

ФОРМИРОВАНИЕ ИНТЕРЕСА К ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У МЛАДШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ ИГРОВОГО СТРЕТЧИНГА

Загорская А.В., выпускница

(г. Полоцк, Полоцкий колледж ВГУ имени П.М. Машерова)

Научный руководитель – Шевченко Л.Л., преподаватель

Двигательная активность и физические нагрузки являются неотъемлемой частью для жизни и здоровья современного человека. На протяжении всего жизненного пути людям приходится преодолевать сложные препятствия, болезни, стрессы и только благодаря физической активности человеческий организм справляется с ними. Здоровье и благополучие детей – главная забота семьи, государства и общества. К сожалению, заболеваемость среди воспитанников дошкольных учреждений растёт с каждым годом: дети страдают хроническими заболеваниями, имеют патологическую осанку, нарушения опорно-двигательного аппарата. Снижение интереса к двигательной деятельности из-за увлечения современными мультфильмами, компьютерными играми приводит к формированию с раннего возраста привычки к неподвижному образу жизни.

В настоящее время, несмотря на разнообразие программ, внедряемых в дошкольных образовательных учреждениях, проблема совершенствования физического воспитания детей остается актуальной. Это подтверждается тенденцией ухудшения состояния здоровья, снижением уровня двигательной подготовленности детей дошкольного возраста (С.О. Филиппова, М.А. Правдов; М.А. Рунова, В.Н. Золотов и др.). Специалисты указывают, что система физического воспитания детей в дошкольных образовательных учреждениях функционирует недостаточно эффективно, и отмечают необходимость ее совершенствования как в плане традиционно используемых, так и внедрения новых средств, форм и методов занятий физическими упражнениями (А.А. Горелов, Л.И. Лубышева, В.К. Бальсевич, Ю.К. Чернышенко и др.).

В данном контексте особый интерес представляет использование метода игрового стретчинга в системе физического воспитания детей.

Целью исследования является изучение использования метода игрового стретчинга для активизации и развития двигательной деятельности младших дошкольников.

Для изучения интереса младших дошкольников использовалось наблюдение за предпочтениями детей при выборе игр в самостоятельной деятельности, анкетирование родителей. Для определения уровня развития природной гибкости, подвижности суставов и эластичности мышц младших дошкольников использовали наблюдения выполнения физических упражнений и тест на определения гибкости.

Анализ проведенных исследований показал, что 60% детей младшего дошкольного возраста отдадут предпочтение играм с куклами, строительным материалом, машинками.

Анализ результатов анкетирования родителей показал, что большинство (65%), чтобы отвлечь ребёнка занимают их телефонами, просмотром телевизора, мультфильмов. Из-за этого у детей снизился интерес к обыкновенным игрушкам: мячам, машинкам, скакалкам, обручам и т.д. хотя статистика показывает, что у 60% детей эти игрушки имеются.

В процессе наблюдения за выполнением физических упражнений выяснилось, что уже к младшему дошкольному возрасту дети теряют природную гибкость и эластичность суставов. Во время выполнения наклонов вперед-вниз из исходного положения стоя практически все дети сгибают ноги в коленях. В наклонах вперед из исходного положения сидя также наблюдается сгибание ног в коленях и недостаточное сгибание спины. В простых акробатических упражнениях также наблюдается недостаточное прогибание спины и малая амплитуда движений.

Для исследования такого физического качества как гибкость использовался специальный тест. Ведь гибкость – это морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата, определяющее степень подвижности его звеньев, эластичность мышц и суставов. Детям предлагалось наклониться вперед как можно ниже стоя на гимнастической скамейке. Измерялось расстояние от пола до кончиков пальцев. Результаты показали недостаточный уровень развития гибкости у 54% дошкольников.

Одним из средств решения проблемы является использование метода игрового стретчинга. Стретчинг представляет собой совершенно новый подход, новый способ решения проблем физического воспитания, открывает новые возможности при работе с дошкольниками.

Стретчинг – это специально разработанная система упражнений, направленных на совершенствование гибкости и подвижности в суставах. Суть этой системы состоит в том, что с помощью медленных и плавных движений (сгибаний и разгибаний), направленных на растягивание той или иной группы мышц, принимается и удерживается в течение некоторого времени определенная поза.

Несколько лет назад система стретчинга, популярная за рубежом, стала известна и в нашей стране. В настоящее время этот вид физической активности набирает популярность в дошкольных образовательных учреждениях. Исследованиями этой проблемы занималась В.А. Сегаль и некоторые другие ученые.

Методика игрового стретчинга направлена на активизацию защитных сил организма детей, овладение навыками совершенного управления своим телом, растягивание практически всех мышц. Упражнения выполняются из разных исходных положений. Это важно для эффективного развития гибкости и подвижности суставов.

Основополагающим принципом стретчинга является регулярность и постепенность растяжки, ее абсолютная безболезненность. Методика стретчинга основывается на естественных свойствах мышц: ползучести и релаксации. Релаксация — это свойство мышц расслабляться с течением времени при той же нагрузке и напряжении. Стретчинговые упражнения помогают расслаблять мышцы с помощью растяжки, не перенапрягая их. Методика стретчинга стоит на позициях, принципиально отличающихся от традиционных форм выполнения физических упражнений.

Эти упражнения можно включать в организованные формы физкультурно-оздоровительной работы – утреннюю гимнастику, физкультурные занятия и в другие режимные процессы. В работе с младшими дошкольниками желательно использовать метод игрового стретчинга, так как в игре дети активнее усваивают движения и двигательные навыки. Дети проявляют самостоятельность и морально-волевые качества.

Использование сказок и имитационных образов повышает интерес к физическим упражнениям, помогает более качественно выполнять их.

Результаты данной исследовательской работы можно использовать в практической деятельности воспитателя дошкольного образования. Педагогическим работникам важно осознать необходимость сохранения природной пластичности опорно-двигательного аппарата и положительное воздействие игровых стретчинговых упражнений на развитие гибкости и других физических качеств, активизации двигательной деятельности детей.

Дети любят игровой стретчинг, так как в основном он проводится в сказочной форме и под музыкальное сопровождение, они с нетерпением ждут каждое занятие. Игровой стретчинг развивает детское воображение, также благодаря ему воспитываются нравственные качества: взаимовыручка, доброта, дружба.

Список цитированных источников:

1. Шебеко, В.Н. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях: учеб. для учащихся пед. колледжей и училищ / В.Н. Шебеко, В.А. Шишкина, Н.Н. Ермак. – Минск: Універсітэцкае, 1998. – 184 с.
2. Шишкина, В.А. Журнал мониторинга здоровья, физического и двигательного развития дошкольника / В.А. Шишкина. – Мозырь: Белый ветер, 2005. – С. 10.
3. Шишкина, В.А. Оценка двигательного развития детей дошкольного возраста: новые подходы / В.А. Шишкина // Избранные научные труды ученых МГУ им. А.А. Кулешова / под ред. М.И. Вишневого. – Могилев: Изд-во МГУ им. А.А. Кулешова, 2003. – С. 191–195.

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ УЧЕБНОЙ МОТИВАЦИИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Зуева Д.А., студентка 2 курса

(г. Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова)

Научный руководитель – Данич О.В., канд. филол. наук, доцент

Младший школьный возраст является важнейшим периодом формирования мотивации к учению. Именно в это время закладывается любовь и интерес к процессу обучения для всей последующей жизни в школе. Уже с первых лет жизни у детей есть потребности. Потребность – это состояние объективной нужды организма в чем-либо, что лежит вне его и составляет необходимое условие его нормального функционирования [1, с. 31]. У детей в младшем школьном возрасте появляются новые потребности: потребность в одобрении учителя, потребность быть любимым учеником и др. Потребность обнаруживается в мотивах, побуждающих человека к деятельности. Именно на мотивах основывается процесс изменения состояний и отношений личности, который называется мотивацией. Изучение мотивации – это выявление ее реального уровня и возможных перспектив формирования и дальнейшего развития у каждого ученика и класса в целом. Для ребенка в этом возрасте ведущей деятельностью является учебная деятельность, которая влияет на развитие ребенка, укрепляет его психические процессы, мотивирует к дальнейшей деятельности, которая существенно влияет на весь дальнейший жизненный путь ребенка. Учебная деятельность учащихся в младшей школе регулируется и поддерживается системой мотивов, которые показывают, ради чего ребенок учится [2]. Все вышесказанное обусловило актуальность проведенного нами исследования.

Цель данной статьи – экспериментальным путем выявить и охарактеризовать актуальный уровень учебной мотивации учащихся 3 «Б» класса ГУО «Средняя школа № 45 г. Витебска имени В.Ф. Маргелова».

Проверка уровня учебной мотивации проводилась при помощи анкеты, разработанной Н.Г. Лускановой. Анкета включала в себя 10 вопросов, которые объективно отражают отношение детей к школе и учебному процессу, эмоциональное реагирование на различные школьные ситуации. Анкеты, на отдельных распечатанных листах, были предложены всем учащимся 3 «Б» класса. В течение 20 минут учащиеся отвечали на поставленные вопросы, выбирая один из трех предложенных вариантов. Каждый ответ – определенное количество баллов. Затем работы учащихся были собраны и статистически обработаны.

Уровни учебной мотивации определялись исходя из количества баллов, которые набрал тот или иной ученик. Мы выделяли пять уровней учебной мотивации.

1. Первый уровень (25–30 баллов) – высокий уровень учебной мотивации, учебной активности.

У таких детей есть познавательный мотив, стремление наиболее успешно выполнять все предъявляемые школой требования. Ученики четко следуют всем указаниям