Копылов Ю.А.,

канд. пед. наук,

Институт возрастной физиологии РАО, г.Москва

Ивашина И.В.

Учитель физической культуры, общеобразовательная школа № 121 г. Москва

ВОСПИТЫВАЕМ МОТИВАЦИЮ ДОШКОЛЬНИКОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

Одна из важнейших задач воспитания дошкольников - поиск средств и методов для обеспечения физического развития, укрепления здоровья средствами и методами физической культуры. Для решения этой проблемы может использоваться воспитание мотивации к занятиям физическими упражнениями в структуре учебных программ детских садов. Мотивационная сфера личности является одним из важнейших факторов, определяющих внутреннее состояние и внешнее поведение человека [12]. Термин "Мотивация" в литературе обозначается по разному, и разные авторы вкладывают в этот термин различную трактовку. Вместе с тем, можно выделить то общее, что объединяет эти разные трактовки. Так, мнения разных авторов сходятся на том, что мотивация неизменно является побудительным механизмом, который способствует воплощению в жизнь разнообразных действий и влечений.

Дошкольный возраст - это период чрезвычайно эффективного воспитания мотивов к выполнению различной деятельности, в том числе к занятиям физическими упражнениями, что является одной из центральных проблем воспитания личности дошкольников, поскольку мотивы являются центральными показателями личности. Мотивы являются "движущими силами" поведения человека. По мнению большинства исследователей, мотивом является только осознанная потребность, и лишь в том случае, когда ее удовлетворение превращается в привычку [9]. Необходимость рассмотрения данного вопроса вызвана низким уровнем общего функционального состояния организма детей дошкольного возраста и невысокой эффективностью организации их физического воспитания. Несмотря на несомненную пользу воспитания у дошкольников мотивации к занятиям физическими упражнениями, решение этой проблемы тормозится из-за отсутствия четких приоритетных положений [5].

**Базовые принципы воспитания мотивов к занятиям физическими упражнениями детей дошкольного возраста**

 Как доказано исследованиями, активность человека находится в прямой зависимости от его потребностей [1]. Мотив находится в тесной взаимосвязи с потребностями и эмоциями [6]. Потребность человека - испытываемая нужда в чем-то, а мотивы - побуждения человека в связи с данной нуждой [11]. Потребность является начальным звеном и источником мотивации. Исследователи, рассматривающие потребности как источник мотивации, утверждают, что в основе стремления овладевать знаниями лежит любознательность, а в ходе учения дошкольники испытывают удовольствие от удовлетворения любознательности [16]. Опыт показал, что организация воспитания положительной мотивации к занятиям физическими упражнениями в детском дошкольном учреждении должна строиться на основе различных потребностей. В соответствии с классификацией А. Маслоу [17] были отобраны потребности, на основе которых строится система воспитания положительной мотивации дошкольников к занятиям физическими упражнениями.

 **1. Потребность в игре.** Эта, наверное, самая важная потребность дошкольников появляется в ходе овладения игровой деятельностью и совмещается в ней со стремлением подражать взрослому [14]. Расширяя игровую деятельность, потребность в игре в значительной степени формирует поведение дошкольников и создает его внутренний мир. Ребенок может обратить в игру самую разную деятельность. Подчас педагогу кажется, что ребенок занят каким-то серьёзным делом, в то время как он в игровой форме воображает себе жизненные разные ситуации. Как демонстрируют проведенные исследования [7], как раз сюжетно-ролевые игры дошкольника обусловливает создание важнейших отличительных особенностей данного возраста, придаёт побуждающий личностный смысл к деятельности.

 Как отмечал Л.С. Выготский, в игре все внутренние процессы даны во внешнем действии. Особое значение имеет игра для становления мотивационной сферы. Наиболее интенсивно и эффективно становление мотивационной сферы и произвольности ребенка происходит в сюжетно-ролевой игре [4]. Дошкольники способны вообразить самые разные события и их сочетания. В игре они способны изменить свойства одного объекта на совершенно противоположные, представить себя в роли какого-то персонажа, создать воображаемую ситуацию в свои действия в рамках этой ситуации. При этом чем яснее для ребёнка характер поведения воображаемого персонажа, тем легче проходит процесс игры. Не трудно понять, почему дети так часто и охотно играют во взрослую жизнь. Для реализации потребности дошкольников в игре, можно использовать подвижные игры и игровые упражнения с элементами воображения.

В качестве примера можно использовать подвижную игру "Будь внимателен".

**Будь внимателен.** Дети произвольно выполняют различные движения (бег, подпрыгивания, ходьбу, различные движения руками, ногами, туловищем - кому что нравится). Педагог подаёт различные команды. Например, по команде педагога «Зайчики!» - детьми выполняются прыжки на месте; по команде «Птицы» - движения руками, имитирующие движения крыльев птицы; по команде «Лягушки» необходимо присесть и скакать вприсядку. Команды подаются с различными интервалами, а сами упражнения по возможности должны быть разнообразными.

**2. Потребность в движении.** Несмотря на то, что дошкольники имеют высокую потребность в движении, нельзя злоупотреблять этой особенностью организма детей. На занятиях необходимо использовать только посильные для дошкольников нагрузки в соответствии с их индивидуальными возможностями. Малейшая передозировка нагрузки немедленно приводит не только к потере интереса на занятиях физическими упражнениями, но и может сформировать стойкое негативное отношение. При этом недопустимо принуждать, даже косвенно, детей к выполнению физических упражнений через силу. Обязательны частые отдыхи на занятии (через каждые 3-5 минут), желательно в положении лёжа, поскольку дети очень быстро устают от однообразной работы. Для этой цели можно использовать позу для расслабления мышц лёжа. Дети ложатся на коврик на спину, расслабляют мышцы. Голова затылком касается пола. Глаза закрыты. Оставаться в этом положении 3-5 минут.

 Повышать нагрузку на занятиях необходимо постепенно. Поступательное повышение нагрузки положительно воздействует на развитие личности дошкольника и способствует воспитанию у него положительной мотивации к выполнению физических упражнений. Повторение одних и тех же упражнений не должно быть однообразным, в противном случае снижается интерес ко всей двигательной деятельности. Повышенная потребность в движении успешно реализуется в различных подвижных игра, например "Сова и звери".

 **Сова и звери.** Выбирается водящий, он будет совой. Все остальные изображают разных зверюшек: мышей, птичек, лягушат, бабочек, зайчиков и т. д. Ведущий командует: «День!» Все «звери» быстро бегают и выполняют прыжки на месте и в движении. По второй команде: «Ночь!» все должны замереть и не шевелиться. "Сова" (водящий) "вылетает на охоту". Любой шелохнувшийся, засмеявшийся или сменивший позу игрок, замеченный "совой", становится ее добычей, и выбывает из игры.

 **3. Потребность в положительных эмоциях.** Характер поведения дошкольника во многом определяется эмоциями. Доказано, что психическая и физиологическая активность ребенка определяется во многом его эмоциональным состоянием. Так, работоспособность человека в первую очередь определяется его эмоциональным отношением к выполняемой работе [8]. Эмоции оказывают определенное влияние и на силу мотива, степень его выраженности [10]. Эмоциональное состояние рассматривается А.А.Леонтьевым как один из важнейших факторов усиления мотивации к деятельности [13]. Если на занятии создан положительный эмоциональный фон, то у детей быстро возникает хорошее настроение, создаётся прочная связь между положительными эмоциями и выполнением двигательной деятельности, то есть, воспитывается положительная мотивация к выполнению физических упражнений.

Для повышения положительного эмоционального фона используются так называемые сюжетные занятия - выполнение комплекса физических упражнений, объединённых определённой сюжетным направлением. Увлекательными и интересными занятия делает сюжет, «рассказывающий» о каких-либо конкретных событиях с участием взаимодействующих персонажей, хорошо знакомых детям. Их содержание позволяет вести занятия на эмоционально положительном контакте педагога с детьми удовлетворяет потребности ребенка в познании, активной деятельности, в общении со сверстниками, побуждает ребенка к творческой активности, самовыражению, снимают скованность, эмоциональное напряжение. Сюжет занятия тесно связан с задачами обучения движениям и придает занятию черты драматизации, сближает его с сюжетно-ролевой игрой, которая, по выражению Л.С. Выгодского, является «корнем любого детского творчества».

Сюжетные физкультурные занятия вызывают интерес к физическим упражнениям, больше чем традиционные физкультурные занятия. Увлекательными и интересными занятия делает сюжет, основанный на каких-либо конкретных событиях с участием персонажей, хорошо знакомых детям.

В этом случае дошкольники быстро осваивают навыки самостоятельного выполнения разных физических упражнений, интерес к такой работе резко повышается. Чем увлекательнее сюжетная линия на занятии, тем быстрее формируется мотивация к выполнению физических упражнений, и тем больше движений выполняется дошкольниками. При этом увеличивается объём движений в течение дня, способствующий ежедневной потребности организма ребёнка в движениях **[**15 **].**

Для повышения благоприятного эмоционального фона занятий можно использовать игры и упражнения, например, сюжетную игру "**Снежинки кружатся":** плавно кружатся пушинки, им весело, они смеются и радуются окружающему миру, своим товарищам. Движения плавные, замедленные. Дети подражают движениям снежинок, создается радостное настроение, формируется положительное восприятие окружающего мира. Время выполнения – 2-3 минуты.

**4. Потребность в общении.** Потребность в общении (коммуникативная потребность), особенно проявляется у детей дошкольного возраста. Активизация общения вызывает у дошкольников чувство удовольствия. Учитывая важный фактор потребности в общении для усиления мотивации к занятиями физическими упражнениями дошкольников, необходимо организовывать воспитательный процесс так, чтобы дети имели возможность больше общаться между собой. Для этого используются игры и упражнения, которые выполняются группой дошкольников одновременно. При этом допускается, и даже поощряется, общение между детьми [3].

Совместная деятельность позволяет реализовать потребность в общении. С успехом при этом можно использовать композицию под названием "Идём за синей птицей", которая выполняется следующим образом.

"**Идем за синей птицей" –** дети цепочкой идут по залу, комнате или по игровой площадке на улице, взявшись за руки и многократно напевая: Мы длинной вереницей, Идем за Синей птицей. Идем за Синей птицей. Идем за Синей птицей. Игра формирует чувство спокойствия, воспитывает навыки коллективных действий. Время выполнения – до 4 минут. Совместная синхронная деятельность прекрасно реализует детскую потребность в общении друг с другом.

 **5. Потребность в благоприятной атмосфере и в отсутствии стрессовых ситуаций.**

Неблагоприятная атмосфера вызывает отрицательные эмоциональные переживания, что немедленно сказывается на мотивации к учению. Состояние тревожности ведет к ослаблению самоконтроля, к дезорганизации поведения в процессе учения. Создание дружного детского коллектива и формирование благоприятного психологического климата отвечает одной из самых важных потребностей детей - потребности находиться в дружном коллективе [2].

На занятиях педагоги требуют от ребенка выполнения ряда установленных правил поведения, что не всегда понятно дошкольнику и смысл этих требований во многих случаях находится в противоречии с имеющимися индивидуальными привычками и текущим функциональным состоянием. Если ребенок выполняет эти требования, то положительные взаимоотношения с педагогом поддерживаются на высоком уровне. При этом такие взаимоотношения сопровождаются, как правило, положительными эмоциями, которые приносят положительные переживания, и создают благоприятный фон на занятиях физическими упражнениями. Если требования педагога не выполняются, то возникают стрессовые ситуации, сопровождающиеся замечаниями педагога, напряженной обстановкой и взаимным непониманием. Педагогам необходимо всячески избегать возникновения неприятных ситуаций на занятии, и подсказывать своим воспитанникам, как нужно вести себя на занятии, и для чего это необходимо.

В качестве примера для создания положительного фона на занятии можно использовать следующее упражнение.

**Фея сна**. Дети сидят или стоят по кругу. К детям поочередно подходит водящий – «Фея сна», касается плеча волшебной палочкой, и те засыпают. Фея обходит всех детей, все засыпают, закрывают глаза, расслабляют все мышцы. Если есть желание, то ребёнок может сесть или лечь. Время выполнения – до 5 минут.

**6. Потребность к занятиям любимыми физическими упражнениями.** В дошкольном возрасте можно эффективно использовать упражнения, которые не вызывают у детей неприятных ощущений из-за повышенной нагрузки, а, наоборот, нравятся им. Для этого, в первую очередь, необходимо использовать знакомые и прочно усвоенные упражнения, которые выполняются в соответствии с текущим состоянием ребенка (каждый подбирает свой темп и вид движений, которые ему в настоящее время нравится). Плавные, свободные двигательные действия в полной мере соответствуют воспитанию мотивации к занятиям физическими упражнениями на данном этапе развития организма дошкольников. Можно использовать упражнение под названием "Согревание рук".

 **Согревание рук**. Выполняется стоя, руки вниз. Свободно, без напряжения наклониться вперед, согнуть ноги в коленях, соединить ладони и зажать их между коленями. Сжимая колени, выполнить трущие движения ладони о ладонь. При этом необходимо следить, чтобы все движения выполнялись легко и без излишнего напряжения. Во время выполнения трения ладоней руки выпрямлены, а плечи поочередно двигаются вверх и вниз, что позволяет активизировать биологически активные точки в области спины. Время выполнения упражнения - 30-40 с. Упражнение, несмотря на его кажущуюся простоту, эффективно влияет на настроение дошкольников, задействует рефлекторные зоны на теле, чем создаёт интерес к его выполнению.

 **7. Потребность в разнообразном содержании занятий физическими упражнениями.** Монотонные упражнения, цель которых в тому же не вполне ясна ребёнку, быстро ему надоедают, и такое занятие скорее будет воспитывать негативное отношение, чем формировать положительную мотивацию к физическим упражнениям. Дети дошкольного возраста быстро устают от однообразной монотонной работы. Именно поэтому для поддержания положительного эмоционального состояния и высокого интереса к двигательной работе необходимо использовать упражнения, различных по направлению выполнения в пространстве, из различных исходных (необычных) положений, а также сочетание известных для ребенка движений с элементами нового. Танцевальные движения, которые не регламентированы педагогом, и выполняются в различном темпе и с различной скоростью, очень нравятся дошкольникам, и реализуют у них потребность в разнообразных, не регламентированных движениях. Хорошо зарекомендовал себя на практике в работе с дошкольниками "Произвольный танец".

 **Произвольный танец**. Дети изображают танец разных зверушек. Танец выполняют маленькие зайчата, мышки, белочки, бурундочки и т.р. Каждый зверёк выбирает свой танец, он радуется хорошему настроению, ощущению силы и легкости в своем теле. Выполнять до 2 минут.

 Подводя итог, можно заключить, что создавая возможности для реализации перечисленных потребностей повышается эффективность процесса воспитания положительной мотивации детей дошкольного возраста к занятиям физическими упражнениями.

**Литература**

1. Абульханова-Славская К.А. Деятельность и психология личности /К.А. Абульханова-Славская. - М., Наука, 1980. - 335 с.

2. Бодалев А.А. Восприятие человека человеком. /А.А. Бодалев. - М., 1965. - 123 с.

3. Вавилова Е.Н. Учите прыгать, бегать, лазить, метать. /Е.Н. Вавилова. - М.: «Просвещение», 1983. - 144 с.

4. Выготский Л.С. Проблемы обучения и умственного развития в школьном возрасте. Избр. Психол. Исслед. /Л.С. Выготский. - М., 1956. - 550 с.

5. Горелов А.А. Проблемы физического воспитания детей дошкольного возраста и подходы к их решению /А.А. Горелов, Я.К. Коблев, И.М. Козлов, М.А. Правдов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2002. - № 4. - С. 50-53.

6. Джидарьян И.А. О месте потребностей, эмоций и чувств в мотивации личности /И.А. Джидарьян //Теоретические проблемы психологии личности /Под ред. Ч.Ш.Шороховой. - М., 1974. - 148 с.

7. Запорожец А.В. Психология личности в деятельности дошкольника /А.В. Запорожец /Под ред. А.В.Запорожца и Д.Б.Эльконина, - М., 1965. - С. 72-74.

8. Кекчеев К.Х. Проблема физической и умственной работоспособности в свете современных представлений /К.Х. Кекчеев - Известия АПН РСФСР, 1947. - вып.1. - С. 216-222.

9. Кикнадзе Д.А. Потребности, поведение, воспитание. /Д.А. Кикнадзе - М., 1968. - 208 с.

10. Ковалев А.Г. Психология личности. /А.Г. Ковалев - М., 1970. - 98 с.

11. Ковалев В.И. К проблеме мотивов /А.Г. Ковалев //Психологический журнал, - 1981. - № 1. - т. 2. - С. 126-132.

12. Косякова О.О. Психология раннего и дошкольного детства. /О.О. Косякова – М.: Феникс, 2007. – 416 с.

13. Леонтьев А.Н. Деятельность и личность. /А.Н. Леонтьев //Вопр. философии. - 1974. - № 4. - С. 76-92.

 14. Славина Л.С. О развитии мотивов игровой деятельности ребенка в дошкольном возрасте /Л.С. Славина //Известия АПН РСФСР, 1948. - вып.14. - С.59-75.

15. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. /Э.Я. Степаненкова – М: Академия, 2001. - 368 с.

16. Якобсон П.М. Психологические проблемы мотивации поведения человека. /П.М. Якобсон - М., 1969. - 109 с.

17. Maslow A. H. Motivation and Personality. /A.N. Maslow - New York: Harpaer & Row, 1954. - 128 c.