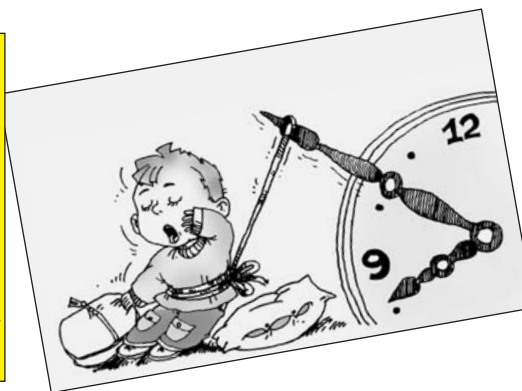


**Двигательный режим
и эффективность обучения
в дошкольном образовательном
учреждении***

Г.Н. Голубева



Трудно переоценить преимущества грамотно созданного оптимального режима организованной и самостоятельной двигательной активности детей. Чтобы предложить такой режим, необходимо выявить уровень двигательной активности (ДА) в процессе обучения детей, например, с помощью методики хронометрирования.

Хронометрирование проводилось на обучающих занятиях в 3-й группе ДОУ «Фея» г. Набережные Челны. Оценивались следующие занятия: подготовка к обучению грамоте, ОБЖ (основы безопасности жизнедеятельности), татарский язык, развитие речи, математика.

Нагрузка была разделена на умственную (чтение, письмо, слушание объяснений, счет) и двигательную работу. Последняя, в свою очередь, состояла из организованной ДА, предложенной воспитателем (физкультминутки, подвижные игры), и самостоятельной ДА (произвольные движения детей).

Результаты хронометрирования представлены в табл. 1 с общим временем умственной и двигательной работы (организованной и самостоятельной). Организованная двигательная деятельность была представлена двумя физкультминутками по 1–1,5 мин. каждая. Охарактеризовать их можно как однотипные, без выраженного эмоционального фона, с низкой амплитудой движений.

Как показал анализ, положение «сидя за столом» явно сдерживало само-

стоятельные произвольные движения детей, ведь у них нет четкого представления о правильном положении тела. Они пытаются, откликаясь на просьбу воспитателя, сесть прямо, но быстро устают и в итоге принимают позу, часто невыгодную для формирующейся осанки. И только на занятиях, которые проводились не за столом, а, например, сидя на ковре, наблюдалась близкая к норме двигательная плотность. Расположение детей в непринужденных позах стимулирует самостоятельную ДА, так как имеется большая возможность для произвольных движений (ползания, изменения положения рук и ног).

Количество времени, затраченного на самостоятельную ДА, преобладает на всех занятиях над организованными действиями. Можно сделать вывод, что именно за счет этого вида ДА большинство занятий имеет достаточно высокую двигательную плотность.

Основываясь на вышесказанном, можно объяснить низкую двигательную плотность таких занятий, как развитие речи и математика, именно за счет неудобного для детей места их проведения (за столом), и, как следствие этого, отметить снижение возможностей для естественных произвольных движений.

Оценка эффективности занятий с точки зрения сбалансированности нагрузки проводилась по методике М.Л. Лазарева (1998). Все нагрузки

* Тема диссертации «Формирование двигательного режима ребенка до 6 лет в основные периоды адаптации к условиям среды». Научный консультант – доктор пед. наук, профессор *Л.И. Лубышева*.

были разделены на интеллектуальные (слушание материала, письмо, рисование), эмоционально-дыхательные (пение, дыхательная гимнастика) и двигательные.

Нами рассматривалась сбалансированность интеллектуальной и двигательной нагрузок в образовательном процессе (табл. 2).

Кроме того, оценивалась сбалансированность нагрузок по интенсивности. Этот параметр определяется по количеству минут, затраченных на ту или иную нагрузку, и выражается степенью: высокая, средняя, низкая. Сбалансированность определяется суммой степеней интенсивности нагрузок (табл. 3).

Рассматривая полученные данные, можно оценить все занятия с точки зрения сбалансированности как средние, поскольку на всех занятиях прослеживается высокий уровень интеллектуальной нагрузки и совсем отсутствует эмоционально-дыхательная. По данным табл. 3 больше всего времени

уделяется прослушиванию материала (свыше 30%), хотя ему должно отводиться около 20% от общего времени. Следовательно, эта нагрузка «ущемляет» другие, в том числе двигательную и не менее важную – речевую.

Можно порекомендовать педагогам ввести эмоционально-дыхательную нагрузку (например, дыхательные упражнения) и меньше времени тратить на вербальное объяснение, а преподносить материал в игровой форме для стимулирования двигательной и речевой активности.

На следующем этапе необходимо было оценить влияние предложенных вариантов организованной и самостоятельной ДА на процесс обучения.

Одним из главных факторов, обуславливающих эффективность процесса «научения», считается явное наличие достаточного внимания, работоспособности, а усвоения – высокая речевая активность ребенка. Исходя из этого, об эффективности предложенных вариантов организованной и

Таблица 1

Результаты хронометрирования ДА на обучающих занятиях, в %

Занятия	Двигательная активность			Умственная деятельность
	Общая	Организованная	Самостоятельная	
Подготовка к обучению грамоте	31,6	14,7	16,9	78,4
ОБЖ	30,5	10	20,5	79,5
Татарский язык	35,2	18,6	16,6	64,8
Развитие речи	24,7	10,1	14,6	75,3
Математика	21,9	10,3	11,6	78,1

Таблица 2

Соотношение интеллектуальной и двигательной нагрузки на занятиях, в %

Занятия	Слушание материала	Вокально-речевая деятельность	Двигательная деятельность	Художественно-изобразительная деятельность
Подготовка к обучению грамоте	30,8	12,7	31,6	24,9
ОБЖ	35,2	34,3	30,5	–
Татарский язык	32,7	32,1	35,2	–
Развитие речи	63,3	12	24,7	–
Математика	30,5	21,3	21,9	26,3

самостоятельной ДА можно судить по их влиянию на внимание, работоспособность и речевую активность детей.

Для определения продолжительности речевой активности ребенка был проведен хронометраж первого варианта занятия математикой, на котором преднамеренно не проводились физкультминутки (ФМ) и самостоятельная ДА детей была обычной. Изучаемый материал преподносился с опорой на вербальное восприятие ребенка, с использованием одной дидактической куклы. На другом занятии математикой – по второму варианту – детям были предложены ФМ в качестве самостоятельной ДА – «динамические

позы», а также для стимуляции речевой активности дидактический материал был роздан всем детям. Кроме того, в занятия включались двигательные действия и задания.

В первом варианте занятия речевая плотность составляла всего 1,1% от общего времени, а двигательная плотность – 11,6% (дети пассивно слушали объяснения, рано стали проявлять признаки утомления). Во втором варианте все проведенные мероприятия стали хорошим стимулятором речевой активности – она возросла до 17,7%. Двигательная плотность за счет предложенных вариантов организованной и самостоятельной ДА возросла до

Таблица 3

Оценка эффективности занятий

Занятия	Виды нагрузок			Сбалансированность		
	Интел.	Эмоц.	Двиг.	Высок.	Средн.	Низк.
Подготовка к обучению грамоте						
а) время	20'30"		9'30"		+	
б) интенсивность:						
высокая	+					
средняя			+			
низкая						
О Б Ж						
а) время	20'9"		9'10"		+	
б) интенсивность:						
высокая	+					
средняя			+			
низкая						
Татарский язык						
а) время	17'30"	2'30"	10'		+	
б) интенсивность:						
высокая	+					
средняя			+			
низкая		+				
Развитие речи						
а) время	23'		7'		+	
б) интенсивность:						
высокая	+					
средняя						
низкая			+			
Математика						
а) время	23'25"		6'35"		+	
б) интенсивность:						
высокая	+					
средняя						
низкая			+			

35% от общего времени занятия. Таким образом, речевая плотность увеличилась на 16,6%, а двигательная – на 23,4% по сравнению с занятием с минимальной ДА.

Чтобы определить уровень внимания и его устойчивость во время обучающих занятий, детям была предложена методика фигурных таблиц. Ребята заполняли таблицу-тест в начале занятия, когда уровень внимания еще достаточно высок, и в середине (обычно уровень устойчивости внимания к этому времени снижается).

Таким образом, на занятии, построенном по второму варианту, включающему «динамические позы», уровень внимания не только не упал, увеличился в среднем на 17,3%, а у 27,3% детей устойчивость внимания даже стала на уровень выше.

Литература

1. Голубева Г.Н. Тестирование и стимулирование двигательной активности ребенка дошкольного возраста в процессе обучения: рекомендации, нормативы, результа-

ты исследований. – Наб. Челны: Изд-во КамПИ, 2000.

2. Лазарев М.Л. Здравствуй!: Уч.-метод. пос. для педагогов дошкол. образоват. учреждений. – М.: Мнемозина, 2004.

3. Рунова М.А. Дошкольное учреждение: оптимизация режима двигательной активности//Дошкольное воспитание. – 1998. – № 6. – С. 81–86.

4. Шишкина В.Н. Движение плюс движение. – М.: Просвещение, 1983.

Галина Николаевна Голубева – канд. пед. наук, доцент, зав. кафедрой физкультурно-оздоровительных технологий и менеджмента Камского государственного института физической культуры, г. Набережные Челны, Республика Татарстан.