**УЛУЧШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ДОШКОЛЬНИКОВ ПОСРЕДСТВОМ ОПТИМИЗАЦИИ ИХ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА**

Ю.Н. КОЛЕСНИКОВА

ГБДОУ детский сад №25 Калининского района

г. Санкт-Петербурга

Не вызывает сомнения, что рациональный двигательный режим, включающий тренировочные нагрузки, вызывает достоверное улучшение показателей, характеризующих уровень развития двигательных качеств [2]. Тем не менее, три организованных физкультурных занятия, определенные «Программой», не могут в полной мере компенсировать недостаток двигательной активности в условиях современной семьи, удовлетворить биологическую потребность детей в движениях. Эту проблему можно частично решить посредством организации в дошкольных образовательных учреждениях спортивных секций и кружков. Повышение двигательного режима в совокупности с определенным содержанием учебного материала и тренировочной направленностью занятий позволят, на наш взгляд, значительно улучшить показатели физической подготовленности дошкольников, в том числе и физической работоспособности.

Педагогический эксперимент проводился нами на базе ГБДОУ детский сад №25 Калининского района г. Санкт-Петербурга, где организован и успешно функционирует кружок «Театрализованная ритмопластика». Все дети, занятые в эксперименте, прошли предварительное медицинское обследование и были допущены к занятиям в основной группе.

Заметная разница в характере и величине адаптивных реакций к физической нагрузке организма детей разного пола, а также в уровне теста PWC170 зарегистрирована с 10-11 лет, поэтому мы сочли целесообразным занятия с мальчиками и девочками проводить совместно. Как показывают исследования ученых и практика физкультурно-оздоровительной работы, положительный эффект тренировки зависит от частоты занятий. Оптимальным для детей старшего дошкольного возраста считается проведение трех – пяти организованных физкультурных занятий в неделю [2]. Исходя из этого, дети, экспериментальной группы занимались физическими упражнениями пять раз в неделю (три физкультурных занятия, одно из них на прогулке, и два занятия спортивного кружка).

Продолжительность занятия – 25 минут. Всего было проведено 93 занятия.

Программа представляла собой комплексы ритмической гимнастики, составленные на сюжетной основе из упражнений, наиболее полно отвечающих, на наш взгляд, возрастным особенностям детей дошкольного возраста и позволяющих решать поставленные задачи.

Комплексы были построены по классической схеме. В его структуре выделялись три функционально связанные составные части (вводно-подготовительная, основная, заключительная). Продолжительность подготовительной части («разминки») составляла 2-3 минуты (5-10 % от общего времени занятия). Основная часть занимала 80-85 % всего времени занятия и равнялась по продолжительности 15-22 минутам.

Заключительная часть комплекса составляла по продолжительности от 5 до 15 % времени занятия (2-5 минут). Главная задача заключительной части – вывести организм из состояния повышенной двигательной активности, снизить эмоциональное состояние детей, подготовить их к последующей деятельности. Она была составлена из цепочек дыхательных упражнений, движений на расслабление, несложных в энергетическом и координационном плане танцевальных соединений, подвижных игр низкой интенсивности.

Для определения степени воздействия повышенной двигательной активности до и после эксперимента проводилось тестирование физической работоспособности детей, занимавшихся в контрольных и экспериментальных группах. В начале экспериментального периода (таблица 1) показатель физической работоспособности детей шестого года жизни составил 179,3 кгм/мин. в экспериментальной и 184,8 кгм/мин.в контрольной группах (Р>0,05).

Таблица 1

Показатели физической работоспособности дошкольников

пяти-шести лет до эксперимента, кгм/мин

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Возраст | Показатели М±м | | Достоверность различий |
| Экспериментальная  группа | Контрольная  группа |
| 5 лет | 179,3±2,75 | 184,8±2,92 | Р>0,05 |
| 6 лет | 197,2±2,58 | 197,8±2,28 | Р>0,05 |

У дошкольников седьмого года жизни этот результат равнялся 197,2 кгм/мин. в экспериментальной и 197,8 кгм/мин в контрольной группах (Р>0,05).

За период эксперимента в первой экспериментальной группе (дети шестого года жизни) физическая работоспособность дошкольников улучшились на 17,6%. В первой контрольной группе данный показатель повысился на 9,3% (Р<0,05). При сравнении, в конце экспериментального периода, показателей физической работоспособности в первой контрольной и первой экспериментальной группах, нами установлено, что у детей, занимавшихся театрализованной ритмопластикой, положительные приросты выше на 16,5 кг м/мин (Р<0,05).

Рассматривая динамику показателей физической работоспособности во второй экспериментальной группе (дети седьмого года жизни), мы определили, что у дошкольников, занимающихся театрализованной ритмопластикой, результат теста РWC 150 возрос на 46,7 кгм/мин (Р<0,001).

У детей, занимавшихся во второй контрольной группе, по окончании эксперимента выявлены менее значительные (Р<0,05) положительные изменения исследуемых показателей, составившие 10. кгм/мин. В ходе сравнительного анализа результатов физической работоспособности дошкольников, составивших вторую экспериментальную и вторую контрольную группы, зарегистрированы более существенные (на 37,8 кгм/мин) приросты физической работоспособности у детей, посещающих дополнительные занятия физическими упражнениями (Р<0,001). Следовательно, оптимизация двигательного режима детей старшего дошкольного возраста является действенным фактором, позволяющим повысить уровень их физической работоспособности, в значительной степени определяющей успешность предстоящей учебной деятельности при переходе в общеобразовательную школу.

Литература

1. Логвина, Т.Ю. Оптимизация режима двигательной активности дошкольников в зависимости от их возраста: автореф. дис. …канд. пед. наук 13.00.04 / Т.Ю. Логвина.- Минск, 1990.-21 с.

2. .Мальцева, И.Г. Структура физических нагрузок при воспитании выносливости детей 6-летнего возраста: автореф. дис. …канд. пед. наук 13.00.04 / И.Г. Мальцева.- Омск, 1988.-21 с.