

ОСОБЕННОСТЬ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ 3-5 ЛЕТ

Козловская Е.Б.¹, Пацук О.В.², Завьялов А.И.¹, Завьялов Д.А.¹

¹Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, Красноярск, e-mail: kspu@kspu.ru;

²Сибирский государственный университет науки и технологий им. академика М.Ф. Решетнева, Красноярск, e-mail: info@sibsau.ru

В настоящее время в связи с компьютеризацией общества все больше появляется проблем со здоровьем всего населения страны из-за низкой физической активности, что оказывает свое пагубное воздействие и на самых маленьких детей, так как их родители становятся все менее склонны к активным действиям в уже довольно молодом возрасте. Кроме этого, дети, особенно дошкольного возраста, копируют поведение взрослых, многие из которых не уделяют достаточного внимания физическим упражнениям и здоровому образу жизни. Поэтому все большую актуальность приобретают такие методики, которые побуждают детей к изучению техники освоения двигательных навыков и занятию физической культурой в дальнейшей жизни. В связи с этим в данной статье рассмотрены сложности формирования у ребят младшего дошкольного возраста опорно-двигательных навыков и связанных с этим возможных заболеваний, что повышает ответственность родителей и педагогов за своевременное развитие у детей интереса к здоровому образу жизни и физической культуре. Описана методика проведения занятий. Представлены результаты наблюдений за группами детей 3-5 лет, а также дано описание результатов эксперимента.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, детский фитнес, развитие опорно-двигательных навыков, методика проведения занятий, физические упражнения.

PECULIARITY OF HEALTHY LIFESTYLES AMONG CHILDREN AGED 3-5

Kozlovskaya E.B.¹, Patsuk O.V.², Zavyalov A.I.¹, Zavyalov D.A.¹

¹Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V.P. Astafiev, Krasnoyarsk, e-mail: kspu@kspu.ru;

²Reshetnev Siberian State University of Science and Technology, Krasnoyarsk, e-mail: info@sibsau.ru

Nowadays, due to the computerization of the society, there are more and more health problems for the whole population of the country due to low physical activity, which has a detrimental effect on the youngest children, as their parents are becoming less and less inclined to act at a fairly young age. In addition, children, especially pre-school children, are copying the behavior of adults, many of whom do not pay sufficient attention to physical exercise and healthy lifestyles. That is why methods that encourage children to learn motor skills and engage in physical education in their future lives are becoming so popular. So, this article considers the existing problems of locomotor skills formation and related possible diseases in the children of the younger preschool age, which increases the responsibility of parents and teachers for the timely cultivation of children's interest in a healthy lifestyle and physical culture. The teaching methodology is described. The results of groups of children aged 3-5 years' observations are presented, and the results of the experiment are described.

Keywords: healthy lifestyle; children's fitness, development of musculoskeletal system, training methodology, physical exercise.

В настоящее время развитие основных двигательных навыков у детей 3-5 лет имеет первоочередную задачу для родителей и педагогов раннего развития, в том числе детских фитнес-инструкторов, так как правильное выполнение движений – ходьбы, прыжков и остального – влияет на формирование психики ребенка, его умственного развития, побуждения к занятиям спортом и объяснения им значимости физических упражнений.

В современном мире наблюдается тенденция оцифровывания жизни, поэтому практически любая работа связана в той или иной степени с компьютерной техникой.

Неотъемлемой частью повседневной жизни становятся смартфоны, которые применяются в основном когда человек находится в статике – сидит, лежит или стоит, что приводит к гиподинамии, а далее к ослаблению иммунитета и развитию многих болезней. В результате происходящего научно-технического прогресса, связанного с заменой практически всех технологических процессов на более автоматизированные и менее подвижные, теряется сама культура физического воспитания человека.

Кроме этого, сейчас даже большинство детей испытывают гипокинезию, то есть недостаточную двигательную активность организма, которая находится ниже нормы по возрасту, что приводит к таким серьезным функциональным нарушениям, как снижение силы и работоспособности скелетной мускулатуры; нарушение осанки; искривление позвоночника; плоскостопие; задержка возрастного развития таких качеств, как быстрота, ловкость, координация, сила, выносливость и гибкость. В связи с тем что многие родители позволяют своим детям с первых лет их жизни пользоваться различными гаджетами, что, с одной стороны, ускоряет их адаптацию в компьютеризированном обществе, с другой - без должного внимания к физической культуре вызывает гиподинамию, означающую, что организм ребенка постоянно находится в статике, из-за чего определенные группы мышц утомляются, что приводит к развитию нарушений обменных процессов, избыточному увеличению жировой ткани, снижению иммунитета, увеличению риска получить травму.

Объект исследования: деятельность группы детей в возрасте 3-5 лет в рамках курса «Арт-сад» (группа кратковременного пребывания).

Предмет исследования: условия развития основных двигательных навыков у детей 3-5 лет.

Цель исследования – разработка, обоснование и опытно-экспериментальная проверка условий развития основных двигательных навыков у детей 3-5 лет на базе детского центра.

Задачи исследования:

1. Выявление теоретических предпосылок развития основных двигательных навыков у детей 3-5 лет.
2. Выявление и обоснование условий развития основных двигательных навыков у детей 3-5 лет.
3. Опытно-экспериментальная проверка условий развития основных двигательных навыков у детей 3-5 лет.

Гипотеза исследования: развитие основных двигательных навыков у детей 3-5 лет на базе детского центра станет результативным, если будут реализованы условия:

- разработан тематический план, отражающий связи с текущим периодом жизнедеятельности ребенка;

- учтены методы формирования атмосферы на занятиях (а именно, установка контакта тренера с каждым ребенком, изменение интерьера под тематику занятия и психофизическое состояние ребенка);

- разработан и реализован комплекс упражнений с использованием игровых элементов.

Научная новизна: была разработана методика развития опорно-двигательных навыков у детей 3-5 лет с помощью игрового метода.

Материалы и методы исследования. Физическое развитие ребенка включает в себя приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.) [1, с. 10].

Следует учитывать, что непосредственно образовательная деятельность представляет собой физическую культуру, включающую в режим дня утреннюю гимнастику, подвижные игры на прогулке, игры малой подвижности в группе, физические минутки на занятиях, пальчиковую гимнастику и закаливающие процедуры [2, с. 175]. Развитие у детей основных двигательных навыков представляет собой процесс улучшения степени владения техникой действия, причем игра здесь должна быть ведущей деятельностью, особенно у ребят в дошкольном возрасте, потому что игровой вариант проведения занятий способствует тому, что в психике ребенка происходят значительные изменения.

Кроме этого, необходимо учитывать, что любая подвижная игра является доступной для дошкольников формой деятельности, предполагающей сознательное воспроизведение полученного навыка движения, в связи с чем она представляет собой средство гармоничного развития ребенка, своего рода школу управления своим поведением, формирования хороших взаимоотношений и благополучного эмоционального состояния [3, с. 37].

При изучении такого понятия, как физическая культура, надо учитывать, что она представляет собой сферу социальной деятельности, которая направлена на сохранение и укрепление здоровья, способствует развитию психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности. В связи с этим надо учитывать влияние формирования различных двигательных навыков, которые оказывают воздействие на психологическое развитие детей, под которым, в свою очередь, понимается воздействие на разные виды восприятия, задействование разных способов запоминания (наглядность,

проговаривание), также создание проблемных ситуаций, которые способствуют развитию мышления учащихся, творческих способностей и логического мышления.

В связи с компьютеризацией общества целью физической культуры является оздоровительный эффект, который может быть достигнут путем выполнения разнообразных аэробных движений, таких как бег, ходьба, катание на велосипеде, коньках, плавание. Таким образом, стоит отметить, что спортивные игры представляют собой упражнения, активизирующие деятельность сердечно-сосудистой системы, что имеет благотворный оздоровительный эффект для всего организма любого человека. Кроме этого, следует учесть, что занятия физической культурой наиболее эффективны в том случае, когда соблюдаются гигиенические требования (режим труда и отдыха, количество сделанных шагов, правильное питание, санитарно-гигиенические нормы, предъявляемые к помещению, и др.), так как при нарушении режима приспособляемость организма к физическим нагрузкам ухудшается [4, с. 146].

С учетом возраста обучающихся в разных группах во время занятий важно давать детям ощущение мышечной радости, поэтому существуют оптимальные нормы двигательной активности ребенка, которые необходимо знать и индивидуально учитывать при построении занятий. В связи с этим для выявления динамики происходящих с детьми изменений следует регулярно протоколировать особенности роста и физического развития каждого ребенка. Исходя из сказанного, стоит изначально планировать такой объем работы и нагрузки, который будет соответствовать возможностям каждого обучающегося. Кроме этого, надо помнить, что детям необходимо ежедневно повторять изученные ранее упражнения, приводящие к развитию тренированности, направленные на развитие ловкости, силы, быстроты и выносливости [5, с. 57].

Также в ходе проведения занятий с детскими группами необходимо реализовывать принцип постепенности, означающий медленное повышение физической нагрузки, что будет увеличивать функциональные резервы организма и вырабатывать выносливость, в противном случае бесконтрольное наращивание тренировочных нагрузок за небольшие промежутки времени может приводить к срывам адаптационных возможностей ребенка, его переутомлению и перетренировке с последующим негативным влиянием на его дальнейшую жизнь [6, с. 46].

В детском фитнесе на тренировках для дошкольников преимущественно используется метод частичной регламентации, то есть игровой метод, что обусловлено определёнными психическими особенностями детей раннего возраста, такими как недолгая концентрация, быстрая потеря интереса к изучаемому предмету; также большое значение имеют различия физической формы у разных детей и их интерес к физическим упражнениям, кроме этого, оказывают влияние и время тренировки, психоэмоциональное состояние детей и др. Из

существующих методов строгой регламентации на каждом занятии должен использоваться метод разучивания по частям: это связано с тем, что перед воспроизведением движения сначала разучивается двигательный навык, затем идет его закрепление. При этом происходит использование подводящего упражнения, так, перед прыжком – вначале дети пружинят коленями, потом перекатываются с пятки на носок, соединяя оба этих упражнения, и далее – прыжок. Целостный метод используется в играх, закрепляющих разученный двигательный навык.

В последнее время все большую популярность у населения приобретают различные занятия, связанные с фитнесом, при этом под общим фитнесом воспринимается способность разных систем организма человека функционировать с максимальной для них эффективностью при существующих физических нагрузках, в то время как детский фитнес является системой таких мероприятий, которые направлены на воспитание здорового, жизнерадостного, физически совершенного, гармонично и творчески развитого ребенка [7, с. 9]. Такое отличие детского фитнеса от общего заключается в его цели, которая состоит в укреплении здоровья каждого ребенка, его разностороннем физическом развитии и формировании интереса к занятиям физическими упражнениями. Таким образом, наиболее доступной и значимой для детей дошкольного возраста является подвижная игра, в которой сознательно используются основные навыки движения и педагогом применяются различные методические приемы: музыкальное сопровождение, стихи и потешки, наглядный показ, поощрение [8, с. 20].

Наблюдение и эксперимент проводились в обществе с ограниченной ответственностью «ВК», который находится по адресу: г. Красноярск, ул. Конституции СССР, 7. ООО «ВК» пропагандирует семейное образование и воспитание, без разделения родителей от детей, создает условия для развития современного искусства и сохранения традиционной российской культуры, предоставляет бесплатное образование для подопечных благотворительных организаций и делает доступным уникальные компетенции для социально незащищенных семей. В январе 2016 года проект стал лауреатом Национальной премии «Гражданская инициатива», а в апреле 2016 г. – лауреатом Международной премии Kids-friendly Business Award, которая присуждается коммерческим организациям за особый вклад в развитие рынка детских товаров и услуг.

В результате проведенного исследования, учитывающего все выявленные особенности развития детей, использовались такие методы, как наблюдение и эксперимент. Контрольными и экспериментальными были выбраны группы кратковременного пребывания «Арт-сад» – утренние и дневные. Дети, принимаемые в группу, имели возраст с 2,6 года до 5 лет. Занятия утренней группы происходили с 9:00 до 12:00, а дневная группа занималась с

13:00 до 16:00 часов. Детский фитнес проводился в каждой группе по одному часу три раза в неделю. В утренней группе он проводился с 11:00 до 12:00, а в дневной с 13:00 до 14:00.

Наблюдение проводилось в обеих группах по 25 часов у каждой группы (в целом 50 часов). Сформированные группы включали 8 человек, причем еженедельно количество детей варьировалось в зависимости от возможности посещения занятий. В результате наблюдения было выявлено, что большая часть занятия уходит на разучивание двигательного навыка, игры и танцы на повторение выученных движений. В лучшем случае отводится 10 минут на самостоятельную игру детям. Следует учитывать, что игры на закрепление выученного двигательного навыка реализуются тренером: объясняется суть игры, правила, распределяются роли, выбирается оборудование. Самостоятельная игра при этом заключалась в том, что дети сами занимали свое время или просили с ними во что-то поиграть (чаще всего это были прятки, «День-ночь», игры, когда ведущий догоняет, остальные убегают и прячутся в «домики»).

В ходе проведения занятий было замечено различие: в дневных группах дети занимались более организованно, меньше времени уходило на наведение дисциплины, чем в утренних группах. Данная разница объясняется тем, что для утренней группы физические упражнения назначались в конце их пребывания в детском центре, когда они уже два часа активно занимались развивающими упражнениями, после чего у них был завтрак, и уже затем поставлен детский фитнес. В связи с тем что время близилось к обеденному сну, психоэмоциональное состояние у детей тормозилось либо чрезмерно ускорялось на данном уроке. Дневные группы к моменту начала занятия находились в более бодром состоянии после обеда, и посещали их те дети, которые днем не спят, в связи с чем такие ребята были бодрее и активнее, ещё не устали от других развивающих занятий и лучше усваивали материал. Исходя из этого была выбрана в качестве экспериментальной дневная группа.

Результаты исследования и их обсуждение. Эксперимент длился полгода – с ноября 2018 г. по май 2019 г. Объем часов составлял 72 занятия у каждой группы (в целом 144 часа). Оценка производилась на уровне определения – владеет ребенок двигательным навыком или нет. В том случае, если выявлялась положительная оценка, то есть ответ «да» – в протоколе выставлялась 1, если «нет», то 0. При этом единица ставилась тогда, когда ребенок абсолютно точно, полностью правильно воспроизводил опорно-двигательный навык, техника выполнения была верна и воспроизведена без ошибок. Если же ребенок допускал ошибку в технике, но навык приобрел, то все равно ставился 0. Например, прыжок с двух ног на две. Сначала сгибаются колени, потом обе выпрямляются, ребенок переводит вес на носочки, отталкивается от пола, приземляется на пальцы, ставит полностью стопу, сгибает

обе коленки. Если при приземлении он не одновременно сгибает колени, а по очереди, или по очереди приземляются ноги, то навык считается не усвоенным.

Всего было проведено три контрольных измерения: входной – перед началом введения учебной программы, через три месяца занятий и итоговый – через полгода занятий. На момент входного контроля в контрольной группе 1 навык из 21 выполняли все дети и один ребенок владел всеми навыками. В экспериментальной группе – 2 навыками владели все дети и один ребенок владел всеми навыками.

В ходе проведенного исследования были выявлены следующие результаты:

1. В экспериментальной группе 62% овладели всеми опорно-двигательными навыками, а в контрольной 37%.

2. В экспериментальной группе 15 навыков освоили все дети, в контрольной группе все дети освоили 10 навыков.

Согласно гипотезе, развитие основных опорно-двигательных навыков у детей 3-5 лет стало более результативным при соблюдении определённых условий, описанных во введении. Наиболее важным аспектом в ходе проведения занятий было внедрение комплекса упражнений, в котором основной упор делался на самостоятельную игру. При этом дети вместе с тренером в начале каждого урока изучали конкретные двигательные навыки согласно плану проведения занятий, а затем уже закрепляли их через игру, которую придумывали сами. Например, нужно было отработать прыжки: в этом случае ребята сами придумывали себе героев, которыми они будут, придумывали сценарий и правила игры, то есть они выбирали то, что им сейчас действительно интересно, в связи с чем закрепление изучаемого двигательного навыка было эффективнее, чем при упражнениях и играх, которые давал тренер согласно разработанному учебному плану, что показывается в результатах контрольной группы.

Также следует отметить, что отличие не было настолько значительным – в экспериментальной группе на 25% детей больше освоили навыки, чем в контрольной, и на 5 навыков больше освоили все дети по сравнению с детьми из контрольной группы. Такие показания получились из-за того, что сама выборка была небольшой, эксперимент проводился в двух группах, следовательно, дальнейшая апробация нужна на большем количестве групп, чтобы с уверенностью можно было сказать о стабильной эффективности данного метода.

Заключение. В ходе проведенного исследования по особенностям формирования основных двигательных навыков и приобщению к здоровому образу жизни детей возрастных групп 3-5 лет было выявлено, что через самостоятельную игру они лучше запоминают технику выполнения опорно-двигательных навыков. Использование методики, в которой

акцент делается на творческий и самостоятельный подход развития детей, помогло выявить совершенствование двигательных навыков, которые разучиваются с тренером в начале занятия. В то время как у ребят, занимающихся по стандартному плану проведения занятий, освоение навыков было почти в два раза меньше. Таким образом, разработанный способ проведения занятий у детей возраста 3-5 лет имеет положительную тенденцию в плане формирования правильных и полезных навыков развития и возможен к рекомендации проведения фитнес-занятий с детьми дошкольного возраста, а также нуждается в дальнейшем апробировании с целью выявления наиболее перспективных игр и методов закрепления полученных навыков.

Список литературы

1. Сегал И.В. Развитие двигательных способностей детей 3-4 лет средствами подвижных игр // Вестник ЮУрГУ. 2009. №7. Выпуск 18. С. 10-12.
2. Шредер А.Ю., Кравчук А.И. Обучение основным движениям детей 2-3 годов жизни с использованием базовых и профилирующих упражнений // Омский научный вестник. 2010. №1 (85). С. 174-178.
3. Karelina I.O. Features of Emotion perception by schematic pictures of facial expressions at preschool children. Scientific enquiry in the contemporary world: theoretical basics and innovative approach 7th edition. San Francisco. California. B & M Publishing. 2016. P. 37-40.
4. Мехович Г.А. Самосохранительное поведение детей 3-5 лет в условиях семейного воспитания // Вестник Балтийского федерального университета им. И. Канта. 2012. Вып. 11. С. 146-149.
5. Казакова М.А. Современные методы работы с детьми дошкольного возраста в условиях отделения социальной реабилитации несовершеннолетних // Педагогика: традиции и инновации: материалы междунар. зоач. науч. конф. (Уфа, октябрь 2012 г.). Уфа: Лето, 2012. С. 57-60.
6. Ермакова Ю.Н. Характеристика различных способов лазанья у детей дошкольного возраста // Труды молодых ученых. ВНИФК. 2015. С. 46-48.
7. Практический материал к мониторингу освоения детьми образовательной области «Физическая культура»: методический сборник / Под редакцией Г.В. Власовой. Кострома, 2013. С. 9-11.
8. Антонов О.В. Оценка и анализ физического развития детей и подростков // Сибирский медицинский журнал. 2012. Том 27. №4. С. 20-23.