

## ПЕДАГОГИКА ВА ПСИХОЛОГИЯДА ИННОВАЦИЯЛАР ИННОВАЦИИ В ПЕДАГОГИКЕ И ПСИХОЛОГИИ INNOVATIONS IN PEDAGOGY AND PSYCHOLOGY

### ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В АСПЕКТЕ ПОДГОТОВКИ К СДАЧЕ НОРМ КОМПЛЕКСА "АЛПОМИШ" И "БАРЧИНОЙ"

Г.Р. Муратова

Кокандский государственный педагогический институтим. Мукумий

**For citation:** G.R.Muratova. Organizing sports and recreational and sports activities of children of the senior preschool age in preparation for the delivery of test systems standards "Alpomish" and "Barchinoy", Innovations in Pedagogics and Psychology, 2019, 1 vol., issue 2, pp. 62-66



<http://dx.doi.org/10.26739/2181-9513-2019-1-12>

#### АННОТАЦИЯ

В статье рассматривается процесс организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы детей старшего дошкольного возраста в условиях комплексного применения многообразных форм физического воспитания на этапе подготовки к сдаче тестовых норм комплексов "Алпомиш" и "Барчиной". В ней характеризуются возможности нормирования двигательного режима дошкольников на основе системного построения больших и малых форм физкультурно-спортивной деятельности.

С целью повышения достоверности полученных экспериментальных данных использовалась современная методика повышения двигательной активности за счет увеличения количества занятий спортивно-ориентированной направленности в форме народных подвижных и спортивных игр на прогулке и в группе с элементами состязательной и конкурентной направленности по упрощенным правилам и заданиям.

**Ключевые слова:** дошкольники, дошкольные образовательные организации, физическая культура, физическое воспитание, физкультурно-оздоровительные мероприятия, спортивно ориентированные формы, двигательная активность, комплекс "Алпомиш" и "Барчиной"

### ORGANIZING SPORTS AND RECREATIONAL AND SPORTS ACTIVITIES OF CHILDREN OF THE SENIOR PRESCHOOL AGE IN PREPARATION FOR THE DELIVERY OF TEST SYSTEMS STANDARDS "ALPOMISH" AND "BARCHINOY"

Muratova G.R.

Kokand state pedagogical institute

#### ANNOTATION

The article deals with the process of organizing sports and recreational and sports activities of children of the senior preschool age in the conditions of the integrated application of various forms of physical training in preparation for the delivery of test systems standards "Alpomish" and "Barchinoy". It describes the possibility of rationing motor preschoolers regime based on a system of construction of large and small forms of sports activity.

№1 (2019)

In order to improve the reliability of the experimental data was used a modern method of increasing the motor activity by increasing the number of classes of sports-oriented focus in the form of national outdoor games and sports on a walk or in a group with elements of competition and a competitive focus on simplified rules and tasks

**Key words:** preschool children, physical education, sports and recreational activities, sports-oriented forms, physical activity, complex, preschool establishments

---

## МАКТАБГАЧА YOSHDAGI BOLALARDA "ALPOMISH" VA "BARCHINOY" KOMPLEKS NORMATIVLARINI TOPSHIRISHGA TAYYORGARLIKDA HARAKAT REJIMINI SHAKLLANTIRISH

**G.R. Muratova,**

Muqimiy nomidagi Qo'qon davlat pedagogika instituti

---

### АННОТАЦИЯ

Maqolada Alpomish va Barchinoy majmui sinov standartlarini sinovdan o'tkazish tayyorgarlik bosqichida jismoniy tarbiyaning turli shakllaridan kompleks foydalanish sharoitida jismoniy tarbiya va sog'liqni saqlash va maktabgacha yoshdagi bolalar mehnatini tashkil etish jarayoni muhokama qilinadi. Maktabgacha yoshdagi bolalarni moddiy va ma'naviy jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam ravishda yaratish imkoniyatlari ochib beriladi.

**Kalit so'zlar:** maktabgacha yoshdagi bolalar, jismoniy tarbiya, sport mashg'ulotlari, kompleks, maktabgacha ta'lim muassasalari

**В** государственных требованиях к развитию детей раннего и дошкольного возраста Республики Узбекистан отмечается, что дошкольное образование - это целостный процесс, направленный на обеспечение разностороннего развития ребенка дошкольного возраста в соответствии с его задатками, наклонностями, индивидуальными психическими и физическими особенностями, культурными потребностями, а также на формирование у ребенка дошкольного возраста нравственных норм, приобретение им жизненного и социального опыта

Проблема нормирования двигательного режима детей старшего дошкольного возраста актуализируется в связи с задачами подготовки детей к сдаче норм "Альпомиш" и "Барчиной" (6-8 лет), где даются рекомендации к недельному двигательному режиму в объеме не менее 8 часов, а его составляющими должны стать утренняя гимнастика, обязательные учебные физкультурные занятия в дошкольных образовательных учреждениях, виды двигательной деятельности в процессе учебного дня, организованные занятия физкультурно-оздоровительной и физкультурно-массовой активности, самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей). Данный режим в большей мере рассчитан на младший школьный возраст, но вместе с тем должен быть реализован и в подготовке дошкольников к сдаче норм контрольных тестов комплексов "Альпомиш" и "Барчиной".

Увеличение двигательной активности детей дошкольного возраста, в первую очередь, связано с решением задач укрепления здоровья воспитанников, повышением функциональных возможностей вегетативных органов, укреплением опорно-двигательного аппарата, закаливанием организма и увеличением сопротивляемости воздействию внешней среды. Так, например, ведущие специалисты рекомендует детям 8 лет выдерживать двигательный режим в недельном цикле в 12670-16580 шагов - у мальчиков, и в 11587-15130 шагов - у девочек; в других методических рекомендациях (1. 4, 6, 71 обоснованными считаются параметры недельного объема у детей 5 лет в 11000-12000 шагов, у

детей 6 лет в 13000-13500 шагов, при этом считаются допустимыми и оптимальными нагрузками в 1700-2100 шагов в отдельном физкультурном занятии в зале при интенсивности 68-70 движений в минуту, в отдельном физкультурном занятии на улице - 2850-3600 шагов при интенсивности 114-120 движений в минуту.

**Результаты исследований. В дошкольном образовательном учреждении №17 при отделе дошкольного образования города Коканда нормирование двигательного режима детей старшего дошкольного возраста в возрастных группах 5 и 6 лет (старшей и подготовительной) осуществляется на основе системного построения больших и малых форм занятий в разделах:**

- 1) обязательной двигательной активности - всего в неделю 60 мин;
- 2) физкультурно-оздоровительной деятельности - всего в неделю 330 мин;
- 3) активного отдыха - всего в неделю 90 мин. В числе больших (урочных, тренировочных, соревновательных) и малых (оздоровительных, гигиенических, активного отдыха) форм занятий в дошкольной образовательной организации "Жар-птица" реализуются 2-разовые в неделю физкультурные занятия длительностью 25 и 30 мин (недельный объем - 60 мин), по желанию родителей - 2-разовые в неделю занятия плаванием длительностью 30 мин (недельный объем - 60 мин), ежедневные занятия утренней гимнастикой длительностью 8-10 мин (недельный объем - 50 мин), ежедневная двигательная разминка во время перерыва между образовательными занятиями длительностью 5-7 мин (недельный объем - 35 мин), ежедневные многоразовые (от 3 до 5 раз) физкультурные паузы продолжительностью 3 мин в зависимости от вида и содержания занятий и состояния детей и, по мере необходимости (недельный объем - 45 мин), подвижные игры и упражнения на прогулках - ежедневно 10-15 минут, организуются воспитателем (недельный объем - 75 мин), подвижные игры и физические упражнения в группе - ежедневно 10-15 минут, организуются воспитателем утром и вечером (недельный объем - 75 мин), индивидуальная работа с детьми по освоению жизненно важных двигательных действий - ежедневно 8-10 мин во время вечерней прогулки (недельный объем - 50 мин), ежедневная самостоятельная двигательная активность в группе и на прогулке - 60 мин (недельный объем - 300 мин), целевые прогулки 1 раз в неделю 25-30 мин, физкультурно-спортивные праздники, дни здоровья, спорта, активного, совместно с семьей отдыха - 1 раз в неделю 60 мин. Итого недельный двигательный режим составляет 480 мин, или 8 часов. Этому содействует жестко расписанная циклограмма педагогической деятельности воспитателя по физической культуре.

Таким образом, в рамках учебно-воспитательного процесса в дошкольном образовательном учреждении №17 при отделе дошкольного образования города Коканда созданы благоприятные условия для физического развития и двигательной подготовки дошкольников.

В эксперименте двигательная активность воспитанников фиксировалась в течение учебного дня, недели; определялся объем действий (движений) в основных формах обязательной двигательной активности, а также во введенных дополнительных формах - спортивно-ориентированных народных подвижных и спортивных играх на прогулке и в группе. Двигательная активность детей анализировалась и анализ исследовательских результатов показал, что суммарный объем ежедневной двигательной активности составил у детей 5-6 лет 3089±356 действий, в недельном режиме - 12856±1265 действий.

Вместе с тем в рамках общего двигательного режима нас интересовали частные параметры двигательной нагрузки, которые способны освоить дети 5-6 лет, участвуя в физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе в дошкольной образовательной организации. Анализ двигательной активности дошкольников 5-6 лет показал, что функциональная напряженность, если привести временные параметры каждой формы занятий к единой сравнимой величине, например минуте, наивысшая в спортивно-приближенных формах народных и спортивных игр на прогулке и в группе - 35 действий, меньшая в физкультурных занятиях - 25 ед/мин, далее ранжированы физкультурно-спортивные праздники - 30 ед/мин, двигательная разминка во время перерыва между образовательными занятиями - 18 ед/мин, вслед за ними утренняя гимнастика (утренняя зарядка) и индивидуальная работа по освоению жизненно важных двигательных действий 20 ед/мин, физкультурная пауза - 16 ед/мин и в конце самостоятельная естественная двигательная активность - 12 ед/мин.

Современная практика показывает, что в дошкольных образовательных организациях чаще всего реализуются программы общей физической подготовки, всестороннего освоения фонда двигательных умений и навыков и воспитания основных физических качеств дошкольников. Это происходит без учета повышенных требований к интенсивной двигательной активности детей дошкольного возраста, которая достигается в условиях занятий спортивной деятельностью и которая в большей степени, как это доказано, способствует приобщению детей к физкультурно-спортивной деятельности и формированию осознанной мотивации. В многочисленных научных исследованиях показано, что ранняя двигательная активность формирует высокий двигательный потенциал, развивает базу моторных задатков и содействует активному проявлению физических способностей, способствует формированию двигательной одаренности.

В проведенном педагогическом эксперименте апробировалась методика повышения двигательной активности за счет увеличения количества занятий спортивно-ориентированной направленности в формах народных подвижных и спортивных игр на прогулке и в группе с элементами состязательной и конкурентной направленности по упрощенным правилам и заданиям. Высказывалась гипотеза, что расширение двигательной активности за счет доступных, приближенных к спортивно-ориентированным, форм занятий значительно увеличит интенсивность двигательной подготовки дошкольников.

Эксперимент проводился в естественном ходе учебно-воспитательного процесса с детьми подготовительной группы в дошкольном образовательном учреждении №17 при отделе дошкольного образования города Коканда в течение шести месяцев. В экспериментальной группе проводились двухразовые в день спортивно-ориентированные занятия в форме народных подвижных и спортивных игр на прогулке и в группе с элементами состязательной и конкурентной направленности, которые проводил воспитатель по физической культуре.

В результате реализованной программы объемы двигательной активности у детей 6-и лет в экспериментальной группе возросли на 30%, а уровень физической подготовленности оказался достоверно выше, чем в контрольной группе на 4-8%.

В тестах, оценивающих скоростно-силовую и силовую подготовленность, результаты улучшились на 1,3-2,8%, а в тестах скоростной подготовленности, на 6-8 % показатели выше, чем в контрольной группе.

Общий объем двигательных действий в экспериментальной группе был освоен в объемах до 2840-650 движений в дневном ритме жизнедеятельности, до 19855-1255 движений в недельном ритме жизнедеятельности. Воспитанники успешно сдали контрольные нормы "Альпомиш" и "Барчиной" в беге на 30 м, челночном беге 3x10 м, прыжке в длину с места, сгибании - разгибании рук в упоре лежа на полу, наклоне вперед.

#### **Литература:**

---

1. Голубева Г. Н. Формирование активного двигательного режима ребенка (до 6-ти лет) средствами физического воспитания в основные периоды адаптации к условиям среды: автореф. дис. ... д-ра лед.наук: 04 / Г. Н. Голубева. - Малаховка. 2008. - 47 с. (Golubeva G. N. Formation of an active motor regime of a child (up to 6 years old) by means of physical education in the main periods of adaptation to environmental conditions)

2. Давиденко Е. Оценка двигательной активности детей 8-10 лет по методике фремингемского исследования [Электронный ресурс] / Е. Давиденко, Р. Ма- сауд. - Режим доступа: <http://lib.sportedu.nj/GetText. idc?TxID=404>.-Датаобращения: 3 октября 2015 г. (Davydenko E. Evaluation of the motor activity of children aged 8-10 years according to the method of framingham research [Electronic resource])