

(46%). Это означает, что каждый 4-й мальчик, и каждая 4-я девочка находятся в «группе риска», обладая резко сниженными функциональной подвижностью и эластичностью опорно-двигательного аппарата.

Анализ показателей динамической силы (прыжок в длину с места) показал, что у мальчиков в младшей группе (29%), у девочек в средней группе (39%), в старшей группе (41%). Это значит, что в среднем каждая 3-4-я девочка 13-15 лет и старшеклассницы 16-17 лет находятся в «группе риска», обладая резко сниженными возможностями опорно-двигательного аппарата, избыточной массой тела, называют проблемы, связанные с обменом веществ и состоянием нервной системы.

Таким образом, учащиеся общеобразовательной школы имеют низкие показатели здоровья и выраженный дефицит в физической подготовленности по всем возрастным группам.

Работа представлена на научную международную конференцию «Внедрение новых образовательных технологий и принципов организации учебного процесса», Индонезия (о.Бали), 9-16 декабря 2008г. Поступила в редакцию 03.03.2009г.

### ФОРМИРОВАНИЕ МОДЕЛИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ

Снигур М.Е.

*Сургутский государственный педагогический университет, г. Сургут, Россия*

В общей системе всестороннего и гармоничного развития человека физическое воспитание ребенка дошкольного возраста занимает особое место. В дошкольном возрасте закладываются основы крепкого здоровья, правильного физического развития, высокой работоспособности. В эти годы происходит становление двигательной деятельности, а также начальное воспитание физических качеств. Движение является средством познания

окружающего мира, удовлетворения биологических потребностей организма. Трудно переоценить роль двигательной активности в расширении функциональных возможностей развивающегося организма, в совершенствовании двигательной деятельности. Следовательно, недостаток движений может привести к патологическим сдвигам в организме.

Под двигательной активностью нами понимается суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни. В теории и методике физического воспитания выделяют регламентированную, частично - регламентирующую и нерегламентированную двигательную активность.

Регламентированная двигательная активность представляет собой суммарный объем специально избираемых и направленно воздействующих на организм дошкольников физических упражнений и двигательных действий.

Частично-регламентированная двигательная активность - это объем двигательных действий, возникающих по ходу решения двигательных задач (например, во время выполнения подвижных игр).

Нерегламентированная двигательная активность включает объем спонтанно выполняемых двигательных действий (например, в быту).

Формы организации физического воспитания представляют собой воспитательно-образовательный комплекс разнообразной деятельности, основу которой составляет двигательная активность ребенка. Совокупность этих форм создает определенный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей. Под оздоровительной направленностью понимается обеспечение возможного в определенном возрасте физического развития и физической подготовленности, формирование осанки и обеспечение на занятиях наилучших условий влияния упражнений на организм занимающихся..

Двигательная активность - биологическая потребность организма, от удовлетворения которой зависит здоровье детей, их физическое и общее развитие. Дви-

**Табл. 1.** Расчет двигательной активности детей старшего дошкольного возраста % (в сравнении с 25 минутным физкультурным занятием урочного типа)

№	Формы работы по физическому воспитанию	Количество недель в учебном году	Число занятий в неделю	Продолжительность занятий (мин)	Общее количество годовых часов	% двигательной активности
1	Физкультурные занятия	38	3	25	114	21,4 %
2	Занятия по плаванию	38	2	30	91	17,1%
3	Утренняя гимнастика	52	7	10	145	19,9%
4	Физкультминутки	38	5	3 (15)	114	21,4%
5	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	52	5	25	260	35,7 %
6	Индивидуальная работа по развитию движения	38	3	10	45	8,4 %
7	Гимнастика после дневного сна	52	5	10	104	14,2 %
8	Закаливающие мероприятия	52	7	10	145	19,9 %
9	Самостоятельная двигательная активность	52	7	25	364	50 %
10	Домашние задания	38	3	25	114	21,4 %
11	Индивидуальная и дифференцированная работа	38	3	15	68	12,7 %
12	Секционно-кружковые занятия	38	2	25	76	14,2 %
13	Занятия в группах ОФП	38	2	25	76	14,2 %

\* Примечание: 38 недель в учебном году, 52 в календарном году.

гательная активность является производной не только от индивидуальных особенностей детей, но и от двигательного режима, который установлен в детском учреждении и дома.

Согласно нормативно-правовым документам, регламентирующим санитарно-эпидемиологические правила и нормы для дошкольных образовательных учреждений, максимальная продолжительность непрерывного бодрствования детей 3-7 лет составляет 5,5-6 часов. Таким образом, потребность детей старшего дошкольного возраста в двигательной активности достаточно высока, но не всегда она реализуется на должном уровне. В настоящее время дети все больше времени проводят за компьютерными играми, конструированием, просмотром телепередач. Все больше ограничивается самостоятельная двигательная активность детей как в семье, так и в детском саду, т.к. увеличивается продолжительность образовательных занятий с преобладанием статических поз.

Поскольку на вооружении у инструктора по физической культуре в дошкольном образовательном учреждении имеется около 40 форм организации и условий занятий двигательными действиями, то закономерно возникает вопрос, какие же из них являются наиболее эффективными для обеспечения максимально возможной работоспособности и сохранения здоровья детей, обучающихся в детском саду, и какова необходимость организации рационального двигательного режима дошкольника.

Особенностью гигиенического нормирования двигательной активности воспитанника является учет не только верхней (предельно допустимой), но и нижней (максимально необходимой) величины. Колебания активности между данными величинами считаются оптимальными и оказывают благоприятное воздействие на организм детей. Норма двигательной активности выражается общей продолжительностью двигательного компонента, а также общим числом суточных локомоций в режиме дня.

На основании вышеизложенного в таблице нами произведен расчет в процентном соотношении наиболее приоритетных форм организации занятий по физическому воспитанию детей старшего дошкольного возраста [таблица 1]. Методика расчета двигательной активности в процентах производится следующими действиями: время занятия умножить на количество занятий в неделю, умножить на кол-во недель в учебном году и разделить на время занятия (физкультурное занятие является основной формой организации процесса физического воспитания в дошкольном учреждении) = общему количеству годовых часов. Например, занятия по физкультуре  $25 \times 3 \times 38 : 25 = 114$ . При решении пропорции получается:  $114 \text{ умножить на } 100 \text{ и разделить на } 532 = 21,4$  процента. Цифра 532 имеет следующее обоснование: 38 недель в учебном году, умножить на 7 дней в неделю и 2 занятия в неделю ( $38 \times 7 \times 2 = 532$ )

Для того чтобы ответить на вопрос: какова же в действительности двигательная активность современного ребенка, мы можем спроектировать модель двигательной активности дошкольника. Под моделью мы понимаем схему, конструкцию физического воспитания, которая включает в себя системное изображение педагогического процесса. Проектируя модель двигательного режима с оздоровительной направленностью, мы выбрали шесть приоритетных форм работы по физическому воспитанию, используемых во всех дошкольных

учреждениях, которые включают всю динамическую деятельность детей: как организационную, так и самостоятельную [таблица 2]. Исходя из суммарного количества годовых часов каждой формы двигательной активности, мы рассчитали количество времени непрерывного бодрствования детей в течение одного дня.

**Табл. 2.** Примерная модель двигательного режима дошкольников

№	Формы физического воспитания	Недельная двигательная активность	Вклад формы двигательной активности %
1	Физкультурные занятия	114	21,4 %
2	Утренняя гимнастика	145	19,9%
3	Индивидуальная работа по развитию движения	45	8,4%
4	Подвижные игры и физические упражнения	260	35,7%
5	Физкультминутки	114	21,4%
6	Самостоятельная двигательная активность	365	50%

Методика расчета времени на двигательную активность:  $114 \text{ мин.} + 145 \text{ мин.} + 45 \text{ мин.} + 260 \text{ мин.} + 114 + 365 \text{ мин.} = 1043 \text{ мин.}$  Таким образом, если 1043 мин. разделить на 25 мин. (продолжительность одного занятия) и на 7 дней недели получим 5,96 академических часа в день, что соответствует максимальной продолжительности непрерывного бодрствования детей.

Необходимо отметить, что модель физического воспитания дошкольника разрабатывается инструктором на основе учебной программы (по которой в данном дошкольном учреждении осуществляется процесс физического воспитания), форм организации физического воспитания и должна представлять авторскую конструкцию педагогического процесса. Также необходимо отметить, что при этом математически рассчитывается двигательный режим дошкольника.

Предлагаемый двигательный режим должен обеспечивать постепенное повышение физических кондиций дошкольника, способствовать коррекции телосложения, закаливанию организма дошкольника, направленному на хорошее сопротивление простудным и инфекционным заболеваниям.

Таким образом, разработанная нами модель двигательного режима дошкольника с оздоровительной направленностью, включающая в себя наиболее приоритетные формы физического воспитания, позволяет сформировать необходимый объем и производить контроль двигательной активности детей в дошкольном учреждении.

Работа представлена на научную международную конференцию «Внедрение новых образовательных технологий и принципов организации учебного процесса», Индонезия (о.Бали), 9-16 декабря 2008г. Поступила в редакцию 03.03.2009г.