

Стоякина Татьяна Владимировнасоискатель
Кубанский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма
Краснодар, Россия**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ МОБИЛЬНОСТИ В ПРОЦЕССЕ
ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА****Аннотация**

Рассматриваются вопросы применения средств индивидуальной мобильности в условиях современной дошкольной образовательной организации. Проводится анализ интересов и возможностей детей дошкольного возраста, начиная с трёх летнего возраста. Результатами исследования является разработанная программа с использованием средств индивидуальной мобильности, в зависимости от возрастных и индивидуальных возможностей детей.

Ключевые слова: средства индивидуальной мобильности, координационные способности, физическое развитие, дети дошкольного возраста

Система физического воспитания дошкольников находится в двух состояниях одновременно: стабильного функционирования и поступательного развития. Можно предположить, что стабильное развитие обеспечивается целевыми ориентирами Федерального Государственного образовательного стандарта дошкольного образования и федеральной образовательной программой дошкольного образования. Поступательное развитие системы физического воспитания осуществляется за счёт проектирования содержания и направленности вариативной части образовательной программы

В связи с этим, в практике работы дошкольных организаций стали использоваться новые подходы к построению и содержанию занятий, новые способы организации детей, применение современного оборудования.

Современная жизнь диктует нам новые условия. Появились новые средства, широко используемые для физического развития детей, подростков и молодежи, которые ложатся в основу многочисленных современных программ по физическому воспитанию дошкольников. Среди которых – с использованием средств индивидуальной мобильности, элементов йоги и стретчинга, мячей – фитболов, степ-платформ, детского фитнеса, аэробики, аквааэробики, элементов гимнастики и т.д. [5, с. 255].

В целях выявления предпочтений детей к выбору того или иного средства, детям каждого возрастного периода, было предложено выбрать визуально, на каком

из представленных средств, они хотели бы заниматься? Какое средство им интересно, понятно, вызывает желание обучаться на нем.

В результате опроса дошкольников, было выявлено, что у детей меняются предпочтения из года в год. С каждым последующим годом жизни, предпочтения воспитанников склоняются в сторону средств, имеющих более высокий уровень координационной сложности.

Было установлено, что в три года, предпочтения отдаются беговелу и самокату на трёх колесах; в четыре года – самокату на трёх колесах, велосипеду на трёх колесах и футболу; в пять лет – велосипеду и самокату на двух колесах, футболу; в шесть лет – самокату и велосипеду на двух колесах, футболу и проявляется интерес к роликовым конькам.

Далее исследовались возможности дошкольников разных возрастных групп. Для определения степени владения средством использовались оценки: «может» – если есть движение; и «не может» – если движение отсутствует. Результаты представлены ниже в таблице 1.

В результате экспериментальных исследований, было выявлено, что средства индивидуальной мобильности вызывают огромный интерес у детей всего дошкольного возраста. Было отобрано пять средств, наиболее адекватных и приемлемых для воспитанников, с учетом имеющихся материально-технических возможностей дошкольной организации. В связи с чем, была разработана программа «С движением по жизни», с использованием средств индивидуальной мобильности, в соответствии с возрастными особенностями дошкольников. Программа направлена на сохранение и укрепление здоровья детей, развития основных физических качеств, развития координационных способностей с помощью средств индивидуальной мобильности.

Таблица 1 – Результаты оценки возможностей детей овладения СИМ

Двигательные умения	дошкольный возраст			
	3 года	4 года	5 лет	6 лет
Катание на беговеле	78%	86%	100%	100%
Катание на трехколесном самокате	52%	73%	80%	92%
Катание на двухколесном самокате	-	24%	52%	86%
Езда на трехколесном велосипеде	20%	58%	90%	95%
Езда на двухколесном велосипеде	-	20%	45%	78%
Катание на роликовых коньках	-	-	-	12%

Цели программы:

1. Укрепление здоровья детей в возрасте от трёх до шести лет, расширение навыков здорового образа жизни.
2. Повышение уровня развития координационных способностей.
3. Обучение технике сложно-координационных движений, подготовка детей к езде на велосипеде с ранних лет.
4. Популяризация велоспорта, здорового образа жизни и привлечение к велосипеду детей с самого раннего возраста.
5. Формирование интереса к занятиям по физической культуре.
6. Активизация защитных функций организма и общей работоспособности детей в рамках ДОО.

Предлагаемая программа предназначена для детей дошкольного возраста от трех до шести лет, срок реализации – 6 месяцев, 48 занятий, в рамках реализации вариативной части программы. Для каждой возрастной группы был определён режим работы в соответствии с действующими нормативными требованиями.

Особенностью методики с использованием средств индивидуальной мобильности является постепенное внедрение рассматриваемых средств: от беговела до двухколёсного велосипеда

Так, для детей трёх летнего возраста предлагается использовать беговел. У данного средства передвижения много разных наименований: беговел, велосамокат, велобег, велокат, бегунок. На беговеле малыши быстро учатся держать равновесие, у них развивается ловкость и улучшается координация движений; после чего он легко осваивает езду на двухколесном велосипеде. Катание на беговеле даёт щадящую и симметричную нагрузку на ноги. В отличие от бега, при езде на беговеле нет повышенной нагрузки на колени. Ребёнок сам способен регулировать интенсивность нагрузки.

С четырёх лет программа рекомендует использовать трёхколесный самокат. А с пяти лет – двух колесный самокат. Это вид детского транспорта, овладеть искусством катания, на котором очень просто и доступно каждому ребёнку. Важным преимуществом самоката является то обстоятельство, что езда на нём менее травматична, чем на роликах или велосипеде. Езда на самокате укрепляет и развивает мышцы ног, учит держать равновесие, развивает дыхательную, сердечно-сосудистую

системы, а также вестибулярный аппарат, внимание и ловкость. Результаты использования данных средств представлены на рисунке 1.

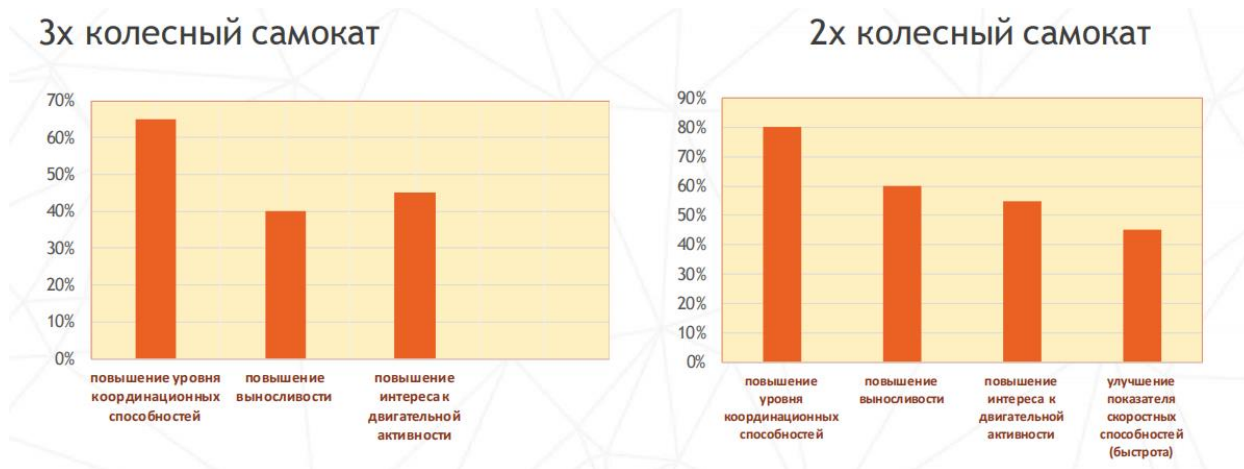


Рисунок 1 – Результаты использования самокатов детьми дошкольного возраста

В возрасте 3-4 лет программой предусмотрено использование трёхколёсного велосипеда. Катание на велосипеде положительно влияет на развитие организма ребенка, так как в процессе кручения педалей задействованы именно те группы мышц, которые «отдыхают» во время других видов деятельности.

Исследования показали, что у 50% воспитанников улучшился уровень развития координационных способностей; 45% детей повысили свой уровень выносливости, а также 35% малышей улучшили показатели скоростных способностей.

В шестилетнем возрасте программой рекомендовано использовать двухколёсный велосипед. Езда на велосипеде – это не только увлекательное времяпровождение, но и польза для физического здоровья:

- 1) Один из лучших инструментов для формирования координации движений, чувства равновесия и уверенности в своих силах;
- 2) Держать равновесие на велосипеде – это как стоять на одной ноге, только в движении! Тело постоянно адаптируется к изменениям, а вестибулярный аппарат становится крепче;
- 3) Одновременно нужно крутить педали, держать руль и следить за дорогой – всё это помогает ребёнку синхронизировать движения;
- 4) Велосипед учит ребёнка быстро оценивать ситуацию и моментально реагировать, что помогает развивать скорость мышления;

5) Обучение управлением велосипедом длительный процесс, который потребует терпение как от ребенка, так и от взрослого;

6) Минусом является высокая стоимость средства, а также обязательно наличие шлема, налокотников и наколенников.

Результаты освоения программы представлены на рисунке 2.

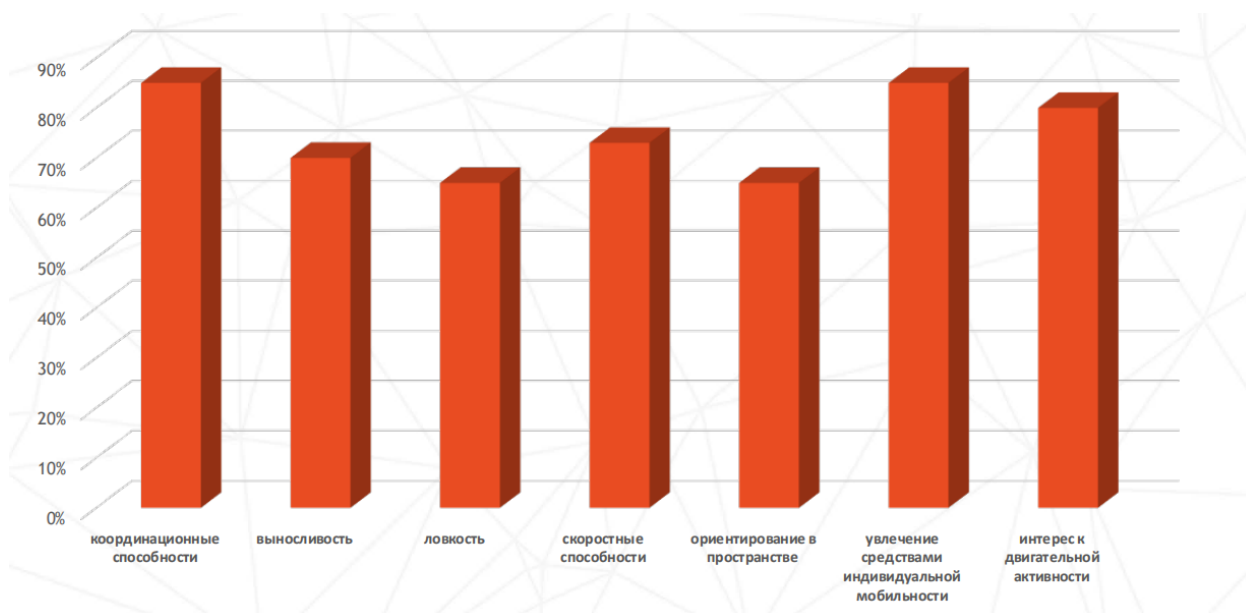


Рисунок 2 – Результаты освоения программы детьми дошкольного возраста

Благодаря средствам индивидуальной мобильности решается ряд задач:

1. Формируются и развиваются координационные способности дошкольника - после освоения программы у 85% процентов дошкольников повысился уровень координационных способностей.

2. У 65 % детей улучшилась ориентировка в пространстве и ловкость.

3. 70% воспитанников повысили уровень выносливости.

4. Улучшили скоростные способности – 73% ребенка.

Помимо этого,

1) Увлечение средствами индивидуальной мобильности наблюдаем у 85% дошкольников;

2) Значительно повышается интерес к двигательной активности – 80%;

3) Приобретаются спортивные навыки;

4) Появляется интерес к двигательной активности;

5) Воспитывается смелость, настойчивость, уверенность в своих силах;

б) Тренируются сердечно сосудистая, дыхательная, опорно-двигательная системы.

Таким образом, благодаря средствам индивидуальной мобильности можно решить ряд задач, направленных на воспитание здорового ребенка.

Список использованных источников

1. Болотов, В.Н. О новых актуальных программах по дошкольному образованию // Дошкольное воспитание. – 2003. – № 1. – С. 4-8.

2. Волошина, Л.Н., Кондаков, В.Л., Галимская, О.Г. Проблемы регулирования двигательной активности дошкольников: позиция педагогов. // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – Белгород, 2020. – № 5(1). – С. 27-34. – DOI: 10.24411/2500-0365-2020-15104. – EDN: ZOLCCU.

3. Курдюков, Б.Ф. Возрастные предпочтения дошкольников в выборе нетрадиционных средств двигательной активности / Б.Ф. Курдюков, М.Б. Бойкова, Т.В. Стоякина // Научно-методический журнал «Физическая культура, спорт – наука и практика». – Краснодар. – № 1. – 2022. – С. 10-14. – DOI: 10.53742/1999-6799/1_2022_10. – EDN: IXEEWC.

4. Программа физического развития детей дошкольного возраста «Вечное движение» / под ред. Е.В. Демидовой. – Краснодар: Экоинвест, 2016. – 268 с.

5. Стоякина, Т.В. Использование нетрадиционных практик физического развития в процессе реализации вариативной части основной программы дошкольного образования / Т.В. Стоякина // Молодежь – науке – VII. Актуальные проблемы туризма, спорта и бизнеса: – материалы Всероссийской научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых (г. Сочи, 20-22 апреля 2016 г.). – С. 254-258. – EDN: XOLVGP.