

# ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

**И.М. Ивановская**

Республика Беларусь, г. Минск, БГПУ

[Liyana\\_88@mail.ru](mailto:Liyana_88@mail.ru)

В современных исследованиях отмечается, что в двигательной активности человека скрыты огромные возможности для развития и мобилизации физических способностей, играющих существенную роль в развитии индивида и общества.

В научных трудах И.А. Аршавского, М.Р. Могендовича, И.В. Муравова, Н.А. Фомина, В.П. Филина, В.К. Бальсевича раскрываются представления о кинезофилии, обеспечивающей активность моторики в ранние возрастные периоды и отмечается ее роль в построении процесса физического воспитания детей.

А.Г. Щедрина под двигательной активностью понимает неотъемлемый и сложный комплекс поведения человека, зависящий от биологических и внешних факторов. Н.А. Фомин, Ю.Н. Вавилов предлагают определять двигательную активность как естественную основу накопления резервов здоровья человека. А.А. Маркосян рассматривает двигательную активность как решающий фактор, определяющий морфологическое и функциональное развитие двигательного анализатора. Э.А. Степаненкова определяет двигательную активность как «...основу индивидуального развития и жизнеобеспечения организма ребенка».

Двигательная активность - это биологическая потребность организма в движении, от степени удовлетворения которой зависят уровень здоровья детей, их физическое и общее развитие. Она является важнейшим компонентом образа жизни и поведения дошкольников. Двигательная активность зависит от организации физического воспитания детей, от уровня их двигательной подготовленности, от условий жизни, индивидуальных особенностей, телосложения и функциональных возможностей растущего организма. Дети, систематически занимающиеся физкультурой, отличаются жизнерадостностью, и высокой работоспособностью. Двигательная активность способствует возрастанию в организме синтеза биологически активных соединений, которые улучшают сон, благоприятно влияют на настроение детей, повышают их умственную и физическую работоспособность. И, наоборот, в состоянии пониженной активности снижается обмен веществ и объем информации, поступающей в мозг из мышечных рецепторов. Это ухудшает обменные процессы в тканях мозга, что приводит к нарушению его регулирующей функции. Снижение потоков импульсов от работающих мышц приводит к нарушению работы всех внутренних органов, отражается на проявлениях психических функций, обменных процессов на уровне клеток.

Таким образом, двигательная активность - биологическая потребность

организма, от степени удовлетворения которой зависит здоровье детей, их физическое и общее развитие. Грамотно организованный в детском возрасте режим двигательной активности становится в дальнейшем нормой жизни, постоянной потребностью взрослого человека.

Вместе с тем анализ практики работы дошкольных учреждений показывает, что в последнее время отмечается уменьшение удельного веса движений в общем режиме дня, что отрицательно сказывается на формировании всех систем и, несомненно, понижает защитные силы детского организма. Обследование семей также показывает, что родители зачастую не прививают ребенку потребность в здоровом образе жизни. В наше время компьютеров, видеомagniтофонов и телевизоров дети проводят большую часть времени без движения.

Именно поэтому двигательной активностью ребенка следует управлять, создавая мотивацию к движениям. Интенсивность и продолжительность нагрузок должна быть такой, чтобы у ребенка не возникали признаки переутомления, чтобы он не терял интерес к этому виду деятельности, все движения выполнял с желанием без принуждения.

Основу мотивационной сферы двигательной активности в дошкольном возрасте составляют различные проявления биологической потребности в физическом саморазвитии: игровой соревновательности; командном взаимодействии; преодолении внешних препятствий; танцевальных движениях. Причем, доминирование одной из названной мотивации, как правило, сопряжено с негативным отношением к другим видам двигательной деятельности. Так, например, мальчики, предпочитающие катание на коньках или велосипеде, обычно, не любят плавать, прыгать в длину и высоту.

Таким образом, педагогу важно определить, какой вид двигательной активности больше всего нравится ребенку, и предоставлять ему возможность им заниматься.

Созданию положительной мотивации к движениям способствуют самостоятельные занятия детей на игровых площадках физического саморазвития с обязательным предоставлением им свободы выбора средств своих двигательных потребностей. К таким игровым площадкам относятся «трек», насыщенный средствами передвижения (самокатами, роликовыми коньками и досками, велосипедами и т. д.), или «джунгли», где система канатов, шестов, веревочных лестниц, трапеций и батутов приведена в определенную взаимосвязь.

Занятия физической культурой на игровых площадках следует строить по принципу «делай как я». Получив полную свободу, ребенок сам способен спрограммировать свою игровую деятельность. А физическую нагрузку будет регулировать по самочувствию. Регулятором в этом случае выступает простейшая биологическая потребность в экономии сил, которая предохраняет ребенка от физических перегрузок, и его двигательная деятельность протекает преимущественно в аэробном (обеспеченном кислородом) режиме, благоприятном для развития основных двигательных

способностей ребенка, развития всего его организма.

Кроме площадок физического саморазвития для детей дошкольного возраста должны быть доступны также бассейн, тренажерный комплекс, танцевальный зал, площадки для подвижных и спортивных игр, где занятия также должны строиться с учетом их базовых потребностей (то есть на основе подражания и в игре). И конечно, до минимума следует свести количество регламентированных и, в частности, командно-строевых упражнений, которые являются одной из причин деформации двигательных потребностей детей.

Кроме различных проявлений потребностей в физическом саморазвитии в структуре мотивационной сферы детей старшего дошкольного возраста может обнаруживаться спортивная мотивация (стремление быть лучше - побеждать), которую следует рассматривать в качестве социальной, то есть более свойственной взрослому (или взрослеющему) человеку. В этой связи важно подчеркнуть, что формирование (удовлетворение) данной потребности в раннем возрасте может привести к форсированию физического развития детей, преждевременному изнашиванию организма и ослаблению их иммунной системы.

Одной из форм мотивации двигательной активности, способствующей повышению уровня развития движений детей, являются физкультурно-познавательные занятия.

Физкультурно-познавательные занятия - это оригинальная форма работы с детьми старшего дошкольного возраста по физическому воспитанию, которая направлена на передачу педагогом ребенку двигательных умений и навыков; развитие физических качеств; любознательности; самостоятельности; представлений и знаний о пользе занятий физическими упражнениями и играми; воспитание интереса к активной двигательной деятельности. Цель физкультурно-познавательных занятий - формирование здорового образа жизни дошкольника и потребности в самостоятельной двигательной деятельности. Содержание физкультурно-познавательных занятий: интеграция познавательной и двигательной активности. Методика работы педагога на этих занятиях направлена на подбор, содержание индивидуальных и групповых заданий поискового характера и соответствующих им творческих методических приемов.

#### Литература

1. Зайцев, Г.К., Зайцев, А.Г. Валеология. Культура здоровья. Книга для учителей и студентов педагогических специальностей / Г.К. Зайцев, А.Г. Зайцев. - Самара, 2003.
2. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Эмма Яковлевна Степаненкова. - 2-е изд., испр. - М.: Издательский центр «Академия», 2006. - 368 с.