

УДК 373.24

Д. П. Давыдова,

институт дополнительного образования,

Омский государственный педагогический университет

Научный руководитель: канд. пед. наук, доц. Н. В. Матюнина

Гимнастика после дневного сна как средство повышения интереса детей младшего дошкольного возраста к занятиям физической культурой

В статье представлены данные исследования о возможности повышения интереса к физической культуре у детей младшего дошкольного возраста. Разработано и экспериментально апробировано содержание гимнастики после дневного сна как формы физического воспитания в дошкольном учреждении. Также определена роль семейного физического воспитания в процессе повышения интереса к физической культуре у детей.

Ключевые слова: формирование интереса, гимнастика после дневного сна, физическое воспитание, физическая культура, дети младшего дошкольного возраста, дошкольное учреждение.

Формирование интереса к занятиям физической культурой у детей младшего дошкольного возраста — одна из важнейших задач образовательных учреждений. Это возможно при целенаправленном использовании гимнастики после дневного сна, в результате чего сокращается время пробуждения детей. Они быстрее включаются в деятельность группы, проявляют больший интерес к происходящим вокруг них событиям; формируется мотивация к физической активности. Между тем необходимо не только включать гимнастику после сна в режим дня, но и тщательно подбирать ее содержание, позволяющее решать поставленные задачи. Известно, что физическая культура ребенка формируется в семье, поэтому важной составляющей формирования интереса к физическим упражнениям является взаимодействие дошкольного учреждения с родителями.

Различные аспекты применения гимнастики после дневного сна у детей дошкольного возраста рассматривались Т. С. Грядкиной, С. В. Николаевой, Т. В. Яковлевой [1; 2; 3]. Однако процесс физического воспитания должен выстраиваться с учетом возрастных и индивидуальных особенностей контингента. Для изучения особенностей применения гимнастики после дневного сна и экспериментального обоснования ее эффективности в повышении интереса детей младшего дошкольного возраста к занятиям физической культурой с января по март 2021 г. на базе Детского сада № 186 г. Омска было проведено исследование с участием 40 детей 3–4 лет и их родителей.

Объект исследования — процесс формирования интереса детей младшего дошкольного возраста к занятиям физической культурой.

Предмет исследования — гимнастика после дневного сна как средство повышения интереса к занятиям физической культурой.

Задачи исследования:

1. Изучить теоретические основы повышения интереса детей младшего дошкольного возраста к занятиям физической культурой посредством гимнастики после дневного сна.

2. Определить уровень сформированности интереса к занятиям физической культурой у детей младшего дошкольного возраста.

3. Определить эффективность педагогических воздействий по повышению интереса к занятиям физической культурой.

Гипотеза исследования. Предполагается, что использование гимнастики после сна как средства повышения интереса к занятиям физической культурой у детей младшего дошкольного возраста будет эффективным при соблюдении следующих условий: организации данного процесса на основе игровой деятельности; включения родителей в указанный процесс.

В результате анкетирования родителей и наблюдения за детьми было выявлено, что большинство детей 3–4 лет не имеют должного интереса к занятиям физической культурой. Вероятно, это связано с отношением к занятиям физической культурой в семье. На основе анализа научно-методической литературы, а также результатов констатирующего этапа эксперимента нами

были разработаны комплексы гимнастики после дневного сна. Цель реализации комплексов состояла в создании условий для развития у детей интереса к физическим упражнениям. В ходе работы решались следующие задачи: формирование у детей положительных эмоций, ассоциирующихся с выполнением физических упражнений; укрепление здоровья детей; содействие физическому развитию.

Гимнастика после сна базировалась на оздоровительных технологиях (гимнастика в постели, упражнения для профилактики нарушения осанки и плоскостопия, дыхательная гимнастика, зрительная гимнастика, пальчиковая гимнастика, водные процедуры) с музыкальным и стихотворным сопровождением в игровой форме. Для разнообразия выполняемых действий и повышения заинтересованности в упражнениях включались элементы нейропсихологической гимнастики.

Работа с родителями состояла в разъяснении значимости гимнастики после дневного сна для физического здоровья детей и в передаче информации о принципах физического воспитания

в семье. Она проводилась в форме бесед, консультаций и родительских собраний.

В ходе контрольного этапа эксперимента было проведено повторное анкетирование родителей. Анализ результатов анкетирования продемонстрировал, что интерес к физкультурно-оздоровительным мероприятиям возрос с 45 до 65 %, позитивное отношение к дневному сну увеличилось с 25 до 30 %, к водным процедурам и закаливающим мероприятиям — с 65 до 88 %.

Повысилось количество семей, в которых выполняется утренняя гимнастика, как в будние, так и в выходные дни. Родители стали чаще использовать оздоровительные методики.

Таким образом, проведенный эксперимент позволил подтвердить гипотезу исследования и определить эффективность педагогических воздействий, включающих комплексы гимнастики после дневного сна, основанных на игровой деятельности, работу, направленную на информирование родителей и формирование у них необходимых знаний, умений и навыков использования оздоровительных мероприятий в домашних условиях.

1. *Грядкина Т. С.* Влияние гимнастики после дневного сна на умственную работоспособность старших дошкольников // Гуманизация процесса воспитания и развития дошкольника : межвуз. сб. науч. тр. — СПб. : РГПУ им. А. И. Герцена, 1994. — С. 102–115.

2. *Николаева С. В.* Гимнастика после дневного сна // Вопросы педагогики. — 2019. — № 6-2. — С. 111–115.

3. *Яковлева Т. В.* Оздоровительная гимнастика после дневного сна в детском саду // Дошкольная педагогика. — 2014. — № 4 (99). — С. 46–48.