, способов её достижения, переживания сложной внутренней борьбы, столкновения мотивов. Решительность проявляется и при осуществлении принятого решения. Для решительных людей характерен быстрый переход от выбора средств к исполнению самого действия.

Смелость - это умение противостоять страху и идти на оправданный риск для достижения своей цели. Смелость является предпосылкой для формирования решительности.

Качествами, противоположными решительности, с точки зрения волевого регулирования, с одной стороны, выступают *импульсивность*, понимаемая как торопливость в принятии и осуществлении решений, когда человек действует, не задумываясь о последствиях, под влиянием сиюминутных импульсов, выбирая первое попавшееся под руку средство или цель. С другой стороны, решительности противостоит *нерешительность*, проявляющаяся как в сомнениях, в длительных колебаниях до принятия решения, так и в непоследовательности при претворении их в жизнь.

На исполнительном этапе формируются важнейшие волевые качества - *энергичность и настойчивость*, а также *организованность, дисциплина и самоконтроль*. *Энергичность* - это качество личности, связанное с концентрацией всех ее сил для достижения поставленной цели. Однако

одной энергичности недостаточно для достижения результата. Она нуждается в соединении с настойчивостью.

Настойчивость - это качество личности, проявляющееся в умении мобилизовать свои силы для постоянной и длительной борьбы с трудностями, преследуя поставленные перед собой цели. Настойчивость может перерасти в плохо управляемую волю, проявляющуюся в упрямстве. *Упрямство* - это качество личности, выраженное в неразумном использовании волевых усилий в ущерб достижению поставленной цели.

Организованность - качество личности, проявляющееся в способности разумно планировать и упорядочивать ход всей своей деятельности.

Дисциплинированность - это качество личности, проявляющееся в сознательном подчинении своего поведения общепринятым нормам, установленному порядку, требованиям ведения дела.

Самоконтроль - это качество личности, выражающееся в умении контролировать свои действия, подчинять свое поведение решению сознательно поставленных задач. В процессе решения задач самоконтроль обеспечивает регуляцию деятельности на основе высших мотивов, общих принципов работы, противостоит возникающим сиюминутным импульсам. Совершая то или иное волевое действие, личность поступает сознательно и несет ответственность за все его последствия.

Воля - это элемент сознания личности, поэтому она не является врожденным качеством, а формируется и развивается в процессе становления личности. Развитие воли у человека связано с преобразованием произвольных психических процессов в произвольные, то есть с приобретением человеком контроля над своим поведением, с выработкой волевых качеств личности в какую-либо сложную форму деятельности. Чтобы развивать волевые качества, личности необходимо ставить перед собой значимые для неё цели и направлять свои волевые усилия на преодоления препятствий на пути достижения этих целей. Чем больше препятствий преодолит личность, тем более развитой будет её волевая сфера. Однако травмирующие психику события или действия, направленные против человека, могут «сломить» его волю. Благодаря наличию воли личность чувствует и осознает свою индивидуальность, способность взять на себя ответственность за собственное поведение.

Оптимизация двигательной активности ребенка, направленной на самостоятельное достижение успеха в активно-двигательной социально-развивающей среде в условиях социального партнерства. Повышение эффективности двигательной, спортивной, познавательной, художественно-эстетической деятельности как условия развития волевых качеств обеспечивается путем интеграции комплекса движений образовательной кинезиологии, игровых упражнений, снижающих психоэмоционального напряжения дошкольника, стимулирующих сюрпризных элементов, активизирующих потребность ребенка в активном участии в деятельности и достижении успеха. В среде усилена предметная составляющая как средства для организации ребёнком самостоятельной деятельности и достижения успеха, для преодоления трудностей и получения эмоционального удовольствия.

Оптимизация двигательной деятельности детей - это создание условий для сохранения и повышения резервов здоровья, для личностного развития. Движение рассматривается как стимулятор физиологической активности организма, полезность действия которого определяется конечным результатом - крепким здоровьем, оптимистическим эмоциональным состоянием, успехом ребенка. Адаптированный к физическим нагрузкам организм приобретает новые качества, которые сводятся к повышению резервов здоровья и потенциала личности, где основой выступают систематическая мышечная деятельность, физическая нагрузка. Эффективность функционирования двигательной деятельности оценивается достижением полезного адаптивного результата с учетом допустимых нагрузок, индивидуального подхода к каждому ребенку (А.Ф. Фомин).

Маленький ребенок познаёт мир через деятельность, а деятельность его выражается, прежде всего, в движениях. Первые представления о мире, его вещах и явлениях ребенку приходят через движения его глаз, языка, рук, перемещение в пространстве. Чем разнообразнее движение, тем большая информация поступает в мозг, тем интенсивнее интеллектуальное развитие. Развитость движений - один из показателей правильного нервно-психологического развития в раннем возрасте. Все известные педагоги с древности до наших дней отмечают: движения - важным средством воспитания.

Кинезиология наука о движении тела и развития личности ребенка на основе обеспечения баланса левого и правого полушария, определяющего успех двигательной, познавательной деятельности и развитие функций самооценки и самоконтроля. Движения, проявляющиеся в деятельности, которые влияют на координацию и достижения ребёнка в деятельности. Кинезиологические технологии помогают определить индивидуальный обучающий стиль ребенка, который зависит от особых способов нервных связей ребенка, эмоционального состояния (стрессовое или эмоционально позитивное). Система целенаправленных движений позволяет восстановить баланс между правым и левым полушариями, и как следствие, обеспечить позитивные взаимодействия детей с окружающим миром, координацию движений, познавательную активность, осознать причины дисбаланса и преодолеть негативные убеждения и шаблоны поведения, снять стресс и внешние проявления его в теле. Стрессы являются источником трудностей в обучении, сложностей в общении, неумения делать какой-либо выбор и достигать цели.

ФГОС ДО определяет родителей, как законных представителей ребенка, на которого возлагаются ответственность за развитие, обучение и воспитание ребенка. Тема проекта требует активного включения родителей как социальных партнеров в его реализацию. Данная позиция основывается на ряде положений:

1. Родители являются для ребенка примером для подражания, они связаны друг с другом эмоционально и образ поведения, действия, поступка родителей является доминирующим по сравнению с педагогическим действием в развитии и воспитании личности ребенка.

2. Конституция РФ, Закон об образовании РФ, Семейный кодекс, ФГОС ДО, Профессиональный стандарт «Педагог» указывают на совместную ответственность перед ребенком и за результаты его образования, воспитания, социализацию и развитие.

3. Современные родители понимают роль движения в сохранении и развитии ребенка, а также развитие волевых качеств как залог успешного обучения в школе, что формирует родительский заказ на его реализацию в ДОУ, вступая в ситуации социального партнерства для достижения эффективности данного процесса.

Глава 1. Двигательная активность ребенка дошкольного возраста в контексте ФГОС ДОО и ГТО.

Развитие физической культуры и спорта — важнейшая составляющая социальной политики государства, обеспечивающая воплощение в жизнь гуманистических идеалов, ценностей и норм, открывающих широкий простор для выявления способностей людей, удовлетворения их интересов и потребностей, укрепления человеческого потенциала и повышения качества жизни россиян. В Положении о Всероссийском физкультурно-оздоровительном комплексе «Готов к труду и обороне» указано, что целью внедрения комплекса ГТО является повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности, улучшении качества жизни граждан. Физическое воспитание особенно важно в дошкольном возрасте, это один из ответственных этапов жизни ребёнка. Именно в этот период закладываются основы здоровья: умственного, нравственного и физического развития, формируется личность человека. В это время ребенок интенсивно растет и созревает, движения становятся его основной потребностью. Основной задачей является создание здоровьесберегающей среды, обеспечивающей ребенку психическое и физическое благополучие, комфортную моральную и бытовую среду в ДОО. Организационными формами работы по физической культуре в дошкольной образовательной организации являются: физкультурные занятия; физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня (утренняя гимнастика, подвижные и спортивные игры, физкультминутки, закаляющие мероприятия в сочетании с физическими упражнениями); активный отдых (физкультурные досуги, спортивные праздники, Дни здоровья, туристические походы); самостоятельная двигательная деятельность детей; работа с семьей. Самостоятельная двигательная деятельность детей дошкольного возраста протекает под наблюдением педагога. Содержание и продолжительность занятий физическими упражнениями определяются самими детьми. Характер этих занятий зависит от индивидуальных данных, подготовленности, возможностей и интересов дошкольников. Успешное решение задач физического воспитания осуществляется при

индивидуальном подходе к детям во взаимосвязанной работе дошкольной образовательной организации и семьи. Содержание образовательной области «Физическое развитие» ФГОС ДО направлено на решение следующих задач: – развитие физических качеств — скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации; – накопление и обогащение двигательного опыта детей — овладение основными двигательными режимами (бег, ходьба, прыжки, метание, лазанье); – формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании. В соответствии с ФГОС ДО реализация содержания образовательной области «Физическое развитие» основывается на принципах. Наряду с общепедагогическими дидактическими принципами (сознательности и активности, наглядности и доступности и др.), имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания:

- Принцип оздоровительной направленности, согласно которому инструктор по физической культуре несет ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.

- Принцип разностороннего и гармоничного развития личности, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально — нравственного и художественно-эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.

- Принцип гуманизации и демократизации, воспитания детей в детском саду и физкультурно-оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта, принципа комфортности в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.

- Принцип индивидуализации позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий по физическому развитию учитывая индивидуальные способности каждого ребенка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе

двигательной активности, реализуя принцип возрастной адекватности физических упражнений.

– Принципы постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередовании нагрузок и отдыха, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.

– Принцип единства с семьей, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно — гигиенических навыков, развития двигательных навыков.

Поэтому очень важным. Все формы и виды работы взаимосвязаны и дополняют друг друга. В совокупности они создают необходимый двигательный режим, обеспечивающий ежедневные занятия ребенка физической культурой.

Основой физического здоровья ребенка следует считать уровень развития и особенности функционирования его органов и систем. Уровень развития обусловлен программой, которая природой заложена в каждом ребенке и опосредована его базовыми потребностями. Именно удовлетворение доминирующих базовых потребностей является условием индивидуально — гармоничного развития ребенка. Основой физического здоровья ребенка следует считать уровень развития и особенности функционирования его органов и систем. Уровень развития обусловлен программой, которая природой заложена в каждом ребенке и опосредована его базовыми потребностями. Именно удовлетворение доминирующих базовых потребностей является условием индивидуально — гармоничного развития ребенка.

Таким образом, для эффективной реализации комплекса ГТО в дошкольных учреждениях необходимо создавать следующие условия:

- нормативно-правовое и ресурсное обеспечение;
- программно-методическое, технологическое и организационное обеспечение системы внедрения ГТО. Разрабатывать план методической работы, включать мероприятия спортивной направленности в разделах физическое развитие, патриотического и духовно-нравственного воспитания, вносить изменения в рабочие программы педагогов.

– информационное сопровождение и проведение информационно-разъяснительной работы. Информировать родителей о реализации плана мероприятий внедрения Комплекса ГТО посредством выступления педагогов на данную тему на родительских собраниях, выпускать буклеты и информационные листовки, оформлять стенды и родительские уголки групп.

Ознакомившись с рядом нормативных документов и методических рекомендаций по проблеме внедрения ГТО в практику работы дошкольного учреждения, выявлено ряд противоречий: Обучение дошкольников двигательным способностям в основной образовательной программе не предусматривает обучение некоторым испытаниям, предусмотренных комплексом ГТО. Возрастной диапазон при сдаче норм ГТО для детей 6–8 лет очень широкий. Для детей 6 лет наиболее сенситивным является гибкость, выносливость и скоростная сила. А для детей 8 лет — ловкость и координация. При этом двигательный опыт у детей 8 лет больше, физические возможности шире, таким образом, сдача норм ГТО для данного возраста легче. Отсутствие условий для подготовки детей и сотрудников к сдаче норм ГТО на территории ДОО. Таким образом, значимость внедрения комплекса ГТО состоит в повышении эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности.

В известном детском стихотворении С.Я. Маршака 1937 года «Рассказ о неизвестном герое» пожарные, милиция и фотографы разыскивают двадцатилетнего парня, спасшего из огня девочку. Из примет — «среднего роста, плечистый и крепкий, ходит он в белой футболке и кепке. Знак „ГТО“ на груди у него. Больше не знают о нем ничего», сообщает читателю Маршак. Ирония стихотворения заключалась в том, что значкистов ГТО в то время было больше половины страны, и каждый был готов к труду и обороне!

В новой России ГТО возродили, а нормы теперь планируют сдавать и в детских садах. По словам знаменитого российского спортсмена, детские сады должны стать фундаментом, на котором детей будут приобщать к здоровому образу жизни и спорту, и свои первые значки ГТО ребята должны получать именно в дошкольных образовательных учреждениях.

Следует также отметить для чего, по нашему мнению, нужно внедрять ГТО в детские дошкольные организации и как это связано с ФГОС.

Ключевым принципом стандарта объявлено - разность развития ребенка, возврат к игре и развитие высших функций. Игра - это основа жизни ребенка, движение - основа жизни, а вместе, это двигательные игры - то, что занимает примерно 90% времени всей деятельности ребенка дошкольного возраста. А если обратиться к тому, что мы развиваем познавательную функцию ребенка - его любознательность и стремление узнавать и учиться. Познавательная функция развивается именно через движение, так же как и речь, и даже художественно-эстетическое развитие.

Так что, можем с уверенностью сказать, что ФГОС и ГТО тесно взаимосвязаны друг с другом через дошколят и дошкольное образование в целом.

Ребенок начинает движение еще в дородовой период. В животе у мамы он уже двигает руками и ногами. Взрослые смеются, что ребенок растёт футболистом. Любая мама знает, что ребенок должен шевелиться и двигаться - обратная ситуация повод для беспокойства и обращения к врачу.

Это естественно, не зря существует такое понятие, как «Движение - это жизнь». А дошкольный период - яркое тому подтверждение и фактически непреложная истина.

Именно в дошкольном возрасте закладывается основа для физического развития, здоровья и характера человека в будущем. В дошкольном возрасте отчетливо намечаются генетические особенности детей. Этот период детства характеризуется постепенным совершенствованием всех функций детского организма. Ребенок этого возраста отличается чрезвычайной пластичностью.

Для развития координации движений сензитивным является старший дошкольный возраст. Именно в это время ребёнку следует приступать к занятиям гимнастикой, фигурным катанием, балетом и т.п. Этот период - период самого активного развития ребенка, в двигательном, так и в психическом развитии.

С точки зрения же психологов, динамика физического развития неразрывно связана с психическим и умственным развитием. К примеру, развитие движения рук напрямую связаны с развитием речи. Дело в том,

что в коре головного мозга есть зоны, отвечающие, за движения рук, и эти зоны находятся очень близко с зонами, отвечающими за развитие речи. И так повсеместно.

Наша задача не просто сформировать будущего здорового физически и психологически человека, а быть частью системы этого развития. ГТО вполне может справиться с этой задачей, мотивируя родителей и общество, не садить ребенка за компьютер, радуясь, что он в пять уже читает и знает таблицу умножения, но при этом совершенно не состоятелен в социальной сфере. Например, познание напрямую связано с хождением, бегом, поворотами. Сфера познания развивается в движении.

Фактически, двигательная активность ребенка и его развитие - это принцип естественного воспитания ребенка, и ГТО весьма органично вписывается в данный процесс, в качестве завершающего фактора.

Таким образом, участие в подобного рода мероприятиях повышает интерес к физической культуре и здоровому образу жизни, как детей, так и взрослых. Подготовка и участие в сдаче норм ГТО позволит не только создать условия для укрепления здоровья детей, воспитания волевых качеств, развития стремления к победе и уверенности в своих силах, но и приблизить дошкольников к предстоящим Олимпийским играм, ощутить дух Олимпиады. Во время соревнований дети получают не только радость от своих результатов, но и учатся переживать за товарищей, а также чувствуют себя маленькими участниками огромной команды спортсменов России.

1.1. Двигательная активность как научное понятие.

Как известно, двигательная активность несет в себе как огромный оздоровительный потенциал, так и способна причинять разрушительное действие. Увеличение количества и качества здоровья под влиянием физической нагрузки происходит естественным путем за счет стимуляции жизненно важных функций и систем организма. Для этого физическая тренировка должна соответствовать главному принципу - оздоровительной направленности, необходимо, чтобы она базировалась, прежде всего, на правильно организованной двигательной активности.

Рассмотрим несколько определений понятия двигательная активность:

- Двигательная активность - это вид деятельности человека, при котором активация обменных процессов в скелетных мышцах обеспечивает их сокращение и перемещение человеческого тела или его частей в пространстве. Проще говоря, двигательная активность – суммарная величина разнообразных движений за определенный промежуток времени. Она выражается либо в единицах затраченной энергии, либо в количестве произведенных движений (локомоций). Двигательная активность измеряется в количестве израсходованной энергии в результате какой-либо деятельности (в кал или Дж за единицу времени), в количестве выполненной работы, например, в количестве сделанных шагов, по затратам времени (число движений за сутки, за неделю);

- Двигательная деятельность (активность) - совокупность двигательных актов;

- Двигательная деятельность - основная функция мышечной системы животных;

- Двигательная деятельность человека - одно из необходимых условий поддержания нормального функционального состояния человека, естественная биологическая потребность человека. Нормальная жизнедеятельность практически всех систем и функций человека возможна лишь при определенном уровне двигательной активности. Недостаток мышечной деятельности, подобно кислородному голоданию или витаминной недостаточности, пагубно влияет на формирующийся организм ребенка;

- Двигательное действие - это целенаправленный двигательный акт (поведенческий двигательный акт, сознательно осуществляемый в целях решения какой-либо двигательной задачи). Состоят из движений (и бессознательные, и нецелесообразные механические перемещения тела или его частей) и поз.

Долгое время в науке двигательная активность рассматривалась как «вынужденная необходимость», как средство, для того чтобы добыть хлеб насущный. Ошибочное представление о двигательной активности бытовало в медицине. Многие известные врачи XIX века, исследуя функциональное состояние сердца спортсменов и людей, занятых тяжелым физическим трудом, делали вывод о пагубном влиянии любых физических напряжений, связанных с тренировкой и, особенно со спортивными соревнованиями.

Например, один из организаторов первых гребных гонок в Англии (1827 г.) считал, что их участники, пережив огромное физическое напряжение, могут прожить не более 30 лет. В 1908 г. в газете «Таймс» были объявлены вредными для здоровья все виды бега на дистанцию свыше 1 мили. Общественность того времени с непониманием и сарказмом относилась к гимнастике вообще и к лечебной гимнастике в частности. Даже такой просвещенный человек, как Чернышевский Николай Гаврилович (1828-1889) - публицист, литературный критик и философ, в своей критической статье на книгу «Врачебно-комнатная гимнастика», изданную в 1856, пишет: «Вообще довольно забавно видеть, до какой степени иногда человек может увлечься какой-нибудь *idée fixe*. Так, например, почтенный доктор говорит, что нужно с четырехлетнего возраста заниматься гимнастикой и мальчикам и девочкам, и что отец, мать, учитель и гувернер должны сами делать движения для примера... Наконец, ученый автор до того увлекается своей наукой, что даже не щадит и седовласой старости. «И старость, — говорит он, — имеет нужду в движениях ... Затем автор нападает и на бедных старух свыше шестидесятилетнего возраста (кажется, их можно было бы пощадить) и советует им переминаться на одном месте 150 раз, вертеть ногами 20, наклонять туловище вперед и назад 15, а приседать всего 16 раз. Слава богу, что он хоть не предписывает им ударять топором и поднимать колени вперед, как это советует другим особам до шестидесятилетнего возраста».

Был временно забыт важный принцип, сформулированный более чем 2000 лет тому назад Гиппократом: "Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь". Понимание того, что движения являются самым доступным и самым эффективным лекарством были всегда. Еще в самые давние времена люди знали, что для того, чтобы лишить человека энергии, нужно лишить его двигательной активности. В древнем Китае помещали в такие маленькие камеры, где человек мог только сидеть или лежать. Через пару месяцев человек ослабевал настолько, что не смог бы бежать, даже если бы ему представилась такая возможность, так как в бездействии мышцы его конечностей атрофировались. Древнегреческий философ Платон (Около

428-347 гг. до н. э.) называл движение «целительной частью медицины», а - писатель и историк Плутарх (127 г) - «кладовой жизни».

В начале прошлого века в физиологии даже появились ошибочные точки зрения о вреде движений. Например, очень логичная на первый взгляд теория, так называемое энергетическое правило поверхности, сформулированное известным немецким физиологом и гигиенистом Максом Рубнером. Согласно Рубнеру природа выдала всем млекопитающим одинаковую энергию на единицу веса: 180-190 тысяч килокалорий на килограмм. Использовал свой запас - умирай. А поскольку животные малых размеров неэкономно расходуют энергию, то они исчерпывают свой энергетический фонд быстрее. Действительно, мышь живет два с половиной года, а слон 80 лет. Эта теория господствует в науке, начиная с прошлого столетия, и по сей день. В рамках этой теории Rubner (1908) выдвинул свою знаменитую теорию старения, сводящуюся к тому, что каждый организм способен на один килограмм веса своего тела переработать в течение жизни строго определенное количество энергии. При этом, человек отличается от других живых существ только тем, что имеет исключительно высокую жизненную «прочность» протоплазмы, способной «пропустить через себя» в 3-4 раза больше энергии в течение взрослой жизни.

Заблуждался и известный канадский патофизиолог Ганс Селье, автор «теории стресса»(1956). По Селье существует генетически предопределенная величина адаптационной энергии. К стрессовым реакциям относятся и физические нагрузки, и двигательная активность. По этой теории каждая стрессовая реакция организма, например, физические нагрузки, могут быть лишь причиной, которая укорачивает продолжительность жизни. С точки зрения "теории истощения" двигательная активность индивидуума обуславливает постепенное "старение" организма с его зарождения. Селье считал, что адаптационные ресурсы организма строго детерминированы, только тратятся и не восстанавливаются

Однако не все было логично в этих теориях уважаемых ученых. Например, кролик и заяц – одинаковы, и по размерам, и по весу. Значит, их энергетические запасы и продолжительность жизни также должны совпасть. Однако заяц гораздо активнее и тратит намного больше энергии.

Получается, что он должен быстрее "съесть" свой жизненный лимит. А он живет в два-три раза дольше своего "расчетливого" собрата! И таких примеров можно привести множество. И все же закон Рубера-Рише, согласно которому «интенсивность обмена энергии у теплокровных животных прямо пропорциональна площади поверхности тела» применяется для ориентировочных расчетов обмена энергии.

Этот парадокс решили российские физиологи. В 1935 году физиолог Аршавский создает специальную лабораторию для физиологических исследований в области термодинамики живых систем. Он пришел к выводу, что различная продолжительность жизни у млекопитающих объясняется не "правилом поверхности", а специальными механизмами индивидуального развития. Упомянутую "теорию истощения" по праву сменила теория, которая получила название "энергетическое правило скелетных мышц". Суть ее такова: двигательная активность не истощает энергофонд организма, а управляет энергетикой, жизнью организма, его ростом и развитием. Она переводит его на новый более высокий уровень энергетики. Оптимальная двигательная активность вызывает физиологический стресс. Она названа физиологической нагрузкой. Тем самым она противопоставляется избыточной, патологической нагрузке, которая вызывает патологический стресс – он действительно истощает энергофонд.

Согласно этой теории, энергетика целостного организма и его структур находятся в прямой зависимости от функционирования скелетных мышц. Речь идет не просто о постепенной трате наследственно предопределенного энергетического фонда, а о непрерывном обогащении его за счет так называемых избыточных, тренирующих нагрузок. Благодаря двигательной активности человек как бы "заводит часы своей жизни", обеспечивая себе тем самым полноценное индивидуальное развитие. То есть, для того чтобы обогатиться дополнительными энергетическими ресурсами, необходимо потратить уже имеющиеся ресурсы.

В этой теории процесс индивидуального развития организма сравнивается с заведенными часами, которые запускаются после оплодотворения. Если, следуя теории Селье-Рубнера, в заведенных часах пружина раскручивается до тех пор, пока не исчерпается потенциальная энергия, сообщенная при "заводе". То индивидуальное развитие организма

представляет собой не просто постепенное раскручивание пружины, а постепенный ее под завод; не постепенную трату predetermined энергетического фонда, а непрерывное обогащение его.

Принцип избыточной окупаемости энергетического правила скелетных мышц очень точно и образно сформулирован Александром Васильевичем Суворовым: "Утомлять тело свое, чтобы укрепить оное больше". "Утомление" не должно быть чрезмерным; объем нагрузок должен определяться возрастом и физиологическим состоянием организма; нагрузки должны прекращаться при первых признаках утомления. Лишь в этом случае течение восстановительных процессов будет полноценным с одной стороны и избыточным с другой.

Итак, жизнь организма, его рост и развитие зависят от двигательной активности, которая позволяет реализовать наследственную программу индивидуального развития. Движение эту не истощает, а пополняет "жизненную энергетическую копилку"! Именно благодаря движению организм восполняет не только потраченное, но и создает задел для дальнейшего развития. Пассивность снижает приспособительные возможности организма и делает его беззащитным перед неблагоприятными условиями среды, перед заболеваниями. Активность же выступает как посредник между генетической программой и окружающей средой. Природа очень дорожит законом активности и жестоко наказывает за его нарушения.

Рассмотрим два важных понятия, которые используются для характеристики двигательной активности: гипокинезия и гиподинамия. Гиподинамия (от греческого *huro* - низкий и *dynamis* - сила) - ослабление мышечной деятельности, обусловленное сидячим образом жизни и ограничением двигательной активности.

Гипокинезия (греч. *kinesis* - движение) — особое состояние организма, обусловленное недостаточностью двигательной активности. Гипокинезия — это ограничение объема произвольных движений. Обычно гипокинезия сочетается с гиподинамией.

Гипокинезия (гиподинамия) сегодня представляется экологическим и социальным фактором - неизбежным спутником научно-технического прогресса, который сопровождается значительным снижением доли физического труда в материальном производстве. Различают 3 основных

вида гипокинезии: 1. профессиональная. 2. В индивидуальном плане гипокинезия может быть стилем жизни. Третий вид гипокинезии, назовем ее вынужденной, это давно и хорошо известный лечебный прием (постельный режим), применяемый для лечения или облегчения при многих тяжелых заболеваниях.

Малоподвижный образ жизни, отсутствие достаточной физической нагрузки вызывают атрофию мышечной и костной ткани, уменьшение жизненной емкости легких, а главное - нарушение деятельности сердечно-сосудистой системы. В какой то момент человек теряет свободу движения. Свобода движений определяется амплитудой движений в суставах и функциональным состоянием мышц. И здесь замыкается порочный круг: чем меньше совершается движений, тем они труднее; чем они труднее, тем меньше человек двигается, чем меньше человек двигается, тем меньше у него потребность в движениях.

С гиподинамией и гипокинезией связаны многие болезни современной цивилизации: ишемическая болезнь сердца и атеросклероз, ожирение и сахарный диабет, рак, неврозы и депрессия, гипертоническая болезнь и нарушение мозгового кровообращения, остеопороз, обструктивные заболевания легких. Это лишь небольшой перечень болезней в патогенезе которых роль двигательной активности доказана и признана официальной медициной.

Оптимальная физическая активность. Итак, Оптимальная двигательная активность необходима человеку на протяжении всей его жизни - от рождения и до глубокой старости. Это единственно надежный способ при помощи мышечной работы сохранять и повышать резервные возможности сердца и всего организма, а также поддерживать функцию мышц и суставов в удовлетворительном состоянии.

Практический опыт и научный анализ показывают, что как недостаток, так и избыток мышечной активности оказывает неблагоприятное влияние на организм. Из этого следует, что существует некоторый оптимальный уровень физической активности, который оказывает максимально благоприятный эффект. Следовательно, основным направлением использования физических нагрузок для оздоровления является их оптимизация. Что же понимается в настоящее время под оптимальной физической активностью? Прежде всего, оптимальная нагрузка -

индивидуальна. Она должна учитывать особенности жизнедеятельности, состояния, возможности и способности индивида.

Оптимальная двигательная активность должна обеспечить нормальное развитие и функционирование организма для сохранения здоровья и совершенствования различных процессов жизнедеятельности, компенсацию возрастных изменений в организме. Это ее главные задачи.

Целевая направленность оптимальных нагрузок - достижение оптимального уровня здоровья. Но, так же как и большинство определений понятия здоровья они неконкретны и малопригодны для практического использования. Наибольшее практическое применение получил подход, основанный на представлении об оптимальности физической деятельности как области устойчивых состояний, расположенной между минимальным и максимальным уровнем двигательной активности, и, обеспечивающей тренирующий эффект.

Согласно Н.М. Амосову оптимальной является такая физическая деятельность, которая дает тренирующий эффект, увеличивает физическую работоспособность, оказывает максимальное стимулирующее действие на какой - либо орган, систему и функцию, или дает наилучший клинический эффект. Конкретными критериями достижения оптимальности являются: признаки выздоровления (то есть исчезновение симптомов болезни), достижение максимального значения потребления кислорода, определенное количество лимфоцитов в крови, частота сердечных сокращений и т.д.

Приведенное определение оптимальности диктует стратегию выбора оптимальных значений физических воздействий. Основываясь на результатах наблюдений в процессе тренировочного процесса выбирают такие параметры тренировки, которые в среднем обеспечивают наилучший эффект при достаточной безопасности. Например, на основании клинических наблюдений предлагается использовать для реабилитации больных ишемической болезнью сердца в качестве оптимальных такие физические нагрузки, которые вызывают увеличение частоты сердечных сокращений до 70 - 90% от максимально переносимой (пороговой, толерантной) величины. Или, например Американский колледж спортивной медицины на основании накопленного опыта рекомендует в оздоровительных целях физические нагрузки на уровне 50 - 85% от

максимального потребления кислорода при их продолжительности от 15 до 60 минут.

Научные представления об оптимальной нагрузке постоянно уточняются. Например, известный специалист в области оздоровления при помощи физических нагрузок Кеннет Купер в своей очередной книге "Аэробика для хорошего самочувствия" (К. Купер, 1987) пишет, что его утверждение "если вы будете пробегать более пяти километров пять раз в неделю, то вы прибежите к чему угодно только не к здоровью". В ранних работах Купера мы можем прочесть "чем больше, тем лучше" (К. Купер, 1979). Приблизительно до 25-летнего возраста, т.е. до момента набора человеком пика моторного потенциала уровень двигательной активности, измеряемый величинами энерготрат (в калориях) естественно увеличивается. Как мы уже говорили, именно в этот период формируется моторный тип человека. Далее сформированный уровень потребности в движении практически не меняется, хотя двигательная активность естественно снижается между 60 и 70 годами. Уровень двигательной активности должен оставаться постоянным до конца жизненного цикла для обеспечения стабильности жизненных констант, при условии ориентации личности на здоровый образ жизни и развития жизненных процессов по оптимистическому сценарию.

Углублению представлений о нормах двигательной активности в макроинтервале времени, равном продолжительности целостного витального цикла, может способствовать осмысление новых тенденций в подходах к философскому пониманию основных процессов жизнедеятельности организма.

Бурный прогресс этого спектра наук в ушедшем столетии поставил на повестку дня вопрос о новой парадигме мышления, которая позволила бы переосмыслить наши представления о человеческом организме как целостной системе во всем многообразии его взаимодействий с внешней средой. Такой парадигмой, способной ответить на насущные вопросы естествознания, стал системный подход. Опираясь на него, представилось возможным открыть фундаментальные принципы организации объектов живой природы, ведущим среди которых, по мнению П.К. Анохина [7], явился принцип самоорганизации функциональных систем человеческого организма. Смысл его в том, что если система не обеспечивает своего

функционирования на уровне, необходимом для протекания процессов метаболизма, оказывается не способной поддерживать гомеостаз, то данное состояние уже само по себе превращается в стимул для мобилизации резервных возможностей системы по приведению ее в рамки нормы.

1.2. Развитие двигательной активности дошкольника: образовательная практика.

Двигательная деятельность — это естественная потребность детей в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием гармоничного развития ребёнка, состояние его здоровья.

Наверное, никто не сомневается в том, что движение имеет огромное значение в жизни ребенка. Действительно, когда он движется - ходит, бегает, прыгает, бросает мяч, катается на велосипеде и т.д., дыхание его ускоряется, сердце бьется чаще, а это значит, что и организм лучше работает, активизируются процессы роста и развития.

Двигательная активность дошкольника должна соответствовать его опыту, интересам, желаниям, функциональным возможностям организма. Поэтому педагогам необходимо позаботиться об организации детской двигательной деятельности, ее разнообразии, а также выполнении основных задач и требований к ее содержанию.

Задача воспитателя - активизировать интерес к движению, научить управлять движениями, обогащать состав движений и содержание двигательной деятельности в целом, развивать двигательное творчество.

Двигательная активность способствует:

- повышению устойчивости организма к различным заболеваниям;
- росту физической работоспособности;
- нормализации деятельности отдельных органов и функциональных систем;
- появлению положительных эмоций, способствующих укреплению психического здоровья.

Двигательная деятельность является видом деятельности образовательной области «Физическое развитие» и представляет формы организации двигательной активности (на слайде).

Проводя разные формы двигательной деятельности, воспитатель обязан:

- наблюдать за состоянием детей, регулировать нагрузку (увеличивать или уменьшать время игры),
- изменять при необходимости некоторые правила игры, регулировать длительность пауз в игре,
- выбирать место для проведения игр,
- изменять сложность препятствий, преодолеваемых в игре,
- определять дистанцию для пробежек, количество прыжков.

Во всех формах двигательной деятельности решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: оздоровительных, воспитательных и образовательных. Оздоровительные задачи направлены на формирование здорового образа жизни и воспитание осознанного отношения к проявлению своей двигательной активности. При разработке содержания воспитательных задач важно обратить внимание на развитие самостоятельности, активности и общения, а также на формирование эмоциональной, моральной и волевой сферы детей в процессе двигательной деятельности. Вместе с тем отличительной особенностью в старших возрастных группах является акцент на решение образовательных задач: овладение необходимым программным материалом по развитию движений, формирование доступных знаний об основах физической культуры и здоровом образе жизни. Эти задачи решаются в тесной взаимосвязи с развитием двигательных качеств и способностей детей, а также формированием оптимальной двигательной активности.

Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности происходит: в ходе режимных моментов, в организованной детской деятельности, в самостоятельной детской деятельности, при взаимодействии с семьями.

Повышение двигательной активности в течение дня способствует удовлетворению потребностей ребенка в движении. Это условие требует от педагога детальной продуманности, четкой организации режима детей:

- чередование активной и пассивной деятельности;
- использование организованных, индивидуальных, самостоятельных занятий по двигательной деятельности.

Двигательный режим в дошкольном учреждении включает всю двигательную деятельность детей, как организованную, так и самостоятельную.

Первое место в двигательном режиме детей принадлежит общеизвестным видам двигательной активности: утренняя гимнастика, гимнастика после сна, подвижные игры и физические упражнения во время прогулок, физкультминутки на занятиях с умственной нагрузкой, динамические паузы и т.д.

Утренняя гимнастика является одним из важнейших компонентов двигательного режима, ее организация должна быть направлена на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей.

Утренняя гимнастика должна проводиться ежедневно до завтрака, на воздухе или в помещении (в зависимости от экологических и погодных условий). Утренняя гимнастика может проводиться в разных формах:

- Традиционный комплекс утренней гимнастики
- Утренняя гимнастика в игровой форме
- С использованием полосы препятствий
- С включением оздоровительных пробежек
- С использованием простейших тренажеров.

Гимнастика после дневного сна.

Гимнастика после дневного сна помогает улучшить настроение детей, поднять мышечный тонус, а так же способствует профилактике нарушений осанки и стопы. В течение года желательно использовать различные варианты гимнастики:

- разминка в постели и самомассаж;
- гимнастика игрового характера;
- с использованием тренажеров или спортивного комплекса;
- пробежки по массажным дорожкам.

Подвижные игры и физические упражнения на прогулке.

При правильной организации и содержании подвижных игр у детей воспитывается внимание и наблюдательность, дисциплина, умение владеть своими чувствами и движениями, а следовательно развивается воля и вырабатывается характер. Поэтому важно подбирать упражнения, соответствующие возрасту и развитию ребенка.

При проведении подвижных организованных игр очень важна роль воспитателя, которому необходимо не только знать правила игры, но и умело руководить ее процессом, чтобы осуществить цели, поставленные в игре. Очень важно пользоваться так называемыми сигнальными словами, диктующими то или иное действие. Их надо произносить четко, требовательно, несколько громче остальных и выделять предварительно паузой.

Руководство организованной двигательной деятельностью на прогулке обеспечивает воспитатель группы. В любую минуту она обязана оказать детям помощь - при уточнении правил игры, распределении ролей, команд; подготовки мест для проведения эстафет, соревнований. Некоторые упражнения (езда на самокате, велосипеде, ходьба по узкой дорожке) требуют непосредственного внимания и помощи взрослого - страховка, поддержка, совместное выполнение движений.

С целью активизации двигательной деятельности детей во время прогулок важно использовать разные приемы:

- рациональное использование физкультурного оборудования (минимум оборудования максимально обыграть);
- включение разных способов организации детей (фронтальный, поточный, групповой, индивидуальный);
- лаконичное объяснение заданий и четкий показ упражнений;
- создание специальных ситуаций для проявления таких качеств ребенка, как решительность, смелость, находчивость;
- вариативность подвижных игр, приемов их усложнения.

При разучивании новой подвижной игры необходимо четкое, лаконичное объяснение её содержания. Отдельные элементы можно показать и даже проиграть. После объяснения воспитатель сразу переходит к игре и по ходу игры уточняет то, что недостаточно хорошо запомнили дети.

Самостоятельная двигательная деятельность детей дает широкий простор для проявления их индивидуальных двигательных возможностей. Самостоятельная деятельность является важным источником активности и саморазвития ребенка. Продолжительность ее зависит от индивидуальных проявлений детей в двигательной деятельности.

С целью оптимизации двигательной активности и закаливания детей в практику дошкольных учреждений необходимо внедрять дополнительные виды занятий двигательного характера, взаимосвязанные с комплексом закаливающих мероприятий, а также вносить нетрадиционные формы и методы их проведения. К таким занятиям относятся:

- оздоровительный бег на воздухе;
- двигательная разминка во время перерыва между занятиями;
- индивидуальная работа с детьми по развитию движений и регулированию ДА детей на вечерней прогулке;
- прогулки-походы в парк;

Наряду с перечисленными формами двигательной активности немаловажное значение имеет активный отдых, физкультурно-массовые мероприятия. К таким мероприятиям относится день здоровья, физкультурный досуг, физкультурно-спортивные праздники на воздухе, игры-соревнования, спартакиады.

Интересное содержание, юмор, музыкальное оформление, игры, соревнования, радостная атмосфера способствуют активизации двигательной деятельности.

Физкультурные праздники и досуги могут быть организованы не только в помещении, но и на участке детского сада. В течение года с детьми старшего дошкольного возраста следует проводить 2-3 праздника на воздухе и в зале.

Дни здоровья проводятся с детьми всех возрастов один раз в квартал.

Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями) также происходит в ходе режимных моментов, в организованной детской деятельности, в самостоятельной детской деятельности, при взаимодействии с семьями.

Поощряя активность каждого ребёнка, нужно развивать его стремление заниматься ещё и ещё. В этом помогают упражнения, основанные на игровых приёмах. Окрашенные эмоционально, они делают движения для ребёнка желанными и доступными. Играя, ребёнок «незаметно» осваивает основные движения. При этом необходимо давать детям возможность учиться разнообразным способам действия, не требуя от них глубокой технической отработки (это задача последующих лет). И

самое главное, каждому малышу следует дать почувствовать, что у него не только всё получается, но каждый раз - всё лучше и лучше.

Второе место в двигательном режиме детей занимают занятия по физической культуре – как основная форма обучения двигательным навыкам и развития оптимальной ДА детей. Рекомендовано проводить занятия по физической культуре не менее трех раз в неделю первой половине дня (одно на воздухе). Основные типы физкультурных занятий:

- традиционное
- игровое
- сюжетное
- по интересам
- тематическое
- комплексное

Третье место отводится самостоятельной двигательной деятельности, возникающей по инициативе детей. Большую роль в двигательном режиме играет самостоятельная двигательная деятельность детей, организованная без явного вмешательства педагога. При этом необходимо, чтобы в распоряжении детей были пособия, стимулирующие разнообразную двигательную активность. Физкультурный уголок с набором спортивного инвентаря (мячи, обручи, мешочки, шнуры, канаты, ленты, платочки, ребристая доска и т.д.), шапочки для подвижных игр, коврики для профилактики плоскостопия, дорожка здоровья.

Необходимо целесообразное оснащение групповых участков оборудованием и выносным оборудованием (скакалки, футбольные и баскетбольные мячи, самокаты, мешочки для метания на дальность). Размещение его должно способствовать двигательной активности детей, а его подбор — поддерживать у детей интерес к разным видам движений. В повседневной жизни следует предоставлять детям больше самостоятельности, не стеснять инициативу, стремление к двигательному творчеству. Желательно участие воспитателя в играх: личный пример взрослого повышает у детей интерес к двигательной деятельности, позволяет педагогу ненавязчиво следить за всей группой детей и направлять деятельность каждого ребёнка.

В дошкольной организации необходимо проводить постоянную работу по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и совершенствованию его функций, при тесном взаимодействии с семьёй.

Важно обеспечивать оптимальный двигательный режим — рациональное сочетание различных видов занятий и форм двигательной активности, в котором общая продолжительность двигательной активности составляет не менее 60 % от всего времени бодрствования.

Таким образом, при правильной организации двигательной активности в семье и в детском саду ребёнок растёт и развивается в соответствии со своим возрастом. У него хороший аппетит, сон, уравновешенное поведение, положительные формы общения со взрослыми и сверстниками. Его деятельность разнообразна и соответствует возрастным возможностям.

1.3. Возрастные критерии и показатели развития двигательной активности ребенка-дошкольника.

Двигательное развитие дошкольника является одним из основополагающих условий его физического, психического, эмоционального благополучия и важнейшим показателем общего развития. Вот почему педагогам дошкольных учреждений необходимо владеть вопросами организации и руководства двигательного развития ребенка.

Критерии оценки двигательного развития дошкольников

Двигательное развитие традиционно рассматривается как формирование двигательных умений и физических качеств, в совокупности представляющих определенный уровень физической подготовленности (ФП) детей. Уровень её во многом отражает функциональные возможности систем организма, определяет здоровье и развитие ребенка. Поэтому внимание, уделяемое этой проблеме в практике дошкольных учреждений, оправданно и заслуживает одобрения. Однако феномен ФП стал постепенно превращаться в самоцель и выступать чуть ли не единственным критерием оценки не только двигательного развития детей, но и физического воспитания в целом. В детских садах появилась тенденция "подтягивания" детей к установленным нормативам без учета особенностей их здоровья и физического развития. В научных исследованиях по

физическому воспитанию дошкольников увеличение показателей ФП часто рассматривается в качестве основного доказательства их успешности.

Критика по этому поводу все чаще стала появляться в научной литературе. Отмечается, что рекомендуемые нормы ФП являются усредненными и рассчитаны на здоровых детей. Однако, по данным статистики, от 40 до 60% детей дошкольного возраста имеют те или иные отклонения в здоровье, физическом развитии. Поэтому вряд ли к этим детям могут быть применены средние стандарты нормативных оценок.

Заметим, что и у здоровых детей ФП имеет значительные индивидуальные различия, которые также указывают на то, что оценка двигательных умений на основе средних показателей является условно объективной. К тому же данные ФП детей одного и того же возраста у разных авторов оказались существенно различными. По этим и целому ряду других причин имеющиеся нормативы ФП дошкольников могут служить лишь ориентирами, а показатели ФП не могут быть главными, а тем более - единственными в оценке двигательного развития ребенка. Таким образом, очевидна необходимость переосмысления подходов к оценке двигательного развития дошкольников и поиска дополнительных критериев, отвечающих современной концепции развивающего образования.

Одним из информативных критериев оценки двигательного развития, а главное - необходимых в современных условиях гиподинамии, является двигательная активность (ДА) ребенка. Задача формирования ДА выделена во всех образовательных программах для детей дошкольного возраста, а также в учебных пособиях для студентов.

В настоящее время общепризнанными критериями оценки суточной ДА являются: её продолжительность, объём, интенсивность. Индивидуальные различия в этих показателях настолько велики, что специалисты рекомендуют условно делить детей на группы большой, средней и малой подвижности. Это даёт определённые ориентиры для руководства двигательной деятельностью детей. Однако указанные характеристики строятся на усреднённом подходе, задача же состоит в определении индивидуального оптимума ДА. Ведь большая подвижность детей, в зависимости от их индивидуальной потребности в движении, может выступать в качестве и оптимальной, и чрезмерной, а средняя - для

кого-то оказаться недостаточной. В этом плане более точно характеризуют степень подвижности понятия: "Оптимальная ДА" (рассматривается как индивидуальная норма); "Недостаточная" (гипоподвижность или малоподвижность); "Чрезмерная" (гиперподвижность). Двигательное поведение малоподвижных и гиперподвижных детей совпадает с характеристиками "медлительных" и "гиперактивных", на которых серьёзное внимание обращается со стороны физиологов, психологов и врачей (М.М. Кольцова, В.И. Габдракипова, Г.Г. Гарскова, М. Пассольт), что ещё раз убеждает в важности оценки уровня подвижности ребенка.

Таким образом, оптимальная двигательная активность должна считаться важнейшим показателем двигательного развития дошкольника.

Однако при всей огромной общей значимости ДА основной развивающий эффект определяет содержание двигательной деятельности. Овладение разнообразными движениями свидетельствует о развитии мозга, играет большую роль в разностороннем развитии ребенка, обогащении операционального состава всех специфически дошкольных видов деятельности и особенно игры. Кроме того, разнообразие движений обеспечивает попеременную нагрузку на все группы мышц, что обеспечивает их развитие и предупреждает утомление, способствует положительному эмоциональному тону. Значит, имеется необходимость ввести в оценочный аппарат двигательного развития ещё один важный критерий оценки - определение того состава движений, которым ребенок активно пользуется в своей самостоятельной деятельности и который становится для него источником саморазвития и самовыражения.

Известные ученые В.А. Шишкина и М.Н. Дедулевич выделяют следующие основные критерии оценки двигательного развития дошкольника:

- уровень подвижности (с позиции оптимальности);
- состав движений ребенка в его самостоятельной деятельности;
- уровень физической подготовленности.

Двигательное развитие – одна из основных линий развития детей дошкольного возраста. Помимо собственной значимости – это еще и важнейший фактор разностороннего развития личности ребенка. Традиционно двигательное развитие рассматривается в теории и практике дошкольного образования как формирование у детей двигательных умений

и физических качеств, в совокупности представляющих определенный уровень их физической подготовленности (ФП), который во многом отражает функциональные возможности систем организма. Фундамент общей физической подготовки, заложенный в дошкольном возрасте, создает предпосылки для нормального физического и умственного развития детей, укрепления их здоровья, повышения работоспособности; содействует воспитанию полезных привычек, связанных с заботой о своем здоровье, обеспечивает условия для успешного обучения в школе. Поэтому, внимание, которое уделяется этой проблеме в практике ДОО, оправдано и заслуживает одобрения. Однако феномен ФП стал постепенно превращаться в самоцель и выступать чуть ли не единственным критерием оценки не только двигательного развития детей, но и физического воспитания в целом. В ДОО появилась тенденция «подтягивания» детей к установленным нормативам без учета особенностей их здоровья и физического развития. В научных исследованиях проблем физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками увеличение показателей ФП часто стало рассматриваться в качестве основного доказательства их успешности. Замечания по этому поводу появляются все чаще в высказываниях ученых, что вполне справедливо. Признавая в целом наработки науки и практики по проблеме ФП, мы поддерживаем озабоченность авторов по поводу необоснованного форсирования этого направления физического воспитания и предлагаем новые подходы к оценке двигательного развития дошкольников, основанные на результатах многолетнего исследования.

Раскрывая новые подходы к оценке двигательного развития детей, остановимся вначале на причинах, которые вызывают необходимость значительной коррекции в подходах к существующей оценке ФП дошкольников

Причина 1. В методических пособиях для ДОО внимание фиксируется на возрастных, усредненных показателях ФП, которые рассчитаны на здоровых дошкольников. За последние годы здоровье детей ухудшилось, у многих имеются отклонения в физическом развитии, поэтому вряд ли к ним могут быть применены средние стандарты нормативных оценок. Объективной оценке ФП дошкольников мешает и то, что у разных авторов возрастные показатели во многом расходятся. Это, очевидно, связано с

региональными условиями, нюансами в методиках обследования, но, главным образом, с направленностью опытной работы исследователей. Как правило, практики ориентируются на высокие показатели, что далеко не всегда оправдано. Н.Т.Терехова по этому поводу справедливо отмечает, что педагогические и психофизиологические исследования последних лет указывают на большие потенциальные возможности развития дошкольников в различных направлениях, в том числе в отдельных видах движений, двигательных качеств. Стремление педагогов и родителей к получению более высоких результатов в развитии ребенка неизбежно ставит вопрос о целесообразных его пределах, необходимом уровне гармоничности развития. В странах Европы единые нормативы физической подготовленности для разных возрастных групп рекомендованы как ориентиры для определения физических возможностей детей и не являются обязательными для всех. Невыполнение нормативов указывает на необходимость дополнительных занятий с тем, чтобы улучшить индивидуальные результаты, но не стремиться к выполнению норм любой ценой. В школах США участие в тестах по оценке уровня ФП и моторного развития принимают лишь дети, достаточно хорошо подготовленные физически и показывающие высокие результаты. Это объясняется тем, что использование стандартизированных тестов, результаты выполнения которых сравниваются с установленными нормативами, может у большинства учащихся вызвать негативное отношение к тестированию. В связи с этим, для детей со слабой физической подготовкой разработаны облегченные тесты, решающие задачи повышения мотивации к занятиям физическими упражнениями и уровня самооценки. На основании изложенного вполне обоснованным будет вывод о том, что имеющиеся нормативы ФП дошкольников могут служить ориентирами лишь в определенной степени, так как часто не учитывают исходного состояния здоровья детей, их индивидуальных возможностей. Причина 2. По мнению ряда авторов , при оценке ФП дошкольников следует учитывать особенности телосложения, что пока в практике не применяется из-за отсутствием необходимых методических рекомендаций. Считается, что телосложение – один из важнейших признаков конституции человека, по которому можно с большой долей вероятности прогнозировать многие индивидуальные особенности человека, в том числе его моторной

одаренности. Имеются многочисленные классификации телосложения, но для практических целей (Изаак, 1997) принято выделять три основных конституциональных типа: мышечный (М-тип), дигестивный (Д-тип), астено-торакальный (А-тип). Было проведено специальное исследование на контингенте 300 мальчиков и 277 девочек в возрасте 4-7 лет, посещающих детские сады. Использовались традиционные антропометрические измерения и тесты для оценки ФП. Установлено, что уже в дошкольном возрасте в сфере моторики выявляется преимущество детей мышечного телосложения. Так, детям М-типа свойственны самые высокие результаты в скоростном беге (на 30 м), в ловкости (челночный бег), в упражнениях скоростно-силовой направленности, в которых задействованы мышцы ног (прыжок в длину и высоту с места). Принадлежность к Д-типу сочетается в этом возрасте с замедленным темпом моторного развития по сравнению с детьми других конституциональных типов. При этом отмечены различия между детьми одного пола, принадлежащими к разным конституциональным типам, которые выражены в возрасте 4 и 5 лет более отчетливо, чем половые различия внутри каждого. По мнению исследователей, сопоставление полового диморфизма и конституциональных различий в показателях физического состояния дошкольников дает основание утверждать, что детская популяция в большей степени различается по типам конституции, чем по половому признаку. При этом характеристики моторного развития оказываются не менее информативными, чем показатели физического развития. Приведенные результаты исследования также дают основание к переосмыслению существующих подходов к нормативам ФП дошкольников. Причина 3. Концептуально изменилось отношение к понятию «развитие». Нам представляется, что рассматривать сегодня двигательное развитие дошкольников только в контексте ФП, значит не учитывать современные научные психолого-педагогические исследования в области целостного развития ребенка. Поясним эту мысль более детально. То, что оценка физической подготовленности с помощью существующих методик не дает объективной картины двигательного развития ребенка, является сегодня предметом научного обсуждения и убедительно аргументируется концепцией развивающего образования. Подчеркивается, что цель развивающего дошкольного обучения состоит не

в формировании каких-то конкретных элементов деятельности, а в создании ее универсальных генетических предпосылок. Развивая эту мысль В.Т. Кудрявцев и Б.Б. Егоров обращают внимание на то, что овладевать движениями ребенок может двумя путями: по заданному образцу или творчески осваивая двигательные эталоны. Традиционные методики физического воспитания избирают в качестве приоритетного направления работы «натаскивание» детей на выполнение утилитарных движений. Ребенок усваивает их, многократно повторяя образец. Такое обучение действительно может обеспечить прочный моторный навык.

Однако овладение такими навыками другим путем не включает механизм разностороннего развития ребенка через движения. Движение с целевой установкой на заданный навык теряет свою общеразвивающую функцию. По замечанию В.Т.Кудрявцева, основой развивающей моторики является двигательное воображение ребенка. Творческое воображение относится к числу фундаментальных психологических новообразований дошкольного детства, именно оно является первоосновой созидательных возможностей и личностно развивающим началом ребенка. По мнению ряда авторов, мир движений следует открывать ребенку как особую действительность, как специфическую культуру, в которую надо войти исследователем и открывателем. Конечно, не разумно отказываться от специального обучения дошкольников двигательным умениям, но эталонная сторона движений к ребенку должна прийти с приобретением первичного двигательного опыта и развитием мотивации к ДА. В этом контексте, на наш взгляд, следует внести некоторые изменения и уточнения в организацию работы по ФП детей. Приведенные положения достаточно убедительно свидетельствуют о том, что устоявшиеся подходы к оценке ФП детей во многом не учитывают полученные в последние десятилетия данные научных исследований. Поэтому вполне объективным будет вывод о том, что этот критерий при оценке двигательного развития ребенка не может быть главным, а тем более – единственным. Изложенные фактические данные дают основание ставить вопрос о необходимости переосмысления подходов к оценке двигательного развития дошкольников и поиска дополнительных критериев, отвечающих требованиям времени. Одним из таких, весьма информативных критериев, а, главное, необходимых в современных условиях гиподинамии, является

двигательная активность ребенка (ДА). Вряд ли можно встретить ныне литературный материал по физическому воспитанию, в котором бы не обсуждалось значение ДА для развития ребенка, и не ставилась задача ее оптимизации. Проблеме ДА в дошкольном образовании посвящено значительное число научных и популярных публикаций. Мы попытаемся рассмотреть ее значение в контексте оценочного критерия. Важность оценки двигательной активности определяется следующими научными положениями по данным: - физиологов, она является кинезофилией – врожденной биологической потребностью организма в движении; условием, определяющим рост и развитие ребенка, физическую и умственную работоспособность человека, его активное долголетие; - психологов, это важнейший потенциальный источник целостного развития личности ребенка, формирования всех психических процессов, воли, одно из условий эмоционального благополучия и психологического комфорта; - педагогов, это способ усвоения ребенком предметных действий, орудие познания окружающего мира, одно из средств овладения операциональным составом различных видов деятельности, в том числе игровой, а, следовательно, и самоактуализации; своевременное развитие двигательных умений, накопление двигательного опыта способствуют не только физическому, но и интеллектуальному развитию ребенка; - медицинской и других наук о человеке, это одно из главных факторов здоровья, гармоничного физического развития и средств коррекции при отклонениях в развитии. Подчеркнем особо – задача формирования двигательной активности выделена во всех образовательных программах для детей дошкольного возраста и методических материалах для педагогов.

Таким образом, можно утверждать, что необходимость оценки ДА признана де-факто, а, значит, и критерии ее должны получить четкие характеристики. В настоящее время общепризнанными критериями оценки суточной ДА являются ее продолжительность, объем, интенсивность. В практике они не нашли применения по ряду причин, что вызывает необходимость поиска дополнительных критериев, таких, которые должны быть простыми, достаточно информативными, удобными в педагогической деятельности. Мы попытались определить направленность поиска таких оценок и соответствующих методик. Было установлено, что необходимо, прежде всего, определить границы ее оптимума. Принятое деление детей

на группы большой, средней и малой подвижности дает некоторые ориентиры для руководства двигательной деятельностью детей, однако в указанных характеристиках заложены усредненные оценки, не учитывающие индивидуальную, то есть оптимальную ДА. По данным, полученным нами в исследовании, более точно характеризуют степень подвижности детей понятия: оптимальная ДА, недостаточная (малоподвижность), чрезмерная (гиперподвижность). Последние две – группы риска, требующие обязательной коррекции. Была разработана и апробирована в практике ДОО комплексная методика оценки индивидуального уровня ДА дошкольников. Рассматривать вопросы организации и руководства ДА только с позиции удовлетворения врожденной биологической потребности – значит подходить к проблеме односторонне. Литературный анализ свидетельствует, что при общей биологической значимости развивающий эффект определяет лишь содержательная ДА. Ее характеризуют: мотивация, насыщенность разнообразными движениями, используемыми в качестве операционального состава всех специфически детских видов деятельности в межличностном общении. Двигательный мир человека неисчерпаем, и чтобы подвести к нему ребенка, необходимо исключить всякую трафаретность его движений уже на этапе первичного овладения ими. Таким образом, имеется необходимость ввести в оценочный аппарат двигательного развития еще один необходимый критерий – разнообразие движений, которым ребенок пользуется в своей самостоятельной деятельности и который становится для него источником саморазвития и самовыражения. В процессе исследования нами была разработана и внедрена в практику соответствующая методика оценки на основе наблюдения.

Глава 2. Проблема развития волевых качеств ребенка-дошкольника в научных исследованиях.

Проблема воли, произвольной и волевой регуляции поведения и деятельности человека, давно занимает умы ученых и вызывает острые споры и дискуссии. Развитие воли длится на протяжении всей жизни человека. Но, как показывают исследования педагогов и психологов, начинать работу по формированию воли необходимо именно с дошкольного возраста, так как в этом возрасте процессы наиболее подвижны и изменчивы

В период дошкольного возраста начинают формироваться основные волевые качества личности: упорство и настойчивость, которое понимается в стремлении достичь необходимого, в том числе успеха в деятельности, вопреки имеющимся трудностям и неудачам; решительность, характеризующаяся как отсутствие излишних колебаний и сомнений при борьбе мотивов, быстрое принятие решений и смелое проведение их в жизнь; выдержка, то есть, отсутствие горячности в поведении при возникновении конфликта, устойчивое проявление способности подавлять импульсивные, малообдуманные эмоциональные реакции, не поддаваться искушению; а также самостоятельность, ответственность, дисциплинированность.

2.1. Волевые качества как личностная характеристика ребенка.

Современная психологическая наука трактует понятие «воли» как сознательную регуляцию поведения. Исходя из этого, основную единицу воли – волевое действие следует понимать как действие сознательное, целенаправленное. Однако среди исследователей нет единства в определении понятия «воля», и мы встречаемся с разнообразными терминами. Как отмечает В.К. Котырло, для ее обозначения можно отнести такие как: «волевая регуляция», «воля», «волевое действие», «волевой поступок», «волевые проявления», «волевые качества». Каждое из этих понятий имеет свое специфическое содержание и по сути своей означают психическую активность субъекта деятельности. Известные психологи: Л.С. Выготский, А.В. Быков, Е.П. Ильин, В.К. Калин, рассматривают

понятие «воля» как «форму регуляции действий и различных психических процессов и состояний». То есть воля – это сознательное регулирование человеком своего поведения и деятельности. Она проявляется в преодолении препятствий, возникающих на пути достижения поставленной цели. Таким образом, «воля» понимается как процесс, как состояние или качество личности и как всякий психический акт, протекая в определенном пространстве и времени, обязательно представляет собой некую активность организма. Для того чтобы психический акт стал волевым, его необходимо рассматривать со стороны не только протекания, но и со стороны внутренней активности самого субъекта, основанной на внешних проявлениях.

Как отмечал Н.Д. Левитов: «Волевая активность имеет место тогда, когда, когда восприятие переходит в наблюдение, непреднамеренное восприятие – в преднамеренное, воспоминание – в припоминание, пассивное воображение в – в активное, относительно спокойный процесс мышления – в напряженный процесс решения задачи». Таким образом, основная характеристика волевой активности определяется преднамеренностью, сознательностью, целенаправленностью психических процессов. Рассматривая «волю», «волевую регуляцию поведения», мы в первую очередь определяем ее как психическое явление – действие, состояние, процесс. Отмечено, что сама «воля» не проявляется и не существует вне деятельности и поведения субъекта. Поэтому, при характеристике «воли» – деятельность обязательно выступает в качестве единицы психологического анализа. «Воля» представляет собой психический процесс, характеризующийся переходом от стремления и решения к деятельности. Как психический процесс, ее нельзя отнести к сфере сензитивности на определенном этапе развития, но в тоже время, мы констатируем, что она начинает формироваться с момента рождения ребенка и все время усложняется в содержательной стороне на протяжении всей жизни человека. В общей психологии нет единства мнений на понимание содержания основных волевых качеств. В.В. Богословский выделяет следующие «основные волевые свойства личности»: – целеустремленность, – решительность, – настойчивость, – выдержка, – самостоятельность. К.К. Платонов и Г.Т. Голубев выделяют: – целеустремленность, – настойчивость,

- терпеливость,
- выдержанность,
- решительность,
- дисциплинированность,
- исполнительность.

В.А. Крутецкий в учебнике для учащихся педагогических училищ называет волевые качества: целеустремленность, самостоятельность, решительность, настойчивость, выдержка и самообладание, мужество и смелость, дисциплинированность. П.М. Якобсон выделяет «наиболее существенные» качества: самостоятельность, решительность, настойчивость, самообладание. А.И. Щербаков назвал основными волевыми качествами, проявляющимися у человека: – целеустремленность и инициативность, – организованность и дисциплинированность, – упорство и настойчивость, – смелость и решительность, – выдержка и самообладание, – храбрость и мужество. В.К. Калинин предпринял попытку провести классификацию волевых качеств. С его точки зрения «базальными волевыми качествами» должны быть те, которые образуются на основе волевых процессов, без участия интеллектуальных и моральных компонентов. Такие качества, по его мнению, и составляют ядро «системообразующих качеств». Для выявления базальных качеств он взял следующие однонаправленные проявления сознания: 1) повышение уровня активности, 2) поддержание необходимого уровня активности, 3) снижение уровня активности. Отсюда он вывел такие качества:

- энергичность,
- терпеливость,
- выдержка.

Если не участвует интеллектуальная основа, то непонятно, за счет какого решающего устройства оценивается ситуация и дается команда на повышение, поддержание или снижение действий. Бездумная и бесчувственная система не будет способна на самопожертвование, на лишения и подвиг. Волевые качества, не входящие в «базальные», В.К. Калинин называет вторичными, т. к. в них отражаются знания, умения, проявление интеллекта и эмоций. Решительность он отнес к вторичным, так как она, по его мнению, состоит в преодолении эмоций с привлекательными, но отвергнутыми вариантами и с блокированием

неуверенности. Настойчивость он также отнес к вторичным, так как в ней имеет место сосредоточенная выраженность на объекте, отчетливая жизненная значимость, эмоциональная привязанность к цели. Он пишет: «...Настойчивость – это эмоционально-волевое качество, в котором эмоциональные и волевые компоненты на разных этапах деятельности могут быть представлены по-разному» [57]. В.К. Калинин считает, что со временем базальные качества обрастают умениями и навыками и в связи с этим образуется системное качество – самоуправление организацией психических функций. Однако сами базальные качества остаются нераскрытыми: они не имеют жизненной значимости, у них нет эмоций, в них не отражается опыт прошлого. На уровень развития саморегуляции оказывает влияние выраженность таких волевых качеств личности, как настойчивость и самообладание, выделенные Е.В. Эйдеманом в рамках исследования волевого субъективного контроля.

Настойчивость – это волевое качество, которое предполагает неуклонность, вопреки трудностям и препятствиям достижение собственных целей. Важность настойчивости как объективного качества целенаправленного поведения отмечали такие зарубежные психологи, как К. Левин, Р. Крютчер, А. Кремер, Н. Физер и др. Настойчивость определяется как волевое свойство личности, которое проявляется в способности длительное время направлять и контролировать поведение в соответствии с намеченной целью. Качество – самообладание определяется как способность не теряться в трудных и неожиданных обстоятельствах, управлять своими действиями, проявляя при этом рассудительность и сдерживая отрицательные эмоции. Самообладание психологами рассматривается как власть над самим собой. Воля человека характеризуется определенными качествами. Волевые качества – это относительно устойчивые, независимые от конкретной ситуации психические образования, удостоверяющие достигнутый личностью уровень сознательной саморегуляции поведения, ее власти над собой. К волевым качествам относятся: целеустремленность, решительность, смелость, мужество, инициативность, настойчивость, самостоятельность, выдержка, дисциплинированность. Целеустремленность – волевое свойство личности, проявляющееся в подчинении человеком своего поведения устойчивой жизненной цели, готовности отдать все силы и способности

для ее достижения. Этой перспективной целью обусловлены частные цели как необходимые ступени на пути к достижению основной цели; все лишнее, ненужное отбрасывается. Нужно, однако, помнить, что у некоторых людей целеустремленность принимает индивидуализированное направление. Они тоже ставят ясные цели, однако, содержание их отражает только личные потребности и интересы. Психологи отмечают, что инициатива, проявляемая человеком, помимо самостоятельности всегда связана еще с одним качеством воли – решительностью. Решительность заключается в отсутствии излишних колебаний и сомнений при борьбе мотивов, в своевременном и быстром принятии решений. Прежде всего, решительность проявляется в выборе доминирующего мотива, а также в выборе адекватных средств достижения поставленной цели. Решительность проявляется и при осуществлении принятого решения. От решительности, как позитивного волевого качества, необходимо отличать импульсивность, которая характеризуется торопливостью в принятии решений, необдуманностью поступков. Исключительно важным волевым качеством человека является последовательность действий человека. Последовательность действий характеризует то, что все совершаемые человеком поступки вытекают из единого руководящего принципа, которому человек подчиняет все второстепенное и побочное. Последовательность действий, в свою очередь, самым тесным образом связана с самоконтролем и самооценкой. Решительность – волевое свойство личности, которое проявляется в быстром и продуманном выборе цели, определении способов ее достижения. Особенно ярко решительность проявляется в сложных ситуациях выбора, связанных с риском. Противоположность этому качеству – нерешительность – может проявляться в нескончаемой борьбе мотивов, в постоянных пересмотрах принятого уже решения. Смелость – это способность человека преодолевать чувство страха и растерянность. Смелость проявляется не только в действиях в момент опасности для жизни человека; смелый не испугается сложной работы, большой ответственности, не побоится неудачи. Смелость требует разумного, здравого отношения к действительности. Подлинная смелость волевого человека – это преодоление страха и учет грозящих опасностей. Смелый человек осознает свои возможности и достаточно продумывает действия. Выдержкой, или

самообладанием, называют волевое свойство личности, которое проявляется в способности сдерживать психические и физические проявления, мешающие достижению цели. Противоположное отрицательное качество – импульсивность, склонность действовать по первому побуждению, поспешно, не обдумывая своих поступков. Инициативность – это волевое качество, благодаря которому человек действует творчески. Это, отвечающая времени и условиям, активная и смелая гибкость действий и поступков человека. Самостоятельность – волевое свойство личности, проявляющееся в умении по собственной инициативе ставить цели, находить пути их достижения и практически выполнять принятые решения. Самостоятельный человек не поддается попыткам склонить его к действиям, не согласующимся с его убеждениями. Противоположным самостоятельности качеством является внушаемость. Внушаемый человек легко поддается чужому влиянию, он не умеет критически относиться к чужим советам, противостоят им, он принимает любые чужие советы, даже заведомо несостоятельные. Дисциплинированность – это волевое свойство личности, проявляющееся в сознательном подчинении своего поведения общественным правилам и нормам. Сознательная дисциплина проявляется в том, что человек без принуждения признает для себя обязательным выполнять правила трудовой, учебной дисциплины, социалистического общежития и борется за выполнение их другими. Структура и общая характеристика волевых качеств. Волевое действие – это сознательное действие, соединённое с преодолением основательных трудностей на пути к цели и, в связи с этим, сопряженное со значительными волевыми усилиями. Таким образом, волевое действие характеризуется не только наличием определенного мотива, цели, формированием образа ожидаемого результата, но и значительным волевым усилием. Волевое действие отличает то, что оно является собственным, инициативным и одновременно осознанным и осмысленным действием субъекта. Воля в действии выражается как сознательная инициативность.

Г.Г. Кравцов отмечает, что при таком понимании нет качественного различия или разнонаправленности воли и произвольности, нет никакого барьера между ними. Произвольность оказывается своеобразным обнаружением той самой психологической реальности, которая в явном и

полном виде выдается в волевом действии. Как в волевом, так и в произвольном действии находятся отличительные характеристики волевого акта – осмысленность и инициативность. Смысловой аспект у произвольного и волевого действия различается. Волевое действие всегда имеет личностный смысл, тогда как смысл произвольных действий может быть самым различным по глубине и обобщенности, но все-таки он чем-то ограничен. Например, у детей дошкольного возраста произвольные действия чаще всего имеют ситуативнообусловленный смысловой контекст. Волевые действия – это разновидность произвольных действий, специфической особенностью которых является использование при достижении цели волевого усилия. Это действия, связанные с преодолением трудностей, требующие больших затрат энергии и сопровождающиеся переживанием внутреннего напряжения. К волевым действиям относятся все те сенсорные, мнемические и двигательные действия, осуществление которых требует проявления значительного волевого усилия (концентрация внимания, припоминание, сдерживание побуждений, проявление силы, быстроты и выносливости, всматривание (при плохой видимости), прислушивание (при плохой слышимости или звуковых помехах). Волевая деятельность состоит из определенных волевых действий, которые подразделяют на простые и более сложные. К простым относятся те, при которых человек без колебаний идет к поставленной цели, ему ясно, чего и каким путем он будет добиваться. Для простого волевого действия характерно то, что выбор цели, принятие решения на выполнение действия определенным способом осуществляются без борьбы мотивов. В сложном волевом действии выделяют следующие этапы: 1) осознание цели и стремление достичь ее; 2) осознание ряда возможностей достижения цели; 3) появление мотивов, утверждающих или отрицающих эти возможности; 4) борьба мотивов и выбор; 5) принятие одной из возможностей в качестве решения; 6) осуществление принятого решения. Этап «осознание цели и стремление достичь ее» не всегда сопровождается борьбой мотивов в сложном действии. Если цель задана извне и ее достижение обязательно для исполнителя, то ее остается только познать, сформировав у себя определенный образ будущего результата действия. Борьба мотивов возникает на данном этапе тогда, когда у человека есть возможность выбора целей, очередности их достижения.

Борьба мотивов, которая возникает при осознании целей, – это не структурный компонент волевого действия, а определенный этап волевой деятельности, частью которой выступает действие. Каждый из мотивов, прежде чем стать целью, проходит стадию желания (в том случае, когда цель выбирается самостоятельно). Поскольку у человека в любой момент имеются различные значимые желания, одновременное удовлетворение которых объективно исключено, то происходит столкновение противостоящих, несовпадающих побуждений, между которыми предстоит сделать выбор. Эту ситуацию и называют борьбой мотивов. На этапе осознания цели и стремления достичь ее борьба мотивов разрешается выбором цели действия, после чего напряжение, вызванное борьбой мотивов на этом этапе, ослабевает. Этап «осознание ряда возможностей достижения цели» – это собственно мыслительное действие, являющееся частью волевого действия, результат которого – установление причинно-следственных отношений между способами выполнения волевого действия в имеющихся условиях и возможными результатами. На следующем этапе возможные пути и средства достижения цели соотносятся с имеющейся у человека системой ценностей, включающей убеждения, чувства, нормы поведения, ведущие потребности. Здесь каждый из возможных путей проходит обсуждение в аспекте соответствия конкретного пути системе ценностей данного человека. Этап борьбы мотивов и выбора оказывается центральным в сложном волевом действии. Здесь, как и на этапе выбора цели, возможна конфликтная ситуация, связанная с тем, что человек принимает возможность легкого пути достижения цели (это понимание – один из результатов второго этапа), но в то же время в силу своих моральных чувств или принципов не может его принять. Другие пути являются менее экономичными (и это тоже человек понимает), но зато следование им больше соответствует системе ценностей человека. Результатом разрешения этой ситуации является следующий этап – «принятие одной из возможностей в качестве решения». Он характеризуется спадом напряжения, поскольку разрешается внутренний конфликт. Здесь уточняются средства, способы, последовательность их использования, т.е. осуществляется уточненное планирование. После этого начинается реализация намеченного на этапе осуществления принятого решения. Этап осуществления принятого решения, однако, не освобождает

человека от необходимости прилагать волевые усилия, и порой не менее значительные, чем при выборе цели действия или способов его выполнения, поскольку практическое осуществление намеченной цели опять же сопряжено с преодолением препятствий. Результаты любого волевого действия имеют для человека два следствия: первое – это достижение конкретной цели; второе связано с тем, что человек оценивает свои действия и извлекает соответствующие уроки на будущее относительно способов достижения цели, затраченных усилий. Последовательность действий характеризует то, что все совершаемые человеком поступки вытекают из единого руководящего принципа, которому человек подчиняет все второстепенное и побочное. Последовательность действий, в свою очередь, самым тесным образом связана с самоконтролем и самооценкой. Воля как высшая психическая функция не является врожденной, а формируется в процессе жизнедеятельности, усвоения культурноисторического опыта при взаимодействии ребенка и взрослого. На основе данных представлений формирует свой собственный взгляд на природу воли в рамках культурно-исторической психологии Л.С. Выготский, чьи идеи в дальнейшем развиваются Л.И. Божович и В.А. Иванниковым в русле деятельностного подхода. Согласно культурно-историческим принципам в изучении волевой регуляции ранние ее формы представляют собой внешний интерпсихический процесс, разделенный между ребенком и взрослым.

Таким образом, изучение научной литературы, посвященной проблеме волевых качеств, свидетельствует о том, что эти качества рассматриваются разными авторами в разных контекстах и в разных терминах. Вместе с тем можно выделить два основных подхода к определению сущности этих понятий и к их исследованию. Первый из них рассматривает произвольность (и волю) в контексте проблемы сознания, второй – в контексте проблемы мотивации.

2.2. Волевые качества как условие достижения успехов в деятельности.

Часто мы задумываемся о том, как здорово бы нам жилось, если бы все получалось само собой, но день за днем сталкиваемся с различными

трудностями. Они поджидают нас на каждом шагу. Даже для того, чтобы сходить в ближайший магазин за хлебом, нам нужно уговорить себя встать с дивана, одеться и выйти на холод. Что уж говорить о серьезных начинаниях, связанных с трудовой деятельностью или самосовершенствованием. Тем не менее, мы идем вперед, только свой путь каждый выбирает сам. Его длина и скорость движения по нему во многом зависят от того, как человек относится к трудностям, сколько он готов преодолеть, чтобы достичь цели. То есть, в игру вступает воля и волевые качества личности, которым и посвящена наша статья.

К волевым качествам личности относятся:

- решительность – способность быстро выбрать цель и способ ее достижения даже в сложной ситуации выбора, когда дело связано с риском;
- целеустремленность – уверенное движение к поставленной цели, готовность отдать много времени и сил ради ее достижения;
- настойчивость – возможность доводить начатое дело до конца, не отступать и не сворачивать со своего пути на более легкий;
- смелость – умение преодолевать растерянность и страх, даже при трезвом осознании возможных опасностей;
- дисциплинированность – осознанное подчинение поведения определенным нормам и правилам;
- выдержка – самоконтроль, способность с помощью усилия воли тормозить действия, препятствующие реализации задуманного;
- самостоятельность – способность действовать в одиночку, без оглядки на окружающих, а также оценивать их поведение, исходя из своих собственных убеждений.

Психология волевых качеств личности утверждает, что они не являются врожденными. Но очень важно понимать, что они все же зависят от темперамента, который определяется физиологическими особенностями нервной системы. То как люди реагируют на сложности в определенной степени связано со скоростью и силой психических реакций, но вообще развитие волевых качеств личности происходит в процессе деятельности и приобретения личного опыта.

Первые волевые акты можно наблюдать в достаточно раннем возрасте, когда ребенок учится контролировать себя, то есть не требует удовлетворения потребностей непосредственно в момент их проявления. В

процессе общения и познания окружающего мира формируется характер, и волевые качества личности впоследствии займут одно из ведущих мест в личностной структуре.

Сделать что-то без участия воли можно только испытывая физиологическую потребность или сильное желание. О каком развитии в такой ситуации может идти речь? Но нас с детства приучают, что кроме слова «хочу» есть слово «надо», и что зачастую второе гораздо важнее первого. Так мы приобретаем способность учиться и работать, каждый день выполнять определенные обязанности, а также взаимодействовать с другими людьми в определенных рамках.

Диагностика волевых качеств личности может проходить как в рамках психологического обследования, так и с помощью оценки достижений и способов реакций субъекта. Иногда для проверки уровня их развития специально создаются проблемные ситуации, например, стрессовое интервью при устройстве на работу или специальные испытания.

Личностное развитие возможно только в процессе преодоления препятствий. Обычно, чем сильнее проявляются волевые качества, тем успешнее трудовая деятельность человека, уровень жизни и удовлетворенность от нее в целом.

Все волевые качества формируются на протяжении жизни и деятельности человека, и особенно важным этапом в волевом развитии является детский возраст. Как и все психические процессы, воля развивается не сама по себе. А в связи с общим развитием личности. Рассматривая основные факторы, обеспечивающие формирование волевых качеств личности в детском возрасте, следует, прежде всего, отметить роль семейного воспитания. Большинство недостатков волевого поведения детей, капризы, упрямство, наблюдаемые в раннем детстве, основой своей имеют именно ошибки в воспитании воли ребенка, выражающиеся в том, что родители во всем угождают ему, удовлетворяют каждое его желание, не предъявляют требований, которые должны им безоговорочно выполняться. Не приучают его сдерживать себя, подчиняться определенным правилам поведения. Готовность употребить усилие не дается сама собой, к ней необходимо приучать специально. Другая крайность семейного воспитания заключается в перегрузке детей непосильными заданиями, которые обычно, не выполняются. Родители,

желая воспитать ребенка трудолюбивым, умным, умеющим прилично вести себя в обществе, нагружают свое дитя непосильной работой. Ребенок зачастую не способен одолеть заданного и бросает дело на полпути. Постепенно он привыкает не доводить начатое дело до конца, что тоже представляет собой проявление слабоволия. Учитывая подражательный характер действий ребенка, немаловажным фактором формирования волевых качеств является личный пример родителей, воспитателей и других значимых лиц. Не менее сильно влияет на развитие волевых качеств развивающейся личности чтение детской и художественной литературы, просмотр фильмов, герои которых преодолевают преграды, испытывают значительные трудности, но при этом не сдаются и добиваются своего.

Основа воспитания воли лежит в систематическом преодолении трудностей в обычной жизни. Если ребенок успешно справляется с повседневными делами, взрослому следует поощрить его, похвалить, т.е. закрепить в нем положительную привычку. Многие авторы отмечают, что развитие воли связано с режимом, с сознательной дисциплиной ребенка, которые способствуют формированию соответствующих волевых качеств.

Большая роль в развитии воли принадлежит физическому воспитанию, так как, с одной стороны, люди бывают безвольными в связи с отсутствием у них достаточного запаса сил к преодолению препятствий, а с другой, - физические упражнения, соревнования, учат преодолевать трудности, позволяют вырабатывать навыки их преодоления. Не менее важна в развитии воли игровая деятельность. Подвижные, развивающие игры также преобразуют волю ребенка. Кроме того, игровые правила и устойчивые действия развивают такие волевые черты, как выдержка, умение преодолевать свое нежелание действовать, умение считаться с намерениями партнера по игре, решительность в действиях. И, конечно же, сама деятельность оказывает существенное влияние на развитие воли ребенка. Волевой мобилизации младших школьников в учебной деятельности способствуют такие обстоятельства, как связь задания с потребностями и интересами школьников; обозримость цели; оптимальная сложность задания; наличие инструкции о способах выполнения задания; демонстрация учителем продвижения учащегося к цели. Кроме этих общих рекомендаций исследователи пытаются найти способы формирования отдельных волевых качеств, таких как смелость,

настойчивость, целеустремленность, решительность. Наибольшая противоречивость в исследованиях зафиксирована относительно смелости, потому что выявлено, что наиболее высоких результатов в спортивной гимнастике, которая требует высокого уровня смелости, добиваются спортсмены с низким уровнем указанного качества. Исследователи предположили, что происходит адаптация к трудной ситуации, связанной с выполнением опасного упражнения. Однако исследования показали, что при этом не происходит переноса смелости на другие упражнения, требующие смелости. Относительно формирования настойчивости и целеустремленности было показано, что эти качества развиваются на основе воспитания у ребенка умения доводить до конца посильное задание. Позитивная роль в этом процессе принадлежит значимым целям, осознанию ответственности, умению не бросать дело при возникновении препятствий. Важно также знать методы поддержания целеустремленности. Это достигается с помощью конкретизации цели и использования целей учащихся, с помощью применения различных средств и методов проведения занятий, за счет принципа доступности и т.д. Решительность формируют при помощи многократного повторения проблемной ситуации, где необходимо принять решение в условиях выбора. Также рекомендуют формировать решительность в соревновательной обстановке, отмечая при этом, что слишком большая значимость действий и ответственность снижают решительность. Это можно объяснить действием закона Йеркса-Додсона.

Наблюдения за поведением детей показывают, что первые отчетливые признаки проявления волевого поведения у них можно обнаружить между вторым и третьим годом жизни. Это означает, что именно в этот период у детей уже есть воля и они могут ее демонстрировать. Но остается без ответа вопрос о том, когда соответствующие качества личности только начинают формироваться у ребенка: ведь до годовалого возраста их определенно нет, а между двумя и тремя годами они уже существуют и проявляются. Ответить на данный вопрос однозначно и убедительно, опираясь на точно установленные факты, не представляется возможным по причине указанных выше трудностей в психологическом изучении воли.

Однако можно предполагать, что начало формирования воли относится к времени, когда у ребенка появляются первые настойчивые

действия, направленные на преодоление препятствий, подкрепляемые со стороны наблюдающих за детьми взрослых людей. Такое обычно происходит между первым и вторым годами жизни ребенка. Строго говоря, эти, наиболее ранние по времени своего появления, действия ребенка еще нельзя назвать полностью волевыми. Они могут представлять собой чисто механическое повторение ребенком некоторых поначалу не вполне удачных действий. Однако они входят и в состав самостоятельно осуществляемых человеком, собственно волевых действий, так как всякое такое действие при его невыполнении или неудачном выполнении человек обязательно повторяет. Когда стимулы к повторению неудавшихся действий становятся уже не внешними (поощрение или поддержка со стороны окружающих людей), а внутренними (удовольствие, получаемое от того, что вполне самостоятельно удалось преодолеть возникшие препятствия и добиться поставленной цели), мы уже имеем дело с волевым действием. Признаком того, что у ребенка начинает развиваться собственная воля и появляется связанное с ней удовольствие в связи с успешным преодолением препятствия, является самостоятельное повторение ребенком действий, оказавшихся не вполне удачными для достижения цели. Такое поведение можно наблюдать у некоторых детей, начиная примерно с 6--8 месяцев. Например, младенец пытается достать какой-либо предмет или игрушку. Это ему не сразу удастся, но он настойчиво повторяет соответствующее действие до тех пор, пока оно не приведет к успеху, и после этого испытывает явное удовольствие.

Первые наблюдаемые у детей признаки волевого поведения, относящиеся ко второму-третьему году жизни, и свидетельствуют о том, что у детей сформировались так называемые первичные волевые качества. Речь в данном случае идет, например, о таких качествах, как упорство и упрямство, то есть о качествах, которые характеризуют сравнительно невысокий уровень волевого развития человека. О начале формирования вторичных волевых качеств личности можно, вероятно, говорить лишь с того времени, когда волевое поведение ребенка приобретает разумный и сознательный характер. Обычно это происходит в период жизни от 5 до 6 лет или раньше в преддошкольном возрасте. У многих детей в это время в доступных для них видах деятельности-играх, а также, отчасти, в общении, в учении и труде, начинают проявляться настойчивость,

целеустремленность, ответственность, то есть собственно вторичные волевые качества личности. Воля человека активно продолжает развиваться дальше в течение детства. Особенно важным в этом отношении является подростковый период, так как для многих подростков сила воли становится одним из самых ценных качеств личности и почти все дети этого возраста начинают целенаправленно и активно развивать свою волю.

Развитие волевых качеств личности на этапе старшего дошкольного возраста имеет свои особенности. В научном труде Л.И. Божович подчеркивается, что волевые качества личности не являются врожденными. Они формируются в процессе всей жизни человека и, прежде всего, под воздействием целенаправленного воспитания. Специфика волевых действий состоит в сознательном саморегулировании своего поведения в затруднительных условиях, когда надо прилагать инициативные сознательные усилия, чтобы не отступить от поставленной цели, достичь ее. Возрастной особенностью старшего дошкольника является общая недостаточность воли.

Таким образом, формирование волевых качеств дошкольника является одним из условий его развития в обучении. Необходимо взаимодействие педагогов и родителей по программе формирования волевых качеств детей. Спонтанно развиваемые волевые качества могут влиять на появление аффекта неадекватности, своеволия и отклоняющегося поведения. Формирование волевых качеств старших дошкольников в процессе двигательной активности процесс сложный, многогранный и длительный. В нем должны быть задействованы и педагоги, и психологи, и родители воспитанников.

Глава 3. Модель поддержки двигательной активности как условия развития волевых качеств ребенка к успеху: «мотив-движение-воля-успех».

Цель: разработка психолого-педагогических условий поддержки двигательной активности как условия развития волевых качеств ребенка дошкольного возраста, приводящих его к успеху, результату в деятельности.

Мотив определен как побуждающая ребенка *причина* к активному действию, проявлению волевых качеств в достижении успеха, результат деятельности. Причинами выступают внутренние противоречия ребенка, требующие своего разрешения. Осознание противоречий происходит в созданных педагогом проблемных ситуациях.

Воля – это психический процесс, характеризующийся балансом торможения и возбуждения, лежащий в основе развития волевых качеств ребенка, проявляющих способность ребенка к самоконтролю, саморегуляции, приводящая его к достижению результатов деятельности. В.К. Котырло для обозначения воли приводит такие понятия как: «волевая регуляция», «воля», «волевое действие», «волевой поступок», «волевые проявления», «волевые качества».

Волевое действие всегда имеет личностный смысл, тогда как смысл произвольных действий может быть самым различным по глубине и обобщенности, но все-таки он чем-то ограничен (у детей дошкольного возраста произвольные действия чаще всего имеют ситуативнообусловленный смысловой контекст). Волевые действия – это разновидность произвольных действий, используемых при достижении цели волевого усилия, связанных с преодолением трудностей, сопровождающиеся переживанием внутреннего напряжения (сенсорные, мнемические, двигательные действия, осуществление которых требует проявления волевого усилия (концентрация внимания, припоминание, сдерживание побуждений, проявление силы, быстроты и выносливости, всматривание (при плохой видимости), прислушивание (при плохой слышимости или звуковых помехах).

Волевая деятельность - это волевые действия, которые подразделяют на простые и более сложные. В волевом действии выделяют этапы:

- осознание цели и стремление достичь ее (цель задается педагогом);
- осознание способов и средств достижения цели (мыслительное действие, результат которого является установление причинно-следственных отношений между способами выполнения волевого действия в имеющихся условиях и возможными результатами);
- появление мотивов, утверждающих или отрицающих эти возможности;
- борьба мотивов и выбор (если цель выбирается, не совпадает с целью ребенка, наличие конфликтной ситуации);
- принятие одного из возможных способов в качестве решения (соотносится с системой ценностей, убеждения, чувства, нормы поведения, потребности, разрешается внутренний конфликт, уточняются средства, способы, последовательность их использования, осуществляется уточненное планирование);
- осуществление принятого решения (практическое осуществление намеченной цели сопряжено с преодолением препятствий).

Воля характеризуется определенными качествами. Волевые качества – это относительно устойчивые, независимые от конкретной ситуации психические образования, удостоверяющие достигнутый личностью уровень сознательной саморегуляции поведения, ее власти над собой.

К «*базальным волевым качествам личности*» («образуются на основе волевых процессов, без участия интеллектуальных и моральных компонентов», В.К. Калинин), определяющим большинство поведенческих актов, активности и способность ребенка достигать в конкретном виде деятельности успех, результат в соответствии с поставленной целью (повышение уровня активности, поддержание необходимого уровня активности, энергичность, терпеливость, выдержка).

Волевые качества связаны с этапами осуществления волевого акта. К волевым качествам личности относятся:

- *выдержка* – самоконтроль, самообладание, способность с помощью усилия воли тормозить действия, препятствующие реализации задуманного, способности сдерживать психические и физические проявления, мешающие достижению цели (противоположное

отрицательное качество – импульсивность, склонность действовать по первому побуждению, поспешно, не обдумывая своих поступков) (В.В. Богословский);

- *волевая активность* – преднамеренность, сознательность, целенаправленность психических процессов и действий;

- *дисциплинированность* – осознанное подчинение поведения определенным нормам и правилам (В.В. Богословский);

- *инициативность* – это волевое качество, благодаря которому ребенок начинает действовать творчески, показатель активности, гибкости действий и поступков (А.И. Щербаков);

- *настойчивость* (эмоционально-волевое качество) – возможность доводить начатое дело до конца, не отступать и не сворачивать со своего пути на более легкий, неуклонность, вопреки трудностям и препятствиям достижение собственных целей, сосредоточенная выраженность на объекте, отчетливая жизненная значимость, эмоциональная привязанность к цели. (К.К. Платонов, Г.Т. Голубев);

- *последовательность действий* – это поступки, которые вытекают из единого руководящего принципа, которому подчиняет все второстепенное и побочное, связана с самоконтролем и самооценкой.

- *решительность* – способность быстро выбрать, продумать цель и способ ее достижения даже в сложной ситуации выбора, когда дело связано с риском, ; отсутствие излишних колебаний и сомнений при борьбе мотивов, своевременное и быстрое принятие решений, выбор доминирующего мотива, адекватных средств достижения поставленной цели, осуществление принятого решения (отрицательное качество – импульсивность, которая характеризуется торопливостью в принятии решений, необдуманностью поступков) (В.В. Богословский, В.А. Крутецкий);

- *самообладание* – способность не теряться в трудных и неожиданных обстоятельствах, управлять своими действиями, проявляя при этом рассудительность и сдерживая отрицательные эмоции, «власть над самим собой» (В.А. Крутецкий, П.М. Якобсон);

- *самостоятельность* – способность действовать в одиночку, без оглядки на окружающих, а также оценивать их поведение, исходя из своих

собственных убеждений; умение по собственной инициативе ставить цели, находить пути их достижения и практически выполнять принятые решения; способность не поддаваться попыткам склонить его к действиям, не согласующимся с его убеждениями;

- *смелость* – умение преодолевать растерянность и страх, даже при трезвом осознании возможных опасностей (А.И. Щербаков);

- *целеустремленность* – уверенное движение к поставленной цели, готовность отдать много времени и сил ради ее достижения, подчинение своего поведения устойчивой жизненной цели, готовности отдать все силы и способности для ее достижения (В.В. Богословский, К.К. Платонов, Г.Т. Голубев);

Результатом волевого действия является достижение конкретной цели; оценка своих действий; извлечение соответствующих уроки на будущее относительно способов достижения цели, затраченных усилий.

Движение рассматривается как активное действие, стимулятор физиологической активности организма, полезность действия которого определяется конечным результатом - крепким здоровьем, оптимистическим эмоциональным состоянием, успехом ребенка. Возникновение действия, целенаправленного движения обусловленной силой мотива ребенка.

Успех понимается как достигнутый ребенком самостоятельно результат деятельности, соответствующий его цели и замыслу, имеет социальное значение и эмоционально окрашенный.

Задачи:

1. Обеспечение интеграции содержания различных образовательных областей ФГОС ДО и педагогических развивающих технологий (здоровьесберегающих, двигательно-стимулирующих, социально-коммуникативных, мотивационно-стимулирующих, поддерживающих).

2. Создание социально-психологических, проблемно-поисковых, проектно-двигательных ситуаций, побуждающих ребенка к активному созидательному творческому социально направленному действию, проявлению волевых качеств для достижения успеха.

3. Разработка методов мотивации, поддержки, помощи, стимулирования ребенка к проявлению волевых качеств, двигательной активности, достижению успеха в различных видах деятельности.

4. Проектирование новых развивающих пространственно-предметных сред (РППС) как побуждающего фактора к самоорганизации ребенком индивидуального образовательного маршрута, собственной деятельности (двигательной, коммуникативной, познавательной и т.п.), удовлетворению интересов и потребностей, проявлению волевы[качеств.

Разработка модели поддержки двигательной активности как условия развития волевых качеств ребенка к успеху выступили следующие *принципы*.

Принцип оздоровительной направленности, согласно которому инструктор по физической культуре несет ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.

Принцип двигательной активности, предусматривающий необходимость создания педагогических условий для удовлетворения первичной потребности ребенка в активности, активном образе жизни в познании окружающего мира.

Принцип разностороннего и гармоничного развития личности, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально — нравственного и художественно-эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.

Принцип гуманизации и демократизации, воспитания детей в детском саду и физкультурно-оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта, принципа комфортности в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.

Принципы постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередовании нагрузок и отдыха, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.

Принципы междисциплинарного подхода, обеспечивающие интеграцию социальных, психологических, физических, познавательных дискурсов в различные виды детской деятельности (НОД, совместную и индивидуальную).

Принцип единства с семьей, предполагающий единство требований дошкольной образовательной организации семьи в вопросах развития, воспитания, социализации, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, двигательных навыков.

Педагогическими условиями поддержки двигательной активности детей, относящих к различным группам (1-4) и уровню развития волевых качеств являются интегрированные виды деятельности, игровые, проектные, экспериментальные формы организации детской деятельности (НОД), стимулирующие технологии, побуждающие ребенка к самоорганизации своей деятельности и достижению в ней успеха, к социальным коммуникациям, помогающим ребенку выступить лидером в организации и проектировании совместных видов деятельности, мобильные и вариативные виды организации развивающей пространственно-предметной среды проявления двигательной активности, волевых качеств, определяющих успех ребенка в достижении результатов деятельности.

Интегрированные виды деятельности, как форма организации детской деятельности (НОД), представлены такими формами: двигательно-игровые, проектно-двигательные, экспериментально-поисковые познавательно-двигательные, художественно-двигательные, двигательно-речевая, социально-коммуникативно-двигательная; совместными – спортивными, двигательными, художественно-эстетическими видами деятельности, событийными; индивидуальными – самостоятельно организованные. Интегрированные виды деятельности проектировались на основе междисциплинарных связей содержания образовательных областей ФГОС ДО (тематические циклы), технологий (здоровьесберегающих, двигательно-стимулирующих, социально-коммуникативных, мотивационно-стимулирующих, поддерживающих и т.п.), стимулирующих ребенка к активному продвижению к цели-результату, актуализируя волевые качества. Интеграция обеспечивается и комплексом движений образовательной кинезиологии, игровых

упражнений, снижающих психоэмоционального напряжения дошкольника, влияющих на координацию движений, баланс полушарий, достижения ребёнка в деятельности; стимулирующих сюрпризных элементов, активизирующих потребность ребенка в активном участии в деятельности и достижении успеха.

Оптимизация интегрированных видов деятельности (НОД) создает учебную ситуацию «Я-МЫ», где создается ситуация борьбы и поддержки мотивов, стимулирования потребности быть успешным, сопровождения индивидуальной образовательной траектории ребенка; поддерживается двигательная активность ребенка, самостоятельность проявления волевых действий на достижение. Оптимизация - это создание условий для сохранения и повышения резервов здоровья, волевых качеств познания окружающего мира, личностного волевого развития, обеспечения баланса левого и правого полушария, определяющего успех двигательной, познавательной деятельности и развитие функций самооценки и самоконтроля.

В интегрированных видах деятельности поддерживается двигательная активность, поддерживающая активацию обменных процессов в скелетных мышцах, обеспечивающая их сокращение и перемещение человеческого тела или его частей в пространстве. Двигательная активность измеряется в количестве израсходованной энергии в результате какой-либо деятельности (в кал или Дж за единицу времени), в количестве выполненной работы, в количестве сделанных шагов, по затратам времени (число движений за сутки, за неделю).

Интеграция *двигательной деятельности* (активности) в другие виды деятельности, как способ оптимизации, понимается как совокупность двигательных актов, как необходимое условие поддержки нормального функционального состояния человека, естественная биологическая потребность человека. Недостаток мышечной деятельности, подобно кислородному голоданию или витаминной недостаточности, пагубно влияет на формирующийся организм ребенка. *Двигательное действие* в деятельности понимается как целенаправленный двигательный акт (поведенческий двигательный акт, сознательно осуществляемый в целях решения какой-либо двигательной задачи). Двигательная деятельность является видом деятельности образовательной области «Физическое

развитие» и органично интегрирована в другие формы организации деятельности дошкольников.

В занятия по физической культуре – как основной форме обучения двигательным навыкам и развития оптимальной двигательной деятельности детей интегрируются также вышеуказанные виды деятельности как путь осмысления ребенком ценности движения в познании, сохранении здоровья, в достижении результатов деятельности. В занятия по физической культуре локально интегрируется содержательный контекст из других образовательных областей ФГОС ДО: тематическая цель занятия (бегаем и открываем новое); преодолеваем полосу препятствий, демонстрируя выдержку; тренируемся ради достижения конкретного результатов (спортивного, предметного, личностного и др.) и т.п.

Педагогические технологии, реализуемые в интегрированных видах деятельности:

мотивирующие, побуждающие к осознанию мотива деятельности;

стимулирующие к осознанному выбору способов и средств достижения цели;

побуждающие ребенка к самоорганизации своей деятельности и достижению в ней успеха, к социальным коммуникациям;

помогающие ребенку выступить лидером в организации и проектировании совместных способов получения результатов деятельности;

поддерживающие двигательную и познавательную активность и проявление волевых качеств;

здоровьесберегающие, определяющих направленность ребенка на саморегуляцию и самоконтроль в процессе достижения результатов деятельности;

двигательно-стимулирующие, обеспечивающие ребенку возможность достичь результата и успеха;

социально-коммуникативные, оказывающие помощь в социализации и совместном проектировании путей решения учебной задачи;

проблемные ситуации (социально-психологические, проблемно-поисковые, проектно-двигательные), побуждающие ребенка к активному

созидательному творческому социально направленному действию, к проявлению волевых качеств в достижении успеха.

Виды организации развивающей пространственно-предметной среды (РППС). Среда представляет собой интеграцию познавательно-речевого, художественно-эстетического, социально-коммуникативного и активно-двигательного предметного контекста, обеспечивающего возможность ребенку социально адаптироваться в среде сверстников, приобрести опыт работы в команде, саморегуляции в социальной среде, определить место начала своей индивидуальной образовательной траектории (ИОТ) как движения к личному успеху в собственной индивидуальной деятельности.

Проектирование новых развивающих пространственно-предметных сред (РППС), понимаемых как побуждающий фактор к самоорганизации ребенком индивидуального образовательного маршрута, собственной деятельности (двигательной, коммуникативной, познавательной и т.п.), удовлетворению интересов и потребностей, проявлению волевых качеств, определяющих успех ребенка в достижении результатов деятельности, позволяет педагогам обеспечить единство и целостность процессов социализации, социальной адаптации, интеграции и индивидуализации ребенка в дошкольной образовательной организации. В развивающей пространственно-предметной среде (РППС) МБДОУ № 12 созданы следующие мини-среды:

- *двигательная*, представленная набором средств физической культуры, расположенных особым образом, побуждающие ребенка к активной деятельности и проявлению волевых качеств;

- *соревновательная* как среда противоречий, столкновения мотивов и потребностей, стимулирующих к выбору и соподчинению мотивов;

- *здоровьесберегающая* как среда самотренировки и самоподготовки, саморегуляции и самоконтролю;

- *проектная*, побуждающая детей к самоорганизации и проявлению лидерских и исполнительных способностей в проектировании совместной деятельности;

- *исследовательская* как индивидуальная среда проб и экспериментированию, приводящая к успеху;

- *экспериментальная*, как среда обозначения результатов своего успеха – деятельностного и личностного;

-событийная – среда праздника общего и личного успеха.

В среде усилена предметная составляющая как средства для организации ребёнком самостоятельной деятельности и достижения успеха, для преодоления трудностей и получения эмоционального удовольствия.

Двигательный режим в среде представлен двигательной деятельностью детей (организованной и самостоятельной):

- утренней тематической гимнастикой («Проект достижения успеха за день») – тематический, игровой, соревновательный, тренажерный, исследовательский комплексы;

- подвижными играми и физическими упражнениями на прогулке, включенные в проблемно-поисковые ситуации (минимум оборудования для решения физкультурных задач, решение оздоровительных задач средствами физкультуры, использование физических упражнений для решения познавательных, коммуникативных проблем, создание ситуаций (двигательных, социальных, познавательных, речевых) для проявления волевых качеств ребенка и др.;

- организация с заданной целью оздоровительного бега, двигательной разминки, движений на саморегуляцию, самоконтроль и т.п.

Подготовка, организация и участие детей в сдаче норм ГТО как условие укрепления здоровья детей, воспитания волевых качеств и уверенности в своих силах, развития стремления к победе, успеху, результату. Во время соревнований дети получают не только радость от своих результатов, но и учатся переживать за товарищей, а также чувствуют себя маленькими участниками огромной команды спортсменов России.

Самостоятельная двигательная деятельность детей, как показатель их активности и волевого развития.

Показателями качества реализации модели поддержки двигательной активности как условия развития волевых качеств ребенка к успеху: «мотив-движение-воля-успех» являются:

- поддержка продолжительности двигательной активности ребенка согласно требованиям ФГОС ДО (не менее 60 % от всего времени бодрствования);

- ориентация на критерии оценки двигательного развития дошкольника: уровень подвижности (с позиции оптимальности), состав движений ребенка в его самостоятельной деятельности; уровень физической подготовленности, активизация трех основных конституциональных типов активности: мышечный (М-тип), дигестивный (Д-тип), астено-торакальный (А-тип) (В.А. Шишкина, М.Н. Дедулевич);

- наличие двигательного воображения у ребенка, характер моторики (способ усвоения ребенком предметных действий, орудие познания окружающего мира, самоактуализация, двигательные умения, двигательный опыт (В.Т.Кудрявцев);

- двигательная активность детей (гиподинамию, или недостаток двигательной активности, следует рассматривать как фактор риска, отрицательно сказывающийся на здоровье, физическом и общем развитии ребенка);

- наличие у детей потребности в движении (большая, средняя, малая, малая подвижность — отрицательный показатель, объясняется нездоровьем ребенка, отсутствием условий для движений, отрицательным психологическим климатом, слабыми двигательными умениями или тем, что ребенок уже приучен к малоподвижному образу жизни, что особенно тревожно);

- соотнесенность с количественными показателями:

43 % - потребность в достижении успехов доминирует над потребностью избегания неудач;

57% - преобладает стремление к избеганию неудач.

Для реализации модели поддержки двигательной активности как условия развития волевых качеств ребенка к успеху: «мотив-движение-воля-успех» от педагога потребуются освоение таких профессиональных компетенций:

знание: возрастных, психологических и индивидуальных особенностей развития ребенка,

умения: наблюдать за состоянием детей, регулировать нагрузку (увеличивать или уменьшать время игры), выбирать пространство для организации двигательной активности, проектировать и изменять сложность проблемной ситуации, препятствий, преодолеваемых в деятельности,

навыки: изменять при необходимости некоторые правила игры, регулировать двигательную активность и социальные коммуникации детей в различных видах деятельности, чередовать активный и пассивный виды деятельности; организовывать виды деятельности на принципах интеграции и междисциплинарного подхода.

В процессе реализации модели поддержки двигательной активности как условия развития волевых качеств ребенка к успеху: «мотив-движение-воля-успех» педагог дошкольного образования (воспитатель) обязан проявить такие *профессиональные компетенции, предусмотренные в Профессиональном стандарте «Педагог»* в п. 4.5:

1. Знать специфику дошкольного образования и особенности организации образовательной работы с детьми.

2. Знать общие закономерности развития ребенка в раннем и дошкольном детстве; особенности становления и развития детских деятельностей в раннем и дошкольном возрасте.

3. Уметь организовывать ведущие в дошкольном возрасте виды деятельности: предметно-манипулятивную и игровую, обеспечивая развитие детей. Организовывать совместную и самостоятельную деятельность дошкольников.

4. Владеть теорией и педагогическими методиками физического, познавательного и личностного развития детей.

5. Уметь планировать, реализовывать и анализировать образовательную работу с детьми раннего и дошкольного возраста в соответствии с ФГОС дошкольного образования.

6. Уметь планировать и корректировать образовательные задачи (совместно с психологом и другими специалистами) по результатам мониторинга, с учетом индивидуальных особенностей развития каждого ребенка.

7. Реализовывать педагогические рекомендации специалистов (психолога, логопеда, социального педагога, дефектолога и др.) в работе с детьми, испытывающими трудности в освоении программы, или детьми с особыми образовательными потребностями.

8. Участвовать в создании психологически комфортной и безопасной образовательной среды, обеспечивая безопасность жизни детей,

сохранение и укрепление их здоровья, поддерживая эмоциональное благополучие ребенка.

9. Владеть методами и средствами анализа психолого-педагогического мониторинга, позволяющего оценить результаты освоения детьми образовательных программ, степень сформированности необходимых интегративных качеств детей дошкольного возраста, необходимых для дальнейшего обучения и развития в начальной школе.

10. Владеть методами и средствами психолого-педагогического просвещения родителей (законных представителей) детей, уметь выстраивать партнерское взаимодействие с ними для решения образовательных задач.

11. Владеть ИКТ-компетенциями, необходимыми и достаточными для планирования, реализации и оценки образовательной работы с детьми.

Глава 4. Диагностика двигательной активности и волевых качеств ребенка. Методики проведения диагностик. Оформление результатов.

Для выявления уровня сформированности **двигательной активности и развития волевых качеств ребенка к успеху** в рамках реализации инновационного проекта была проведена входящая диагностика, включающая в себя ряд методик, тестов и анкет. В диагностическом исследовании приняли участие, в среднем 197 детей дошкольного возраста от 3 до 7 лет.

Методика "Не подглядывай» (автор И.В. Дубровина). Метод проводится с целью выявления уровня развития таких волевых качеств как целеустремленность и упорство.

Ребенку сообщается, что ему принесли интересную игру, но, прежде чем начать в нее играть, нужно подождать, пока к игре будет приготовлено все необходимое. Главное - не подглядывать, что делает взрослый, "а то будет неинтересно играть". Ребенку предлагается посидеть 3 мин с закрытыми глазами, а в это время создается видимость активной подготовки к игре (перекладывание деталей конструктора, стук). Через 3 мин ребенок получает обещанную игру. Если дошкольник не выдерживает и открывает глаза раньше, делается вид, что нарушение правил не замечено, и игра отдавалась ребенку. Если дети все эти 3 мин не открывают глаза, испытание продлевается до 4 мин, но не более.

При обработке результатов учитывается время, которое смог выдержать каждый ребенок, не открыв глаза (время ожидания), и количество подглядываний каждого ребенка. Затем подсчитывается, сколько детей выдержали 3 минуты, затем 2 и 1 минуту, также подсчитывается количество подглядываний по группе.

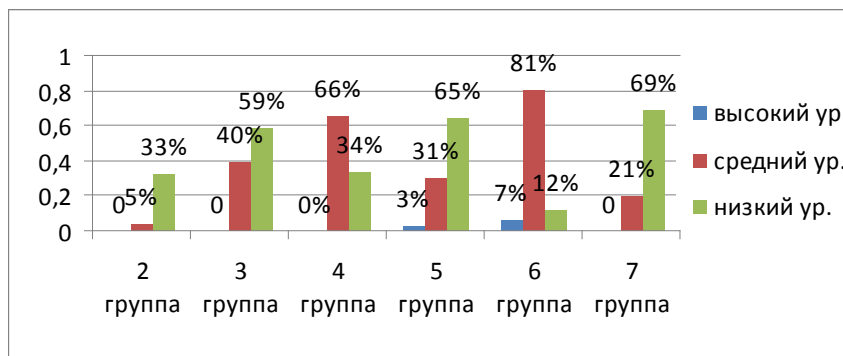
Полученные результаты сравниваются со стандартными оценками уровней:

I высокий уровень - время ожидания более трех минут, ни одного подглядывания;

II средний уровень - время ожидания от 2 до 3 минут, 1 - 2 подглядывания;

III низкий уровень - время ожидания менее 2 минут, более 3 подглядываний.

Количественные результаты методики представлены в диаграмме:



Методика, "Закрась фигуры" проводится с целью определения уровня упорства и целеустремленности в структуре монотонной деятельности. Для проведения методики используется тестовый бланк, на котором в два ряда нарисованы контуры различных 20 фигур (круг, квадрат, треугольник, четырехугольник), в каждом ряду располагается по 10 фигур (см. приложение 1).

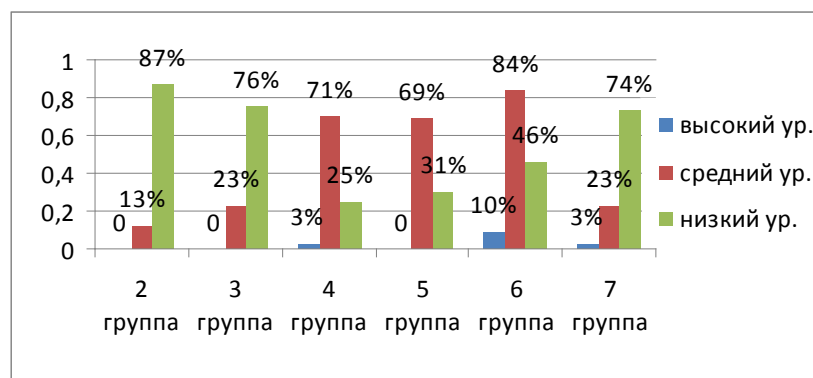
Детям предлагается инструкция: "Закрасьте эти фигурки очень аккуратно, не выходя за контур".

Методика проводится индивидуально с каждым ребенком и заканчивается, как только ребенок начинает проявлять небрежность или отказываться от работы. Одна аккуратно закрашенная фигура оценивалась в 1 балл. Максимальное количество баллов - 20.

Полученные результаты сравниваются со стандартными оценками уровней:

- I очень высокий - 20 баллов;
- II высокий уровень - 19-15 баллов;
- III средний уровень - 14- 9 баллов;
- IV низкий уровень - 8-4 балла;
- V очень низкий уровень - 3 и менее баллов.

Количественные результаты методики представлены в диаграмме:



Методика "Картинки и кружки" исследование проводится с целью определить уровень упорства и целеустремленности.

В ходе проведения методики используются парные бланки, на одном из которых сверху и снизу изображено по 2 кружка, а на другом различные картинки (см. приложение 2). Ребенку одновременно показываются 2 бланка (с кружками и картинками), и предлагается внимательно смотреть поочередно на каждый кружок - сначала на верхние, потом на нижние. На картинки смотреть нельзя. Правильность выполнения фиксируется исследователем по направлению взгляда испытуемого.

Анализ выполнения проводится по следующим критериям: 10 баллов высшая оценка - ставится в том случае, если ребенок при выполнении всех заданий не отвлекается на картинки. Невыполнение условий для каждого задания снижает оценку на 1 балл.

Полученные результаты сравнивались со стандартными оценками уровней:

I высокий уровень - 9-10 баллов – 11%;

II средний уровень - 6-8 баллов – 15%;

III низкий уровень - 3-5 баллов – 41%;

III очень низкий уровень - 1-3 балла – 33%.

Для диагностики развития воли использовался метод наблюдения.

Волевые проявления дошкольника можно *наблюдать в разных видах его деятельности*. При исследовании произвольной активности в игре важно учесть такие ее признаки, как самостоятельный выбор ребенком темы игры, планирование ее хода, выбор средств осуществления игрового замысла, согласование своих действий с действиями сверстников, проявление усилий в преодолении трудностей и др.

Эти признаки легли в основу наблюдений, которые проводились Р. М. Геворкян по следующему плану:

1. Какие цели дети ставят в игре, и каковы эти игры, как ставят цель (самостоятельно, с помощью взрослых, подражая товарищам)?

2. Как обдумывают и планируют средства достижения поставленной цели?

Таблица 3

Особенности проявления воли дошкольниками

Признаки проявления воли	Степень выраженности		
	редко 1 балл	иногда 2 балла	часто 3 балла
1. Осознание ребенком того, что он хочет			
2. Осознание ребенком того, почему он этого хочет			
3. Верная оценка своих возможностей для достижения цели			
4. Осознание возможных препятствий			
5. Действия для достижения осознанных целей			
6. Стремление доводить начатое дело до конца			
7. Умение продолжать деятельность при нежелании, нехотении			
8. Умение длительно преследовать цель			
9. Умение проявить упорство при столкновении с трудностями			
10. Проявление терпения			
11. Выносливость в деятельности			
12. Умение работать в затруднительных условиях			
13. Способность тормозить свои соблазны, прихоти			
14. Умение овладевать своими эмоциями			
15. Умение контролировать свое поведение			
16. Быстрое продумывание действия			
17. Отсутствие растерянности в затруднительных ситуациях			
18. Выполнение принятого решения без колебания			
19. Уверенность в своих действиях и поступках			
20. Организация деятельности и поступков без посторонней помощи			
21. Выполнение решений без напоминаний			
22. Умение отстаивать свое мнение, не проявляя упрямства			
23. Умение самому найти себе занятие и организовать свою деятельность			
24. Способность не поддаваться дурным влияниям			
25. Умение выдвигать новые идеи			
26. Способность показать пример в положительном поступке			
27. Участие в осуществлении новшества, издумки			
28. Проявление творчества, изобретательности			

Примечание: 1–5 признаки – показатели целеустремленности, 6–9 – показатели настойчивости, 10–15 – показатели выдержки, 16–19 – показатели решительности, 20–24 – показатели самостоятельности, 25–28 – показатели инициативности.

3. Достигает ли ребенок поставленной игровой цели, получает ли удовлетворение при ее достижении?

4. В каких видах игры эти признаки проявляются в наибольшей степени?

По результатам наблюдений можно сделать следующие выводы: при постановке цели в игре старшие дошкольники лишь в 20% случаев ставят ее самостоятельно, в остальных вариантах – с помощью взрослых или подражая товарищам; дошкольники младшего и среднего возраста в 100% случаев обращались за помощью к взрослым.

При обдумывании и планировании средств достижения цели дошкольники всех возрастов призывали на помощь взрослого или сверстников.

При достижении поставленной игровой цели дети получали удовлетворение в 100% случаев при первой удаче, лишь 30% дошкольников пытались достичь цели в последующих разгах. Эти признаки проявлялись в наибольшей степени в подвижных и спортивных играх.

Методика изучения волевой активности в зависимости от исполняемой ребенком определенной роли (контролера или исполнителя) в общении друг с другом (Н.А. Цыркун).

Ребенок-исполнитель достигает своей цели в предметной деятельности. Цель его единообразна, например, выполнить порученное задание. Роль ребенка-контролера более сложная. Цель его двойственна: это такая коррекция поведения контролируемого в соответствии с поведением-эталонном, которая приводит к достижению цели в предметной деятельности. Ребенок-контролер может воздействовать на исполнителя любыми средствами: напоминать, принуждать, требовать, заставлять, помогать и т. д.

Часть детей группы выступает в роли исполнителей (например, дежурный с фиксированным заданием поливать цветы, кормить рыбок и т.д.) Другая часть детей - контролеры. Взрослые не напоминают и не подсказывают ни контролерам, ни исполнителям, как и когда, выполнять задание, а только фиксируют в протоколе наблюдения межличностные контакты детей и результаты их взаимодействия

Общение, в процессе которого предъявляются требования, предполагает преодоление ребенком препятствий. Во-первых, это препятствия, связанные с трудностями прогнозирования ответных действий партнера по общению. Во-вторых, овладение средствами общения (например, неумение предъявлять требования, правильно оценивать свое и чужое поведение). И, в-третьих, препятствием могут выступить какие-либо качества личности (например, застенчивому ребенку трудно влиять на своего смелого и активного сверстника или на взрослого).

При выполнении задания в предметной деятельности препятствиями для детей-исполнителей могут быть условие или содержание заданий, а также собственное нежелание их выполнять. Ребенок-контролер

преодолевают еще и специфические препятствия - нежелание исполнителя, его забывчивость.

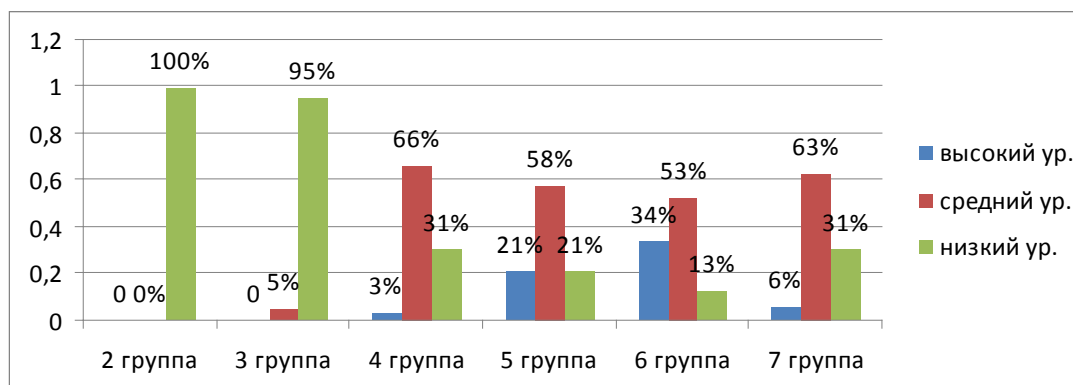
Методика для изучения борьбы мотивов (Ш. Чхартишвили).

Ребенку предлагают альбом, на четных страницах которого наклеены интересные цветные картинки (иллюстрации к сказкам, изображения животных), а на нечетных - малоинтересные изображения геометрических фигур. Ребенок получает инструкцию, в которой говорится о том, что в альбоме можно рассматривать только те картинки, на которые укажет воспитатель. Альбом открывается по сигналу. Дошкольнику предлагают рассматривать геометрические фигуры, отвечать на вопросы, связанные с содержанием изображенного на этой странице, и запрещают смотреть на страницу с изображением сказочных героев. Воспитатель наблюдает, совершает ли ребенок усилия, чтобы не отвлекаться от цели, бросает ли взгляды, хотя бы мельком, на запрещенные страницы. Эксперимент показал, что старшие дошкольники способны не отвлекаться от поставленной цели. Средние дошкольники, чтобы противостоять импульсам актуальной потребности, желанию рассмотреть привлекательные картинки, закрывают лицо руками, отворачиваются. Младшие дошкольники без колебаний отходят от основной цели и рассматривают привлекательные, но запрещенные картинки.

Методика для изучения проявлений борьбы мотивов (Н. А. Цыркун).

Борьба мотивов вызывается путем отвлечения внимания от выполняемой не очень интересной для испытуемых деятельности и привлечения его к более интересной для них. Детям шестилетнего возраста дается задание по рисованию. Когда все приступили к выполнению, экспериментатор начинает рассматривать игры и игрушки в кукольном уголке, при этом громко рассуждая: "Какая красивая кукла! Ее можно уложить спать. Вот и кровать есть. Вот эту куклу мы посадим обедать. Вот и посуда есть, и столик. Какая интересная игра! Это что-то для мальчиков, здесь должны машины ездить, здесь светофор стоит".

Количественные результаты методик изучения борьбы мотивов Ш. Чхартишвили и Н. А. Цыркун представлены в диаграмме:



Методика для изучения волевого единства группы "Найди предметы" (Н. А. Цыркун).

Экспериментальная ситуация напоминает детям ситуации известных игр, например игру в прятки.

Процедура эксперимента состоит в следующем. В известной детям комнате экспериментатор заранее прячет игрушки. В первом варианте в комнату приглашается испытуемый и выслушивает инструкцию: «Давай поиграем в интересную игру. В этой комнате спрятано 10 игрушек. Попробуй угадать, где они. Попробуй найти их. Те игрушки, которые ты найдешь, обязательно положишь вот сюда - на стол. Когда закончишь искать, скажешь: "Все, я закончил"».

Во втором варианте искать игрушки приглашаются трое детей. Они выслушивают инструкцию: «Давайте поиграем в игру. В этой комнате спрятано 30 игрушек, попробуйте найти их. Искать будете все вместе. Найденные игрушки обязательно положите на стол. Когда закончите искать, скажете: "Все, мы закончили"». В инструкциях конкретизируется цель действия - указывается, сколько спрятано игрушек. Продолжение поиска и момент окончания игры испытуемые определяют сами. Дополнительно разъясняется, что результатом поисков будет общее число игрушек, найденных всеми детьми. Число игрушек изменяется соответственно числу детей с 10 - в первом варианте, до 30 - во втором.

Экспериментатор фиксирует продолжительность первого поиска, моменты нахождения каждой игрушки, способы и число действий, высказывания детей. Выявляется прямая зависимость между результатами и числом поисковых действий. Чем большее число действий совершает испытуемый, тем выше результаты, и наоборот.

По результатам эксперимента можно заключить следующее, дошкольники в первом варианте диагностики, в большинстве случаев, достигали результата с позитивным настроением; лишь в 10% случаев дети не заканчивали игру.

Во втором варианте – ярко присутствовала соревновательность, и как только один из детей заканчивал выполнять задание, двое других прекращали поиски игрушек в расстроенном или агрессивном состоянии. Ни в одном случае не было предложено искать игрушки группой.

Все вышесказанное позволяет говорить о низком уровне волевого единства группы.

Методика "Выкладывание узора по образцу". (Н. А. Цыркун). Цель - выявление особенностей проявления единства воли и мышления. Задача, предлагавшаяся детям, при внешней привлекательности и простоте имела единственное решение. Оно состояло в том, чтобы ребенок самостоятельно открыл принцип составления, способ выкладывания узора-образца и выложил его точно так же. Принципом составления узора было наложение одной геометрической фигуры на другую ("слоеный пирог").

Ребенку давали набор необходимого количества фигур разного цвета и размера, вырезанных из бумаги. Геометрические фигуры подбирались так, чтобы между ними было много схожих между собой по форме и по цвету. Однако в общей картине узора каждая фигура занимала строго определенное место. Если ребенок допускал ошибку и выбирал сходную фигуру, то выложить узор полностью было уже невозможно.

Внешний вид узора не совпадал с теми геометрическими фигурами, из которых он состоял. Трогать же образец во время выполнения не разрешалось. Можно было только смотреть на него.

Рассмотрим два элемента узора: треугольники и квадраты, и их сочетание. Например, одинаковый внешний вид имели два следующих фрагмента узора. В первом случае на квадрат желтого цвета был наложен треугольник красного цвета. Во втором случае - на квадрат красного цвета был наложен треугольник желтого цвета. Если ребенок ошибочно брал два треугольника (желтый и красный) и прикладывал их друг к другу, то следующую фигуру он уже не мог выложить, так как у него оставалось два квадрата.

Чтобы выложить предложенный узор, ребенок должен был действовать вопреки навязываемому зрительному образу восприятия, проявить аналитико-синтетические умения постижения сущности задачи, произвольно перестраивать свою деятельность и управлять ею. Кроме того, ребенок должен был проявить волевые усилия, исправляя ошибки, предпринимая все новые и новые попытки достичь цели, несмотря на неудачи.

Каждый ребенок получает следующую инструкцию: "Посмотри, пожалуйста, какой красивый узор. Ты можешь сделать такой же. Вот здесь, в пакетике, который я тебе дам, есть все необходимые фигуры, чтобы выложить узор. Достань их, пожалуйста, и внимательно рассмотри. Образец будет перед тобой, его нельзя трогать руками и переворачивать. А вот на этом листике попробуй выложить точно такой же узор". По времени выполнения задания (а в эксперименте оно не ограничивалось, ребенок сам говорил: "Я все сделал" или "Я больше не буду делать") всех испытуемых можно разделить на три группы. К первой группе относятся дошкольники, которые участвовали в выполнении задания до 15 минут. Ко второй группе - дети, выполнявшие задание в течение 16-30 минут. К третьей группе - дети, выполнявшие задание в течение 31- 45 минут.

Кроме времени выполнения учитываются результаты достижения цели, количество совершенных попыток, наличие внешней речи, умение решать задачи "в уме".

Методика "Вежливость" представляет собой игру, в которой команды ведущего выполняются только в том случае, если он говорит слово "пожалуйста". Содержание команд связано с физкультурными упражнениями: 1) "руки вперед"; 2) "руки на пояс, пожалуйста"; 3) "присядь"; 4) "руки в стороны"; 5) "руки к плечам, пожалуйста"; 6) "прыгай"; 7) "прыгай, пожалуйста"; 8) "перестань прыгать, пожалуйста". До начала игры надо проверить, понимает ли ребенок, как следует выполнять использующиеся в ней упражнения. Непонятные для него упражнения лучше заменить на знакомые. Успешность выполнения задания зависит от произвольного внимания, памяти, реализации сформированного намерения, т.е. всего того, что определяет понятие "подчинение правилу".

Обработка результатов проводится путем подсчета баллов, начисляющихся за ошибки, под которыми понимаются выполнение

команды без слова "пожалуйста" и невыполнение команды при слове "пожалуйста". Каждая ошибка оценивается в 1 балл. Полностью правильно выполненное задание оценивается "О". Чем хуже справился ребенок с игрой, тем выше суммарный балл.

Особенности воли дошкольника можно исследовать и с помощью тестов. Ряд интересных методик для изучения уровня развития произвольной сферы детей, предложен Н. И. Гуткиной.

Методика "Домик". Детям дается задание на срисовывание картинки, изображающей домик, отдельные детали которого составлены из элементов прописных букв (рис. 3). Задание позволяет выявить умение ребенка ориентироваться в своей работе на образец, умение точно скопировать его, что предполагает определенный уровень развития произвольности внимания, пространственного восприятия, сенсомоторной координации и тонкой моторики руки.

Обработка результатов, получаемых по методике "Домик" проводится путем подсчета баллов, начисляемых за ошибки. В качестве ошибок рассматриваются:

а) неправильно изображенный элемент (1 балл). Причем если этот элемент неверно изображен во всех деталях рисунка, например, неправильно нарисованы палочки, из которых состоит правая часть забора, то 1 балл начисляется не за каждую неправильно изображенную палочку, а за всю правую часть забора целиком. То же самое относится и к колечкам дыма, выходящего из трубы, и к штриховке на крыше дома: 1 балл начисляется не за каждое неправильное колечко, а за весь неверно скопированный дым; не за каждую неправильную линию в штриховке, а за всю штриховку в целом. Правая и левая часть забора оцениваются отдельно. Так, если неправильно срисована правая часть, а левая скопирована без ошибки (или наоборот), то испытуемый получает за рисование забора 1 балл, если же допущены ошибки и в правой и в левой частях, то ставится 2 балла (за каждую часть по 1 баллу). Неверно воспроизведенное количество элементов в деталях рисунка не считается ошибкой, т. е. неважно, сколько будет колечек дыма, линий в штриховке крыши или палочек в заборе;

б) замена одного элемента другим (1 балл);

в) отсутствие элемента (1 балл);

г) разрывы между линиями в тех местах, где они должны быть соединены (1 балл).

Безошибочное копирование рисунка оценивается 0 баллов. Таким образом, чем хуже выполнено задание, тем выше полученная испытуемыми суммарная оценка. Проведенное исследование с детьми от 5 лет 7 месяцев до 6 лет 7 месяцев показало, что ребенок с хорошо развитым произвольным вниманием выполняет задание без ошибок и получает 0 баллов. Ребенок со средним развитием произвольного внимания допускает в среднем 1-2 ошибки и соответственно получает 1-2 балла. Дети, получающие больше 4 баллов, характеризуются слабым развитием произвольного внимания.

Некоторые замечания к проведению методики.

Когда ребенок сообщает об окончании работы, ему надо предложить проверить, все ли у него верно. Если он увидит неточности в своем рисунке, то может их исправить, но это должно быть зарегистрировано психологом.

По ходу выполнения задания необходимо отмечать отвлекаемость ребенка, а так же зафиксировать, если он рисует левой рукой.

Иногда некачественное выполнение задания вызвано не плохим вниманием, а тем, что ребенок не принял поставленной перед ним задачи "срисовать точно по образцу", что требует внимательного изучения образца и проверки результатов своей работы. О непринятии задания можно судить по тому, как ребенок работает: если он мельком взглянул на рисунок, что-то быстро нарисовал, не сверяясь с образцом, и отдал работу, то допущенные в этом случае ошибки нельзя относить за счет плохого произвольного внимания.

Если ребенок не нарисовал какие-то элементы, ему можно предложить воспроизвести эти элементы по образцу в виде самостоятельных фигур. Например, в качестве образцов воспроизведения предлагаются: круг, квадрат, треугольник и т. д. (различные элементы рисунка "Домик"). Делается это для того, чтобы проверить, не связан ли пропуск указанных элементов в общем рисунке с тем, что ребенок просто не может их нарисовать. Следует также отметить, что при дефекте зрения возможны разрывы между линиями в тех местах, где они должны быть соединены (например, угол дома, соединение крыши с домом и т. д.).

По результатам методик "Выкладывание узора по образцу". (Н. А. Цыркун) и «Домик» испытуемые показали следующие результаты:

Параметры	Уровни (%)		
	высокий	средний	низкий
проявление единства воли и мышления	12	33	55
развитие произвольности внимания	15	40	45
пространственное восприятие	30	45	25
сенсомоторная координация и тонкая моторика руки	30	55	15

Методика проведения диагностики основных видов движений

Бег. Обследуется бег на дистанцию 30 м, при этом фиксируется время пробегания дистанции (как одного из показателей общей физической подготовленности) и отмечаются качественные особенности. По команде "Марш!" дети с высокого старта бегут до флажка или ленты, которые размещаются на 2—3 м дальше финишной линии. Это предупреждает снижение скорости перед финишем.

С началом движения ребенка включают секундомер, останавливают после пересечения ребенком линии финиша. Поочередно пробегают дистанцию все дети. Затем дается вторая попытка, в которой дети бегут в том же порядке, как бежали в первый раз. В протоколе фиксируется время бега в каждой из попыток, а также записываются качественные особенности положений туловища, координации рук и ног, "полета", прямолинейность бега.

Прыжок в длину с места. Прыжок выполняется по очереди в заполненную песком яму или на взрыхленный грунт. Каждый ребенок выполняет три прыжка подряд без интервалов. Детям младшего дошкольного возраста перед началом прыжков необходимо показать движение. Старшие дошкольники прыжок выполняют самостоятельно, но воспитатель в зависимости от качества прыжка оценивает его, стимулируя ребенка прыгнуть еще дальше.

Измерение длины прыжка производится от линии отталкивания до места приземления пятки с точностью до 1 см. В протокол заносятся результаты всех трех попыток, в обработку берется лучший результат.

Качественные показатели прыжка в длину с места фиксируются по основным элементам движения: подготовка к прыжку - туловище слегка наклонено вперед, руки в меру отведены назад; отталкивание - энергичный толчок одновременно двумя ногами, взмах руками вперед-вверх в момент отталкивания; "полет" - в начале полета ноги согнуты, перед приземлением выносятся вперед; приземление - мягкое приземление на прямые ноги с перекатом с пятки на носок, сохранение равновесия.

Прыжок в высоту с места. При выполнении прыжка фиксируется только количественный результат, т.е. высота, которую ребенок смог преодолеть. Используется измерительная лента, которую ребенок вытягивает из обоймы, прикрепленной на полу (другой конец ленты крепится у пояса). Ребенку предлагается подпрыгнуть вверх как можно выше. Высота подскока измеряется с точностью до 0,5 см.

Прыжок в длину с разбега. Прыжок выполняется способом "согнув ноги". После пробной попытки дети поочередно выполняют три прыжка. Длина разбега соответствует 6—7 м и измеряется не от стартовой линии, а от истинного места отталкивания.

Качественные показатели: ускоряющийся разбег; энергичное отталкивание одной ногой; выпрямление толчковой ноги и вынос полусогнутой в колене маховой ноги и рук вперед-вверх при завершении отталкивания; вынос вперед почти прямых ног в "полете"; приземление на обе ноги с перекатом с пяток на всю стопу.

Бросание мяча вдаль. Обследование дальности метания следует производить на асфальтовой дорожке, шириной не менее 3 м и длиной 15—20 м. Дорожка побуждает к большей точности броска в заданном направлении. Предварительно она размечается (мелом) поперечными линиями через каждые 0,5 м. На концах линии с обеих сторон дорожки ставятся порядковые цифры, отражающие число метров от линии броска. Размеченное расстояние должно быть в 1,5 раза больше среднего возрастного показателя дальности метания. Предварительно всем детям необходимо полностью объяснить задание, младшим — показать, как его нужно выполнять. Ребенок производит 3 броска каждой рукой, замер

осуществляется после каждого броска. Метают дети мешочки весом 200 г. В протоколе наряду с количественными отмечаются и качественные показатели отдельных элементов техники движения:

- исходное положение вполоборота к направлению метания;
- наличие замаха;
- перенос центра тяжести на стоящую сзади полусогнутую ногу во время замаха;
- перенос центра тяжести на стоящую впереди ногу,, во время броска;
- энергичный бросок с последующим сопровождением рукой предмета (мешочка).

Бросание мяча в цель. Навык метания в цель определяется количественным показателем. Ребенок 5 раз метает теннисный мяч в мишень с расстояния 3 м правой и левой рукой. Диаметр мишени 1 м (ядра 20 см, вокруг метки цветные кольца шириной по 10 см). Попадание в ядро оценивается 5 очками, в кольцо - оценка снижается на одно очко (по мере удаления от ядра).

Лазание. В качестве контрольного упражнения используется лазание по гимнастической стенке и канату или шесту (по выбору ребенка). Даются 3 попытки и записывается лучший результат. Фиксируется время взлезания в секундах, а также высота, преодоленная ребенком, если он не может взлезть на шест или канат более одного раза.

Качественные показатели лазания по гимнастической стенке чередующимся (переменным) шагом: перекрестная координация движений рук и ног; одновременность постановки ноги и выполнение захвата рукой реек; прямое положение корпуса и головы, ритмичность движения; сохранение перечисленных элементов техники при залезании.

Методика проведения диагностики физических и волевых качеств.

Быстрота. Тест: бег 10 м. На дистанции 30 м выделяется средний 10-метровый отрезок. Ребенок бежит с максимальной скоростью всю 30-метровую дистанцию. Воспитатель же фиксирует время пересечения начала и конца 10-метровой серединной части дистанции. Вначале проводится разминка, затем 2—3 пробегания по несколько детей.

Мышечная сила кистей обеих рук. Измеряется с помощью ручного механического динамометра. Перед обследованием необходимо

познакомить детей с прибором и рассказать, как им пользоваться. Во время обследования ребенок должен занять исходное положение — стоя, руки опущены. Дается инструкция: взять в руку динамометр, опущенную руку отвести немного в сторону и сжать прибор как можно сильнее. При измерении каждому ребенку предлагается сделать три попытки: два раза каждой рукой (поочередно правой и левой), затем после отдыха дается третья попытка. Троекратное измерение позволит ребенку лучше выполнить это задание. Результаты измерений записываются в протокол обследования с точностью до **0,1** кг.

Сила мышц спины, или становая сила. Измеряется становым детским динамометром. При измерении рукоятка динамометра должна находиться на уровне коленей, что достигается регулировкой при помощи съемной цепи станового динамометра. Ребенок становится на доску с ввинченным в планку крюком, сгибаясь в пояснице обеими руками берется за ручку динамометра, затем постепенно, без рывков, не сгибая коленей, с силой выпрямляется до отказа. Измерение производится 2—3 раза в протокол записывается наибольшая величина. Точное измерения до 1 кг.

Скоростно-силовые качества. Данные качества ребенка могут быть измерены по расстоянию, на которое бросает двумя руками набивной мяч весом 1 кг. Ребенок сидит спиной к линии, начерченной на полу, так, чтобы спина по отношению к начерченной линии находилась перпендикулярно. Бросок выполняется из положения: спина прямая, ноги разведены в стороны, набивной мяч отведен за голову как можно дальше. Ребенок совершает два броска, фиксируется лучший результат.

Скоростно-силовые возможности дошкольника могут еще определяться и по прыжку в длину и высоту с места (см. описание методики обследования основных видов движений).

Ловкость. Определяется временем пробегания 10-метровой дистанции, на которой по прямой линии устанавливаются кегли в количестве 10 штук. Пробегая, ребенок должен огибать кегли: одну справа, другую слева. Дается две попытки. В протокол записывается лучший результат.

Выносливость. Для изучения выносливости используется бег на расстояние. Он проводится в удобном для ребенка темпе (умеренном). Ребенок бежит до тех пор, пока не почувствует усталость и не откажется

сам бежать дальше. Фиксируется расстояние, которое преодолел ребенок, до момента перехода на ходьбу или остановки. Желательно, чтобы старт и финиш находились в одном месте. Дается одна попытка.

Гибкость. Она определяется по расстоянию наклона стоя на гимнастической скамейке. Ребенок наклоняется не сгибая коленей, стараясь коснуться установленной перпендикулярно полу линейки (отсчет в см от пола). Регистрируется то деление на линейке, до которого дотянулся пальцами ребенок. Чем меньше число, тем выше гибкость ребенка.

Статическое равновесие. Функция равновесия определяется продолжительностью удержания такой позы стоять на одной ноге, опираясь на голень опорной.

Время удержания равновесия фиксируется секундомером. Потерей равновесия считается опора на обе ноги или перемещение опорной.

Координация движений. Координация является показателем возможности управления, сознательного контроля за двигательным образцом и своим движением. Двигательные задания на определение возрастных возможностей детей в выполнении координированных действий должны отвечать следующим требованиям: не зависеть от длины тела, его весовых показателей и наличия специальных двигательных навыков; не требовать специального обучения.

При проверке **координации движений рук** используются следующие упражнения:

Упражнение 1. Сагиттальная плоскость. Начать маховые движения правой рукой и подключить в противоположном направлении движения левой рукой (наподобие движений при ходьбе).

Упражнение 2. Вертикальная плоскость. Начать движения вверх-вниз правой рукой, сгибая ее в локтевом суставе, присоединяя по команде левую руку. Движения поочередные: левая рука вверх, правая вниз и наоборот.

Упражнение 3. Горизонтальная плоскость. Начать движения правой рукой вперед-назад, сгибая в локтевом суставе, присоединяя движения левой рукой вперед-назад. Направления движения противоположные.

Для проверки уровня развития **координации рук и ног** рекомендуются следующие задания:

Упражнение 1. Сагиттальная плоскость. Отвести в сторону правую руку и в противоположную сторону левую ногу и наоборот.

Упражнение 2. Вертикальная плоскость. Поднять одновременно согнутую в локте правую руку и согнуть в колене левую ногу и наоборот.

Упражнение 3. Горизонтальная плоскость. Отвести вперед правую руку и назад левую ногу и наоборот.

Детям прежде всего дается показ в обычном темпе, т.е. воссоздается образ двигательного действия, затем дается подробное словесное объяснение с замедленной демонстрацией образа. Внимание концентрируется на цели действия (координации). После этого предлагается вместе с педагогом проговорить программу двигательного действия. На технике выполнения внимание не акцентируется.

Диагностика двигательной активности.

1. Определение объема двигательной активности производится при помощи механического и электронного шагомера. Для измерения естественной дневной двигательной активности шагомер надевается всем детям и снимается в определённый временной диапазон (например, с 8 до 17 или 19). В этот день не следует стимулировать активность обследуемого ребёнка, лучше предоставить ему полную свободу деятельности.

Примерные показатели двигательной активности детей в детском саду (при 9-часовом пребывании)

Возр. периоды	Продолжительность		В течение дня, тыс.			Объём	
	ДА		шагов			В организованной	
	%	ч	Средн.	Больш.	Малая	Физкультурные занятия в помещении, на воздухе, число шагов	Утренняя гимнастика, число шагов
2	60	4	4-6	6-8	Ниже 4	800-1000	250-500
3	60	4	6-9	9-12	»6	900-1200	250-500

4	55	4	4-11	11-14	»7	1100-1500	350-600
5-6	50	3,5	10-15	15-18	»10	1300-1350	700-1200

Важным направлением физического воспитания является формирование достаточной двигательной активности у детей. Гиподинамию, или недостаток двигательной активности, следует рассматривать как фактор риска, отрицательно сказывающийся на здоровье, физическом и общем развитии ребенка. Потребность в движении у детей различна: есть дети большой, средней и малой подвижности. Следует помнить, что малая подвижность — отрицательный показатель, она объясняется нездоровьем ребенка, отсутствием условий для движений, отрицательным психологическим климатом, слабыми двигательными умениями или тем, что ребенок уже приучен к малоподвижному образу жизни, что особенно тревожно.

Объективно оценить уровень двигательной активности можно по ее объему, продолжительности, содержанию.

2. Оценка индивидуальной подвижности ребенка возможна на основе данных, полученных **методом наблюдения**: необходимо наблюдать за ребенком в течение нескольких дней в часы самостоятельной деятельности и на занятиях, в том числе не связанных с физкультурой. Результаты наблюдений сравниваются с характеристиками двигательного поведения детей разной подвижности.

Помогут в оценке подвижности ребенка и простые **игры-тесты**:

1.«Игрушка». В групповой комнате, на участке воспитатель предлагает ребенку взять любую из предложенных игрушек: мяч, скакалку, коляску, куклу, мишку. Какую игрушку возьмет ребенок? Какие движения он выполняет в течение 5 минут? Гиперподвижный ребенок обычно выбирает игрушки и пособия для активных движений, малоподвижный — для спокойных.

2.«Движение». При тех же условиях предлагается мяч. Фиксируются все выполняемые движения в течение 5 минут.

3.»Круг». Ребенку предлагается поиграть с мячом в кругу (диаметром 2 м), не выходя за его пределы. Отмечается, какие движения выполняет ребенок? Удастся ли выполнить движения, не выходя за пределы круга?

4. «Пространство». В часы самостоятельной деятельности ведется наблюдение за деятельностью ребенка в групповой комнате. На листе бумаги со схемой размещения основных объектов (столы, шкафы и т. п.) фиксируется каждое перемещение ребенка с указанием способа перемещения (ходьба, бег, ползание и т. д.) и виды деятельности (рисует, рассматривает книги, выполняет физические упражнения ит. п.). Малоподвижный ребенок обычно использует небольшое пространство группы, двигательная активность его ограничена. Гиперподвижный ребенок двигается, почти не останавливаясь, без определенного вида деятельности.

Во время диагностики важно учитывать:

1. Индивидуальные возможности ребенка.
2. Особенности проведения диагностических тестов, которые должны выявлять даже самые незначительные отклонения в двигательном развитии ребенка.
3. Перед выполнением контрольных двигательных заданий следует провести небольшую разминку с детьми. Она включает спокойную ходьбу, постепенно переходящую в бег, легкий непрерывный бег в течение 1-1,5 мин., дыхательные упражнения.
4. Диагностические задания лучше проводить в игровой форме, чтобы детям нравились занятия, чтобы они могли ощутить радость от выполняемых упражнений.
5. В процессе оптимизации двигательной активности детей в дошкольном учреждении диагностика физической подготовленности должна проводиться не менее двух раз в течение учебного года (первое обследование – в сентябре, второе – в мае) руководителем по физическому воспитанию и воспитателями групп при участии методиста и медицинской сестры (при проведении теста на выносливость).
6. Первичное и повторное обследование должно проводиться в одинаковых условиях (на спортивной площадке, участке детского сада или в зале) в течение месяца. Желательно проводить диагностику физической подготовленности детей во время утренней прогулки. До начала

обследования необходимо позаботиться о наличии оборудования (шагомеры, секундомер, рулетка, теннисные набивные мячи, сантиметр, планка с сантиметровой разметкой и др.) и местах проведения занятий (беговая дорожка, яма для прыжков, дорожка с разметками для бросания и метания мячей).

Оформление результатов диагностики:

Результаты диагностики физической подготовленности заносятся в протоколы обследований, где фиксируются количественные и качественные показатели выполняемого основного движения или физического качества.

Дети, выполнившие все основные диагностические тесты, с результатами в рамках возрастных норм могут быть отнесены к среднему уровню физической подготовленности; выше ориентировочных показателей (более трех показателей) – к высокому уровню физической подготовленности. Если из семи основных тестов ребенок имеет от трех и более показателей ниже нормы, то у него низкий уровень физической подготовленности.

Ориентировочные показатели физической подготовленности детей 3-7 лет.

№	Наименование показателя	Пол	3 года	4 года	5 лет	6 лет	7 лет
1	Бросок набивного мяча	Мал	110-150	140-180	160-230	175-300	220-350
		Дев	100-140	130-175	150-225	170-280	190-330
2	Прыжок в длину с места	Мал	60-85	75-95	85-130	100-140	130-155
		Дев	55-80	70-90	85-125	90-140	125-150
3	Наклон туловища вперед из	Мал	1-3	2-5	3-6	4-7	5-8
		Дев	2-6	5-8	6-9	7-10	8-12

	<i>положения стоя (см)</i>						
4	<i>Бег на дистанцию 10 метров схода</i>	<i>Мал</i>	7,8-7,5	5,5-5,0	3,8-3,7	2,5-2,1	2,3-2,0
		<i>Дев</i>	8,0-7,6	5,7-5,2	4,0-3,8	2,6-2,2	2,5-2,1
5	<i>Бег на дистанцию 30 метров</i>	<i>Мал</i>		8,5-10,0	8,2-7,0	7,0-6,3	6,2-5,7
		<i>Дев</i>		8,8-10,5	8,5-7,4	7,5-6,6	6,5-5,9
6	<i>Челночный бег 3x10 метров</i>	<i>Мал</i>		9,5-11,0	9,2-8,0	8,0-7,4	7,2-6,8
		<i>Дев</i>		9,8-11,5	9,5-8,4	8,5-7,7	7,5-7,0
7	<i>Бег зигзагом</i>	<i>Мал</i>		9,5-11,0	9,2-8,0	8,0-7,4	7,2-6,8
		<i>Дев</i>		9,8-11,5	9,5-8,4	8,5-7,7	7,5-7,0
8	<i>Подъем туловища в сед за 30 сек. (количество)</i>	<i>Мал</i>		6-8	9-11	10-12	12-14
		<i>Дев</i>		4-6	7-9	8-10	9-12
9	<i>Прыжки через скакалку</i>	<i>Мал</i>			1-3	3-15	7-21
		<i>Дев</i>			2-5	3-20	15-45
10	<i>Бег на дистанцию 90,120,150 метров</i>	<i>Мал</i>			31,6- 34,6	31,9-35,0	31,5- 35,2
		<i>Дев</i>			32,0- 35,0	32,0-36,0	32,5- 37,0
11	<i>Поднимание ног в положении</i>	<i>Мал</i>			9-10	10-11	11-13
		<i>Дев</i>			6-8	7-9	10-12

	лежа на спине						
--	---------------	--	--	--	--	--	--

Использование диагностических тестов.

Во время тестирования важно учитывать:

- индивидуальные возможности ребёнка;
- особенности проведения тестов, которые должны выявлять даже самые незначительные отклонения в двигательном развитии ребёнка.

Перед выполнением контрольных двигательных заданий следует провести небольшую разминку (спокойная ходьба, переходящая в бег, непрерывный бег 1,5 минуты, дыхательные упражнения).

Тесты лучше проводить в игровой форме, чтобы детям нравились занятия, чтобы они могли ощутить «мышечную радость» от физических нагрузок.

Следует отметить большой интерес у старших дошкольников к выполнению вышеперечисленных тестовых испытаний. Наблюдения показали, что большая часть (60%) постоянно стремятся сопоставить свои результаты с показателями сверстников. Некоторые дети (30%) даже задумываются над тем, как улучшить свои показатели, стараются неоднократно повторять одно и то же задание, обращаются к воспитателю за помощью и стремятся добиться хороших результатов. И лишь незначительная часть детей (10%) остаются пассивными и инертными.

Диагностика физической подготовленности должна проводиться не менее двух раз в течение учебного года (сентябрь — май).

Дети, выполнившие все тесты, с результатами в рамках возрастных норм могут быть отнесены к среднему уровню физической подготовленности; выше ориентировочных показателей (более трёх показателей) - к высокому уровню физической подготовленности. Если из семи тестов, ребёнок имеет от трёх и более показателей ниже нормы, то у него низкий уровень физической подготовленности.

Таким образом, диагностика физического развития дошкольников посредством представленных тестов и диагностических методик позволила:

1. оценить различные стороны психомоторного развития детей;

2. увидеть динамику физического и моторного развития, становления координационных механизмов и процессов их управления;

3. использовать данные задания в практической деятельности дошкольных учреждений, имеющих в приоритете физическое развитие детей дошкольного возраста.

По результатам исследования контингент детей дошкольного возраста МБДОУ № 12 имеет:

Группа здоровья	Характеристика	Количественные показатели (%)
I	Полностью здоровые дети, которые не имеют никаких дефектов, проблем. Их психическое и физическое здоровье соответствуют стандартным измерениям, у них не имеется никаких пороков развития, дефектов и иных нарушений в организации и деятельности органов	25,3
II	Является самой распространенной на фоне других, здесь есть небольшие отклонения в здоровье, сопротивляемость к внешним факторам и заболеваниям снижена. Нет яркого выраженного отставания в развитии, например, нет хронических болезней, но есть функциональные нарушения. Общая задержка в физическом развитии – избыточная масса тела, дефицит массы, ослабленное зрение и другое. Если ребенок зачастую болеет острыми респираторными болезнями, то у него так же 2 группа.	64
III	Дети, у которых есть хронические болезни, но они находятся в процессе ремиссии, иногда случаются обострения,	10,4

	осложненность основного заболевания отсутствует. Дети, относящиеся к такой группе, имеют нормальное физическое здоровье, но у них выявлены некоторые отклонения в массе – избыток или дефицит, маленький рост. Психологическое развитие зачастую отстает от нормальных показателей.	
IV	дети с хроническими болезнями, которые развиваются на активной стадии или стадии неустойчивой ремиссии, сопровождаются частыми обострениями. Так же сюда относятся дети, у которых болезнь находится в стадии ремиссии, но для этого необходимо поддерживающее лечение. Дети с последствиями после травм, операций или ограничениями в обучении и труде.	0,3
V	Является самой тяжелой и трудной группой, сюда относятся дети с тяжелыми хроническими болезнями с крайне редкими ремиссиями и частыми приступами. Так же в данном случае существуют значительные осложнения, для предотвращения которых используется лечение. Сюда относятся дети с физическими дефектами, нарушением функций некоторых органов, сопровождается серьезными запретами в формировании трудовой деятельности. Сюда относятся дети-инвалиды	0

Дети, выполнившие все тесты, с результатами в рамках возрастных норм отнесены к уровням физической подготовленности в следующих показателях:

Высокий уровень (выше ориентировочных показателей (более трёх показателей) – 7%

Средний уровень (все тесты, с результатами в рамках возрастных норм) – 48%

Низкий уровень – (ниже ориентировочных показателей (более трёх показателей) – 45%

Диагностика волевых качеств.

Для тестирования волевых качеств дошкольников использованы контрольные упражнения, имеющие в основном игровую форму проведения.

Воля – сознательное усилие в преодолении преград на пути к цели, создание дополнительного мотива к действию, ее поддержание и укрепление.

Настойчивость — способность длительно, не снижая активности, стремиться к намеченной цели. Для ее выявления может способствовать игровое упражнение «достать погремушку». Для его выполнения между двумя стойками натягивается веревка, на которой висит погремушка. Высота для каждого ребенка устанавливается индивидуально с учетом высоты поднятых вверх рук с исходного положения, стоя на цыпочках, а также высоты выявленного ранее прыжка вверх с места. Ребенок подскакивает и бьет по погремушке рукой. Задание дается в такой форме: «Ты должен прозвонить погремушкой столько раз, сколько сможешь. Для этого нужно подпрыгнуть и ударить по погремушке рукой». Это упражнение ребенок выполняет на протяжении 3 мин. Фиксируется время, на протяжении которого ребенок активно подскакивает, количество попыток, поведение ребенка во время выполнения задания.

Решительность — уверенность в действиях, способность своевременно находить и принимать обдуманные решения, возникающие в игровых ситуациях.

Подвижная игра «У медведя во бору». По условиям игры на одной стороне площадки размещается «берлога» медведя. На расстоянии 30 м от нее делается разметка — дом, в котором «живут» дети. Со словами:

У медведя во бору грибы, ягоды беру,

А медведь не спит и на нас рычит,

дети подходят к «берлоге», после слова «рычит» — убегают.

Замечено, что часть детей не подходит близко к «медведю», а останавливается в пределах 3—4 м от него. С учетом этого обстоятельства

определены правила игры, помогающие оценить решительность детей. Перед «берлогой» медведя проводятся три линии (кладут три разноцветные ступеньки), которые во время игры должны преодолеть дети. Первая — на расстоянии 1 м от «берлоги», условно она обозначает высокий уровень развития решительности. Вторая — на расстоянии 2 м. Она отвечает среднему уровню развития решительности. Третья — на расстоянии 3 м. Условно она обозначает низкий уровень развития данного качества.

Фиксируется: расстояние, на котором остановились дети, ожидая сигнала к возвращению, а также поведение детей во время игры.

Выдержка — способность управлять своими действиями в условиях эмоционального возбуждения. Может способствовать игра «Лягушки и журавль». На земле чертится большой прямоугольник — это «болото». На одной стороне его на расстоянии 50 см друг от друга чертятся круги — «кочки» для лягушек. В стороне от «болота» обозначается «гнездо» журавля. Лягушки скачут в «болото» и двигаются по нему прыжками на двух ногах. На сигнал «Журавль!» они прыгают к своим «кочкам». Журавль идет большими шагами и стремится поймать лягушку. По условиям задания бегать в игре не разрешается. Показателем волевых усилий является выполнение игроками правил игры.

Фиксируется: время, на протяжении которого ребенок скачет на двух ногах, его поведение во время игры.

Можно использовать и физические упражнения, которые включают знакомые и доступные всем детям движения: приседания, прыжки, поднимание и опускание рук, бег. Знакомость и доступность позволяет детям тратить меньше усилий на технику и качество упражнений и сконцентрировать внимание на выполнении требований задания.

Особенности выполнения упражнений:

1. Глубокое многоразовое приседание с произвольной скоростью. Исходное положение (И.п.): ноги на ширине ступни, руки на поясе. Выполнение (В.): низко присесть, вернуться в И.п., снова присесть, выпрямиться. Выполнять до тех пор, пока ребенок сам не остановится. Регистрируется время, количество приседаний и темп (на протяжении 10 мин).

2. Многоразовое перепрыгивание обеими ногами через набивной мяч — 20 см. И.п.: ребенок становится перед мячом, положение рук и ног

произвольное. В.: перескочить через мяч, повернуться на 180° и опять перескочить через него. Выполнять до того времени, пока ребенок сам не остановится.

3. Многоразовое поднимание и опускание набивного мяча (масса 1 кг). И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу, в руках ребенок держит мяч. В.: поднять руки с мячом вверх, вернуться в И.п. Выполняется до того времени, пока ребенок сам не остановится.

4. Бег. И.п.: произвольное. В.: длительный бег с произвольной скоростью.

Перед обследованием детям показывается и объясняется двигательное задание. Дается инструкция: «Будешь выполнять следующее упражнение (дается название и описание упражнения), постарайся это упражнение выполнить много раз. Когда почувствуешь усталость, можешь остановиться». Таким образом создается возможность самому ребенку регулировать разные параметры движений в соотношении с возможностями организма. В силу продолжительности действий детям дается только одна попытка.

В процессе выполнения четырех контрольных упражнений дети преодолевают трудности разного характера: длительность упражнения (бег), количество повторов (приседание), масса поднимаемого предмета (мяча), высота преграды и т.д. Оцениваются разные показатели волевых качеств. Если принимать длительность физической работы в качестве ведущего показателя, то уровень развития целенаправленности и настойчивости будет оцениваться на протяжении выполнения всего задания. Считается, что чем больше времени ребенок может выполнять монотонное действие в однородных и тяжелых условиях, тем выше оценка уровня развития, его качеств воли — целенаправленности и настойчивости.

Вторым показателем оценки проявления целенаправленности и настойчивости является количество выполненных движений, или объем физической работы. Учитывается, что длительная двигательная деятельность не обязательно связана со значительными волевыми усилиями, так как ребенок может при этом выполнить небольшой объем физической работы. Имеется в виду, что в тех случаях, когда общее время выполнения упражнений у разных детей совпадает, более высокий уровень

проявления волевых качеств характерен для того ребенка, который успевает сделать большее количество движений.

Показателем степени проявления волевого усилия в процессе выполнения упражнений, связанных с необходимостью преодоления нарастающих трудностей, служит также интенсивность физической работы. Она определяется по изменению частоты сердечных сокращений (ЧСС). Имеется в виду, что при легкой физической работе, т.е. небольшом напряжении, величина пульса изменяется незначительно. Выполнение детьми упражнений с максимальным напряжением вызывает у них более чувствительные сдвиги указанного показателя. Частота пульса измеряется на 10-секундном интервале. Регистрация ЧСС у детей осуществляется пальпацией. Пульс подсчитывается до начала (ЧСС₁) задания и после его окончания (ЧСС₂) на протяжении 3—5 мин. Кроме того, под считывается относительная частота сердечных сокращений:

$$\frac{\text{ЧСС}_1 - \text{ЧСС}_2}{\text{ЧСС}} = \text{ЧСС}_1$$

Таким образом, при выполнении контрольных упражнений создавалась возможность фиксировать количественные и качественные показатели волевых качеств.

Количественные показатели:

- 1. общая длительность выполнения упражнения (секунды, минуты);*
- 2. общее количество движений на протяжении выполнения задания (число);*
- 3) изменение ЧСС при выполнении заданий (уд/мин).*

Качественные показатели:

- 1. особенности поведения (стремится к более трудным заданиям, обращается за помощью, перенимает у товарища, проявляется активность, самостоятельность, придерживается правил, отказывается от выполнения задания);*
- 2. языковые реакции (выполняет задание молча, сопровождает словами, жалуется на условия, болезнь и др.);*
- 3. отношение к физическим упражнениям (проявляет интерес, стремится к лучшему результату, с желанием выполняет любое упражнение).*

Суммирование показателей и вычленение среднего количественного данного по всем показателям позволяет сделать вывод о том, что волевые качества детей младшего и среднего дошкольного возраста развиты на более низком уровне, чем у детей старшего возраста и подготовительной к школе группы, но, общий показатель развития волевых качеств дошкольников по МБДОУ №12 составляет 43%.

Оценка уровня развития у детей мотива достижения успехов. Под таким мотивом понимается активное стремление ребенка к успеху в разнообразных ситуациях и видах деятельности, особенно интересных и значимых для него, и, прежде всего там, где результаты его деятельности оцениваются и сравниваются с результатами других людей, например, в соревновании.

Предполагается, что стремление к достижению успехов зависит от наличия у ребенка особой потребности в достижении успехов, а также от ряда других, функционально и генетически связанных с данной потребностью индивидуальных качеств личности, таких, как уровень притязаний, самооценка, тревожность, уверенность в себе и т.д.

Методика. «Запомни и воспроизведи рисунок»

Ребенку последовательно показывают две картинки с изображениями, каждую — на 1 мин. За время экспозиции ребенок должен внимательно рассмотреть картинку и запомнить то, что нарисовано на ней, чтобы тем, уже по памяти на чистом листе бумаги с рамкой такого же формата точно воспроизвести то, что было изображено на данной картинке (размеры как самих картинок, так и листа, на котором они воспроизводятся, — 14 см x 14 см). Рисунки, сделанные ребенком, анализируются и оцениваются в баллах при помощи процедуры содержательного анализа, которая подробно описывается далее. Результатом анализа является получение числового показателя степени развитости у ребенка потребности в достижении успехов. Показатель этой потребности получается как сумма баллов, набранных ребенком за выполненные им два рисунка.

Общая сумма баллов, набранная ребёнком в процессе анализа его рисунков, является количественным показателем уровня развитости у него потребности в достижении успехов или потребности избегания неудач. Если эта сумма, полученная путём алгебраического сложения баллов, оказалась положительной, то говорят, что у ребёнка потребность в

достижении успехов доминирует над потребностью избегания неудач, и степень доминирования выражается соответствующим числом положительных баллов. Если же окончательная сумма оказалась отрицательной, то делается вывод о том, что у данного ребёнка преобладает стремление к избеганию неудач. В первом случае от ребёнка можно ожидать повышения активности в случае неудач, стремления к соревнованию с другими людьми, желания добиваться всегда и везде успехов. Во втором случае ожидается противоположно направленная поведенческая тенденция: снижение активности в случае неудачи или её потенциальной угрозы, избегание соревнования с другими людьми, ситуаций, связанных с экзаменами и проверкой способностей, причём соответствующие отрицательные тенденции всякий раз у данного ребёнка будут подавлять или существенно снижать его стремление к успехам.

Методика. «Выбери нужное лицо»

Эта методика представляет собой детский тест тревожности, разработанный американскими психологами Р. Тэмпл, М. Дорки и В. Амен.

Задача состоит в том, чтобы исследовать и оценить тревожность ребенка в типичных для него жизненных ситуациях, где соответствующее качество личности проявляется в наибольшей степени. Психодиагностический изобразительный материал в этой методике представлен серией рисунков размером 8,5 x 11 см

Каждый рисунок сюжетно представляет собой некоторую типичную для жизни ребёнка-дошкольника ситуацию.

Каждый из описанных рисунков выполнен в двух вариантах: для мальчиков (на рисунке изображён мальчик) и для девочек (на рисунке представлена девочка). В процессе тестирования испытуемый идентифицирует себя с ребёнком того же пола, что и он сам. Лицо данного ребёнка не прорисовано полностью, дан лишь общий контур его головы.

Каждый рисунок снабжен двумя дополнительными изображениями детской головы, по размерам точно соответствующими контуру лица ребёнка на рисунке. На одном из дополнительных изображений представлено улыбающееся лицо ребёнка, а на другом — печальное.

Предлагаемые рисунки изображают типичные жизненные ситуации, с которыми сталкиваются дети-дошкольники и которые могут вызывать у них повышенную тревожность.

Предполагается, что выбор ребёнком того или иного лица будет зависеть от его собственного психологического состояния в момент проведения тестирования.

Двусмысленные рисунки в методике имеют основную «проективную» нагрузку. То, какой смысл придаёт ребёнок именно этим рисункам, указывает на типичное для него эмоциональное состояние в подобных жизненных ситуациях.

В процессе психодиагностики рисунки предъявляются ребёнку в той последовательности, в которой они здесь представлены, один за другим. Показав ребёнку рисунок, экспериментатор к каждому из них даёт инструкцию — разъяснение следующего содержания:

Рис. Игра с младшими детьми: «Как ты думаешь, какое у ребёнка будет лицо, весёлое или печальное? Он (она) играет с малышами».

Рис. Ребёнок и мать с младенцем: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребёнка: печальное или весёлое? Он (она) гуляет со своей мамой и малышом».

Рис. Объект агрессии: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребёнка: весёлое или печальное?»

Таким образом, по результатам трех методик оценки уровня развития у детей мотива достижения успехов, можно сделать следующее заключение. Потребность в достижении успехов не является врожденной, она складывается и формируется в дошкольном детстве, в ранние годы и к моменту поступления ребенка в школу может стать довольно устойчивой чертой его личности. Уже в 5-6-летнем возрасте индивидуальные различия детей по степени развитости этой потребности бывают довольно значительными. От этих различий, в свою очередь, зависит дальнейшее развитие ребенка как личности, так как дети, имеющие сильно выраженную потребность в достижении успехов, обычно добиваются в жизни большего как в личностном развитии, так и в профессиональном росте, чем те, у кого эта потребность слабая или доминирует противоположное ей стремление — избегания неудач.

Количественные показатели:

43 % - потребность в достижении успехов доминирует над потребностью избегания неудач;

57% - преобладает стремление к избеганию неудач.

Методика «Какой Я?»

Эта методика предназначена для определения самооценки ребёнка-дошкольника. Экспериментатор, пользуясь протоколом, спрашивает у ребёнка, как он сам себя воспринимает и оценивает по десяти различным положительным качествам личности. Оценки, предлагаемые ребёнком самому себе, проставляются экспериментатором в соответствующих колонках протокола, а затем переводятся в баллы.

Оценка результатов

Ответы типа «да» оцениваются в 1 балл, ответы типа «нет» оцениваются в 0 баллов. Ответы типа «не знаю» и также ответы типа «иногда» оцениваются в 0,5 балла. Самооценка ребёнка определяется по общей сумме баллов, набранной им по всем качествам личности.

Протокол к методике «Какой Я?»

№ п/п	Оцениваемые качества личности	Оценки по вербальной шкале			
		да	нет	иногда	не знаю

- | | |
|----|--------------|
| 1 | Хороший |
| 2 | Добрый |
| 3 | Умный |
| 4 | Аккуратный |
| 5 | Послушный |
| 6 | Внимательный |
| 7 | Вежливый |
| 8 | Умелый |
| 9 | (способный) |
| 10 | Трудолюбивый |
| | Честный |

Выводы об уровне самооценки

10 баллов — очень высокий.

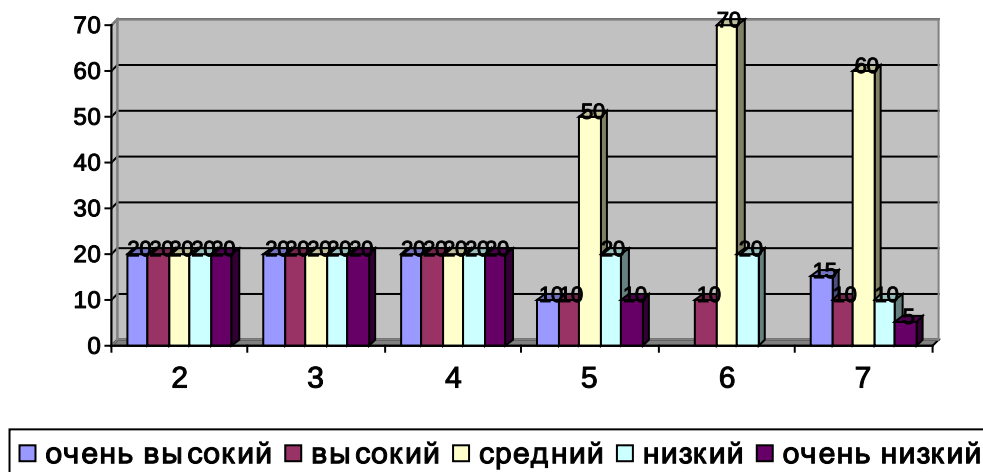
8-9 баллов — высокий.

4-7 баллов — средний.

2-3 балла — низкий.

3-1 балл — очень низкий.

Количественные показатели уровня самооценки детей дошкольного возраста представлены в диаграмме:



Литература.

1. Адашкявичене Э.И. Спортивные игры и упражнения в детском саду. – М, 1992. – 230 с.
2. Амосов Н. Эксперимент-2. "Огонек", 1997, № 49, с. 35-38.
3. Амосов Н.М., Бендет Я.А. Физическая активность и сердце. - Киев: Здоровье, 1989. - 216 с.
4. Амосов Н.М., Муравов И.В. Сердце и физические упражнения. - М.: Знание, 1985. -64 с.
5. Ананьев Б.Г. Избранные психологические труды: в 2 т. Т. 2. – М., 1980. – 288 с.
6. Андриенко, Е.В. Социальная психология: учебное пособие для студ. высш. пед. уч. завед. / под ред. В.А. Сластенина. М.: Академия, 2000. - 264 с.
7. Анохин П.К. Кибернетика и интегративная деятельность мозга // Вопр. психол., 1966, № 3, с. 10-32.
8. Антонова, Т.В. Роль общения в регулировании отношений детей дошкольного возраста в игре: автореф. дис. . канд. психол. наук / Т.В. Антонова. М., 1983.-25 с.
9. Аршавский И.А. К теории индивидуального развития организма. В сб.: Ведущие проблемы возрастной физиологии и биохимии. - М.: Медицина, 1966, с. 32-36.
10. Аршавский И.А. Некоторые сравнительно-онтологические данные с анализом причин, определяющих продолжительность жизни у млекопитающих. В сб.: Проблемы долголетия. - М.: Медгиз, 1962, с.51-57.
11. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. - М.: ФиС, 1988. - 208 с.
12. Бальсевич, В.К. Онтокинизиология человека / В.К. Бальсевич. — М.: Физкультура и спорт, 2000. 275 с.л.
13. Бережнова О.В., Тимофеева Л.Л. Этап построения модели педагогического процесса. // Проектирование образовательной деятельности в детском саду: современные подходы. Методическое пособие. – Москва, 2013. – С. 30-32.
14. Богословский В.В. Воля и волевые свойства личности. – М., 1981. – 380 с.

15. Бондаревская, Е.В. Теория и практика личностно-ориентированного образования / Е.В. Бондаревская. Ростов н/Д: Изд-во РГПУ, 2000. - 352 с.
16. Бондаревский Е., Гриненко М. Движение - это жизнь //Спорт. жизнь России, 1983, № 4, с. 24-25.
17. Борисенко М. Г., Датешидзе Т. А., Лукина Н. А. «Ползаем. Ходим. Бегаем.. Прыгаем». (Развитие общей моторики). — СПб.: «Паритет», 2015.
18. Боязитова И.В. Взаимосвязь самооценки и волевой регуляции при переходе детей от дошкольного к младшему школьному возрасту: автореф. дис. канд. психол. наук / Боязитова И.В. – М., 1998. – 21 с.
19. Бутенко В.Н. Особенности межличностных отношений в разновозрастных группах дошкольников: Автореферат дис. канд. псих. наук. – М., 2007. – 22 с.
20. Быков А.В., Шульга Т.Н. Становление волевой регуляции в онтогенезе. – М., 2009. – 217 с.
21. Бычкова С.С. Современные программы по физическому воспитанию детей дошкольного возраста. – М., 2012. – 153 с.
22. Васильева, Н.Н. Физическое воспитание дошкольника / Н.Н. Васильева. -Ярославль: Академия развития, 2000. — 405 с.
23. Виленский М.Я., Минаев Б.Н. Двигательная активность студентов в режиме учебно-трудовой деятельности, быта и отдыха //Теория и практика физ. культуры. 1973, № 3, с. 60-64.
24. Воднева, Е.В. Педагогические условия формирования ценностного- отношения к здоровью у детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста: автореф. дис. . канд. пед. наук / Е.В. Воднева. Смоленск, 2003. - 23 с.
25. Водяницкая, О.И. О занятиях с детьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья / О.И. Водяницкая // Физическая культура в школе. — 2006. № 3. — С. 7-11.
26. Волков, Б.С. Детская психология: Логические схемы / Б.С. Волков, Н.В. Волкова. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2008. - 236 с.
27. Воронова, Е. Д. Организация двигательной активности дошкольников в режиме дня [Электронный ресурс]: Социальная сеть работников образования / Е. Д. Воронова. - Режим доступа:

<http://nsportal.ru/detskiy-sad/upravlenie-dou/2012/05/25/organizatsiya-dvigatelnoy-aktivnosti-doshkolnikov-v-rezhime>

28. Воротилкина, И.М. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях: методическое пособие / И.М. Воротилкина. — М.: НЦЭНАС, 2004. 144 с.

29. Выготский Л.С. Мышление и речь. — М., 2010. — 289 с.

30. Выготский Л.С. Психология развития человека. — М., 2005. — 1136 с.

31. Выготский, Л.С. Педагогическая психология / Л.С. Выготский. М.: Изд-во «АСТ», 2005.-671 с.

32. Гамезо, М.В. Возрастная и педагогическая психология: учебное пособие для специалистов педагогических вузов / М.В. Гамезо, Е.А. Петрова, Л.М. Орлова. — М.: Педагогическое общество России, 2004. 512 с.

33. Глушкова, Г.В. Физическое воспитание в семье и ДОО: методические рекомендации: домашние задания / Г.В. Глушкова, Л.В. Голубева, И.А. Прилепина. М.: Школа-Пресса, 2005. - 95 с.

34. Гогоберидзе А.Г., Солнцева О.В. Дошкольная педагогика с основами методик воспитания и обучения. СПб: Питер, 2012.

35. Голицина Н. С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. — М.: Скрепторий, 2014.

36. Граменицкий Б.С. Физическая культура в жизни людей пожилого и старшего возраста. Гл. IV книги: Теория и методика физического воспитания/Под ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова). - М.:ФиС, 1976, ч. 2., с. 236-246.

37. Гутникова, Л. Спорт + игра = радость / Л. Гутникова // Дошкольное воспитание. 2001. - № 12.-С. 15-19.

38. Давыдов, В.В. Развивающее образование: теоретические основания преемственности дошкольной и начальной школьной ступеней / В.В. Давыдов, В.Т. Кудрявцев // Вопросы психологии. — 1997. — № 1. — С. 3–18.

39. Давыдов, В.Ю. Морфофункциональные показатели и развитие моторики у детей 3-6-летнего возраста разных типов конституции / В.Ю. Давыдов // Теория и практика физической культуры. — 1995. — №.11. — С. 39–43.

40. Дворкина, Н.И. Физическое воспитание детей 5-6 лет на основе подвижных игр дифференцированных по преимущественному развитию физических качеств: метод пособие / Н.И. Дворкина, Л.И. Лубышева. М.: Советский спорт. 2007. 80 с.
41. Доронина, М.А. Роль подвижных игр в развитии детей дошкольного возраста / М.А. Доронина // Дошкольная педагогика. 2007. - № 4. - С. 10-14.
42. Доронова Т.Н. Мастерская. // Успех. Совместная деятельность взрослых и детей: основные формы. – Москва, 2013. – С. 61-64.
43. Доценко, Е.Л. Психология манипуляции: феномены, механизмы и защита / Е.Л. Доценко. М.: Изд-во МГУ, 1997. – 344 с.
44. Емельянова, М.Н. Подвижные игры как средство формирования самооценки / М.Н. Емельянова // Ребенок в детском саду. 2007. - № 4. - С. 29-33.
45. Жуковская Р.И. Игра и ее педагогическое значение. – М., 2004. – 253 с.
46. Здоровье и физическое развитие детей в дошкольных образовательных учреждениях: проблемы и пути оптимизации: материалы Всероссийского совещания. М.: Изд-во ГНОМ и Д., 2001. - 320 с.
47. Здоровьеформирующее физическое развитие: развивающие двигательные программы для детей 5-6 лет: пособие для педагогов дошкол. учрежд. / И.К. Шилкова, А.С. Большев [и др.]; научн. ред. М.М. Безруких – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – 336 с.
48. Зедгенидзе, В.Я. Предупреждение и развитие конфликтов у дошкольников / В.Я. Зедгенидзе. М.: Айрис-Пресс, 2005. - 112 с.
49. Зеньковский, В.В. Психология детства / В.В. Зеньковский. Екатеринбург: Деловая книга, 1995. - 347 с.
50. Зилов В.Г. Методологические основания здоровья. В сб.: Совещ. по филос. пробл. совр. мед.. М., 1998, с. 32-36.
51. Иванников, В.А. Психологические механизмы волевой регуляции / В.А. Иванников. СПб.: Питер, 2006. - 208 с.
52. Иванченко В.А. Натуральная медицина. - Саранск: Кр. Окт., 1999. - 292 с.
53. Иванченко В.А. Секреты вашей бодрости. - М.:Знание, 1988. - 287 с.

54. Иващенко Л.Я. Прогнозирование величин нагрузок в оздоровительной тренировке у лиц разного возраста и уровня физической подготовленности // Теория и практика физ. культуры. 1984, №10, с. 36-38.
55. Ильин Е.П. Психология воли. – СПб., 2009. – 368 с.
56. Казакова Р.Г., Сайганова Т.И., Седова Е.М., Слепцова В.Ю., Смагина Т.В. Нетрадиционные графические техники. // Занятия по рисованию с дошкольниками. / Под ред. Р.Г. Казаковой. – Москва, 2013. – С. 5-31.
57. Калинин В.К. Эмоционально-волевая регуляция поведения и деятельности. – Симферополь, 1983. – 280 с.
58. Ключникова, Е.А. Методика диагностики сформированности нравственно - волевых качеств личности детей старшего дошкольного возраста: [опыт эксперим. разработки] / Е.А. Ключникова, Е.А. Чернявская // Методист: науч.- метод. журн. - 2004. - № 5. - 57-61с.
59. Козлова С.А., Куликова Т.А. Дошкольная педагогика: Учебное пособие для студентов средних педагогических учебных заведений. – 2-е изд., переработанное и дополненное. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 416 стр.
60. Коломинский Я.Л. Развитие волевой сферы ребенка. // Психическое развитие детей в норме и патологии: психологическая диагностика, профилактика и коррекция. / Я.Л. Коломинский, Е.А. Панько, С.А. Игумнов. – СПб., 2004. – С. 270-280.
61. Коломинский, Я.Л. Развитие волевой сферы ребенка. - СПб., 2004. - 270- 280с.
62. Котырло В.К. Развитие волевого поведения у дошкольников. – Киев, 2005. – 215 с.
63. Крутецкий В.А. Психология. Учебник для педучилищ. – М., 1980. – 352 с.
64. Кудрявцев В.Т. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): программно-методическое пособие / В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2000. – 296 с.
65. Ланда, Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учебное пособие / Б.Х. Ланда. — М.: Советский спорт, 2004.-192 с.

66. Лебедева Н.Т. Сколько шагов в день делает первоклассник? //Физкультура в школе, 1966, № 3, с. 5.
67. Лешкова, Л. А. Двигательная активность как фактор укрепления здоровья дошкольников [Электронный ресурс]: Информационно-методический портал / Л. А. Лешкова. - Режим доступа: <http://tmndetsady.ru/metodicheskiy-kabinet>
68. Матвеев Л.П. О некоторых проблемах теории и практики физической культуры //Теория и практика физ. культуры. 1982, № 7, с. 5-8.
69. Маханева М. Д. Воспитание здорового ребенка. (пособие для практических работников детских дошкольных учреждений). М.: «Просвещение», 2009.
70. Мельникова Л.В. О значении развития воли у ребенка: (по И.А. Сикорскому [1842-1919 гг.]). / Л.В. Мельникова, В.Д. Столбун, Ю.В. Столбун. // Научно-исследовательские материалы по истории российской психологии. – Ярославль; Тверь; Красногорск, 2001. – Т. 3. – С. 352-357.
71. Молоткова, М. Ю. Воспитание здорового образа жизни через обеспечение рациональным уровнем двигательной активности в детском саду и семье детей старшего дошкольного возраста [Электронный ресурс]: Социальная сеть работников образования / М. Ю. Молоткова. - Режим доступа: <http://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2012/05/30/vospitanie-zorovogo-obraza-zhizni-cherez-obespechenie-ratsionalnym>
72. Мотылянская Р.Е., Каплан Э.Я., Велитченко В.К. и др. Двигательная активность - важное условие ЗОЖ //Теория и практика физ. культуры. 1990, № 1, с. 14-22.
73. Муравов И.В. Влияние структуры двигательного акта на стареющий организм //Теория и практика физ. культуры. 1968, № 9, с. 47-51.
74. Мухина В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество: Учебник для студ. Вузов. – 4-е изд. – М.: Издательский центр «Академия», 1999. – 456 с.
75. Мухина В.С. Психология дошкольника. – М., 2007. – 315 с.
76. Назаров П.А. Прогноз некоторых затрат времени студенческой молодежью к 2000 году //Теория и практика физ. культуры. 1977, № 11, с. 59-62.

77. Настюхина Е. Г. Диагностика физического развития дошкольников [Электронный ресурс]: Социальная сеть работников образования / Е. Г. Настюхина. - Режим доступа: <http://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2012/08/23/diagnostika-fizicheskogo-razvitiya-doshkolnikov>
78. Наточин Ю.В. Проблемы эволюционной физиологии водно-солевого обмена. - Л.: Наука, 1984. - 40 с.
79. Никитин В.Н., Ставицкая Л.И., Новикова А.И., Галавина О.И. Периодическое калорийно-недостаточное питание и процессы онтогенеза. В.сб.: Конф. по пробл. геронтологии и гериатрии. Киев, 1961, с. 92.
80. Образовательная программа дошкольного образования «Детство». / Под редакцией Т.И. Бабаевой, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцевой. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 310 с.
81. Образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы». / Под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – М.: Просвещение, 2010. – 256 с.
82. Образовательная программа дошкольного образования «Радуга». / Под редакцией Е.В. Соловьевой. – М.: Просвещение, 2013. – 180 с.
83. От рождения до школы. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования. Под ред. Н. Е. Вераксы, . Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. Москва « Мозаика-синтез» 2014, 352.
84. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика для детей 2–7 лет. — М.: Мозаика-Синтез, 2015.
85. Платонов К.К., Голубев Г.Г. Психология. – М., 1978. – 248 с.
86. Рунова М. А. Двигательная активность ребенка в детском саду. — М.: Мозаика-Синтез», 2014 г.
87. Рунова, М. Двигательная активность ребенка в детском саду: пособие для педагогов дошко. учрежд., преподават. и студентов педвузов и колледжей / М. Рунова. – М.: Мозаика-Синтез, 2000. – 256 с.
88. Сапин, М.Р. Анатомия и физиология детей и подростков: учебное пособие для студентов пед. вузов / М.Р. Сапин, З.Г. Брыскина. 4-е изд.; перераб. и доп. - М.: Академия, 2005. - 432 с.
89. Седых, Н.В. Здоровьесберегающие технологии в дошкольных образовательных учреждениях: Монография / Н.В. Седых. Волгоград: Изд-во ВГСХА, 2002.- 177 с.

90. Сериков, В.В. Общая педагогика: избранные лекции / В.В. Сериков. — Волгоград: Перемена, 2004. 278 с.
91. Сидячева Н.В. Эмоционально-волевой компонент готовности дошкольника к школе: автореф. дис. канд. психол. наук. — М., 2006. — 27 с.
92. Симонов П.В. Созидующий мозг: нейробиологические основы творчества. - М.:Наука, 1993. -108 с.
93. Смирнова Е.О. Дошкольник в современном мире. / Е.О. Смирнова, Т.В. Лаврентьева. — М.: Дрофа, 2006. — 270 с.
94. Смирнова Е.О. Развитие воли и произвольности в раннем и дошкольном возрастах. — М.: Изд-во Моск. психол.-соц. ин-та, 1998. — 256 с.
95. Смирнова Е.О. Развитие воли и произвольности у детей дошкольного возраста. Детская психология. / Е.О. Смирнова. — М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2006. — 366 с.
96. Смирнова, Е.О. Развитие воли и произвольности у детей дошкольного возраста. Детская психология / Е.О. Смирнова. - М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2006. - 366с.
97. Сонькин, В.Д. Основные закономерности и типологические особенности роста и физического развития / В.Д.
98. Сонькин, И.А. Корниенко и др // Физиология развития ребенка: теоретические и прикладные аспекты. — М.: Образование от А до Я, 2000. — С. 31-59.
99. Спок Б. (пер. с англ.). Ребенок и уход за ним. - М.:ФАИР, 1995. - 399 с.
100. Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду. — М.: Мозаика- Синтез, 2015.
101. Степаненкова, Э.Я. Воспитание выразительности движений у детей старшего дошкольного возраста в подвижных играх / Э.Я. Степаненкова // Профессиональная подготовка специалистов по физической культуре для дошкольных учреждений: тез. докл. Всесоюзн. совещ.-семинара, Ульяновск, 12-14 дек. 1990 г. / Гос. комитет СССР по народному образованию.—Ульяновск, 1991. — С. 57–58.
102. Судаков К.В. Субъективная грань жизнедеятельности: эволюционные предпосылки и информационная сущность. Совещ. по филос. пробл. совр. мед. М., 1998, с. 5-32.

103. Суровцева А.В. Воспитание воли ребенка в семье. // Дошкольное воспитание. – 2008. – №3. – С. 8-13.
104. Суровцева, А.В. Воспитание воли ребенка в семье /А.В. Суровцева // Дошкольное воспитание. - 2008. - № 3. - С. 8- 13.
105. Сухарев А.Г. Двигательная активность и здоровье подрастающего поколения. М., 1976. - 72 с.
106. Терехова, Н.Т. Некоторые психофизиологические аспекты воспитания дошкольников / Н.Т. Терехова, Т.Л. Богина // А.В. Запорожец и современная наука о детях: тез. конф., посвящ. 90-летию А.В. Запорожца, Москва, 13-15 дек. 1995 г. / Моск. департ. образов., Центр инноваций в педагогике. – М., 1995. – С. 151–153.
107. Тыхтылова Е.А. Влияние уровня волевой активности на формирование индивидуальности старших дошкольников. // Психология обучения. – 2009. – №9. – С. 34-43.
108. Тыхтылова, Е.А. Влияние уровня волевой активности на формирование индивидуальности старших дошкольников / Е.А. Тыхтылова // Психология обучения. - 2009. - № 9. - С. 34-43. 2009. - 158с.
109. Урунтаева Г.А. Практикум по детской психологии: Пособие для студентов пед. институтов, учащихся пед. училищ и колледжей, воспитателей детского сада. / Г.А. Урунтаева, Ю.А. Афонькина. – М.: Просвещение, 2005. – 420 с.
110. Урунтаева, Г.А. Практикум по детской психологии»/ Г.А. Урунтаева, Ю.А. Афонькина. М.: Просвещение; Владос, 1995. - 290 с.
111. Федеральные государственные требования к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования. // Дошкольное воспитание. – 2010. – №4. – С. 3-10.
112. Фролькис В.В. Старение и биологические возможности организма. - М.:Наука, 1975. - 272 с.
113. Цыркун Н.А. Развитие воли у дошкольников. – Минск, 2011. – 153 с.
114. Чеботарев Д.Ф., Коркушко О.В., Маньковский Н.Б. и др. Атеросклероз и возраст. - Л.:Медицина, 1982. - 296 с.
115. Черненко Е. А. Формирование двигательной активности воспитанников старшего дошкольного возраста в условиях ДОО средствами здоровьесберегающих технологий физической культуры

[Текст] // Теория и практика образования в современном мире: материалы IX Междунар. науч. конф. (г. Санкт-Петербург, июль 2016 г.). — СПб.: Свое издательство, 2016. — С. 31-34. — URL <https://moluch.ru/conf/ped/archive/192/10823/> (дата обращения: 25.10.2018).

116. Чиркова, Т.И. Психологическая служба в детском саду: учебное пособие для психологов и специалистов дошкольного образования / Т.И. Чиркова. Тч/Г.: Пед. общество России, 2000. - 224 с.

117. Чумаков М.В. Диагностика волевых особенностей личности. // Вопросы психологии. – 2006. – №1. – С. 169-178.

118. Шевцов А.А. Регуляторный опыт и волевое поведение. // Психология и школа. – 2006. – №4. – С. 118-124.

119. Шерешек, Н.Н. Игра дошкольника и развитие регуляции его поведения / Н.Н. Шерешек // Наука образования: сборник. Вып. 22. — Омск: Изд-во Ом-ГПУ, 2004.-С. 399-405.

120. Шишкина В. А. «Движения + движения»: Кн. Для воспитателя детского сада. — М.: Просвещение, 1012.

121. Шишкина, В.А. Оценка двигательного развития дошкольников / В.А. Шишкина // Наука о детстве и современное образование: Материалы Междунар. юбилейной науч. конф., посвящ. 100-летию со дня рождения А.В. Запорожца. – Редкол. Л.А. Парамонова, В.И. Слободчиков и [др.]. Рос. академия образования, Департамент образования г. Москвы, Институт развития дошкольного образования РАО, Центр «Дошкольное детство» им. А.В. Запорожца. – М.: «Школьная книга», 2005. – С. 150-151.

122. Эйдман Е.В. ВСК. Опросник волевого самоконтроля: техн. рук. Версия 3.2. – 1986. – 40 с.

123. Эльконин Д.Б. Детская психология: учебное пособие. – 4-е издание. – Москва: Академия, 2007. – 384 с.

124. Эльконин, Д.Б. Детская психология / Д.Б. Эльконин. — М.: Академия, 2006. -450 с.

125. Юзвизин И.И. Информациология. - М.: Наука, 1996.

126. Якиманская, И.С. Личностно-ориентированное обучение в современной школе / И.С. Якиманская. М.: Изд. фирма «Сентябрь», 2000. - 111 с.

127. Якобсон П.М. Воля. – М., 1977. – 480 с.

Нормативно-правовая литература.

1. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

2. Комментарии к ФГОС дошкольного образования Минобрнауки России от 28 февраля 2014 года № 08-249.

3. Конвенция о правах ребенка. Принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 года.

4. Методические рекомендации по организации проведения испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) Одобрены на заседании Координационной комиссии Министерства спорта Российской Федерации по введению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) протоколом № 1 от 23.07.2014 пункт II/1.

5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. N 26 "Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций".

6. Постановление Правительства РФ № 295 от 15.04.2014 «Об утверждении Государственной программы РФ «Развитие образования» на 2013-2020 гг.

7. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 октября 2013 г. N 1155 г. Москва «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования

8. Приказ Министерства спорта РФ № 575 от 08.07.2014. «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

9. Приказ Министерства спорта РФ № 731 от 14.07.2015. « О внесении изменений в Порядок организации и проведения тестирования населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденного приказом Министерства спорта РФ № 739 от 29.08.2014.

10. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 18 октября 2013 года №544н "Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)»».

11. Приказ МОиН РФ от 30.08.2013 № 1014 « Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования.

12. Распоряжение Правительства РФ от 11 июня 2014 г. № 540. Об утверждении положения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

13. Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года.

14. Распоряжение Правительства РФ от 30 июня 2014 г. № 1165-р. План мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

15. Указ Президента РФ от 24.03.2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

16. Федеральный закон от 21.11.2011 N 323-ФЗ (ред. от 03.04.2017) "Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации"

17. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 07.05.2013) "Об образовании в Российской Федерации"

Электронные ресурсы.

https://nsportal.ru/sites/default/files/2015/10/04/podvizhnye_igry_dlya_splocheniya_detskogo_kollektivadokument_microsoft_office_word.docx

<https://kopilkaurokov.ru/>

<https://cyberleninka.ru/>

<https://azbyka.ru/deti/1/fizicheskoe-razvitie-rebenka/fizicheskoe-razvitie>

<https://elibrary.ru/defaultx.asp>

<https://www.library.altspu.ru/dp.phtml>

Глоссарий.

Адаптация (физиологическая) — целенаправленная приспособительная реакция организма ребенка к условиям внешней среды, обеспечивающая возможность его жизнедеятельности путем формирования функционального состояния физиологических систем адекватного условиям его обитания и совершенствованию двигательной деятельности, которое обеспечивается изменением структур гомеостатического (т.е. относительно постоянного) регулирования.

Анаболизм — интенсивное окисление субстратов органических веществ (на уровне клетки) с восстановлением не просто ее энергетического ресурса до исходного уровня, а до появления в ней новых, более активных органических веществ, что приводит к значительному выделению дополнительного количества энергии и, соответственно, повышению работоспособности организма ребенка.

Быстрота (скоростные способности) — комплексный показатель психофизического качества организма ребенка, характеризующий его способность по сигналу осуществлять физическую нагрузку (преимущественно циклического характера, например, бег) в режиме субмаксимальной и максимальной зон мощности.

воспитательная — целенаправленное воздействие на каждую личность членами коллектива и воспитателем, формирующее взаимодействие.

Выносливость — показатель наиболее емкого, энергозатратного базового психофизического качества организма ребенка, характеризующего его способность выполнять физическую нагрузку достаточно длительное время без видимых признаков утомления.

Выносливость (силовая) — один из видов (комплексный производный показатель) выносливости как базового психофизического качества организма ребенка, характеризующий его способность противостоять мышечному утомлению, вызываемому относительно продолжительным (до 5-7 мин) выполнением физической нагрузки с проявлением значительной по величине силы в режиме умеренной и большой зон мощности.

Выносливость (общая) — один из видов (производный показатель) выносливости как базового психофизического качества организма ребенка, характеризующий его способность выполнять мышечную работу

(преимущественно циклического характера) продолжительностью до 15-20 минут в режиме слабой и умеренной зон мощности без снижения ее интенсивности и видимых признаков утомления.

Гибкость — показатель морфофункционального свойства организма ребенка, характеризующий степень подвижности звеньев его опорно-двигательного аппарата при выполнении им движений с определенной амплитудой.

Гибкость (активная) — один из видов гибкости, характеризующий степень подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата организма ребенка во время выполнения им движений с заданной амплитудой при внешнем воздействии (например, взрослый, партнер и т.д.).

Гибкость (пассивная) — один из видов гибкости, характеризующий степень естественной подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата организма ребенка при выполнении им движений со свободной амплитудой.

Гипокинезия — состояние, характеризующееся недостаточным (ограниченным) количеством движений, необходимым для нормальной жизнедеятельности организма ребенка.

Гомеостаз — относительное динамическое постоянство внутренней среды организма ребенка (крови, лимфы, тканевой жидкости) на фоне устойчивости его основных физиологических функций (кровообращения, дыхания, терморегуляции, обмена веществ и энергии и т.д.).

Двигательная (физическая) подготовленность — результат физического развития организма ребенка, обуславливающий степень изменений основных, а также смежных психофизических качеств (скоростных способностей или быстроты, ловкости, гибкости ребенка, его координационных способностей, а также общей и силовой видов выносливости)

Двигательная активность — естественно-биологическая, социально обусловленная потребность организма ребенка в движении, основанная на нейропсихологических законах кинезофилии, от степени, удовлетворения которой зависит состояние его физического и психического здоровья.

Двигательная деятельность — деятельность, организованная (или нормированная) взрослым со свойствами этой деятельности системообразующими компонентами (целью, задачами, содержанием и

результатом), характерным признаком которой являются движения, способствующие физическому развитию ребенка.

Двигательные навыки — совершенная (или абсолютная) форма двигательных умений, выработанная по механизму условных рефлексов (динамический стереотип), результатом которых является качественное выполнение ребенком двигательных действий без контроля со стороны сознания, а сами действия отличаются высокой надежностью.

Двигательные способности — совокупность индивидуальных психофизических качеств организма ребенка, соответствующих заданным (средой или возрастными нормами) требованиям к выполнению тех или иных двигательных действий и обеспечивающие успешное их выполнение.

Двигательные умения — степень владения двигательным действием, которая характеризуется невысокой быстротой и качеством выполнения, небольшой прочностью запоминания, а также нестабильностью результатов, и отличается необходимостью подробного контроля со стороны сознания.

Движения (непроизвольные) — движения, неуправляемые сознанием и рассматриваемые как результат деятельности безусловных рефлексов (например, движения века на глаз, глотательный рефлекс при приеме пищи и другие).

Движения (произвольные) — движения, управляемые сознанием или находящиеся под контролем высшей нервной деятельности и центральной нервной системы организма ребенка.

Детский коллектив – это группа детей, в которой создается система высоконравственных и эстетически воспитывающих общественных отношений, деятельности и общения, способствующая формированию личности и развитию индивидуальности каждого её члена

Диагностика (функциональная) — процесс измерения и оценки индивидуальных жизнеобеспечивающих (сердечно-сосудистая, дыхательная, мышечная и другие) показателей физиологических систем организма ребенка.

Динамический стереотип — относительно устойчивая, целостная система условно-рефлекторных связей, выработанная в результате многократного повторения одинаковых по силе, последовательности и продолжительности раздражителей, представляющая собой

сформированный в коре больших полушарий головного мозга системный физиологический структурный след, являясь физиологической основой формирования двигательных навыков.

Доминанта (психофизиологическая) — временно господствующая в коре больших полушарий головного мозга рефлекторная система, осуществляющая приспособительную и активно организующую деятельность ребенка, в том числе и мышечную.

Задатки — генетические особенности организма ребенка (строение тела, двигательного аппарата, нервной системы, органов чувств и т.п.), составляющие природную основу развития его способностей. Задатки в зависимости от системы физического воспитания и режима двигательной деятельности могут преобразоваться или не преобразоваться в двигательные способности.

Задатки (психофизических качеств) — психофизиологические структуры, возникающие по генетическим законам развития и влияющие на морфофункциональные особенности организма и психическое развитие ребенка.

Задачи (педагогические) — основные направления в достижении поставленной цели, выполняющие функцию тактических действий, отвечающих на вопрос «Как ты собираешься достигать цель?». В теории физического воспитания человека принято выделять три группы задач: оздоровительную образовательную и воспитательную.

Закономерности (педагогические) — объективно существующие, необходимые и периодически повторяющиеся устойчивые связи между явлениями процесса образования, характеризующие его поступательное развитие.

Здоровый образ жизни человека — комплексная система ценностно-ориентированного отношения человека к себе и своему здоровью, позволяющая ему при помощи биологически и социально целесообразных форм и способов жизнедеятельности, а также средств физической культуры, адекватных возможностям организма, осознанно удовлетворять свои двигательные, социальные и биологические потребности для обеспечения активного долголетия.

Здоровье (ребенка) — динамическое и вместе с тем устойчивое к патологическим (болезнетворным) и экстремальным воздействиям

состояние детского организма, которое достигается благодаря формированию комплекса функциональных систем, обеспечивающих оптимальный приспособительный эффект.

Инновации (педагогические) — нововведения, обеспечивающие существенное повышение качества образования ребенка при сохранении основных показателей состояния его здоровья.

Кинезофилия — врожденная (основанная на механизме безусловного рефлекса) биологическая потребность организма ребенка в двигательной активности.

Командная сплоченность— это степень привлекательности команды для ее членов, уровень дружественности и межличностных отношений.

Командные процессы— это изменяющийся во времени характер межличностных отношений внутри команды. Выделяют четыре основных типа командных процессов: развитие, сплочение, формирование общественного мнения и межличностные трения.

-консолидационная (объединяющая) – данная форма организации служит для сплочения, объединения детей.

Координация движений — комплексный производный показатель ловкости как базового психофизического качества организма ребенка, характеризующий его способность к взаимодействию и согласованности различных мышечных групп, относящихся к разным сегментам тела при выполнении передвижений в пространстве в режиме слабой и умеренной зон мощности.

Личность – 1) индивид, как субъект социальных отношений и сознательной деятельности; 2) определённое системное качество индивида, формирующееся в совместной деятельности и общении.

Ловкость — комплексный показатель психофизического качества организма ребенка, характеризующий его способность быстро, точно и находчиво перестраивать свою двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки в режиме умеренной зоны мощности.

Метаболизм — естественный физиологический процесс окислительно-восстановительных реакций субстратов органических веществ непосредственно в самой клетке с выделением необходимого для жизнеобеспечения организма ребенка количества энергии.

Методика — совокупность различных средств, методов, методических приемов, форм организации и контроля, направленных на достижение поставленной цели.

Мониторинг (физического здоровья) — динамическая система контроля, анализа и коррекции состояния организации физического воспитания одного ребенка или группы детей в условиях дошкольного образовательного учреждения по конкретным показателям, отслеживаемым во времени.

Онтогенез — совокупность последовательных морфологических, физиологических и биохимических преобразований организма в течение всего жизненного цикла от момента оплодотворения яйцеклетки и образования зиготы до смерти.

-организационная — коллектив — это основная форма организации детской жизнедеятельности

Основными факторами, влияющими на сплоченность команды, являются: психологическая совместимость членов команды; характер совместной деятельности; внешняя среда.

Показателями командной сплоченности являются: признание членами команды единства цели; высокая привлекательность команды для ее участников; плотность личного неформального взаимодействия; гордость каждого за командные успехи.

Принципы (педагогические) — основные исходные положения (правила, требования) к деятельности и поведению ребенка, которые, однако, при определенных форс- мажорных обстоятельствах может временно изменяться.

Проблема — сложная ситуация, на которую у ребенка нет однозначного ответа, и это требует от него значительных умственных, физических, психических и других усилий по поиску путей решения.

Развитие — процесс, характеризующийся качественным переходом одного состояния чего-либо в другое, более или менее совершенное.

Развитие (физическое) — динамика морфофункционального состояния организма ребенка, обуславливающая естественный переход его основных жизнеобеспечивающих показателей с одного качественного уровня на другой, более или менее совершенный.

-регулятивная — заключается в пропаганде определённых нравственных и социальных установок

Резистентность — относительная устойчивость (другими словами, сопротивляемость) организма ребенка к воздействию различных повреждающих факторов внешней среды, реализуемая на основе общебиологического принципа гомеостаза (т.е. наличие относительного постоянства внутренней среды его организма).

Рефлекс — закономерная ответная реакция организма ребенка на действие раздражителя при обязательном участии центральной нервной системы (ЦНС).

Сила — показатель психофизического качества, характеризующего способность организма ребенка преодолевать внешнее сопротивление посредством мышечных напряжений в единицу времени в режиме субмаксимальной и максимальной зон мощности.

Система — интегральное понятие, характеризующее совокупность взаимодействующих между собой элементарных структурных компонентов, объединенных в целое для выполнения общей функции, которую не может осуществить полноценно ни один из отдельно взятых компонентов

Скоростно-силовые качества — комплексный показатель смежного психофизического качества организма ребенка, характеризующего его способность осуществлять физическую нагрузку (преимущественно ациклического и смешанного характера, например, подскоки, прыжки, метания и другие виды движений), преодолевая внешнее сопротивление посредством мышечных напряжений в минимальный для данных условий отрезок времени в режиме большой и субмаксимальной зон мощности.

Специфика детского коллектива состоит в том, что коллективные взаимоотношения между детьми носят неустойчивый характер. У детей дошкольного возраста стремление к совместной деятельности с другими детьми складывается постепенно. Если в младшем школьном возрасте ребёнок чаще предпочитает индивидуальные игры, то в среднем дошкольном возрасте (на пятом году жизни) преобладающей является игра «рядом» или «механическое взаимодействие». И только в старшем дошкольном возрасте преобладающим мотивом для объединения в игре становится мотив интереса к партнёру по игре или личным качествам

другого ребёнка. По мнению многих исследователей, коллективное взаимодействие формируется в игре, а не только в совместной деятельности. Коллективные взаимодействия представляют собой комплекс различных взаимоотношений: межличностных, деловых, ролевых.

Спорт — специальная двигательная деятельность, сопряженная с проявлением максимальных физических и волевых усилий, направленная на достижение в каком-либо виде физических упражнений наивысших результатов, выявленных в процессе состязания.

Спортивная игра - это вид подвижных игр, разновидность спорта. Спортивные игры разнообразны по содержанию и воздействию на организм. Как физическое упражнение они обладают рядом особенностей. Непрерывная смена игровых положений в процессе игры заставляет участников немедленно реагировать на действия противников и партнеров, совершая нужные, чаще новые движения. Благодаря этому спортивные игры больше, чем другие физические упражнения, в которых последовательность движений заранее определена (как в гимнастике) или они в основном повторяются (бег, [плавание](#) и др.), развивают такие ценные качества, как находчивость, решительность, способность быстро ориентироваться в неожиданной обстановке. Необходимость соблюдать установленные правила воспитывает у играющих дисциплинированность; игра в команде воспитывает также умение действовать в коллективе, чувство взаимной выручки. Разнообразные вариации и сочетания движений и приемов способствуют развитию мышечной силы, двигательной реакции (быстроты), координации движений (ловкости). Все спортивные игры в той или иной степени развивают глазомер, повышают чувствительность двигательного и функциональную устойчивость вестибулярного анализатора. Усиленная мышечная деятельность во время спортивных игр способствует улучшению регуляторной деятельности нервной системы и повышению функциональных возможностей органов дыхания, кровообращения, улучшению обмена веществ, повышению общей выносливости организма.

стимулирующая - побуждение личности к нравственно-ценной деятельности и торможению негативных намерений и поступков.

Технология (педагогическая) — организованный, строго регламентированный образовательный процесс выполнения ребенком двигательных действий с четко заданными методами, приемами, средствами, формами контроля и организации, направленный на достижение поставленной цели и, гарантирующий конечный результат.

Упражнения (общеразвивающие — ОРУ) — физические упражнения, имеющие разностороннюю направленность воздействия на функции организма ребенка.

Упражнения (физические) — движения, двигательные действия, а также сложные виды двигательной деятельности, отобранные педагогом в качестве средств физического воспитания.

Физиологическая стоимость физической нагрузки (или интенсивность) — реакция сердечно-сосудистой системы организма ребенка на конкретную физическую нагрузку (относительно покоя), характеризующая степень (величину) активизации мощностных возможностей данной системы, обеспечивая, при этом, запуск физиологического механизма активизации других взаимосвязанных с ней функциональных (дыхательной, мышечной и т.д.) систем его организма во время освоения физической нагрузки. Условно, физиологическую стоимость принято выражать в определенных зонах мощности: слабая — от 120 до 130 ударов в минуту; умеренная — от 130 до 140 ударов в минуту; большая — от 140 до 150 ударов в минуту; субмаксимальная — от 150 до 160 ударов в минуту и максимальная — более 160 ударов в минуту.

Физическая культура — часть общей культуры, характеризующая достижения общества в области физического, психического и социального здоровья человека.

Физическая нагрузка — степень воздействия физических упражнений на организм ребенка в тех или иных зонах мощности (слабой, умеренной, большой, субмаксимальной и максимальной), вызывающая прибавочную физиологическую активность соответствующих функций и физиологических систем организма (относительно покоя).

Физическая нагрузка (нормированная) — организованная физическая нагрузка, соответствующая заданным субъективным (состояние здоровья ребенка) или его объективным (возрастным) нормам дозирования по времени, объему и интенсивности, и, находящаяся под

контролем взрослого (педагог по физической культуре, воспитатель или родители).

Физическое воспитание — организованный педагогический процесс воздействия на личность ребенка средствами физической культуры в целях совершенствования форм и функций его организма, сохранения и укрепления здоровья малыша, формирования основ знания, двигательных умений и навыков, а также приобщения ребенка к нравственным общечеловеческим ценностям.

Формирование — целенаправленное (под непосредственным контролем взрослого: педагог по физической культуре, воспитатель или родители) освоение ребенком образовательной деятельности в соответствии с заданной извне конкретной нормой (или ее эталоном) с обязательными критериями оценки качества выполнения этой деятельности (например, формирование того или иного двигательного умения).

Функции коллектива:

Целеполагание (педагогическое) — процесс построения той или иной образовательной деятельности с четко сформулированной целью и конкретно поставленными задачами.

Цель (педагогическая) — процесс проектирования конечного результата образовательной деятельности, выполняющего функцию стратегии, отвечающей на вопрос «Зачем ты собираешься это делать?».

Приложение.

Физкультурный праздник «Эко-водные эстафеты»

Цель:

- Формирование экологической культуры подрастающего поколения;
- Формирование позитивного отношения к экологии;
- Формировать интерес к окружающему миру и стремление беречь природу;
- Преодолевать потребительское отношение к природе, формировать у детей экологическое сознание и соответствующие ценностные ориентации;
- Углублять знания детей об окружающем мире и экологических проблемах;
- Содействовать накоплению навыков коллективной работы;
- Сформировать предпосылки для экологически корректного поведения.

Задачи:

- Охранять и укреплять здоровье детей, их всестороннее развитие;
- Создать бодрое, жизнерадостное настроение;
- Развивать творческую активность, физические качества, выразительность двигательных действий;
- Формировать у детей потребность к ЗОЖ.

Место проведения: Участок для физической культуры на улице.

Ход развлечения:

Воспитатель читает детям письмо из волшебной бутылки...

Письмо:

Внимание! Внимание!

Приглашаем ребят на спортивные состязания!

Смелым, сильным и ловким,

Со спортом всегда по пути.

Ребят не страшат тренировки,

Пусть сердце стучится в груди.

Вам- смелым, сильным и ловким,

Быть надо всегда впереди!

Воспитатель предлагает отправиться ребятам на волшебную поляну развлечений. Под веселую песню «Песенка друзей» дети отправляются в путь на участок детского сада. Располагаются на скамеечках.

Воспитатель: Ребята, а знаете ли вы, что Солнце, воздух и вода —

наши лучшие друзья???

Дети: Дааааа (отвечают).

Воспитатель: Солнце утром встало,

Всех детишек приласкало.

Лето нас гулять зовет,

И вода давно нас ждет!

Хорошо загорать на солнце, правда, ребята?!

Дети: Даааа (отвечают).

Воспитатель: Ребята, чтобы дружить с солнышком и водой необходимо соблюдать некоторые правила:

-Всегда надевайте панаму, когда выходите гулять!

-На водоем без родителей ходить нельзя!

-Нельзя бросать острые и стеклянные предметы в воду!

-Летом, в жару надо пить много воды!

Дети проговаривают все правила вместе, добавляют свои!

Воспитатель: Будь здоров!

Дети: Всегда здоров!

Воспитатель: Наши лучшие друзья?!

Дети: Солнце, воздух и вода,

Наши лучшие друзья!

Игра «Спасаем рыбок».

Дети делятся на две команды и строятся напротив мини бассейнов. В одном мини бассейне вода, в другом игрушечные рыбки без воды. По сигналу нужно зачерпнуть воду в стаканчик и донести ее до рыбок. Вернуться обратно, стаканчик передать следующему участнику и т. д. Выигрывает команда, которая быстрее всех закончит эстафету.

Воспитатель: Молодцы! Вы-настоящие спасатели! А сейчас скорей, ребятки, отгадайте вы загадки:

1. Что так в небе ярко светит?

Свет пускает мне в оконце.

Отвечайте дружно дети,

Это светит ярко (солнце).

2. Они украшают луга и леса

И это не только природы краса –

В них пчёлы находят целительный дар

И бабочки пьют из них сладкий нектар.

(Цветы)

3. Они – лесные санитары.

Так прозвали люди их недаром.

Чтобы лес был красив и здоров,

Без личинок вредных и жуков,

Они на страже день и ночь

Гонят разных короедов прочь!

(Муравьи)

4. Без взрослых с ним развлекаться опасно,

Закончиться может забава ужасно.

В лесу очень сухо бывает порой

И он обернётся серьёзной бедой.

(Костер)

5. Можем мы в траве их встретить,

Ведь жильцов там миллион!

Ты их увидишь на пути –

Не обижай, а отойди!

Без них весь лес, друг мой,

И одинокий, и пустой.

(Насекомые)

6. Игривый, шаловливый,

Болтливый, говорливый.

В голубенькой рубашке

Бежит по дну овражка.

(Ручей)

7. Носится, свищет.

Мечется, рыщет.

Где пробежит —

Листик дрожит.

Где пронесётся —

Дерево гнётся.

(Ветер)

8. В воде живет-нет клюва,

А клюет (Рыба)

Игра «Клюет-не клюет»

Дети делятся на две команды, каждой команде выдается по одной удочке, дети должны удить рыбу и в режиме эстафеты передавать удочку. Выигрывает команда, которая наловит больше рыбы.

Воспитатель: Молодцы! Давайте, как настоящие любители природы, отпустим наших рыбок! А сейчас у нас есть ребята, которые подготовили стихи!

1 ребенок: То берёзка, то рябина

Куст ракиты над рекой -

Край родной, навек любимый,

Где найдешь ещё такой!

2 ребенок: Речка, поле, море, лес

Много вокруг нас чудес.

Солнце, небо, воздух чистый,

А в кустах ручей игривый.

3 ребенок: Нам дано все это даром

Не убей его пожаром

В воду мусор не бросай

И зверей не обижай.

Ты люби свой край родной

Охраняй его покой!

Игра «Наполни емкость»

Дети делятся на 2 команды. Дети должны перенести воду из одной емкости в другую при помощи губки. Выигрывает та команда, которая больше наполнит емкость.

Воспитатель: Все вы, ребята, большие молодцы, и очень дружные! Нам и другие ребята подготовили стихи, предлагаю послушать их!

Выходит первая группа детей:

1 ребенок: Чтоб цветы в лесу цвели,

Всю весну и лето

Мы не будем собирать

Их больших букетов.

2 ребенок: Если птенчик из гнезда

Выпорхнул до срока,

Мы поможем, не беда,

Не трещи, сорока.

3 ребенок: Хоть и вредный мухомор,

Мы его не тронем.

Вдруг понадобится он

Жителю лесному.

4 ребенок: Хрупкий домик муравья

Надо тоже охранять.

Обязательно он должен

За заборчиком стоять.

5 ребенок: Зайчика и ежика -

Жителей лесных

Лучше вы не трогайте!

Охраняйте их!

6 ребенок: Давайте, дошколята, природу охранять!

О ней ни на минуту не надо забывать.

Ведь цветы, леса, поля и речки,

Это все для нас навечно!

Выходит вторая группа детей:

1 ребенок: Мы ходили на рыбалку,

Рыбок удили в пруду.

Коля выловил мочалку,

А Егор – сковороду.

Витя – шкурку мандаринки,

Саша – старые ботинки,

2 ребенок: Мне попались две подмётки,

Ване – банка от селёдки,

А Серёжка на крючок

Пакли выудил клочок.

Целый день в пруду упрямо

Рыбу мы удили зря.

3 ребенок: Много выудили хлама,

И ни разу – пескаря.

Если мусор сыпать в пруд,

То, наверное, однажды

Рыбы высохнут от жажды,

Или вовсе перемрут.

Игра «Спасаем водоем от мусора»

Две команды детей очищают бассейны от мусора. Побеждает команда, которая первой справится с заданием.

Воспитатель: Ребята, какие же вы молодцы! Справили с заданием! Вы- настоящие экологи! Я верю, что вы никогда не будете засорять водоемы!

Игра «Нарисуй рисунок водой»

Всем детям раздаются бутылки с водой и маленькой дырочкой в крышке. Начинается рисование на асфальте.

Воспитатель: Умнички! Какая красота получилась!

Развлечение завершается.

1 Воспитатель: Всем известно, всем понятно,
Что здоровым быть приятно.

Солнце, воздух и вода-

Наши лучшие друзья!

2Воспитатель: А теперь пора прощаться.

Вам желаем закаляться,

Не болеть и не хворать

И природу оберегать!

Но это еще не все! Мы хотим вам подарить подарки! Если я смешаю воду с мылом, как вы думаете, что получится?

Дети: Мыльные пузыри!!!!

Воспитатель: Подарю я вам игрушку,

Не машинку, не хлопушку,

Просто тубик, а внутри-

Притаились.....(пузыри)!

Дети: Пузыри!!!!!!!

Спортивно-развлекательный праздник «День защиты детей».

Цель: Создать радостную, праздничную, доброжелательную атмосферу. Вызвать желание принимать активное участие в праздничных конкурсах, играх

Задачи: развивать доброжелательные отношения между детьми, подвижность в играх и конкурсах.

Ведущий : Дорогие друзья, вот и наступил для нас долгожданный праздник солнца. Сегодня – первый день лета. Этот день посвящен Международному Дню защиты детей и сохранению мира на земле. Этот день посвящен Вам, дорогие ребята.

Ведущий : Праздник, посвященный «Дню защиты детей» считать открытым Ура!

Все вместе: Ура!

Ребёнок: Мы встречаем праздник лета

Праздник солнца, праздник света

Солнце, солнце, ярче грей

Будет праздник для детей.

Ребёнок: День первый лета, стань ещё светлей!

Встречают первое июня всюду!

Ведь это – День защиты всех детей,

Его недаром отмечают люди!

Ведущая: Все лучшие песни и сказки на свете

Отдать бы всем детям Земли.

Чтоб добрыми, добрыми выросли дети,

Чтоб храбрыми дети росли.

Детство, — что это такое?

Ребёнок: Детство – небо голубое!

Детство – мир на всей земле

И любовь к родной стране.

Ребёнок: В детстве ярко солнце светит, смех звенит и там и тут.

Это дети всей планеты песню звонкую поют.

Дети исполняют песню «Детство», муз. Е. Филипповой.

Ведущий: Ребята, как вы понимаете слово «дружба» и «доброта»?

Ответы детей.

Ребёнок: Сколько весёлых и радостных лиц.
Знайте, у дружбы нигде нет границ!
Знают дети на планете,
Что дружба и доброта дороже всех на свете!
Ребёнок: Игрушки, дружба, детский сад,
Слова как искорки горят.
Дружить хотят все дети
На всём на белом свете!

Ребёнок: Солнце грей, солнце, грей,
Не жалея своих лучей!
Пусть теплей и сильнее
Будет дружба всех детей!

Дети исполняют песню «Песенка друзей».

Ведущий: Это хорошо когда все дружны!

Появляется Кот. Он идёт по дороге. Звучит сигнал машины, а он продолжает двигаться.

Ведущий: Кот, ты не знаешь правила дорожного движения?

Кот: Я прекрасно без них обхожусь!

Ведущий: Тогда скажи нам , как надо переходить улицу?

Кот: На четырёх лапах

Ведущий: Дети, правильно?

Дети: По переходу!

Ведущий: Кот, скажи нам, как надо обходить автобус, спереди или сзади?

Кот: Надо пролезать между колёсами!

Дети: Надо обходить автобус сзади.

Ведущий: Кот, а можно ли играть на проезжей части дороги?

Кот: В шахматы нельзя, а в мячик можно!

Ведущий: Дети, можно ли играть на дороге в мяч или другие игры?

Дети: Играть можно только на площадке.

Проводятся соревнования с мячом:

- 1.Подбрасывая мяч дойти до куба и обратно.
- 2.Отбивание мяча до финиша и обратно.
- 3.Прыжки с мячом, зажатым между ног.

Ведущий:

Сегодня 1 июня – день защиты детей! Наступило лето!

Дети много времени проводят на улице. А вы, знаете, что есть правила безопасного поведения?

Ребёнок: Догоняете вы друга

Иль спешите за мячом,

Не бегите на дорогу -

Тогда беды нипочём

Ребёнок: Загорать ребята любят –

Станут к осени черны!

Но панамку не забудут

Надевать всегда они.

Ребёнок: Чтобы горе миновало,

Чтобы не было беды,

Не ходи один купаться,

Стой подальше от воды!

Ребёнок: Ешь хорошие продукты,

Чтобы не был ты больной.

Мой все овощи и фрукты

И почаще руки мой!

Ребёнок: Если правила простые

Мы запомним навсегда,

Летом будут нам родными

Солнце, воздух и вода!

Кот: Спасибо, вам, ребята! Я всё запомнил, и буду выполнять все правила!

Кот: А я ребятки, тоже хочу проверить какие вы внимательные, послушайте мои вопросы и постарайтесь правильно на них ответить:

Караси в реке живут. (Хлопают.) и говорят «да»

На сосне грибы растут. (Топают.) и нет

Любит мишка сладкий мед. (Хлопают.)

В поле едет пароход. (Топают.)

Дождь прошел — остались лужи. (Хлопают.)

Заяц с волком крепко дружит. (Топают.)

Ночь пройдет — настанет день. (Хлопают)

Маме помогать вам лень. (Топают)
Праздник дружно проведете. (Хлопают.)
И домой вы не пойдете. (Топают.)

Ведущий: Вот, видишь какие у нас дружные ребята, а ещё они умеют дружно играть в разные игры.

Проводится эстафета «Собери кубики».

(Игроки обеих команд становятся на одной стороне площадки. Перед каждой командой — большая корзина с разноцветными кубиками (например красные и желтые). На другой стороне — два разноцветных ящика, аналогичные по цвету кубикам. По два игрока из каждой команды берут по одному кубику, бегут до противоположной стороны площадки, опускают кубики в ящик нужного цвета, возвращаются, хлопают по вытянутой руке следующую пару игроков — передают эстафету. Выигрывает команда, участники которой быстрее и правильно перенесут все кубики.)

Ведущий:

В мире много сказок,
Грустных и смешных
И прожить на свете
Нам нельзя без них...
А много ли сказок вы знаете?

Ведущий:

Я буду загадывать загадки по сказкам, а вы хором, дружно отвечайте из какой это сказки:

Лечит маленьких детей,
Лечит птичек и зверей,
Сквозь очки свои глядит
Добрый доктор. (Айболит)

На сметане мешен,
На окошке стужен,
Круглый бок, румяный бок
Покатился. (колобок)

Носик круглый, пяточком,
Им в земле удобно рыться,
Хвостик маленький крючком,

Вместо туфель - копытца.
Трое их - и до чего же
Братья дружные похожи.
Отгадайте без подсказки,
Кто герои этой сказки? (Три поросенка)
 Бабушка девочку
Очень любила,
Шапочку красную
Ей подарила.
Девочка имя забыла свое.
А ну, подскажите имя ее! (Красная Шапочка)

 У отца был мальчик странный,
Необычный, деревянный,
На земле и под водой
Ищет ключик золотой,
Всюду нос сует свой длинный.
Кто же это?. (Буратино)
Уплетая калачи,
Ехал парень на печи.
Прокатился по деревне
И женился на царевне.
Кто ответит мне немедля,
Это, братцы, сам (Емеля)

 У Алёнушки сестрицы
Унесли братишку птицы,
Высоко они летят,
Далеко они глядят.
Что за птицы это были?
Вы, наверное, забыли? (Гуси- лебеди)

Ведущий: А еще мы умеем весело и задорно танцевать. Ребята,
давайте покажем как мы танцуем !

Танец БАРБАРИКИ

Ведущий:

Наш праздник продолжается и сейчас у нас мульти викторина.

1. Кто из героев любит произносить: «ребята, давайте жить дружно! »(кот

Леопольд)

2. Назовите фамилию одного из жителей деревни «Простоквашино» ,
который любил молоко (кот Матроскин)
3. Как любил есть бутерброды кот Матроскин (колбаса вниз)
4. Как дразнили рыжего мальчика (рыжий, рыжий конопатый, убил
дедушку лопатой)
5. Что подарил Винни-Пух ослику на день рождения (горшок без меда)
6. Куда отправился Айболит по телеграмме (Африка)
7. Что подарила сова ослику на день рождения (шнурок-хвост)

Ребёнок: В мире везде одинаковые дети!

И ребяташкам по сердцу всегда

Птицы, стрекозы, кораблики, ветер,

Только война им не нужна!

Ребёнок: Дети купаются в солнечном свете,

Смотрят, как месяц сияет вдали,

В мире везде одинаковые дети,

Радостный мир нужен детям земли!

Ведущий: Праздник наш удался на славу, а вам, дети он понравился?

Я желаю вам улыбок, мира и счастья! Пусть всегда будет солнце, пусть
всегда будет мир, пусть всегда улыбаются дети!

Дети исполняют песню «Вместе весело шагать».

Детям раздают воздушные шары.

Кот: Я знаю, что вы еще умеете

Отлично рисовать.

Свои таланты можете

Сейчас вы показать?

Но карандаш не справится

С работаю такой...

А я мелки цветные вам захватил с собой!

Ведущий: А сейчас, ребята, вы все пойдёте на свои участки и
нарисуете то, что по-вашему означает слово «ДРУЖБА!»

Конкурс: «Рисунок на асфальте»





