**Формирование мотивации у дошкольников к занятиям физической культурой**

На сегодняшний день следуя запросам общества и населения, следуя основным целям и задачам модернизации в системе образования одним из условий формирования личности человека является формирование здоровой личности физически развитого ребёнка.

В последние годы проблемы охраны здоровья дошкольников становятся все более и более острыми в связи с ростом заболеваемости подрастающего поколения.

Дошкольный возраст – важнейший период в развитии ребенка. От состояния здоровья, достигнутого уровня физического и психического развития, во многом зависит успешность обучения, работоспособность и адаптация ребенка к школьным нагрузкам.

Актуальность исследования обусловлена тем, что именно в дошкольном возрасте формируются двигательные навыки, закладываются основы для их дальнейшего совершенствования, формируется мотивация к  физической культуре и спорту, прививается любовь к физическим упражнениям, воспитываются личностные, морально-волевые и поведенческие качества.

Поэтому важно именно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Однако, анализ многочисленных литературных источников свидетельствует о недостаточной эффективности процесса физического воспитания в дошкольных учреждениях, что подтверждается рядом фактов.

Современные дети испытывают «двигательный дефицит», т. е. количество движений, производимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы. Не секрет, что в детском саду и дома дети большую часть времени проводят в статическом положении (за столами, у телевизора, играя в тихие игры за столом). Это увеличивает статическую нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, плоскостопие, задержку возрастного развития, быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы. Физически ослабленные дети подвергаются быстрому утомлению, у них снижены эмоциональный тонус и настроение, что в свою очередь отрицательно влияет на характер их умственной работоспособности [6, с. 8].

Следовательно, детям нужна активная деятельность, способствующая повышению жизненного тонуса, удовлетворяющая их интересы, социальные запросы.

Анализ проведенных исследований Л. А. Гордон [4, с. 33],  Л. Островской [8, с. 26] по проблеме воспитания детей дошкольного возраста показывает, что особое значение в формировании личности дошкольника принадлежит развитию у них соответствующих интересов. Авторы отмечают, что чем младше ребенок, тем большую роль играет интерес в мобилизации его умственной активности, организации деятельности, стремлении к получению знаний. Значимость формирования у дошкольников интереса как важнейшего элемента их мотивационной сферы можно объяснить возрастными особенностями детей дошкольного возраста: непроизвольностью внимания, непреднамеренным характером запоминания, высокой эмоциональностью, недостаточной сформированностью волевых качеств. Возникший благодаря педагогическому воздействию интерес обостряет внимание, возбуждает творческое воображение, интенсифицирует логическую и эмоциональную память. Интерес способствует более быстрому, плодотворному восприятию материала, снимает утомление и тем самым способствует более эффективному усвоению знаний.

Дошкольная педагогика справедливо отмечает: то, что интересно и понятно детям, усваивается ими легче, быстрее и прочнее. Интерес к содержанию разучиваемых двигательных упражнений вызывает у детей эмоциональный подъем. В связи с этим повышается внимание, усиливается стремление выполнять задание качественно.

Из приведенных мнений ученых об интересе (Ковалев А. Г. [6, с.185],А. В. Запорожца [5, с.286], М. И. Чистяковой [10, с.89], и др.), был сделан вывод, что формирование и развитие интереса к окружающему, к деятельности, к себе самому является важной психолого-педагогической проблемой, которая предполагает поиск средств, форм, методов его пробуждения (а в случае необходимости – коррекции). Решать ее важно уже в дошкольном детстве, в период формирования и развития эмоционально-интеллектуальной сферы ребенка.

Ведущей в системе интересов является интерес к двигательной активности. Благоприятное воздействие на организм оказывает только двигательная активность, находящаяся в пределах оптимальных величин. При правильно организованных занятиях физическими упражнениями создаются благоприятные условия для воспитания положительных черт характера (организованность, дисциплинированность, самостоятельность, активность), нравственных качеств (честность, справедливость, чувство товарищества, взаимопомощь, умение заниматься в коллективе, бережное отношение к физкультурному инвентарю, ответственное выполнение поручений), а также для проявления волевых качеств (смелость, решительность, настойчивость в преодолении трудностей, уверенность в своих силах, выдержка и др.). Важно уже в дошкольном возрасте формировать у детей понимание роли физической культуры и интерес к ней.

Например, исследования М. П. Голощекиной [3,с.82] показали, что для умственного развития детей дошкольного возраста на занятиях по физической культуре необходимо формировать устойчивый интерес к двигательной деятельности, вызвать чувство радостного ожидания. При этом важен не развлекательный интерес, имеющий кратковременный эффект, а интерес поиска, размышления. Автор рассматривает интерес как важнейший фактор успешного обучения детей дошкольного возраста, который способствует тому, что учебно-воспитательный процесс становится более легким и плодотворным. Основными стимулами для развития устойчивого интереса к занятия по физической культуре М. П. Голощекина [3,с.84] называет: игровые соревновательные и занимательные приемы, пример воспитателя и товарищей, создание преднамеренных педагогических ситуаций для сознательного изучения двигательных действий.

Осуществление любой деятельности зависит от того, чем она побуждается, т. е. от ее мотивов ( Рогов Е. И [9,с.218] ). При наличии интереса к деятельности ее мотив совпадает с целью – познать и овладеть этой деятельностью. Без наличия положительных мотивов интерес к деятельности может быстро угаснуть.

Уже в старшем дошкольном возрасте можно сформировать у детей довольно устойчивый интерес к деятельности (Л. Островская [8,с.25], Л. Антониды [1,с.21]). Он возникает как результат развития ребенка, одновременно способствуя этому развитию (Л. А. Гордон [4,с.34]). В этот возрастной период ребенка-дошкольника интерес начинает проявляться как мотив действий ребенка и направляет его поведение.

Поэтому цель нашего исследования заключается в формирование у старших дошкольников мотивации к занятиям физической культуры.

**Объект исследования** – воспитательно-образовательный процесс детей дошкольного возраста в системе физкультурно-оздоровительной деятельности образовательного учреждения.

**Предмет исследования** – средства и методы формирования интереса к занятиям физической культуры  детей 5-6 лет в процессе непосредственно-образовательной деятельности.

На основании проблемы, цели и предмета исследования была выдвинута следующая гипотеза: если работа по формированию мотивации к занятиям физической культурой, как целостная система, будет включать  мотивационный, содержательный и деятельностный компоненты, то она может существенно повысить эффективность процесса физического воспитания детей старшего дошкольного возраста и обеспечит повышение уровня физической подготовленности.

Достижение указанной цели и проверки гипотезыпредопределило постановку и разрешение следующих задач:

**Задачи исследования.**

1. Проанализировать состояние проблемы в психолого-педагогической литературе.
2. Изучить состояния здоровья, физическое развитие, физическую подготовленность и двигательную активность детей 5-6 лет.
3. Разработать формы и методы, направленные на формирование устойчивого интереса к занятиям по физической культуре.
4. Проанализировать полученные результаты по формированию потребности в занятиях физической культурой у детей экспериментальной и контрольной группы и сделать выводы.

С целью повышения интереса детей к физической культуре, реализации потребности в движении приступили к созданию всесторонних условий.

Наше исследование проводилось в МБДОУ «ДС «Ивушка». Для полноценного физического развития детей, потребности в движении в детском саду созданы условия с учётом ФГОС ДО, что способствует организации содержательной образовательной деятельности и разностороннего развития каждого ребёнка, созданию благополучного эмоционально-психологического климата.

В распоряжении детей просторный физкультурный зал, оснащенный физкультурным инвентарем и оборудованием. Помимо рекомендованных программой было изготовлено и приобретено другое оборудование, которое с успехом использовалось в работе с детьми (нестандартное оборудование): доски ребристые, дорожка - брусок, дорожка - змейка, дорожка «следы». Все это повышает интерес детей к двигательной активности, развивает жизненно - важные физические качества, увеличивает плотность занятий и позволяет упражнять детей во всех видах основных движений.

На констатирующем этапе детям обеих групп были предложены разные варианты интервью.  Результаты интервью показали, что достоверных различий между группами не обнаружено. С небольшой разницей дети обеих групп предпочитают играть, как дома, так и в саду, наиболее интересны для них спортивные, подвижные игры.

Для выявления интересов детей к разным видам деятельности был использован метод изучения продуктов деятельности (рисунки). Детям предлагались темы для рисования: “Мое любимое занятие”, “Чем я люблю заниматься дома”. Работа проводилась индивидуально.

По результатам исследования интересов детей к разным видам деятельности были сделаны выводы, что устойчивый интерес у детей сформирован к игровой и изобразительной деятельности; временный – к двигательной деятельности. Ярко выраженного негативного отношения к физическим упражнениям отмечено не было

 Следующим этапом нашего исследования было изучение направленности интереса к физическим упражнениям.

Детям в игровой и соревновательной форме предлагались: бег на скорость (30 м), прыжок в длину с места, метание, бросок набивного мяча весом 1 кг из - за головы двумя руками и стоя, челночный бег, гибкость.

Таким образом, исследования уровня интереса к физической культуре на констатирующем этапе показали, что у старших дошкольников обеих групп интерес в большей мере носит созерцательный и неустойчивый характер.

У 40-45 % детей старшего дошкольного возраста интерес к физической культуре имеет неустойчивый характер, но всё же у этих детей появляются элементы активности, появляется самостоятельная деятельность, но не длительная по времени, быстро угасает.

На констатирующем этапе только у 30-35 % детей был выявлен устойчивый интерес к физической культуре. У этих детей наблюдалась самостоятельная деятельность, длительная по времени, а также наличие положительных эмоций, активности.

С целью повышения интереса детей к физической культуре, а также учета интересов детей старшего возраста была пересмотрена организация процесса физического воспитания, классификация занятий по физической культуре и их содержание.

Утренняя гимнастика является одним из важнейших компонентов двигательного режима, ее организация направлена на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей. Детям обеспечивалась полная раскованность в поведении, приподнятое эмоциональное состояние и настоящая радость в движении, через различные виды утренней гимнастики, что способствовала формированию интереса детей к ней: оздоровительный (дозированный) бег; упражнения на коррекцию осанки и стопы; народные подвижные игры; гимнастика в сюжетной форме с предметами и без них; оздоровительная аэробика и упражнения йоги; гимнастика по интересам и игры по желанию детей. В конце утренней гимнастики детям предлагалось собраться в кружок для межличностного общения: высказать добрые пожелания или просто сказать приветливые, хорошие слова своей подруге (другу); поздравить друг друга с каким - нибудь событием.

Большое значение в обучении детей разнообразным видам движений и игровых упражнений имели приёмы имитации и подражательные движения.  Эффективность заключается в том, что через образы можно осуществлять частую смену двигательной деятельности из разных исходных положений с большим разнообразием видов движений, что дает хорошую нагрузку на все группы мышц. При помощи подражательных движений дети достигали высоких результатов, тем самым удовлетворяли свой двигательный потенциал, раскрывая свои природные задатки, интересы и способности.

Развитию движений, интересу  способствовала частая смена обстановки физкультурного оборудования, что заставляло детей по-разному приспосабливаться к новому, применять различные варианты в каждом конкретном случае, тем самым  приобретали больший двигательный опыт.

Нельзя представить жизнь ребенка без движения. А как предупредить травмы и несчастные случаи?! Как объяснить детям технику безопасности в доступной и понятной форме?! Лучше всего дети воспринимают стихи, картинки и сказки.

Нами была придумана техника безопасности на занятиях по физкультуре в картинках. Этот материал стал использоваться как демонстрационный для оформления стенда в физкультурном зале.

Считая, что постоянное использование только традиционной структуры физкультурного занятия зачастую ведет к снижению интереса детей к занятиям физической культуры и, как следствие, к снижению их результативности стали использовать разные виды проведения физкультурных занятий: - Занятия по единому сюжету, построенному на сказочной или реальной основе. - Тренировочные занятия на закрепление основных видов движений - Построенные на подвижных играх и на музыкально-ритмических движениях - Занятия по карточкам.

- Диагностические во время которых дети сдают физкультурные нормы по выполнению ОД на время, скорость, расстояние; - Занятия на тренажерах;  - Круговой тренировки  - Занятия-соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей; - Занятия серии «Здоровье», где детям даются представления о строении собственного тела, назначение органов, о том, что полезно и вредно для человеческого организма, а так же прививаются элементарные навыки по уходу за собой и оказание первой помощи. Интегрированные занятия.

В работе по формированию интереса к физической культуре у старших дошкольников также использовались различные  подвижные игры: «Кто быстрее накормит животных», «Заготовки на зиму», «Не замочи ноги» и др.

Одним из средств повышения интереса на занятии являлось музыкальное сопровождение. Характер музыки подсказывал детям образ упражнений под музыку, они выполняли задания более чётко, ритмично-координированно, выразительно, дети больше следили за своей осанкой.

Для экспериментальной группы был разработан комплекс гимнастики после дневного сна «Гимнастика маленьких волшебников», и апробирован по ходу формирующего эксперимента. Она включала в себя элементы психогимнастики в сочетании с точечным массажем, дети осваивали упражнения на расслабление, которые предупреждают утомление, успокаивают функциональные системы организма.

Для увеличения самостоятельности двигательной деятельности, интереса к занятиям физической культуры в старших группах был создан спортивный уголок с различным физкультурным инвентарём, где дети могли не просто двигаться, а проводить «эксперименты» над движениями, повторять, сравнивать, избирать.

Формирование    интереса    к    занятиям    физической    культуры   способствует целесообразный двигательный режим, основу которого составляет и активный отдых, куда входят физкультурные досуги и праздники, Дни здоровья, каникулы.

При организации активного отдыха, для повышения эмоционального фона, красочно оформлялись места его проведения (физкультурный зал, спортивная площадка).

Содержание физкультурного досуга, составляли в основном, все знакомые детям подвижные игры и физкультурные упражнения, обновляемые путём введения неожиданных для детей вариантов и вызывающие у них интерес и радостные эмоции. Кто только не побывал в гостям у наших ребят: весна, скоморох, Дед Мороз и снеговик, клоуны. В конце каждого праздника дети награждались  медалями, спортивными дипломами.

Успехов в укреплении здоровья детей, их полноценном физическом развитии, повышении интереса можно добиться только при единстве системы физического воспитания в детском саду и семье.

Анкетирование родителей обеих групп проводилось с целью изучения интересов, наклонностей детей. Анкетирование позволило нам выявить, чем дети занимаются дома, их интересы и способности. Позволило определить, как родители понимают задачи физического воспитания, умеют ли организовать занятия спортом, создать для этого условия, выявить интересы детей. Был составлен перспективный план работы, включающий различные ее формы для каждой категории родителей (лектории, консультации, собрания, день открытых дверей и т.п.). В детском саду создана библиотечка по физическому воспитанию для семьи: рассказы, статьи по физкультуре для семейного чтения. Родителям предлагался просмотр видеокассет с рекомендациями как организовать ЗОЖ в семье.

На контрольном этапе эксперимента принимали участие те же две группы детей старшего дошкольного, экспериментальная и контрольная группа, которая не принимала участие в формирующем эксперименте. Анализ предпочтений детей проводился по тем же методикам, что и на констатирующем этапе для выявления более достоверных результатов.

Согласно анализу, в детском саду в группе дети, с которыми проводился формирующий эксперимент, стали большее играть в спортивные, подвижные игры и другие игры (90 %); на прогулке дети этой группы также предпочитают играть в спортивные и подвижные игры (30 %), 20 % детей любят бегать, прыгать, лазать, т. е. дети экспериментальной группы любят двигательные формы деятельности. Дома дети этой группы также больше стали заниматься подвижными играми, меньше смотреть телевизор.

У дошкольников контрольной группы изменений в деятельности не произошло, более того, дома дети этой группы меньше почти на 7 % стали играть и больше на те же 7 % стали смотреть телевизор. Анкетирование родителей детей обеих групп после формирующего эксперимента позволило нам выявить, как изменились занятия детей дома.  Так, по мнению родителей старших дошкольников из экспериментальной группы, их дети стали дома больше играть, конструировать, читать, рисовать. Дети этой группы больше на 8,8 % чаще стали заниматься дома физическими упражнениями, причем инициативу в этом проявляли сами. Мнение родителей контрольной группы не изменились, дети этой группы чаще смотрят телевизор (на 6 %), меньше занимаются физическими упражнениями (почти на 3 %), реже играют в игры.

Анализируя любимые виды деятельности старших дошкольников в рисунках, мы увидели, что изменилось соотношение приоритетов в экспериментальной группе в сторону двигательной деятельности. В экспериментальной группе стали играть в спортивные и подвижные игры (прирост +10 %), а в контрольной наблюдается незначительное снижение интереса к спортивным и подвижным играм (-5 %); участие в малоподвижной деятельности (рисование, просмотр мультфильмов) в экспериментальной группе снизилось на 10 %, а в контрольной – на 1 % повысилось.

  Таким образом, исследования уровня интереса к физической культуре на контрольном этапе показали, что у старших дошкольников экспериментальной группы значительно повысился устойчивый интерес к физической культуре, прирост составил 25 %.

Дети этой группы стали чаще самостоятельно заниматься подвижными и спортивными играми, у них наблюдается повышение положительных эмоций после занятий активными видами деятельности, особенно физическими упражнениями. В контрольной группе прирост не обнаружен.

Таким образом, проведенный педагогический эксперимент по формированию двигательных способностей и интереса к физической культуре, был достаточно эффективным, так как можно наблюдать явное преимущество показателей формирующего этапа над констатирующим по всем видам методик.

Полученные данные проведенной работы по формированию мотивации к физической культуре у старших дошкольников, дают основание утверждать, что эффективность процесса развития двигательных способностей детей старшего дошкольного возраста и их мотивации к занятиям физической культурой заметно повысился в результате использования индивидуально-дифференцированного подхода средствами внедрение в педагогический процесс комплекта гимнастики после дневного сна, группы подвижных игр. различных вариантов занятий по физической культуре и  было достаточно эффективным, так как данные средства позволили сформировать у старших дошкольников экспериментальной группы интерес к физической культуре.

ЛИТЕРАТУРА

1. Антониды Л. Роль интереса в воспитании положительного отношения к труду [Текст] / Л. Антониды // Дошкольное воспитание. – 1986.- № 12. – С.20-23.
2. Волошина Л. Н., Курилова Т. В. Игры с элементами спорта для детей 3–4 лет. Программа “Играйте на здоровье” и технология ее применения в ДОУ [Текст] / Л. Н. Волошина, Т. В. Курилова – М.: Издательство “ГНОМ и Д”, 2004. – 65 с.
3. Голощекина М. Активизация умственной деятельности на занятиях по физической культуре [Текст] / М. Голощекина // Дошкольное воспитание. – 1973.- № 4. – С.81-87.
4. Гордон Л. А. Потребности и интересы [Текст] / Л. А. Гордон // Советская педагогика. – 1988. - № 8. – С. 32-36.
5. Запорожец А. В. Основные проблемы онтогенеза психики. Развитие восприятия и деятельность. К вопросу о генезисе, функции и структуре эмоциональных процессов у ребёнка [Текст] / А. В. Запорожец // Избранные психологические труды: В 2 т. Т. 1. – М.: Просвещение, 1986. – 543 с.
6. Здоровый малыш: Программа оздоровления детей в ДОУ [Текст] / Под ред. З. И. Берестовой. – М.: ТЦ Сфера, 2004. - 112 с.
7. Ковалёв А. Г. Психология личности [Текст] / А. Г. Ковалёв – М.: Просвещение, 1989. – 261 с.
8. Островская Л. О детских интересах [Текст] / Л. Островская // Дошкольное воспитание. – 1979.- № 7. – С. 24-28.
9. Рогов Е. И. Психология человека [Текст] / Е. И. Рогов – М.: Владос, 1999. – 317 с.
10. Чистякова М. И. Психогимнастика [Текст] / М. И. Чистякова – М.: Просвещение, 1995. – 192 с.