

ТАРТУСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ФАКУЛЬТЕТ СОЦИАЛЬНЫХ НАУК  
НАРВСКИЙ КОЛЛЕДЖ  
УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА «ПЕДАГОГ ДЕТСКИХ ДОШКОЛЬНЫХ  
УЧРЕЖДЕНИЙ В МНОГОЯЗЫЧНОЙ УЧЕБНОЙ СРЕДЕ»

Ангелина Лукина

ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ПЕДАГОГОВ ПО ПОДДЕРЖКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ  
АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ

Бакалаврская работа

Научный руководитель: Нелли Рандвер

НАРВА 2022

Olen koostanud töö iseseisvalt. Kõik töö koostamisel kasutatud teiste autorite tööd, põhimõttelised seisukohad, kirjandusallikatest ja mujalt pärinevad andmed on viidatud.

.....Angelina Lukina

<b>ВВЕДЕНИЕ .....</b>	<b>3</b>
<b>ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ОБЗОР ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА .....</b>	<b>6</b>
1.1 Теории физического развития.....	6
1.2 Понятие и определение физической активности .....	7
1.3 Значение физической активности в развитии детей дошкольного возраста ...	8
1.4 Факторы, влияющие на физическую активность дошкольников .....	10
1.5 Особенности развития физической активности 6-7 лет .....	12
1.6 Среда физического развития детей и возможности поддержки их физической активности в дошкольных учреждениях.....	14
1.7 Работа учителя по поддержанию физической активности детей 6-7 лет .....	16
1.8 Выводы по теоретической части.....	18
<b>ГЛАВА 2. ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ ЧАСТЬ .....</b>	<b>20</b>
2.1 Цели и задачи исследования .....	20
2.2 Методика исследования.....	21
2.3 Методы проведения исследования .....	21
2.4 Выборка исследования и этический аспект .....	22
2.5 Ход исследования.....	23
2.6 Анализ результатов исследования.....	25
<b>ГЛАВА 3. АНАЛИЗ ПОЛУЧЕННЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ .....</b>	<b>26</b>
3.1 Анализ результатов интервью.....	26
3.2 Анализ результатов наблюдения .....	36
3.3 Рассуждения и выводы практической части.....	43
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....</b>	<b>53</b>
<b>RESÜMEE.....</b>	<b>56</b>
<b>ЛИТЕРАТУРА .....</b>	<b>57</b>
<b>ПРИЛОЖЕНИЯ .....</b>	<b>62</b>
Приложение 1. Таблица наблюдения .....	62
Приложение 2. Вопросы полуструктурированного интервью.....	66
Приложение 3. Транскрибирование интервью.....	68

## ВВЕДЕНИЕ

Упражнения и физическая активность важны для всех, но физическая активность особенно важна для детей дошкольного возраста, поскольку они открывают для себя окружающий мир, изучают язык тела и поддерживают свое физическое здоровье посредством активных игр (Aasamets и др. 2005, Palm 2005, Herskind 2010). На подвижность детей влияют различные факторы – окружающая среда, пол, возраст, состояние здоровья, а также отношение родителей и персонала детского сада к физической активности. Одной из актуальных проблем, является **развитие физической активности детей 6-7 лет**, поскольку в современном мире ребенку выдвигают высокие требования. Детский сад становится все более и более академическим, учителя детских садов испытывают большое напряжение, чтобы научить детей основным навыкам грамотности и математике (Curwood 2007). В результате остается мало времени на игры (Curwood 2007) и физическое развитие детей, а оно очень важно в дошкольном возрасте, и его поддержка в дошкольном учреждении является одной из наиболее приоритетных задач образования (Oja 2008). Это ставит учителей перед трудной задачей комбинировать на практике учебную деятельность и физическую активность детей. Также ежегодно физическая активность детей снижается (Loko 2004).

Наблюдения в работе Колраков (2013) показали, что в детских учреждениях в Пылвамаа в течение 30-минутного наблюдения дети демонстрировали стационарную активность 50,2% времени, 30,8% времени демонстрировали низкий уровень физической активности, и только 19% времени демонстрировался высокий или умеренный уровень физической активности. Кроме того, автор пришел к выводу, что уровни физической активности у детей значительно отличались, и разные уровни активностей, от стационарного уровня и периода отдыха до высокого уровня физической активности, были проявлены у разных детей в смешанном виде.

В бакалаврской работе «Оценка физического развития детей 6-7 лет в дошкольном учреждении» (Pasti 2016), выявлено, что половая принадлежность дошкольников 6-7 лет оказывает значительное влияние на успехи в физической активности, где мальчики показывали более высокий результат в области силы и выносливости, а также в силе мышц ног и прыжках. В тоже время, девочки показали более высокий результат в кидании 150-граммовых мешочков с песком. В данной работе

отмечено, что показатели физической активности мальчиков и девочек весной были значительно выше, чем осенью.

Отличие данной бакалаврской работы от исследовательских работ Kolpakov (2013) и Pasti (2016) заключается в том, что в настоящей бакалаврской работе автор исследует роль учителя в развитии двигательной активности детей 6-7 лет, тогда как Kolpakov (2013) изучал физическую активность детей 5 лет во время прогулок, а Pasti (2016) исследовал различия физического развития по половой принадлежности.

Исследование, проведенное при участии Института развития здоровья, показывает, что большинство европейских детей, в том числе эстонских, недостаточно физически активно (Tervise Arengu Instituut 2016).

Целью исследования бакалаврской работы является изучение деятельности педагогов по поддержке физической активности детей 6-7 лет на примере дошкольных учреждений города X на основе полуструктурированного интервью и наблюдения.

Для достижения цели бакалаврской работы автором ставятся следующие исследовательские задачи:

1. Определить понятие и значение физической активности дошкольников 6-7 лет.
2. Изучить при помощи научно-педагогической литературы нормативы физической активности дошкольников 6-7 лет, особенности развития физической активности 6-7 лет.
3. Провести полуструктурированные интервью с учителями дошкольных учреждений в городе X, чтобы изучить их формальную практику поддержания физической активности у детей в возрасте 6-7 лет.
4. Провести наблюдение в детском дошкольном учреждении города X, чтобы выяснить, как учителя поддерживают физическую активность детей дошкольного возраста.

Автором были поставлены следующие исследовательские вопросы:

1. Как дошкольные детские учреждения города X соблюдают требования учебной программы дошкольного детского учреждения Эстонии в отношении поддержки физического здоровья детей?

2. Какие виды деятельности используют учителя для поддержки физической активности дошкольников в своей работе?
3. Какие факторы препятствуют поддержанию физической активности дошкольников в рабочей практике учителей?
4. Насколько значимой педагоги дошкольных учреждений города X считают свою роль в формировании физической активности детей 6-7 лет?

**Объект:** Развитие двигательной активности детей 6-7 лет.

**Предмет:** Деятельность учителя в развитии двигательной активности детей 6-7 лет.

Значимость исследования - обобщение, анализ и систематизация материалов по проблеме деятельности учителя в поддержания физической активности детей 6-7 лет.

Бакалаврская работа включает в себя: введение, теоретическую часть, эмпирическую часть, заключение, резюме, список литературы.

В теоретической части приведены различные теоретические подходы к физическому развитию ребенка, описывается, что такое физическая активность, а также ее значение в дошкольный период развития ребенка, особенности физической активности детей 6-7 лет, рассмотрена работа учителя по поддержанию физической активности детей 6-7 лет. Далее следуют выводы по теоретической части.

Вторая глава посвящена исследовательской части: описываются цель и задачи исследования, методики исследования, описывается выборка, ход исследования и анализ результатов полуструктурированного интервью с учителями дошкольных учреждений. В третьей главе представляется анализ результатов, полученных с помощью эмпирического исследования.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ОБЗОР ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

## 1.1 Теории физического развития

Движения содействуют позитивному эмоциональному настрою и положительно воздействуют на физическое состояние детей (Oja 2007). Некоторые ученые исследовали тему физического развития, например, в исследованиях Джона Локка в области физического воспитания обязательным условием воспитания выступало крепкое физическое развитие. По его мнению, цель образования - это воспитание джентльмена: рационально мыслящего, морально надежного, социально способного человека, а также способного адекватно действовать. Для этого необходимой основой должно было быть здоровое развитие тела (Jaja, Vadey 2013:8-9)

Существует несколько теорий по отношению к детской физической активности: теория «аег таһа» и теория самоопределения. Согласно теории «Аег таһа», внимание человека отвлекается от стрессоров, вызываемых окружающей средой во время физической активности. Это время, когда человек сосредотачивается на движении и не думает о факторах, вызывающих у него напряжение. Теория самоопределения - ее основная идея заключается в том, что, когда человек занимается физической активностью, общество описывает его как «хорошего». Физическая активность также сопровождается повышением чувства самодисциплины, компетентности и контроля над своей деятельностью. Поступая так, человек может ставить цели, преодолевать препятствия и достигать их (Mei, Pihu & Tullus 2016).

Теория самоопределения фокусируется на трех внутренних потребностях - потребности в чувстве компетентности, потребности в связи и потребности в автономии (Deci & Ryan 1985). Потребность в компетентности. Mei, Pihu & Tullus (2016) утверждают, что компетентность - это восприятие различных навыков в моторной, когнитивной и социальной областях. Deci & Ryan (1985) утверждают, что компетентность означает чувство способности достичь результатов в оптимальной задаче. Поэтому для детей очень важно заниматься физическими упражнениями, чтобы они были компетентны в физических действиях и чувствовали это (Mei, Pihu & Tullus 2016). Теория самоопределения в контексте физической активности, предполагает мотивацию со стороны человека. Люди,

которые мотивированы в своей деятельности, чувствуют самостоятельность и свободу личного выбора при выполнении деятельности. Автономно мотивированные люди с большей вероятностью будут более настойчивы в выбранной ими деятельности (Deci & Ryan 1985).

Помимо теорий по отношению к физической активности существует социально-экологическая модель, которая описывает компоненты, классифицированные по различным уровням окружающей среды, и влияние этих компонентов на поведение человека. Компонентами этой модели являются: уровень отдельного человека, социальная среда и физическая среда, а также организация:

- Уровень человека включает индивидуальные характеристики (например, знания, восприятие, убеждения, навыки, возраст и тд), которые увеличивают или уменьшают вероятность того, что человек будет физически активным.
- Социальная среда влияет на физическую активность человека через отношения, социальную поддержку и общие нормы. Например, на физическую активность ребенка может повлиять наличие друга, с которым нужно вести активный образ жизни.
- Физическая среда включает в себя природную среду (погодные условия, ландшафт) и искусственную среду - детские площадки, спортивные сооружения, безопасность передвижения в физической среде и тд. Физически активная деятельность осуществляется в физической среде.
- Уровень организации включает законы и правила, которые могут влиять на физическую активность (Ozdemir & Yilmaz 2008).

Резюмируя вышесказанное, можно утверждать, что все вышепредставленные теоретические взгляды ученых сходятся в том, что физическая активность имеет значение в развитии детей, ведь движение содействует позитивному эмоциональному настрою детей.

## **1.2 Понятие и определение физической активности**

Физическая активность - основа функционирования человека (Mei, Pihu & Tullus 2016) и одна из важнейших составляющих здорового образа жизни. Взгляды на

понятие «физическая активность» многих авторов схожи, и таким образом можно выделить общее определение «физической активности» – это движение тела, выполняемое скелетными мышцами и требующее расхода энергии (WHO 2020, Mei, Pihu & Tullus 2016, Tomporowski, Lambourne, Okumura 2011). Karvonen (2003: 21) рассматривает физическую активность, как способность ребенка, скоординированно и целенаправленно, двигать телом, руками и ногами. Движение детей должно быть регулярным, ежедневным, разносторонним и многочасовым занятием. Ведь движение - это первый язык ребенка (Blythe 2000). В отношении детей физическая активность может рассматриваться как игры, участие в различных хобби, физическое воспитание, активный транспорт и различные семейные/ общественные мероприятия (Kranich 2016: 8).

Итак, физическая активность - это основа функционирования человека, которая оказывает влияние на интеллектуальное развитие ребенка 6-7 лет, именно поэтому важно развивать и поддерживать физическую активность ребенка.

### **1.3 Значение физической активности в развитии детей дошкольного возраста**

Физическая активность играет роль в укреплении, поддержании и улучшении здоровья, приносит человеку радость и поддерживает ребенка эмоционально (Mei, Pihu & Tullus 2016). Хорошо спланированное движение может положительно повлиять на самооценку ребенка. Это, конечно, предполагает положительный опыт и обратную связь от движения (Fogelholm и др. 2007). Физическая активность способствует укреплению у ребенка чувства собственного достоинства, поддерживает формирование социальных отношений (Harro 2001), учит справляться со своим телом и развивает гибкость (Oskar, Nugis, Umbsaar 2011).

Регулярная физическая активность является одним из самых важных компонентов здорового образа жизни (Loko 2004: 2), направлен на приобретение ребёнком огромного количества двигательных умений и навыков, способствует укреплению мышц, развитию координации движений, создает реальные возможности для овладения основными видами движений (Virgilio 2006). Физическая активность детей является наиболее необходимой для развития опорно-двигательного аппарата, развитие навыков движения и их поддержание в зрелом возрасте (Fogelholm и др. 2007).

Физическая активность также важна, потому что:

- поддерживает социальное, физическое и когнитивное развитие ребенка и улучшает качество жизни (Kaldamäe 2001). В дошкольном возрасте общее физическое, социальное, эмоциональное и умственное развитие связано с физической активностью. Направления развития взаимосвязаны и поддерживают друг друга. Навыки движения ребенка являются основой физического развития и познавательных навыков тела (Oja 2008: 108).
- становится более успешной в качестве модели поведения в отношении здоровья в раннем детстве и во взрослой жизни (Kaldamäe 2001).

В государственной учебной программе дошкольных учреждений указано, что физическая активность в развитии ребенка важна, поскольку она способствует развитию основных физических способностей. При физической активности ребенок приобретает знания о физическом воспитании: безопасности, самоконтроле и гигиене, а также основные двигательные навыки и различные игры (KLRÕK 2011).

В системе воспитания развитие двигательных качеств детей дошкольного возраста занимает особое место. Ведь в результате целенаправленного педагогического воздействия в дошкольном возрасте формируют здоровье, выносливость, работоспособность, а также другие качества, которые необходимы для гармонического развития личности (Seppel 2005).

Владение основными двигательными навыками закладывает у детей основу для физической активности и развития более сложных двигательных навыков. Улучшение этих моторных навыков может предоставить расширенные возможности для развития множества социальных и когнитивных навыков (Wick и др. 2017). По мере движения ребенок познает свое тело и учится управлять им. Повороты, бег, ползание, балансировка, прыжки, бросание, толкание - это исследования ребенком возможностей своего тела (Palm 2005). По словам Goldfield и др. (2012) физическая активность напрямую влияет на здоровье детей в зрелом возрасте. Физически активный образ жизни в детстве может сделать образ жизни активным во взрослом возрасте и иметь постоянный лечебный эффект.

Таким образом, именно в дошкольном возрасте у ребенка закладывается фундамент здоровья, формируется работоспособность организма и координация движений. Роль двигательной активности для дошкольника становится наиболее значимой в данном возрасте, потому что к 7 годам заканчивается формирование головного мозга, а двигательная активность по большей части определяет этот процесс.

#### **1.4 Факторы, влияющие на физическую активность дошкольников**

На физическую активность влияют многие факторы и сочетание этих комбинаций. Сила эффекта варьируется на разных этапах жизни (Maser, Varava 2003; Harro 2001). Mei, Pihu и Tullus отмечают, что деление факторов на группы часто бывает условным, один и тот же фактор можно разделить на несколько групп. Ниже представлены 3 основные группы:

- Индивидуальные изменяемые и неизменяемые факторы;
- Социально-экономические факторы;
- Факторы окружающей среды и ближайшего окружения (Mei, Pihu, Tullus 2016; Harro 2001, Bürgi и др. 2010).

Индивидуальные неизменяемые или биологические факторы: пол; хронологический и биологический возраст, генетические особенности; черты характера (частично изменчивы); наличие хронических заболеваний и др. (Harro 2001). Уровень физической активности дошкольников мальчиков и девочек различается. Мальчики более физически активны, чем девочки, а дети дошкольного возраста более активны, чем взрослые или дети младшего школьного возраста (Francis и др. 2014).

Индивидуальные изменяемые факторы: Масса тела; физическая способность; знание о благотворном влиянии физической активности на здоровье и информация о возможностях занятия физической активностью; отношение к физически активному образу жизни и вера в пользу физических упражнений; намерения сделать свой образ жизни более физически активным; наличие личных ролевых моделей; мотивация и навыки занятия физической активностью; самооффективность; наличие предполагаемых и реальных препятствий, включая

нехватку времени и т. д. (Bauman и др. 2012, Harro 2001). Индивидуальные особенности, вероятно, являются одной из причин, по которой дети выбирают разные виды физической активности. Ребенок выбирает ту деятельность, в которой ему лучше и увереннее, что он умеет, что ему нравится. Более слабые в подвижности дети менее активны. Они меньше участвуют в подвижных играх, не склонны общаться или играть с другими детьми (Goldfield и др. 2012).

Harro (2001) отмечает следующие социально-экономические факторы: национально-культурные особенности; место жительства; профессия и уровень образования родителей; доход семьи и доступ к спортивному инвентарю и т. д.

Результаты исследования поведения школьников в отношении здоровья в Эстонии показали, что молодые люди Эстонии не проявляют никаких различий в своей повседневной физической активности в зависимости от места проживания. В то же время исследование подтвердило, что физическая активность на 10% выше среди детей, оценивающих финансовое положение своей семьи как хорошее, чем среди тех, кто оценивает его как среднее или плохое (Mei, Pihu, Tullus 2016).

Среди факторов окружающей среды на физическую активность влияют наличие возможностей для движения и занятий спортом, частота использования автомобильного транспорта, доступность пешеходных дорог, безопасная ходьба или езда на велосипеде; климат, время года, день недели и т.д. (Mei, Pihu, Tullus 2016).

Факторы из ближайшего окружения: Поведение и образ жизни родителей являются величайшими образцами подражания для детей и направляют их к развитию поведенческих привычек (Bürgi и др. 2010). На физическую активность также влияют семейные привычки; социальная поддержка близких; поощрение близкого окружения к физической активности; возможности для физических упражнений и спорта, их доступность и удовольствие (Harro 2001).

Можно сделать вывод, что физическая активность зависит от многих факторов, на некоторые из которых невозможно повлиять. Образ жизни закладывается с детства, отражает обычаи и традиции семьи, а также социума к которым ребенок принадлежит.

## 1.5 Особенности развития физической активности 6-7 лет

В дошкольном возрасте необходимо решать вопросы воспитания по сути всех физических качеств (Karvonen 2003: 14). В детстве у ребёнка формируется здоровье, начинается развитие и интенсивный рост, определяются основные двигательные навыки и привычки, без которых невозможно представить правильный образ жизни (Ермилова 2013).

Возраст 6 лет - оптимальное время для развития двигательных навыков детей. В этом возрасте дети очень мотивированы к движению (Hands & Martin 2003). В возрасте 6-7 лет для ребенка характерна относительная устойчивость развития физических способностей и формирования основных движений. Происходит переход на новый уровень моторного развития, где на основе имеющихся физических способностей движения могут быть углублены за счет дополнения техники деятельности. Для закрепления двигательных навыков требуется постоянная практика. У детей от 5 до 8 лет происходит переходный период в развитие основных навыков. К семи годам фаза развития основных движений завершается, и ребенок приобретает все важнейшие базовые двигательные навыки (Seppel 2005: 7).

В дошкольном возрасте учебно-воспитательная деятельность по физическому развитию направлена на освоение основных видов движений, а для дошкольников старшего возраста, с учетом уровня развития ребенка – на развитие физических способностей. Основные виды движений являются базой для полноценного развития всего комплекса физических способностей, которые формируются и закрепляются на протяжении всего детского возраста и сохраняются, когда ребенок становится взрослым (Oja 2008). Физкультурно-оздоровительная деятельность детей дошкольного возраста также направлена на повышение сопротивляемости детского организма к неблагоприятным факторам внешней и внутренней среды, развитие психических и физических качеств и особенностей, интереса и потребности в физическом совершенствовании, всестороннем формировании личности ребенка (Virgilio 2006: 10).

Для нормального физического развития детям от 5 лет следует уделять физической активности минимум 60 минут в день и ограничить время, проводимое в сидячем или лежащем положении. Детям данного возраста рекомендуется уделять минимум

три раза в неделю время для физической активности высокой интенсивности (WHO 2020). Также два раза в неделю физическая активность должна включать в себя упражнения, улучшающие скелет, придающие мышцам силу и гибкость (Mei, Pihu & Tullus, 2016). Помимо выше перечисленного для нормального физического развития считаются важными знания о движении, которые дети получили к 6-7 годам. Ведь эти знания помогают расширить представления о таких связанных с физической активностью понятиях, как самоконтроль, гигиена, безопасность, а также пополняют запас соответствующей терминологии. В старшем дошкольном возрасте – умение следить за точностью своих движений, их качеством и результативностью (Kulderknur 2009).

В Государственной учебной программе дано перечисление, что ребенок 6-7 лет:

- может сосредоточиться на целенаправленных физических занятиях;
- соблюдает правила безопасности при движении, выбирает для этого подходящие места и оборудование;
- основные движения выполняет без напряжения, ритмично;
- выполняет упражнения, развивающие гибкость, скорость, выносливость и силу;
- сохраняет равновесие при движении и в положении стоя;
- при выполнении упражнений использует обе руки, в действиях, требующих точности, использует доминирующую руку;
- подражает взрослому при выполнении упражнений; выполняет ритмические движения одновременно с партнером;
- движется в соответствии с созданным им ритмом в равномерном и переменном темпе;
- использует различные средства передвижения;
- играет в игры со спортивными элементами (футбол, баскетбол и др.);
- придерживается правил игры;

- называет различные виды спорта и известных спортсменов Эстонии (KLRÕK 2011).

Исходя из вышеизложенного, можно сказать, что физическая активность детей от 5 до 8 лет переходит на качественно новый уровень: совершенствуются все основные виды движения. В дошкольном возрасте у ребенка формируется фундамент здоровья, вырабатываются установки, которые сохранятся у него во взрослой жизни. Одной из важных задач учителя стоит считать формирование у дошкольника стремления к целенаправленному движению и к физической культуре. Основа для этого может быть то положение, что дети 6-7 лет обладают высокой двигательной активностью.

### **1.6 Среда физического развития детей и возможности поддержки их физической активности в дошкольных учреждениях**

Среда для роста - это не только дом, но и детский сад. Среда роста в детском саду играет большую роль в жизни ребенка, для развития способностей ребенка детям должна быть предоставлена психическая, эмоциональная, безопасная физическая среда роста (Nugin 2013). Среда физического развития детского сада включает в себя пространство, учебные пособия, внутреннюю и внешнюю собственность, мебель и центры активности. Физическая среда должна быть стимулирующей для детей. В дополнение к вышесказанному, физическое развитие связано со всеми аспектами развития, а разработчиками являются взрослые, которые несут ответственность за создание благоприятной среды для развития физических навыков детей в безопасной среде (Tall 2012).

Для развития физической активности можно использовать различные возможности: ходьбу, езду на велосипеде, игры, танцы, ритмику, плавание, ориентирование (Mei, Pihu & Tullus 2016).

Ребенок учится через подражание (Tuuling 2017). Именно поэтому очень важна роль взрослого, который является образцом подражания для ребенка. Во второй главе §4 национальной учебной программы для дошкольных учреждений говорится, что «поддержание и укрепление здоровья ребенка, а также удовлетворение физических потребностей» является очень важной частью

развития ребенка (KLRÖ 2008). Поэтому возможности, которые предлагают детские сады, соответствуют национальным законам об образовании.

Физическая активность должна составлять основную часть дня ребенка и, следовательно, быть частью разнообразных занятий. Музыка и танцевальные движения являются хорошей возможностью для физической активности. Музыка и танцевальные движения развивают восприятия ритма, контроля тела и мелкой моторики (Port и др. 2019). Одна из возможностей в детских дошкольных учреждениях для физической активности - это открытая площадка детского сада, различное игровое оборудование, тренировки и упражнения, выполняемые учителем физкультуры. Tuuling (2013: 98- 99) рассматривает возможности дворовой территории детского сада как одну из прекрасных возможностей для развития физической активности, а территория детского сада или окрестности - одна из возможностей, с помощью которых развиваются физическая активность и двигательные навыки. По словам Kivi (2005: 181) улица – это особенное место для приобретения новых умений. Еще одна из возможностей для физической активности детей- это подвижная игра, которая положительно влияет на когнитивное, социальное и физическое развитие детей (Lester & Russell 2010). Согласно Руссо, игра - это деятельность, предоставленная природой, которая развивает чувства и физические способности (Sile 2012).

Физкультминутки - это короткие физически активные перерывы, которые делаются на занятиях для повышения физической активности (Stewart и др. 2004). Детям дошкольного возраста очень сложно сохранять активное внимание в течение длительного времени, потому что нервная система в этом возрасте нестабильна и раздражительна (Filipova 2007: 156). Важность физкультминутки заключается в обеспечении ребенка активным отдыхом в процессе учебного занятия (Tsebenko и др. 2000:122). Физкультминутка дает детям возможность творческих и веселых вариаций на тему занятия, а также пробуждает интерес детей к физической активности (Katz и др. 2010).

Есть еще такие возможности для движения как танец и ритмика. Танец - это последовательность физических движений, в основном составленных и отработанных (Alter 1991: 7-8). Ритмика сочетает в себе творчество, самовыражение, музыкальность, ритм, игру и многое другое. Танец и ритмика требуют физических усилий и выражения движений. И физическое усилие, и

выражение движений развивают эмоциональность и творческие способности (Agus 2004). Для создания хорошего настроения в группе такая возможность для физической активности как утренняя зарядка, которая проводится перед завтраком и длится 5-10 минут (Oja 2008).

В заключении можно сказать, что открытая территория двора, подвижные игры, танцы, физкультминутки, различное оборудование и другие виды деятельности для поддержания физической активности способствуют физическому развитию ребенка. Возможности для физического развития должны быть разнообразными и практичными, чтобы ребенок мог двигаться и двигательное развитие ребенка развивалось.

### **1.7 Работа учителя по поддержанию физической активности детей 6-7 лет**

Персонал детского дошкольного учреждения создает безопасную физическую и психосоциальную среду, которая предлагает детям различные возможности для игр, обучения и творческой деятельности, а те в свою очередь способствуют физической активности дошкольников 6-7 лет (Tervisekaitseendused koolieelses lasteasutuses tervise edendamisele ja päevakavale 2010). Среди работников дошкольного учреждения наиболее часто поддерживают и развивают физическую активность учителя, работающие в группе и учителя движения (Lõhmus & Varava 2006).

Цель учебно-воспитательной деятельности по отношению к физической активности заключается в том, чтобы вызывать у ребенка желание двигаться и чувствовать радость от движения, прилагать усилия для достижения целенаправленных действий, активно действовать одному или в подгруппе, понимать важность физической активности для здоровья человека, соблюдать основные требования гигиены и безопасности (Kuldnerknup 2009, KLRÕK 2011).

Для достижения этих целей учитель должен правильно планировать и организовывать учебно-воспитательную деятельность. Учителю следует учитывать, что основная потребность ребенка в дошкольном возрасте - это движение и игра (Kikas 2008) и что освоение основных видов движений формируются и развиваются путем регулярного повторения деятельности (KLRÕK 2011). Педагог должен обращать внимание на развитие координационных

способностей, в частности на такие компоненты, как чувство равновесия, точность, ритмичность, согласованность отдельных движений (Karvonen 2003: 14).

Есть три важных принципа, которые педагог должен учитывать и следовать им:

1. Физическая активность должна обеспечивать хорошее самочувствие и физическую форму, одновременно обучая новым двигательным навыкам.
2. Физическая активная деятельность и полученный опыт должны способствовать развитию у ребенка чувства собственного достоинства (Kirchner & Fishburne 1995): моральные принципы и положительные черты характера развиваются через регулярную физическую активность (KLRÖK 2011).
3. Физическая активность должна способствовать укреплению здоровья, приносить удовольствие и приносить удовлетворение каждому ребенку (Kirchner & Fishburne, 1995).

Учитель дошкольного учреждения должен продумать, как можно связать ежедневное обучение с движениями детей (Palm 2005). Здесь нужно учитывать, что в группе много детей и мало места для движения, поэтому связать обучение с движением может оказаться довольно сложным. Из-за ограниченной мобильности в группе детского сада педагогу следует отдавать предпочтение более спокойным и менее занимающим пространство играм (Kivi 2005). Выбор игр может быть связан с внедрением материала, изученного в течение дня (Palm 2005). По словам Kivi (2005) следует больше внимания уделять оборудованию имеющимся в группе. Также учителю следует следить, чтобы среда и инструменты, используемые в физическом воспитании, были безопасными и соответствовали возрасту (Hein 2011). Во время учебно-воспитательной деятельности, учителю следует побуждать ребенка оценить свои навыки и способности, а также учить контролировать свои эмоции. Педагог должен стараться разнообразить развитие базовых движений, координации, умение сохранять равновесие, развитие двигательных способностей и мелкой моторики (KLRÖK 2011). Поэтому учителю не следует отдавать предпочтение только спортивным состязаниям, можно использовать, например, танцы как возможность для разнообразной физической активности в свободное время (Mei, Pihu & Tullus 2016).

Ребенку необходимо предоставить достаточную подвижность, чтобы он мог взаимодействовать с другими детьми в саду (Harro 2001). Для этого учитель может

использовать улицу. Ведь свободное пространство дает возможность для бега, прыжков, движений всем телом и при этом развития крупных мышц (Kivi 2005). Поэтому при благоприятных погодных условиях как можно больше различной учебно-воспитательной деятельности должно проводиться на открытом воздухе (Tervisekaitsenõuded koolieelses lasteasutuses tervise edendamisele ja päevakavale 2010). На улице с помощью простых инструментов педагог может создать среду, подходящую для движения (Kivi 2005). Ещё учитель может отправиться в поход с детьми и поиграть там. Пешие походы и прогулки учат детей ориентироваться в различных ландшафтах, преодолевать препятствия и использовать базовые навыки передвижения, такие как прыжки с пней, спуск с горы, лазание по стволу дерева, ходьба по упавшему дереву. Педагог должен запланировать поход, соответствующий детскому возрасту, а именно 60-80 минут для семилетних детей (Seppel 2005). Педагогу следует разнообразить возможности для активности ребенка спортивно-развивающими средствами передвижения - езда на велосипеде, лыжах, коньках, плавание и др. (KLRÕK 2011).

Учитель наблюдает, развивает и мотивирует детей дошкольного возраста. Когда дело доходит до физической активности ребенка, то важно, чтобы ребенок получал от нее удовольствие, и важна вера ребенка в себя и свои способности (Narro 2001). Поэтому учителю следует подбадривать и мотивировать детей. Чтобы мотивировать ребенка двигаться, следует принимать во внимание его развитие и направлять его (Karvonen 2003). Профессионализм учителя, учет им возрастных особенностей детей, применение соответствующих возрасту методов обучения обеспечивает качественное развитие у детей двигательных навыков или достижение выполнения упражнения (Oja 2008). Очень важно, чтобы учитель умел показывать упражнения и движения, давать обратную связь в понятной форме и направлять действия с учетом индивидуального развития ребенка. (Port и др. 2019). Таким образом, двигательная активность детей напрямую зависят от учителя, а именно от правильно спланированной учебно-воспитательной деятельности и выбранных им видов деятельности.

### **1.8 Выводы по теоретической части**

Физической активности отводится важное место в развитии физического воспитания. С помощью теории «аег маһа» и теории самоопределения можно

объяснить важность физической активности в жизни детей дошкольного возраста. Физическая активность важна для всестороннего гармоничного развития ребенка в дошкольный период. Физическая активность оказывает влияние на интеллектуальное, социальное, физическое и когнитивное развитие ребенка 6-7 лет. Благодаря физической активности ребенок учится познавать свое тело и управлять им. Окружающая среда, пол, возраст, состояние здоровья, наличие возможностей для занятий спортом, отношение родителей и работников детских садов к физической активности - это факторы, влияющие на физическую активность детей.

В возрасте 6-7 лет дети очень мотивированы к движению. В дошкольном периоде формируются здоровье, выносливость, терпение и другие качества, которые необходимые для разностороннего развития ребенка.

Роль учителя в дошкольный период также очень важна, поскольку он формирует взгляды и ценности ребенка, в том числе и к физической активности, создает подходящую среду для развития ребенка, вызывает у ребенка желание двигаться и чувствовать радость от движения, организует спортивные мероприятия. Для этого педагогу следует учитывать, что основная потребность дошкольника - это движение и игра, а также что освоение основных видов движений формируются и развиваются через регулярно повторяющуюся деятельность. Учитель может использовать походы, ориентирование, игры на местности, укрытия и поиски, чтобы развить физическую активность ребенка, тем самым способствуя мотивационной выносливости.

## ГЛАВА 2. ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ ЧАСТЬ

### 2.1 Цели и задачи исследования

Данная бакалаврская работа является актуальной, поскольку в современном мире ребенку выдвигают высокие образовательные требования по физической активности. Учителя детских садов испытывают большое напряжение, чтобы научить детей различным навыкам. В результате остается мало времени на игры (Curwood 2007) и физическое развитие детей, а оно очень важно в дошкольном возрасте, и его поддержка в дошкольном учреждении является одной из наиболее приоритетных задач образования (Oja 2008). Это ставит учителей перед трудной задачей комбинировать на практике физическую активность детей и учебную деятельность.

Отсюда исходит цель исследования - изучение деятельности педагогов по поддержке физической активности детей 6-7 лет на примере дошкольных учреждений города X на основе полуструктурированного интервью и наблюдения.

Для достижения цели бакалаврской работы автором ставятся следующие исследовательские вопросы:

5. Как дошкольные детские учреждения города X соблюдают требования учебной программы дошкольного детского учреждения Эстонии в отношении поддержки физического здоровья детей?
6. Какие виды деятельности используют учителя для поддержки физической активности дошкольников в своей работе?
7. Какие факторы препятствуют поддержанию физической активности дошкольников в рабочей практике учителей?
8. Насколько значимой педагоги дошкольных учреждений города X считают свою роль в формировании физической активности детей 6-7 лет?

**Объект исследования:** Развитие двигательной активности детей 6-7 лет.

**Предмет исследования:** Деятельность учителя в развитии двигательной активности детей 6-7 лет.

Для достижения цели и исследовательских вопросов работы выбран качественный метод исследования.

## **2.2 Методика исследования**

Методом исследования бакалаврской работы был выбран качественный метод исследования. Качественное исследование - это исследование, которое изучает людей или взаимодействующих с ними системы (Laherand 2008:15). В случае качественного метода исследования основное внимание уделяется поведению и мнению людей (Õunaru 2014).

Для данного исследования подходит качественный метод исследования, поскольку он дает возможность изучить деятельность учителей в организации физического развития детей детских садов в естественных условиях. Типичными методами качественного исследования являются интервью и наблюдения (Laherand 2008). Интервью и наблюдение дают возможность глубоко изучить виды деятельности, используемые учителями дошкольных учреждений для поддержания физической активности дошкольников.

## **2.3 Методы проведения исследования**

Для достижения цели бакалаврской работы выбраны качественные методы исследования, а именно наблюдение и интервью.

Наблюдение - это метод исследования, при котором исследователь непосредственно наблюдает за окружающей средой и действиями, собирая информацию с помощью всех органов чувств, и особенно посредством систематического и целевого наблюдения интересующего явления (Given 2008).

В бакалаврской работе используется наблюдение без вмешательства (невключенное, простое, mitteosalev vaatlus). В случае наблюдения без вмешательства наблюдатель не опрашивает участников наблюдения, (Vihalemm 2014), то есть наблюдатель не вмешивается в происходящую деятельность (Kikas 2008).

Метод наблюдения был выбран для того, чтобы узнать, какие виды деятельности для поддержания физической активности детей педагоги города Х используют в

своей работе, а также в каком количестве эти виды деятельности используются в дошкольном учреждении города X.

Наблюдение проводилось в течение недели. Автор наблюдал за двумя педагогами дошкольного учреждения в группе 6-7 летних детей. Наблюдение проводилось в естественной среде непрерывно в течение учебного дня, чтобы получить полное представление о деятельности учителя. Для удобства фиксации данных перед наблюдением была составлена таблица наблюдения (Приложение 1).

Для достижения цели автор также использует интервью. По мнению Spradley 1979 интервью - это форма разговора для сбора данных, которая помогает решить исследование задачи (Ќинарши 2014: 170).

В работе используется метод полуструктурированного интервью, который определяется как частичная беседа. Для интервью заранее составлены основные вопросы (Приложение 2), также по ходу интервью у исследователя есть возможность задать уточняющие вопросы. Вопросы являются открытыми, что позволяет провести более глубокое исследование. Интервьюер сам решает, что и когда уместно спросить (Robson 2002: 270).

Этот тип интервью был выбран т.к. с помощью этого метода исследования можно более глубоко изучить мнение учителей о вопросах исследования, т.е. узнать, какие факторы препятствуют поддержанию физической активности дошкольников, узнать, как детские сады города X соблюдают требования учебной программы дошкольных учреждений и какие виды деятельности учителя используют для поддержания физической активности детей.

В интервью участвуют учителя, которые работают в группе 6-7 летних детей. Интервью проводилось анонимно. Интервью записывались на диктофон, далее интервью проходило транскрипцию (Приложение 3). На каждое интервью автор планирует выделить 25-40 минут.

#### **2.4 Выборка исследования и этический аспект**

Выборка - это меньшее количество изучаемых объектов, которые были выбраны из полного количества объектов или популяции (Ќинарши 2014: 139).

Для проведения наблюдения учителей дошкольных учреждений в городе X, используется удобная выборка. В случае удобной выборки члены выбираются так называемым «удобным способом», исходя из интересов исследователя. Выборка основана на принципе легкодоступности и готовности к сотрудничеству субъектов (Õunaruu 2014:142). Благодаря прошедшей практике было выбрано детское учреждение города X, в котором имеется группа с детьми 6-7 лет.

Для проведения полуструктурированного интервью используется преднамеренная выборка, исходя из которой респонденты должны были соответствовать определенным критериям (Õunaruu 2014:143). Критерии формирования выборки были следующими: наличие в дошкольном учреждении группы с детьми 6-7 лет и желание педагогов принять участие в исследовании. В городе X всего пять дошкольных учреждений, из которых три детских сада приняло участие в интервью. В марте 2021 года автор работы звонил руководству каждого детского сада города X с предложением участвовать в исследовании. Руководству детского сада рассказывалось о теме и целях исследования. После получения подтверждения от руководства дошкольного учреждения города X о проведении наблюдения и полуструктурированного интервью автору дали номера телефонов педагогов, работающих в группе 6-7 летних детей, чтобы можно было приступить к исследованию. Из каждого детского сада опрашивалось по 3-4 педагога.

Интервьюируемым было сообщено, что данные используются только в рамках данного исследования, что данные конфиденциальны и анонимны. Автор получил письменное разрешение от учителей на запись интервью.

## **2.5 Ход исследования**

Исследование проводилось с марта по апрель 2021 года. В интервью участвовало 10 учителей, в наблюдении приняло участие двое учителей.

Для проведения полуструктурированного интервью автор заранее составил основные вопросы. Вопросы интервью разделены на четыре блока. В первом блоке вопросы о осведомленности учителей о требованиях учебной программы дошкольного детского учреждения Эстонии в отношении поддержки физической активности, а также как дошкольные детские учреждения города X соблюдают требования учебной программы. Во втором блоке вопросы о видах деятельности,

которые используют учителя для поддержки физической активности дошкольников в их работе. В третьем блоке вопросы о факторах, которые препятствуют учителям поддержать физическую активность дошкольников, как в настоящий период, так и на протяжении всей рабочей практики учителя. В четвертом блоке о важности учителя дошкольного учреждения в физической активности детей 6-7 лет. Первые два блока включают в себя четыре вопроса, в то время как в третьем и четвертом блоках задаются только по три вопроса.

С каждым учителем согласовывается время для проведения интервью. Интервью проходит в несколько этапов:

- В начале интервью всех предупреждают о том, что это анонимно и добровольно. Участники должны дать согласие на запись. Опрашиваемые могут в любой момент остановить запись и прервать опрос. Автор предоставляет краткую информацию об исследовании, объясняет, по какому принципу выбирались интервьюируемые. Рассказывается о том, как будут использованы результаты анализа.
- Во время интервью автор задает понятные вопросы, внимательно выслушивает ответы интервьюируемого и сохраняет нейтральное отношение. Также по ходу интервью интервьюер задает уточняющие вопросы.
- В конце интервью автор благодарит собеседника, делает вывод и записывает свои впечатления о ходе интервью.
- После интервью автор расшифровывает запись, т.е. транскрибирует интервью. Стенограмму интервью автор добавляет в Приложение 3. Для расшифровки результатов интервью используются следующие знаки:

П- педагог

(.) короткая пауза: 0,2 секунды или меньше

(1) Длинная, измеренная в секундах пауза

*Курсив*- речь автора работы

(( )) комментарий интервьюера

подчеркивание – выделенное место

БОЛЬШИЕ БУКВЫ – громко сказанное место.

В наблюдении принимало участие один детский сад города Х. Перед проведением наблюдения автор определяет цель и составляет таблицу наблюдения (Приложение 1).

В данном исследовании используется наблюдение без вмешательства. Наблюдение проводится в течении недели на протяжении целого учебного дня.

Использование учителем метода для физической активности отмечается в таблице наблюдения следующим образом:

- +
- -

Также отмечается, сколько раз в течение учебного дня использовался каждый вид деятельности для поддержки физической активности.

## **2.6 Анализ результатов исследования**

Для анализа интервью используется качественный анализ содержания (sisuanalüüs), который используется для изучения содержания и контекстного значения текстов (Laherand 2008). Данный метод анализа был выбран, потому что он позволяет дать наилучшие ответы на исследовательские вопросы. Поскольку в случае полуструктурированного интервью собранный словесный материал содержит множество данных (Õunaruu 2014: 159). Метод анализа данных включает ключевые слова и транскрипцию.

Первым шагом для анализа интервью была его расшифровка. Далее несколько раз прочитывался записанный текст интервью и отмечались повторяющиеся темы. Автор сгруппировал части текста с похожим значением по нескольким связанным смыслом категориям.

Для анализа наблюдения используется анализ содержания. Опираясь на результаты таблицы, исследователь выявляет, какие виды деятельности для поддержки физической активности 6-7 летних детей эффективны, а какие нет. В приложении добавлена стенограмма всего интервью и таблицу наблюдения.

## ГЛАВА 3. АНАЛИЗ ПОЛУЧЕННЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

### 3.1 Анализ результатов интервью

Автором была озвучена учителям цель данного исследования. Результаты интервью представлены в соответствии с планом. С планом проведения полуструктурированного интервью можно ознакомиться в приложении (см. приложение 2). С помощью метода анализа содержания автор находил одинаковые по смыслу выражения и соединял их.

#### Общие данные

В интервью приняло участие десять педагогов. Стаж работы участвующих в интервью учителей варьируется от одного года до 35 лет. Наибольшее количество педагогов имеет стаж в пределах 5-12 лет. Все учителя, принявшие участие в интервью, имеют высшее педагогическое образование.

Общие данные о педагогах, принявших участие в исследовании, представлены в таблице 1.

*Таблица 1.* Общие данные педагогов.

Интервьюируемый	Стаж работы	Образование
<b>П1</b>	1 год	Высшее педагогическое
<b>П2</b>	5 лет	Высшее педагогическое
<b>П3</b>	12 лет	Высшее педагогическое
<b>П4</b>	12 лет	Высшее педагогическое
<b>П5</b>	30 лет	Высшее педагогическое
<b>П6</b>	5 лет	Высшее педагогическое
<b>П7</b>	35 лет	Высшее педагогическое
<b>П8</b>	12 лет	Высшее педагогическое
<b>П9</b>	5 лет	Высшее педагогическое
<b>П10</b>	5 лет	Высшее педагогическое

Mei, Pihu & Tullus (2016), Tomporowski, Lambourne, Okumura (2011) и WHO (2020) утверждают, что физическая активность – это движение тела, выполняемое скелетными мышцами и требующее расхода энергии.

Прежде всего автора интересовало: **“Как педагоги понимают понятие «физическая активность»?”**. Учителя ответили следующее:

*//... Физическая активность – это движения тела...// (П1,2,3,4,5,6,7,9,10)*

*//...Это, когда дети двигаются: бегают, прыгают, выполняют различные упражнения...// (П8)*

Из ответов педагогов видно, что в целом их понимание понятия физическая активность схожи с теоретическими взглядами о том, что физическая активность – это движение тела.

### **Блок 1 «Соблюдение требований учебной программы дошкольного детского учреждения Эстонии в отношении поддержки физического здоровья детей».**

В первом блоке были представлены вопросы, касающиеся соблюдения педагогами требований учебной программы дошкольного детского учреждения Эстонии в отношении поддержки физического здоровья детей.

Одним из требования учебной программы детского сада является создание педагогами безопасной физической и психосоциальной среды, которая предлагает детям различные возможности для игр, обучения и творческой деятельности, способствующие физической активности (Tervisekaitsetõded koolieelses lasteasutuses tervise edendamisele ja päevakavale 2010).

На вопрос: **“Какие требования учебной программы дошкольного детского учреждения Эстонии в отношении поддержки физического здоровья детей педагоги соблюдают?”** большая часть учителей ответили, что создают безопасную среду для движения, ежедневно и разнообразно поддерживают физическую активность и стараются как можно больше времени проводить на свежем воздухе.

Некоторые учителя дали следующие ответы:

*//... Регулярность. Бережное отношение к своему и окружающих здоровью. Доношу до детей важность физической активности и учу детей сотрудничать и договариваться...// (П5,7)*

*//...Мы используем различные способы передвижения, такие, как санки, лыжи, самокаты, велосипеды. Проводим спортивные мероприятия, (.) где развиваем уверенность в себе через физическую активность...// (П4)*

В Государственной учебной программе (2011) говорится также о том, что педагогу следует разнообразить возможности для активности ребенка спортивно-

развивающими средствами передвижения - езда на велосипеде, лыжах, коньках, плавание и так далее.

Таким образом, для поддержки физической активности учителя дошкольных учреждений соблюдают следующие требования: безопасность, регулярность, разнообразие, понимание детьми важности физической активности и умение сотрудничать и договариваться между собой, использование различных способов передвижения и проведение времени на улице.

На вопрос: **“Какие виды деятельности педагоги организуют в группе 6-7 летних детей, опираясь на требования учебной программы Эстонии в отношении физического здоровья детей?”** исследователем были получены следующие ответы:

*//...Ежедневно утренняя зарядка, танцы, между занятиями обязательно физкультминутка или подвижная игра. Занятия «Музыка» и «Движения» для развития и поддержания двигательных навыков. Спортивные соревнования и различные эстафеты...// (П1,2,4,6,8,9)*

*//...Активная прогулка, йога, дыхательные упражнения...// (П7)*

*//...Зарядку или ритмику выполняем каждый день. Прогулка на свежем воздухе или активные игры. Ходьба по массажным коврикам. Командные игры...// (П3,10)*

*//...Подвижные игры. На занятиях у нас очень часто проходит пальчиковая гимнастика...// (П5)*

Исходя из ответов, можно сказать, что учителя дошкольных учреждений для поддержания физического здоровья детей используют различные виды деятельности, а именно утренняя зарядка, танцы, физкультминутка, подвижная игра, спортивные соревнования, прогулка, йога, ходьба по массажным коврикам, пальчиковая гимнастика, занятия «Музыка» и «Движения» (учителя группы закрепляют навыки, приобретенные на занятиях музыкой и движением). Port (2019) подчеркивает важность занятий музыкой и движениями, так как данные занятия развивают восприятие ритма, контроля тела и мелкой моторики.

На вопрос: **“Из каких требований учебной программы дошкольного детского учреждения Эстонии в отношении поддержки физического здоровья детей педагоги исходят при планировании и проведении учебно-воспитательной деятельности у 6-7 летних детей в помещении, из каких требований на улице?”** в основном респонденты ответили, что как в помещении, так и на улице исходят из постоянности и разнообразия, планируя деятельность, опираются на наличие

свободного места. Также учителями было отмечено, что в группе выбирают для соблюдения безопасности более спокойные игры, которые направлены на развитие мелкой моторики, а на улице используют более подвижные игры.

Учителями были даны следующие ответы:

*//...В группе я провожу занятия на тему важности физической активности в жизни человека. И в группе, и на улице мы развиваем моральные и нравственные качества у детей через физическую активность – учим детей подбадривать и считаться с другими детьми...// (П5,7)*

*//...Обязательно исходим из требований безопасности. В группе чаще задания на координацию (.), а уже на улице используем различные способы передвижения...// (П4)*

Из результатов видно, что при планировании учебно-воспитательной деятельности, как в помещении, так и на улице учителя исходят из следующих требований: постоянность, разнообразие, безопасность, развитие моральных и нравственных качеств у детей с помощью физической деятельности. В Государственной учебной программе (2011) также говорится о том, что моральные принципы и положительные черты характера развиваются через регулярную физическую активность. В основном в группах учителя используют задания на развитие мелкой моторики и координации, а также проводят занятия на тему важности физической активности в жизни ребенка. В свою очередь, на улице использование подвижных игр и различных способов передвижения.

На последний вопрос первого блока: **“Как дошкольное детское учреждение, в котором учителя работают, поддерживает соблюдение требований учебной программы Эстонии в отношении физического здоровья детей?”** педагоги ответили, что руководство составляет программу на год по поддержке физической активности и организует спортивные мероприятия, а также дает возможность посещения курсов по физическому здоровью детей.

Некоторые из учителей ответили следующим образом:

*//...Руководство предоставляет возможности для разнообразия физической активности, например, разный инвентарь, средства передвижения...// (П2,7)*

*//...Детский сад у нас современный, вся мебель и всё что окружает детей безопасны- с мягкими углами...// (П9)*

*//...У нас в детском саду есть различные кружки- танцы, футбол, борьба...// (П10)*

Руководство детских садов составляет программу по поддержке физической активности, организует спортивные мероприятия, направляет на курсы по физическому здоровью дошкольников, а также в некоторых садах организует различные кружки, предоставляет различный инвентарь и способы передвижения. Исходя из ответов учителей, видно, что руководство обращает внимание на развитие физической активности детей и поддерживает соблюдения требований учебной программы Эстонии в отношении физического здоровья дошкольника.

## **Блок 2 «Виды деятельности, использующие учителя в своей работе для поддержки физической активности дошкольников»**

Loke (2004: 2) утверждает, что регулярная физическая активность является одним из самых важных компонентов здорового образа жизни. В связи с этим во втором блоке автора работы интересовали виды деятельности, которые используют педагоги в своей ежедневной практике для поддержки физической активности детей дошкольного возраста.

На вопрос: **“Какие виды деятельности для поддержки физической активности детей используются в дошкольных учреждениях?”** в основном учителями было сказано, что во всех учреждениях используется прогулка, физкультминутка, зарядка, подвижные игры, проводятся отдельные занятия физкультурой и музыкой. Используется игровая площадка на улице, проводятся различные походы и ориентирования, а при наличии бассейна дети плавают.

Некоторые учителя отметили, что:

*//...Во многих группах стараются организовать занятия со спортивным инвентарем или, например, массажные коврики, (.) игры с мячами, со скакалками...// (П3)*

*//... Проводятся спортивные мероприятия...// (П7)*

Поскольку Port и др. (2019) утверждают, что физическая активность должна составлять основную часть дня ребенка и, следовательно, быть частью разнообразных занятий, то для поддержки двигательных навыков опрашиваемые учителя используют различные виды физической деятельности, а именно прогулку, физкультминутку, зарядку, йогу, подвижную игру, посещение бассейна, спортивные мероприятия, ориентирование на местности, занятия музыкой и движением.

На вопрос: **“Какие виды деятельности учителя используют для поддержки физической активности детей 6-7 лет?”** были получены такие ответы:

*//...Использую зарядку, танцы, физкультминутки во время занятий и прогулку 1-2 раза в день. Прогулка обязательно включает в себя подвижную игру. Спортивные мероприятия на улице, в плохую погоду на верандах...// (П1,2,4,6,8,9)*

Некоторые учителя добавили следующее:

*//... Утром ритмика, а после сна закаливание, то есть ходьба по массажным коврикам...// (П3,10)*

*//... На улице у нас ещё прыжки в длину и бег наперегонки...// (П7)*

*//...На занятиях проходит пальчиковая гимнастика, а ещё играем на спортивных площадках. На дороге у нас нарисованы «Классики», и мы систематически на них прыгаем...// (П5)*

Проанализировав ответы интервью, можно сказать, что в основном для поддержки физической активности детей 6-7 лет педагоги используют следующие виды деятельности: зарядка, танцы, спортивные мероприятия, прогулка, подвижная игра, физкультминутка. Также учителями было отмечено, что в некоторых группах у детей 6-7 лет проходит ритмика, пальчиковая гимнастика, игры на спортивных площадках, ходьба по массажным коврикам.

На вопрос: **“Где педагоги используют виды деятельности для поддержки физической активности детей 6-7 лет?”** респонденты дали следующий ответ:

*//...Конечно, везде, где только возможно: и в группах, и на улице, и на занятиях, и в свободной деятельности...// (П1,2,3,4,5,8,9,10)*

Некоторые из учителей дополнили свои ответы:

*//...до пандемии ещё и за территории садика...// (П4,6,7)*

На основе полученных ответов можно сказать, что учителя используют различные виды деятельности для поддержки физической активности детей 6-7 лет, как в группе, так и на улице, то есть физическая активность присутствует в детском саду в течение всего дня.

Далее автор работы попросил педагогов пояснить, **насколько активно дети 6-7 лет принимают участие в используемых вами видах деятельности для поддержки физической активности детей?**

Учителя ответили на данный вопрос следующим образом:

*//...Детям очень нравится физическая активность. Они с удовольствием участвуют в подвижных играх, особенно на улице. Им нравятся соревновательные мероприятия...// (П1,2,4,5,6,7,9)*

*//...Дети ОЧЕНЬ любят бегать и прыгать, поэтому охотно участвуют во всем. По возможности даем детям права выбора, могут выбрать себе игру...// (П3,8,10)*

Исходя из ответов педагогов, можно сказать, что дети 6-7 лет с удовольствием участвуют в различных физических активностях, им нравится движение, а учителя в свою очередь стараются дать дошкольникам право выбора вида деятельности. В Государственной учебной программе (2011) также говорится, что вся физическая активность в развитии ребенка важна, поскольку она способствует развитию основных физических способностей.

На последний вопрос во втором блоке: **“Какие виды деятельности для поддержки физической активности дошкольников, на взгляд учителя эффективны, а какие нет и почему?”** в основном респонденты ответили, что все виды физической активности эффективны, и они только на пользу здоровью. Однако были получены и другие ответы: в скобочках.

*//...Подвижная игра очень эффективна. Занятия с учителем движения и музыки тоже эффективно. Ориентирование на местности детям также нравится...// (П1,2,10)*

*//...Очень эффективны прогулка и свободная игра, так как дети там наиболее активны, но в общем все виды деятельности эффективны...// (П3)*

Исходя из ответов учителей, можно сказать, что в основном все виды деятельности эффективны, так как все они направлены на пользу здоровья ребёнка. Также некоторыми учителями были отмечены ещё и такие варианты эффективных видов деятельности, как подвижная игра, занятия музыкой и физкультурой, прогулка, ориентирование на местности.

### **Блок 3 «Какие факторы препятствуют поддержанию физической активности дошкольников в рабочей практике учителей?»**

В третьем блоке были вопросы, касающиеся факторов, которые препятствуют поддержанию физической активности дошкольников в ежедневной практике педагогов.

Tall (2012) утверждает, что физическая среда должна быть стимулирующей для детей, тогда физическая активность дошкольников будет проявляться во всех его действиях.

На первый вопрос третьего блока: **“Как дети 6-7 лет проявляют свою физическую активность?”** были отмечены следующие ответы:

*//...Физическая активность наблюдается повсеместно- дети прыгают, танцуют, делают зарядку...// (П1,2,3,4,6,7,8)*

*//...Они играют в подвижные игры, бегают наперегонки, (.) занимаются ритмикой...// (П9,10)*

*//...Дети всегда готовы тебе помочь - достать, разложить, убрать. На улице лезят на спортивных комплексах, на качелях катаются, в мяч играют...// (П5)*

Исходя из полученных ответов, можно сказать, что физическая активность дошкольника наблюдается на повсеместной основе: дети играют в подвижные игры, бегают, прыгают, танцуют, качаются на качелях и так далее.

На вопрос этого блока: **“Что препятствует поддерживать физическую активность детей 6-7 лет в детском саду, в котором вы работаете?”** респонденты ответили так:

*//...Возможно, нехватка времени может препятствовать физической активности, поскольку у детей 6-7 лет достаточно других учебных занятий...// (П1,3,9)*

*//... Места мало, так как детей в группе много, ещё времени иногда не хватает...// (П2,8)*

*//... Единственное, если только какие-то индивидуальные особенности ребёнка, а в остальном ничего...// (П5)*

Однако некоторые учителя ответили так:

*//... Лично мне, ничего не препятствует поддерживать физическую активность детей...// (П4,6,7,10)*

Таким образом, можно сказать, что в основном нехватка времени и места могут препятствовать поддерживать физическую активность дошкольника 6-7 лет. Harro (2001) подчеркивает также, что на физическую активность влияют возможности для физической упражнений и спорта их доступность, то есть пространство в помещении и время, отведенное на развитие двигательных навыков. При этом некоторые педагоги все-таки отметили, что у них в рабочей практике нет препятствий для поддержки физической активности детей.

На вопрос: **“Что вы делаете для уменьшения факторов препятствующих физической активности детей?”** были получены данные ответы:

*//...Стараемся больше быть на улице, в группе выбираем менее активные игры...// (П2,8)*

*//...Пытаемся включать больше физкультминуток или коротких подвижных игр во время занятий...// (П1,3,9)*

*//...Стараюсь дать ребёнку такое задание, которое ему посильно...// (П5)*

Таким образом, можно сказать, что в случае недостатка времени учителя пытаются интегрировать физкультминутки или короткие подвижные игры в проводимое занятие. Также педагоги в группах стараются выбирать менее активные игры и проводить на улице больше времени. В требованиях по укреплению здоровья в дошкольных учреждениях (2010) тоже отмечено, что при благоприятных погодных условиях как можно больше различной учебно-воспитательной деятельности должно проводиться на открытом воздухе.

На последний вопрос данного блока: **“Как, по вашему мнению, препятствующие факторы влияют на физическую активность детей?”** был получен следующий ответ:

*//...Мы всегда находим время и возможности для движения, поэтому именно в нашем случае никак не влияют...// (П1,2,3,4,5,8,9)*

Ответы интервью показали, что педагоги детского сада всегда находят возможности и время для движений, и поэтому препятствующие факторы никак не влияют на активность детей 6-7 лет.

#### **Блок 4. «Роль педагогов дошкольных учреждений в формировании физической активности детей 6-7 лет»**

В четвёртом блоке были вопросы о роли учителя детского сада в формировании физической активности детей 6-7 лет.

Цель учебно-воспитательной деятельности по отношению к физической активности заключается в том, чтобы вызывать у ребенка желание двигаться, прилагать усилия для достижения целенаправленных действий, понимать важность физической активности для здоровья человека (Kuldnerknup 2009, KLRÖK 2011).

На вопрос: **“В чем заключается роль учителя в поддержании физической активности детей 6-7 лет?”** в основном учителя отметили, что роль педагога состоит в том, чтобы мотивировать и направлять ребенка к физической активности.

Также были и следующие ответы:

*//...Донести до ребенка важность физической активности для человека...// (П1)*

*//...Главная роль учителя в поддержании физической активности детей, стараться давать детям больше возможностей для движения...// (П3)*

*//...Обязательно показывать на своем примере...// (П4,6)*

*//...Руководство и требования показать свои способности, если ребенок может это сделать, и ты знаешь, что может, значит просить показать...// (П5)*

Исходя из ответов учителей, можно сказать, что роль учителя в поддержании физической активности детей 6-7 лет заключается в мотивации и направлении ребенка к физической активности. Также учителям необходимо показать детям важность физической активности для нашего тела на своем примере. Ответы учителей отражены в словах Port (2019), который пишет, что важно, чтобы учитель умел показывать упражнения наглядно, координировать действия дошкольника с учетом его индивидуального развития.

На вопрос: **“Почему роль учителя дошкольного учреждения в поддержании физической активности важна?”** в основном респонденты ответили, что дети берут пример со взрослых, и если учителя физически активны, то и дети захотят быть такими же.

На данный вопрос ответы учителей были следующие:

*//...Ребенок проводит очень много времени в детском саду и нужно дать ребенку знания о здоровом образе жизни, это часть воспитания...// (П1,2)*

*//...Учитель – это тот человек, который придумывает ход занятия и тем самым решает, будут ли дети двигаться или будут сидеть весь день за столом...// (П3)*

Из интервью видно, что роль учителя в поддержании физической активности важна, так как дошкольники 6-7 лет берут пример со взрослых, и если педагоги физически активны, то и дети захотят быть такими же. Вдобавок было отмечено, что педагог – это тот человек, которые занимается учебно-воспитательной деятельностью, и именно он отвечает за физическую активность в группе. Lõhmus & Varava (2006) также считают, что среди работников дошкольного учреждения в основном учителя в группе занимается развитием и поддержкой физической активности дошкольников.

На последний вопрос четвертого блока: **“С кем вы сотрудничаете, чтобы поддерживать физическую активность детей?”** в основном педагоги

подчеркнули, что сотрудничают с учителями движения и музыки, с коллегами из других групп, с которыми обмениваются опытом, следят за нововведениями.

Некоторые учителя ответили таким образом:

*//...Сотрудничество происходит с родителями (П2)*

*//...С администрацией сотрудничаем, к ним всегда можно обратиться за помощью (П4,10)*

*//...Между детскими садами идет сотрудничество, иногда организуются общие спортивные мероприятия (П9)*

Исходя из ответов учителей, можно сказать, что сотрудничество для поддержки физической активности детей 6-7 лет происходит с учителями движения и музыки, с педагогами других групп, с родителями, с администрацией детского сада, а также с другими детскими садами.

### **3.2 Анализ результатов наблюдения**

Результаты наблюдения фиксировались в таблицу (см. приложение 1). Фиксирование полученных результатов в таблицу позволяет получить более точные данные, чем запись в свободной форме. Наблюдение проводилось непрерывно в течение всего дня и без вмешательств в происходящую деятельность. В ходе наблюдения, полученные данные, были анализированы с помощью метода анализа содержания. Автором были проанализированы используемые учителями виды деятельности для поддержания физической активности детей, в каком количестве эти виды деятельности применяются в дошкольном учреждении или в группе, какие виды деятельности могут быть эффективными и обоснование их эффективности.

#### **Какие виды деятельности используют учителя для поддержки физической активности 6-7 летних детей в своей работе?**

В течение одной недели наблюдения (пять рабочих дней) были зафиксированы следующие виды деятельности для поддержания физической активности дошкольников: прогулка (семь раз), подвижные игры на улице (семь раз), подвижные игры в группе (шесть раз), занятие «Движение» (два раза), занятие «Музыка» (два раза), танцы (четыре раза), ритмика (два раза), езда на велосипеде (один раз), спортивные комплексы в группе (два раза), игровая площадка на улице

(шесть раз), зарядка (пять раз), эстафеты (один раз), физкультминутка (13 раз), йога (один раз), игра «Классики» (один раз).

Наблюдение показало, что чаще всего была использована учителями физкультминутка. Получается, что данный вид деятельности для поддержания активности дошкольника является эффективным, так как не затрачивает много времени, но в то же время позволяет детям сменить вид деятельности, размяться и продолжить дальше занятие. Katz (2010) пишет, что физкультминутка дает детям возможность творческих и веселых вариаций на тему занятия, а также пробуждает интерес детей к физической активности. С помощью физкультминуток ребенок учится чувствовать ритм. Физкультминутки направлены на оздоровление организма дошкольника, а именно снятие утомления с мышц, восстановление работоспособности пальцев, укрепление осанки (Сайкина, Фирилева 2017).

Tuuling (2013: 98- 99) утверждает, что прогулка – это одна из видов деятельности, с помощью которой развиваются физическая активность и двигательные навыки. В ходе наблюдения было замечено, что прогулка является часто используемым видом деятельности для поддержания активности детей 6-7 лет. Прогулка оказалась эффективным видом деятельности, потому что позволила детям двигаться на свежем воздухе и на большой территории, такая физическая активность способствует укреплению иммунитета. В ходе самой прогулки учителям удалось еще организовать эстафеты и деятельность на игровой площадке. Прогулка включала в себя каждодневные подвижные игры. Данный вид деятельности физической активности развивает у ребёнка ловкость, скорость, выносливость, гибкость (Tervise Arengu Instituut 2020). К тому же, в некоторые дни были организована езда на велосипеде и игра «Классики». Результаты показали, что на улице учителя используют различные виды деятельности, что позволяет разнообразить физическую активность дошкольника.

В ходе наблюдения было обнаружено, что подвижная игра была эффективным видом деятельности для поддержки физической активности дошкольника, так как проводилась в группе каждый день. Наблюдение показало, что учителя смогли вовлечь детей в данный процесс, в свою очередь дошкольники активно принимали участие, выполняя указания педагога. Во время подвижных игр дети двигались, прыгали, бегали, ориентировались в пространстве, что способствовало укреплению здоровья и развивало выносливость и скорость (Kulderknup 2009). По итогам

наблюдения было замечено, что подвижная игра положительно влияла на когнитивное, социальное и физическое развитие детей (Lester & Russell 2010). В процессе игр у детей развивалась координация движений, выносливость. Наблюдение показало, что во время подвижных игр дошкольники общались между собой, взаимодействовали друг с другом, учились считаться с мнением своих товарищей, решали поставленные учителем задачи (перепрыгнуть через препятствие, пролезть через мостик, прыгать на одной ноге), развивали свое мышление, выполняя различные задания (найти правильную фишку, быстрее добежать до финиша через препятствия). В результате было установлено, что данный способ (подвижная игра) использовался, как в группе, так и на улице.

В процессе наблюдения было выявлено, что помимо занятий «Движение» и «Музыка», учителя группы смогли ещё отдельно от данных занятий уделить внимание этим двум видам деятельности (ритмика и танцы) в самой группе. Стоит отметить, что танцы – это одна из возможностей для разнообразия физической активности в свободной деятельности (Mei, Pihu & Tullus 2016). Основная цель танцев - это поддержание и улучшение физической формы и здоровья, возможность для общения, радости и удовольствия от занятий (Tervise Arengu Instituut 2020). Танцы развивают ловкость, гибкость, силу и укрепляют здоровье дошкольника (Virgilio 2006). В свою очередь ритмика также поддерживала физическую активность ребенка, а именно развивала у дошкольника координацию, ловкость, чувство ритма (Kikas 2008).

Наблюдение показало, что каждый день по утрам педагоги проводят с детьми зарядку, которая способствует пробуждению ребенка, а также позволяет настроиться на активный день в саду. В движении ребенок учится познавать свое тело и управлять им. Повороты, ползание, бег, прыжки, бросание, толкание - это исследование ребенком потенциала своего тела (Palm 2005).

В ходе наблюдения было замечено, что учителя проводили занятия йогой для поддержания физической активности дошкольника. Йога была эффективным видом деятельности по поддержке физической активности дошкольников, так как способствовала формированию правильной осанки у детей и укрепляла мышцы. К тому же, йога увеличивает выносливость, гибкость на более глубоком физическом уровне. Йога способствует обмену веществ, пищеварительной деятельности и помогает укрепить иммунную систему (Meijel 2010).

Однако использование спортивных комплексов в группе является крайне редким событием. С помощью данного метода возможно проработать с детьми разные группы мышц, развивать вестибулярный аппарат и координацию. Негативной стороной данного способа является то, что спортивные комплексы травмоопасные, и поэтому при использовании этого вида деятельности учителям необходимо следить внимательно за безопасностью каждого ребенка, играющего на спортивном комплексе, в то время, как другие дети могут остаться без присмотра педагога.

Все вышеупомянутые в данном вопросе виды деятельности направлены на поддержание физической активности детей 6-7 лет. Некоторые виды деятельности (прогулка, зарядка, физкультминутка, подвижные игры в группе и на улице) были проведены учителями несколько раз в день.

### **Насколько значимой педагоги дошкольных учреждений города X считают свою роль в формировании физической активности детей 6-7 лет?**

Наблюдение показало, что роль учителя в формировании физической активности детей 6-7 лет была значимой. Это говорит о том, что педагоги в течение всего дня следили за безопасностью детей, принимали сам участие в различных играх, эстафетах и прогулках, предлагали и организовывали игры, показывали упражнения, координировали, подбадривали, мотивировали (Harro 2001). На протяжении всей недели наблюдения педагоги были готовы к проведению физических активностей, как в помещении, так и на улице. У учителей всегда был готов подходящий инвентарь, который соответствовал возрасту детей и был безопасным в физическом воспитании (Hein 2011). Учителя учитывали возрастные особенности детей при выборе той или иной физической активности. Port (2019) считает, что важность успешного проведения физической активности заключается в том, чтобы учитель умел показывать упражнения и движения, давать обратную связь в понятной форме и направлять действия с учетом индивидуального развития ребенка. С учетом вида физической активности дошкольника учителя меняли свои роли, были гибкими, но при этом педагоги в течение всего дня следили за безопасностью дошкольника, ведь педагог несёт ответственность за создание благоприятной среды для развития физических навыков детей в безопасной среде (Tall 2012). К тому же, при формировании физической активности у дошкольников старшего возраста педагоги учитывали, что в группе мало места и много детей, но

смог организовать игры таким образом, что у детей была возможность для движений.

Во время наблюдения учитель старался разнообразить развитие базовых движений и двигательных способностей дошкольников, используя различные способы поддержания физической активности, а именно за неделю наблюдения учителю удалось провести подвижные игры, эстафеты, занятия ритмикой и йогой, езду на велосипеде, игры «Классики» и так далее. Это говорит о том, что учителя имеют определенные знания и навыки подготовки, заинтересованы в развитии физической активности детей и умеют спланировать учебно-воспитательную деятельность.

### **Как дошкольные детские учреждения города Х соблюдают требования учебной программы дошкольного детского учреждения Эстонии в отношении поддержки физического здоровья детей?**

Учителя соблюдали следующие требования учебной программы дошкольного детского учреждения Эстонии по поддержке физического здоровья дошкольника: безопасность, разнообразность, регулярность, деятельность на открытом воздухе, развитие моральных принципов и положительных черт характера через физическую активность, использование уличного транспорта (KLRÕK 2011). В процессе наблюдения было замечено, что педагоги соблюдали вышеуказанные требования в своей работе. Требования по безопасности были соблюдены, так как во время проведения физических активностей, как в группе, так и на улице учителя внимательно следили за передвижениями детей. Требование о разнообразности физических активностей было учтено, потому что учителя использовали различные виды физической активности. Учитель соблюдал требования о регулярности, так как проводили на постоянной основе (каждый день, по несколько раз за день) занятия, которые были направлены на физическое развитие дошкольника. В один из дней наблюдения учителя организовали катание на велосипеде, тем самым выполнялось требование о использовании уличного транспорта. При планировании учебно-воспитательной деятельности в отношении поддержки физической активности дошкольника педагоги учитывали то, что дети должны получать удовольствие от деятельности (Harro 2001). При хорошей погоде педагоги старались выходить на улицу два раза в день и проводить там значительное количество времени, так как прогулка способствует укреплению иммунитета, и свободное пространство дает возможность для бега, прыжков, движений всем телом и при этом развития крупных мышц (Kivi 2005). Проводя время на

территории сада, учителя соблюдали требования о деятельности на свежем воздухе. Во время проведения эстафет педагоги учили детей подбадривать своих товарищей, обращать на их чувства внимание, а после проведения эстафет учителя с детьми разбирали их поведение, тем самым были соблюдены требования о развитии моральных принципов через физическую активность. Все перечисленные действия со стороны учителей говорят о том, что педагоги осведомлены о требованиях в отношении поддержки физического здоровья детей, которые указаны в учебной программе детских садов Эстонии, а также придерживался данных требований в работе с дошкольниками.

### **Какие факторы препятствуют поддержанию физической активности 6-7 летних детей в рабочей практике учителей?**

В ходе наблюдения было замечено, что главным фактором, который препятствует поддержанию физической активности детей, является нехватка времени. Несмотря на то, что учителям удалось совмещать в течение всего дня разные способы по поддержки физической активности дошкольника, эти виды физической активности длились небольшое количество времени. Наблюдение показало, что некоторые виды деятельности по поддержки физической активности детей 6-7 лет требовали большего наличия времени. В процессе наблюдения было замечено, что такой вид деятельности по поддержания физической активности, как ритмика был очень коротким по времени проведения. Можно сказать, что у детей 6-7 лет в течение дня имеется ряд различных занятий, которые также требуют наличия времени, и поэтому присутствует некоторая нехватка времени для поддержания физической активности дошкольников.

Один из факторов, препятствующий поддержанию физической активности старших дошкольников, является маленькое пространство в группе. Kivi (2005) пишет, из-за ограниченной мобильности в группе детского сада педагогу приходится отдавать предпочтение более спокойным и менее занимающим пространство играм. Во время наблюдения учителя не всегда имели возможность воспользоваться спортивным залом, чтобы провести с дошкольниками занятия, направленные на физическое развитие. В самой группе педагогам приходилось выбирать такие подвижные игры, которые не требовали много места, или их можно было провести на ковре.

В ходе наблюдения было замечено, что в ежедневной практике учителями были использованы такие виды деятельности, как прогулка, подвижные игры в группе и на улице, занятие «Движение» и «Музыка» (учителя группы закрепляют навыки, приобретенные на занятиях музыкой и движением), танцы, ритмика, езда на велосипеде, спортивные комплексы в группе, игровая площадка на улице, эстафеты, зарядка, физкультминутка, йога. При использовании данных видов деятельности учителя мотивировали детей, следили за безопасностью и показывали упражнения дошкольникам на своем примере. В данном наблюдении были замечены не все, имеющиеся в теоретических материалах виды деятельности (ориентирование и походы), хотя о которых было упомянуто учителями в интервью.

### 3.3 Рассуждения и выводы практической части

Целью исследования бакалаврской работы является изучение деятельности педагогов по поддержке физической активности детей 6-7 лет на примере дошкольных учреждений города X на основе полуструктурированного интервью и наблюдения.

Первым вопросом исследования был *«Как дошкольные детские учреждения города X соблюдают требования учебной программы дошкольного детского учреждения Эстонии в отношении поддержки физического здоровья детей?»*

Работа учителя в детском саду предполагает выполнение правил и соблюдения требований учебной программы дошкольного детского учреждения Эстонии. Соблюдая, прописанные в учебной программе, требования в отношении поддержки физической активности, то к 7 годам дошкольник будет уметь сосредотачиваться на целенаправленных физических занятиях, выполнять без напряжения, ритмично упражнения, развивающие гибкость, скорость, выносливость и силу, сохранять равновесие при движении и в положении стоя, при выполнении упражнений использовать обе руки (KLRÕK 2011). Из исследования выяснилось, что педагоги в детском саду в основном выполняют следующие требования: создание безопасной физической среды, регулярное повторение деятельности, проведение деятельности на открытом воздухе. Наблюдение показало, что данные требования были соблюдены учителями на постоянной основе, то есть каждый день по несколько раз. К тому же, в интервью прежде всего педагоги указывали именно на вышеперечисленные требования. Лишь некоторая часть учителей ответила, что старается разнообразить возможности для активности ребенка спортивно-развивающими средствами передвижения. Ответы учителей были подтверждены в ходе наблюдения.

Важно, чтобы ребенок 6-7 лет умел использовать разные виды передвижения, такие как, велосипед, лыжи, санки, коньки, ролики, самокаты и так далее. Поскольку при езде на различных спортивно-развивающихся средствах передвижения задействуются разные группы мышц, что в целом влияет положительно на поддержание физической активности дошкольника. Исходя из этого, можно сказать, что учителя могли бы уделять большее внимание данному требованию и стараться организовывать активные поездки на разных видах передвижения, потому что во время наблюдения данное требование было соблюдено один раз. Также только некоторыми учителями было отмечено, что они пытаются развивать

моральные принципы и положительные черты характера через регулярную физическую активность. Бережное отношение к своему и окружающему здоровью, умение сотрудничать и договариваться между собой – это основы моральных принципов, которые формируются у ребенка в дошкольном возрасте.

В ходе интервью выяснилось, что учителя в группе проводят занятия на тему важности физической активности в жизни человека, однако в ходе наблюдения этого не было замечено. Narro (2001) утверждает, что проводя различные беседы с детьми о пользе движения, педагог мотивирует детей к активности, вызывает желание двигаться и чувствовать радость от движения, формирует у ребенка стремление к целенаправленному движению. Тем самым педагоги могли бы в ежедневной работе на постоянной основе проводить с детьми беседы на данную тему и после обсуждения применять на практике полученные знания.

Несмотря на большое количество приведенных учителями и наблюдаемых в детском саду требований учебной программы Эстонии, педагогами не было упомянуто о таком требовании, как побуждение ребенка оценить свои навыки, способности и контролировать свои эмоции через физическую активность. В тоже время во время наблюдения не удалось заметить беседы с детьми, в процессе которых можно побуждать детей оценить свои навыки и способности. Одна из причин, почему педагоги не назвали это требование, и оно не было замечено в ходе наблюдения, является то, что учителя, либо не знают о данном требовании, либо считают его неважным для выполнения. К тому же, соблюдение данного требования подразумевает под собой длительный процесс работы с детьми. Контроль своих эмоций и оценка своих навыков требует большего времени для наблюдения. Поэтому педагогом стоило бы больше использовать такой вид деятельности, как эстафеты, в ходе которых у детей есть возможность учиться контролировать свои эмоции, так как в процессе дети должны выполнять игровые правила, к тому же решать двигательные задачи. Последнее способствует и поддержанию физической активности, так как во время эстафет ребенку нужно не только учиться контролировать свои эмоции, но и бегать, пролезть, перепрыгнуть через препятствия, выполнять упражнения с мячом и так далее.

Основываясь на полученных ответах, можно сказать, что учителя знают, называют и применяют на практике требования учебной программы детских учреждений Эстонии. Основными требованиями, которые обозначили учителя в интервью, и которые были выявлены в ходе наблюдения, являются создание безопасной

физической среды, регулярное повторение деятельности, проведение деятельности на открытом воздухе. Однако учителя не упомянули о следующем требовании: побуждение ребенка оценить свои навыки, способности и контролировать свои эмоции через физическую активность. Таким образом, из исследования выяснилось, что учителя упомянули больше требований учебной программы, чем было выявлено в ходе наблюдения. Наблюдение проводилось в течение одной недели и может быть, поэтому не были замечены все имеющиеся в учебной программе дошкольного учреждения Эстонии требования. Учителя могли бы уделять больше внимания тем требованиям, которые были соблюдены в меньшей мере или не были вообще названы в интервью.

Вторым вопросом исследования был *«Какие виды деятельности используют учителя для поддержки физической активности дошкольников в своей работе?»*

Port и др. (2019) пишут, что физическая активность должна составлять основную часть дня ребенка и, следовательно, быть частью разнообразных занятий. С целью развития и поддержки физической активности дошкольников 6-7 лет используются различные виды деятельности. В ходе исследования выяснилось, что учителя называют следующие, используемые ими в ежедневной работе, виды деятельности: прогулка, подвижные игры в группе и на улице, занятия «Движение» и «Музыка» (учителя группы закрепляют навыки, приобретенные на занятиях музыкой и движением), танцы, ритмика, езда на велосипеде, спортивные комплексы в группе, эстафеты, зарядка, физкультминутка, йога. Наблюдение показало, что учителя старались разнообразить физическую активность использованием различных видов деятельности. Это может быть обусловлено тем, что использование различных видов деятельности приводит к большей заинтересованности и активности дошкольников. Данные виды деятельности направлены на развитие координации движений, выносливости, ловкости, гибкости, чувства ритма и, в целом, на укрепление здоровья дошкольника. В своих ответах учителя упомянули о таких видах деятельности, как ориентирование на местности и походы. Seppel (2005) пишет о важности пеших походов, поскольку во время походов дети учатся ориентироваться в различных ландшафтах, преодолевать препятствия и использовать базовые навыки передвижения, такие как прыжки с пней, спуск с горы, лазание по стволу дерева, ходьба по упавшему дереву. Однако данные виды деятельности не были замечены автором во время наблюдения. Это может быть обусловлено тем, что пешие походы и

ориентирования должны быть запланированы педагогами заранее, то есть должен быть выбран подходящий день, продуман маршрут и задания, соответствующие возрасту 6-7 лет. Таким образом, можно сказать, что проведение данных видов деятельности требует достаточное количество времени, а с возрастом 6-7 лет не всегда есть возможности для организации походов или ориентирований, так как с детьми 6-7 лет проводятся и другие занятия, которые направлены на подготовку к школе. К тому же, одной из причин, почему походы и ориентирования не были использованы педагогами, являются ограничения, связанные с пандемией, так как в нынешней ситуации выходение за территорию сада запрещено. Хотя учителя могли бы проводить ориентирования на территории дошкольного учреждения, если это позволяет площадь самого детского сада.

Katz (2010) утверждает, что физкультминутка дает детям возможность творческих и веселых вариаций на тему занятия, а также пробуждает интерес детей к физической активности. В исследовании выяснилось, что чаще всего учителями была использована физкультминутка. Это может быть обусловлено тем, что данный вид деятельности не затрачивает много времени, но в это же время обеспечивает ребенка активным отдыхом в процессе учебного занятия. В интервью учителя отметили эффективность данного вида деятельности, так как с помощью физкультминуток снимается утомление с мышц, восстанавливается работоспособность пальцев.

Lester & Russell (2010) пишут, что подвижная игра положительно влияла на когнитивное, социальное и физическое развитие детей. Исследование показало, что подвижная игра была также часто используемым учителями видом деятельности, как в группе, так и на улице. Это может быть обусловлено тем, что согласно теории «Aeg таһа», во время подвижных игр дошкольник отвлекается от негативных эмоций и стрессовых ситуаций, которые могут происходить у ребенка в течение дня, как в дошкольном учреждении, так и вне детского сада. Эффективность данного вида деятельности была отмечена учителями в интервью и подтверждена во время наблюдения, так как в процессе подвижных игр дети двигались, бегали, прыгали, а это в свою очередь способствовало укреплению здоровья и развивало скорость и выносливость.

Исходя из исследования, можно сказать, что в своей работе для поддержания и развития физической активности учителя используют различные виды

деятельности, а именно прогулку, подвижные игры в группе и на улице, занятия «Движение» и «Музыка» (учителя группы закрепляют навыки, приобретенные на занятиях музыкой и движением), танцы, ритмику, езду на велосипеде, спортивные комплексы в группе, эстафеты, зарядку, физкультминутки и йогу. Учителя знают, называют и используют на практике, приведенные в теоретических материалах, виды деятельности.

Третьим вопросом исследования был *«Какие факторы препятствуют поддержанию физической активности дошкольников в рабочей практике учителей?»*

Физическая активность у дошкольников проявляется почти во всех его действиях: дети прыгают, танцуют, играют в подвижные игры, бегают, делают зарядку и т.д. В своей работе педагоги старались совмещать разные виды деятельности по поддержки физической активности в течение дня. Однако существуют факторы, которые могут препятствовать поддержанию физической активности. По мнению учителей, нехватка времени ограничивает возможности поддержания физической активности дошкольников. У дошкольников 6-7 лет достаточно и других учебных занятий, которые проходят за день в группе, тем самым учителям приходилось уменьшать продолжительность физической активности. Можно сказать, что одной из причин, почему учителя выделили данный фактор (нехватка времени), является то, что дети 6-7 лет активно подготавливаются к школе (учатся писать и читать). В ходе наблюдения, полученные ответы интервьюируемых учителей, были подтверждены. Это говорит о том, что такой фактор, препятствующий двигательной активности детей 6-7 лет (нехватка времени) существует и требует внимания со стороны учителя.

Palm (2005) считает, что в некоторых случаях связать обучение с движением может оказаться сложным процессом. В исследовании выяснилось, что одним из возможных факторов, препятствующих поддержанию физической активности, является маленькое пространство в группе. По мнению педагогов, в группе мало места, и поэтому учителя затрудняются организовать физическую активность в помещении с детьми в полной мере. Во время наблюдения было замечено, что педагоги старались искать пути решения данной проблемы: использовали спортивный зал или выбирали подвижные игры, которые не требовали много места. Kivi (2005) подчеркивает, что из-за ограниченной мобильности в группе

детского сада педагогам следует планировать учебно-воспитательную деятельность исходя из возможностей и учитывать что более подвижные игры стоило бы проводить на улице или делить детей на группы, тем самым создавая больше места для движений.

В интервью один из учителей упомянул, что индивидуальные особенности ребенка могут являться препятствующим фактором для поддержания физической активности. В зависимости от своей индивидуальной особенности ребенок выбирал тот или иной вид физической активности. Педагог отметил, что дошкольник выбирает ту игру, которая ему больше нравится, в которой он чувствует себя увереннее. Однако остальные учителя не выделили данный фактор. Одной из возможных причин, почему педагоги не упомянули об этом, является то, что они могли не обращать внимания на индивидуальные особенности одного ребенка, поскольку в группе большое количество детей, и физически учителя могут не успеть следить за мельчайшими изменениями в поведении каждого ребенка и его желаниями. Для того, чтобы выявить индивидуальные особенности ребенка необходимо время и возможности. К тому же, возможно предположить, что учителя в интервью указали лишь очевидные факторы, которые во всей группе могут препятствовать поддержанию физической активности дошкольников 6-7 лет.

Из исследования выяснилось, что учителя знают и замечают в своей ежедневной работе факторы, которые мешают поддержанию физической активности ребенка. Данными факторами являются нехватка времени, маленькое пространство и индивидуальные особенности ребенка. Данные факторы важны в повседневном развитии физических навыков детей, так как напрямую связаны с частотой, выбором и проведением физической активности как в группе, так и на открытом воздухе. Однако учителя могли бы больше внимания уделять исходным факторам (индивидуальные особенности детей).

Четвертым вопросом исследования был *«Насколько значимой педагоги дошкольных учреждений города X считают свою роль в формировании физической активности детей 6-7 лет?»*

Физическая активность дошкольников напрямую зависит от учителя и им спланированной учебно-воспитательной деятельности. В ходе интервью выяснилось, что роль учителя в формировании физической активности детей 6-7 лет была значимой. Роль учителя заключалась в мотивации и направлении ребенка

к физической активности. Когда дело доходит до физических упражнений, то важно, чтобы дошкольник получал от них удовольствие и верил в свои способности. Наблюдение подтверждает полученные от учителей ответы, так как в течение всех дней наблюдения педагоги подбадривали, мотивировали и координировали дошкольников, что показывает важность роли педагога в поддержке физических навыков. Harro (2001) подчеркивает значимость мотивации ребенка к физической активности, так как мотивация помогает ребенку сформировать у него стремление к целенаправленному движению.

Tuuling (2017) пишет, что учитель является примером подражания для дошкольников, в том числе и во время физических занятий. В исследовании выяснилось, что роль учителя состоит в том, что учитель на своем примере показывал детям упражнения и движения, был сам активен и давал обратную связь в понятной форме. Дошкольники 6-7 лет зачастую копируют поведение взрослых. Когда педагог активен, проявляет интерес к спорту, то и дети захотят быть такими же спортивными и участвовать во всех видах деятельности для поддержания физической активности. Port (2019) утверждает, что важность успешного проведения физической активности заключается в том, чтобы учитель умел демонстрировать различные задания, был энергичным и заряжал своими позитивными эмоциями детей. К тому же, в интервью учителя упомянули, что роль учителя важна с целью проведения обучающих бесед с дошкольниками для обсуждения важности физической активности для нашего тела. Однако в ходе наблюдения этого не было замечено. Это может быть обусловлено тем, что для проведения таких бесед нужно больше времени и подготовки, а само наблюдение длилось одну неделю, и поэтому автору работы не удалось застать данных обсуждений. Положительной стороной проведения бесед о пользе движения является то, что постоянное обсуждение вызывает желание у детей двигаться и чувствовать радость от движения. Знания, полученные во время бесед, помогают расширить представления о таких связанных с физической активностью понятиях, как самоконтроль, гигиена, безопасность. Тем самым учителя могли бы чаще проводить с дошкольниками обсуждения на тему важности физической активности, а затем использовать полученные знания уже на практике.

Tall (2012) считает, что педагог несёт ответственность за создание благоприятных условий для развития физических навыков детей в безопасной среде. По мнению учителей, важность роли учителя заключалась в предоставлении детям

безопасности во время занятий для поддержания физической активности. В ходе наблюдения учителя в течение всего дня следили за безопасностью детей. Создание учителями безопасной среды способствует физической активности дошкольников. Если ребенок чувствует себя комфортно в группе, где игровое оборудование является современным и соответствует требованиям охраны здоровья, то у дошкольника возникает желание заниматься физической активностью.

Lõhmus и Varava (2006) утверждают, что педагог – это тот человек, который занимается учебно-воспитательной деятельностью, в том числе отвечая и за физическую активность дошкольников 6-7 лет. Наблюдение показало, что на протяжении всей недели учителя были готовы к проведению занятий для поддержания физической активности, как на улице, так и в группе. У педагогов был подготовлен всегда подходящий для упражнений инвентарь, который соответствовал возрасту детей и был безопасен в физическом воспитании. В возрасте 6-7 лет у детей происходит переход на новый уровень моторного развития, где на основе имеющихся физических способностей, движения могут быть углублены за счет дополнения техники деятельности, и поэтому важно подобрать подходящие этому возрасту инструменты для поддержки техники физической деятельности. Однако в интервью учителями не было упомянуто о подготовке проведения физических занятий. Это может быть обусловлено тем, что учителя делают это каждый день и уже не выделяют данный факт (подготовка к занятию – выбор соответствующего инвентаря), как отдельный, а относят его к ежедневным задачам. Данный фактор (подготовка к деятельности) является важной частью успешного занятия, и поэтому можно сказать, что роль учителя является значительной.

Роль учителя в поддержке физической активности важна, поскольку педагог отвечает за организацию различных видов деятельности, как в группе, так и на свежем воздухе. В интервью было выявлено, что учителям удается организовать различные виды деятельности, такие как эстафеты, подвижные игры на улице и в группе, йогу, зарядку, физкультминутки и т.д. Виды физической деятельности, которые предлагают учителя детских садов, соответствуют национальным законам об образовании. Полученные данные в ходе интервью были подтверждены во время наблюдения. Это говорит о том, что учителя имеют, как теоретические знания на данную тему (организация различных видов деятельности), так и практические навыки.

Lõhmus & Varava (2006) считают, что среди работников дошкольного учреждения наиболее часто поддерживают и развивают физическую активность учителя, работающие в группе, учителя движения и музыки. Для успешного проведения учебно-воспитательной работы, которая включает в себя и поддержку двигательных навыков, важна совместная работа, как с другими учителями, так и с родителями. В интервью учителя указали, что сотрудничество для поддержки физической активности детей 6-7 лет происходит с учителями движения и музыки, с педагогами других групп, с родителями, с администрацией детского сада, а также с другими детскими садами. Все взрослые несут ответственность за создание безопасной среды для развития двигательных навыков у детей и их (учителей группы, движения, музыки, родители) совместная работа помогает достигнуть лучшего результата физической активности дошкольников 6-7 лет.

Исходя из исследования, можно сказать, что роль учителя является значимой в формировании и развитии физической активности у детей 6-7 лет. Роль педагога важна в поддержке физических навыков дошкольников, так как учитель во время учебно-воспитательной работы мотивирует, направляет детей, следит за безопасностью, показывает на своем примере упражнения, выбирает подходящий данному возрасту инвентарь и продумывает ход занятий.

Из вышесказанного можно сделать следующие выводы:

- Учителя применяют на практике требования учебной программы детских учреждений Эстонии, но должны бы обращать внимание на данное требование: побуждение ребенка оценить свои навыки, способности и контролировать свои эмоции через физическую активность. Педагоги могли бы проводить беседы с детьми, в процессе которых просить дошкольников оценивать свои способности и навыки.
- Главными факторами, препятствующими поддержке физической активности, являются нехватка времени для физических занятий и маленькое пространство в группе.
- В своей работе учителя используют различные виды деятельности для поддержки физической активности детей 6-7 лет, считая их все эффективными.
- Учителя используют физкультминутки и подвижные игры для развития двигательных навыков, но могли бы использовать больше средств

передвижения и спортивного инвентаря, включать физическую активность в саму учебно-воспитательную деятельность, проводить зарядку после сна.

- Роль педагога в поддержке физической активности значима и заключается в направлении, мотивации дошкольников 6-7 лет к физической активности и создании безопасной среды для поддержки двигательных навыков.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

В настоящее время проблема развития физической активности детей 6-7 лет является актуальной. С каждым годом физическая активность детей снижается, все меньше и меньше времени уделяется поддержки двигательных навыков. Именно по этой причине необходимо уделять особое внимание данной проблеме уже сейчас.

Целью исследования бакалаврской работы является изучение деятельности педагогов по поддержке физической активности детей 6-7 лет на примере дошкольных учреждений города X на основе полуструктурированного интервью и наблюдения.

В теоретической части выяснилось, что физическая активность - это движение тела, выполняемое скелетными мышцами и требующее расхода энергии. В возрасте 6-7 лет для ребенка характерна относительная устойчивость развития физических способностей и формирования основных движений. Для закрепления двигательных навыков требуется постоянная практика, поэтому физическая активность должна составлять основную часть дня ребенка. Для развития и поддержки физической активности используются различные возможности: ходьба, езда на велосипеде, игры, танцы, ритмика, плавание, ориентирование. Физическая активность детей напрямую зависят от учителя, а именно от спланированной учебно-воспитательной деятельности и выбранных им видов деятельности.

В результате исследования выяснилось, что учителя знают и соблюдают основные требования учебной программы дошкольного детского учреждения Эстонии по поддержки физического здоровья дошкольников. К этим требованиям относится безопасность, разнообразность, регулярность, деятельность на открытом воздухе, развитие моральных принципов и положительных черт характера через физическую активность, использование уличного транспорта. Однако педагоги не выделяют такое требование, как побуждение ребенка оценить свои навыки, способности и контролировать свои эмоции через физическую активность.

В исследовании было выявлено, что нехватка времени, маленькое пространство и индивидуальные особенности ребенка – это факторы, препятствующие поддержки физической активности дошкольника. Исследование показало, что роль учителя в поддержки физической активности важна, потому что педагог мотивирует, направляет ребенка к физической активности, является примером подражания для

дошкольников, несет ответственность за создание благоприятных условий для развития двигательных навыков у детей в безопасной среде, отвечает за организацию разных видов деятельности, как в помещении, так и на улице.

Для поддержания и развития двигательной активности в своей рабочей практике учителя в основном используют следующие виды деятельности: прогулка, подвижные игры в группе и на улице, занятия «Движение» и «Музыка» (учителя группы закрепляют навыки, приобретенные на занятиях музыкой и движением), танцы, ритмика, спортивные комплексы в группе, эстафеты, зарядка, физкультминутки и йога. Таким образом, можно сказать, что учителя знают и используют в ежедневной работе различные виды деятельности, о которых говорится в теоретической части. В ходе интервью учителя назвали больше видов деятельности, чем было выявлено в ходе наблюдения. Так во время наблюдения не были использованы ориентирование и походы, а катание на разных средствах передвижения было замечено только один раз во время наблюдения.

Подводя итоги, стоит отметить, что учителя могли бы обращать значительное внимание на связь ежедневного обучения с движениями ребенка и по возможности включать как можно больше различных видов деятельности для поддержки физической активности дошкольников в учебно-воспитательную деятельность. К тому же учителя могли бы делить детей на группы, тем самым было бы больше места для проведения физических упражнений в группе. По возможности стоило бы использовать различные средства передвижения (велосипеды, самокаты, лыжи), что способствует развитию разных видов мышц и координации движений. Учителям стоило бы ежедневно предлагать детям больше спортивного инвентаря.

Поскольку в исследовании учителями не было упомянуто требование о побуждении ребенка оценить свои навыки, способности и контролировать свои эмоции через физическую активность, то после проведения физических активностей педагоги могли бы устраивать с детьми беседы и в ходе этого просить их оценить свои способности и навыки. Вдобавок учителя могли бы проводить больше эстафет, подвижных игр и другие соревновательные мероприятия, в ходе которых дошкольники учатся контролировать свои эмоции. Учителя отметили, что некоторым из них не хватает времени на физическую активность, поэтому им стоило бы включать физическую активность в саму деятельность, то есть проводить более активно занятие, организуя физкультминутки и разные подвижные игры, которые задействуют не только мелкую моторику, но и

развивают координацию, ловкость и гибкость. Педагоги могли бы проводить зарядку не только в утреннее время, но и после сна, когда есть время перед полдником.

Цель и задачи, поставленные в начале исследования, были достигнуты. Были получены ответы на выдвинутые исследовательские вопросы.

Полученные в ходе исследования результаты относятся к конкретной выборке, и поэтому для получения более обширных выводов, следует провести исследование с большим количеством педагогов.

Данная бакалаврская работа представляет интерес для учителей детских садов, а также родителей, которые заинтересованы в развитии и поддержке физических навыков детей в возрасте 6-7 лет.

## RESÜMEE

Käesoleva bakalaureusetöö autoriks on Tartu Ülikooli Narva Kolledzi üliõpilane Angelina Lukina. Töö teemaks on „Õpetajate tegevused 6-7-aastaste laste füüsilise aktiivsuse toetamisel“. Bakalaureusetöö on kirjutatud 2021. õppeaastal vene keeles. Bakalaureusetöö juhendajaks on Nelly Randver.

Töö maht on 74 lehekülge. Töös on kasutatud 63 kirjandusallikat. Bakalaureusetöö eesmärgiks on uurida õpetajate tegevust 6-7 aastaste laste füüsilise aktiivsuse toetamisel X linna koolieelsete lasteasutuste näitel poolstruktureeritud intervjuu ja vaatluse põhjal. Töö koosneb sissejuhatausest, teoreetilisest ning praktilisest osast, saadud andmete analüüsist, arutelust ja järeldustest, kokkuvõttest, kasutatud kirjanduse loetelust ning lisadest.

Teoreetilisest osast käsitletakse erinevad teoreetilisi lähenemisi lapse füüsilisele arengule, kirjeldatakse mõistet füüsiline aktiivsus ja selle tähtsust koolieelsete arengus, 6-7-aastaste laste füüsilise aktiivsuse eripärasid, õpetajate tööd 6-7-aastaste laste füüsilise aktiivsuse toetamisel.

Praktilisest osast kirjeldatakse töö eesmärki ja uurimisülesandeid, uurimuse meetodikaid, valimit, uurimuse käigus saadud tulemuste analüüsi meetodit. Töös kasutati kvalitatiivse uurimismeetoditena poolstruktureeritud intervjuud ja vaatlust.

Uuringu tulemused näitasid, et õpetajad järgivad koolieelse lasteasutuse õppekava põhiolemusi koolieelsete füüsilise tervise toetamisel. Uurimustest selgub, et ajapuudus, väikesed ruumid ning lapse individuaalne eripära on tegurid, mis takistavad koolieelsete füüsilist aktiivsuse toetamist.

Uurimisnäitas, et õpetaja roll lapse füüsilise aktiivsuse toetamisel on oluline sest, et õpetaja motiveerib, suunab last füüsilisele aktiivsusele, on eeskujuks, vastutab laste motoorsete oskuste arendamise eest, turvalises keskkonnas soodstavate tingimuste loomise eest, vastustab erinevate lastele korraldamise tegevuste eest nii õues kui ka rühmas.

Laste füüsilise aktiivsuse toetamiseks ja arenguks õpetajad kasutavad oma igapäevatoos järgmisi tegevusi: jalataskäigud, liikumismängud nii õues kui ka rühmaruumis, õppetevustes „Liikumine ja „Muusika“, omandatud oskuseid, tantse, rütmikat, rattaga sõitmist, spordikomplekse rühmaruumis, teatevõistluseid, võimlemist, joogat.

Tööle püstitatud eesmärgid ja ülesanded said täidetud ning uurimisküsimustele on saadud vastused.

Käesolev bakalaureusetöö pakub huvi lasteaiasõpetajatele ning ka lapsevanematele, kes on huvitatud 6-7 aastaste laste füüsiliste oskuste arendamisest ja toetamisest.

## ЛИТЕРАТУРА

1. *Aasamets; Hiiet* — **Aasamets A. Hiiet K.** Koolieelikute tugi-liikumisaparaadi seisundi, täiskasvanute teadmised selle hindamisest ning arendamisest ja tugi-liikumisaparaadi seos laste liikumisaktiivsusega. Tallinn, 2005.
2. *Alter* — **Alter J.** Dance-Based Dance Theory: From Borrowed Models to DanceBased Experience (New Studies in Aesthetics). Bristol, 1991.
3. *Arus* — **Arus L.** Tants üldhariduslikuskooli kehalise kasvatuse ainekavas - võimalused ja probleemid. Võru, 2004.
4. *Bauman; Reis; Sallis; Wells; Loos; Martin* — **Bauman E. A.; Reis S. R.; Sallis F. J.; Wells C. J.; Loos JF. R.; Martin W. B.** (2012). Correlates of physical activity: why are some people physically active and others not // *The Lancet*, 2012. 380(9838), P. 258-271.
5. *Blythe* — **Blythe S. G.** Liikumise ja muusika tähtsusest õppimisel. Kooruke ja Iva, Tallinn, 2000. Lk. 5.
6. *Bürigi; Mayer; Niederer* — **Bürigi F.; Meyer U.; Niederer I.** Socio-cultural determinants of adiposity and physical activity in preschool children: A cross-sectional study // *BMC Public Health*, 2010.
7. *Cavill; Kahlmeier; Racioppi* — **Cavill N; Kahlmeier S; Racioppi F.** Physical activity and health in Europe: evidence for action. Copenhagen, 2006.
8. *Curwood* — **Curwood J. S.** What happend to kidergarten // *Journal Articles*. New York, 2007.
9. *Deci & Ryan* — **Deci E. L. & Ryan R. M.** The General Causality Orientation Scale: Self-determination in Personality. *Journal of Research in Personality*, 1985. 19, 109-134.
10. *Deci; Ryan* — **Deci E. L.; Ryan R. M.** Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. New York, 1985.
11. *Francis & Penny* — **Francis L. J. & Penny G.** Gender differences in religion. In V. Saroglou (Ed.), *Religion, personality, and social behavior* // Psychology Press, 2014 P. 313-337.
12. *Fogelholm; Kannus; Kukkonen- Harjula; Luoto; Nupponen; Oja; Parkkari; Paronen; Suni; Vuori* — **Fogelholm M.; Kannus P.; Kukkonen-Harjula K.; Luoto R.; Nupponen R.; Oja P.; Parkkari J.; Paronen O.; Suni J.; Vuori I.** Tervislik liikumine. Tallinn, 2007.
13. *Given* — **Given L. M.** The sage encyclopedia of qualitative research methods. Los

Angeles, 2008.

14. *Goldfield; Harvey; Grattan; Adamo* — **Goldfield G.S.; Harvey A.; Grattan K.; Adamo K.B.** Physical Activity Promotion in the Preschool Years : A Critical Period to Intervene // International Journal of Environmental Research and Public Health. Basel, 2012. P. 1326-1342.
15. *Harro* — **Harro M.** Laste ja noorukite kehalise aktiivsuse ning kehalise võimekuse mõõtmise käsiraamat. Tartu, 2001.
16. *Hein* — **Hein V.** Spordipedagoogika. Tartu, 2011.
17. *Herskind* — **Herskind M.** (2010). Tensions and dilemmas on body-pedagogy in kindergarten-employees' effort to transform a vocational education programme about body and movement into practice // Sport, Education and Society, 2010. 2. P. 187–202.
18. *Kaldamäe* — **Kaldamäe, P.** Laste ja noorukite kehaline aktiivsus ja kehaline tervis. Tallinn, 2001.
19. *Karvonen* — **Karvonen P.** Liikumisrõõm. Tallinn, 2003.
20. *Kikas* — **Kikas E.** Vaatlus. Õppimine ja õpetamine koolieelses eas. Rmt. Koost. Kikas E. Tartu, 2008.
21. *Kirchner & Fishburne* — **Kirchner G. & Fishburne G.J.** Physical education for elementary school children, 9th edition. Iowa, 1995.
22. *Kivi; Sarapuu* — **Kivi L.; Sarapuu H.** Laps ja lasteaed. Tartu, 2005.
23. *Kolpakov* — **Kolpakov K.** 5-aastaste laste kehalisest aktiivsusest lasteaias õuesoleku ajal ja õpetajate tõlgendused sellele (Põlvamaa lasteaedade näitel). Magistritöö. Tartu, 2013.
24. *Kranich* — **Kranich L.** II kooliastme õpilaste objektiivselt mõõdetud kehaline aktiivsus, selle seosed vanemate haridustaseme, liikumisaktiivsuse ja kehamassiindeksiga. Magistritöö. Tartu, 2016.
25. *Kulderknup* — **Kulderknup E.** Õppe- ja kasvatustegevuste valdkonnad. Tallinn, 2009.
26. *Laherand* — **Laherand M. -L.** Kvalitatiivne uurimisviis. Tallinn, 2008.
27. *Li; Wang; Li* — **Li Y.; Wang H.; Li J.** The Enlightenment of Locke's Educational Concepts on Chinese Adolescents' Physique Education. Hebei, 2018.
28. *Loko* — **Loko J.** Liigutusvõimed ja nende arendamise meetoodika. Tartu, 2004.
29. *Lõhmus; Varava* — **Lõhmu L.; Varava L.** Tervisega seotud eeldused ja tingimused koolieelsetes lasteasutustes. Tallinn, 2006.
30. *Maser; Varava* — **Maser M.; Varava J.** Terviseedendus lasteaias. Tartu 2003.

31. *Mei; Pihu & Tullus* — **Mei K.; Pihu M. & Tullus I.** Toitumine ja liikumine I-III kooliaste. Õpetajaraamat. Tartu, 2016.
32. *Mellov* — **Mellov Z.** Rütmika - loov liikumine. Tallinn, 1999.
33. *Munsch; Kakebeeke; Jenni; Granacher & Kriemler* — **Wick K.; Leeger-Aschmann C.S.; Monn N.D.; Radtke T. O. L.V.; Rebholz C.E.; Cruz S.; Gerber N.; Schmutz E.A.; Puder J.J.; Munsch S.; Kakebeeke T.H.; Jenni O.G.; Granacher U. & Kriemler S.** Interventions to Promote Fundamental Movement Skills in Childcare and Kindergarten: A Systematic Review and MetaAnalysis Sports Med, 2017. 47, P. 2045–2068.
34. *Nugin* — **Nugin K.** Üldõpetuse rakendamine lasteaias. Tallinn, 2013.
35. *Oja* — **Oja L.** Kehaline areng. Liikumine. Kost. Kikas E. Õppimine ja õpetamine koolieelses eas. Tartu, 2008.
36. *Oskar; Nugis; Umbaar* — **Oskar R.; Nugis E.; Umbaar T.** Liikumis- ja muusikategevused lasteaias. Tallinn, 2011.
37. *Ozdemir & Yilmaz* — **Ozdemir A. & Yilmaz, O.** Assessment of outdoor school environments and physical activity in Ankara's primary schools // Journal of Environmental Psychology, 2008. 28(3), 287-300.
38. *Palm* — **Palm H.** Liikumiskasvatus lasteaiasõpetaja igapäevatoos. Laps ja lasteas. Rmt. Koost. Kivi L.; Sarapuu H. Tartu, 2005.
39. *Pasti* — **Pasti E.** Erisoost 6 - 7 aastaste laste füüsilise arengu hindamisevõimalused koolieelses lasteasutuses. Bakalaureusetöö. Tartu 2016.
40. *Robson* — **Robson C.** Real World Research: A Resource for Social Scientists and Practitioner-Researchers. 2nd ed. Oxford, 2002.
41. *Seppel* — **Seppel I.** Tea ja toimet nr 29. Liikumisest. Tallinn, 2005. Lk. 5-12.
42. *Spradley* — **Spradley J.** The Ethnographic Interview. New York, 1979.
43. *Stewart; Dennison; Kohl; Doyle* — **Stewart J.A.; Dennison D.A.; Kohl H.W.; Doyle J.A.** Exercise level and energy expenditure in the TAKE 10! In - Class Physical Activity Program. // Journal School Health, 2004. 74, 397-400.
44. *Tomporowski; Lambourne; Okumura* — **Tomporowski P.D.; Lambourne K.; Okumura M.S.** (2011). Physical activity interventions and children's mental function: An introduction and overview. National Institutes of Health, 2011. P. 1-10.
45. *Tuuling* — **Tuuling L.** LAPSEVANEM JA ÕPETAJA LAPSE ARENGU TOETAJANA II. KASVATUSTEADUS JA KASVATUS- TEGELIKKUS ALUSHARIDUSES. Koost. Tuuling L. Rakvere, 2017.
46. *Virgilio* — **Virgilio S. J.** Tervete laste tegus algus. Tallinn, 2006.

47. Who — Who (World Health Organisation). Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health. Geneva, 2006.
48. Wick; Leeger-Aschmann; Monn; Radtke; Rebholz; Cruz; Gerber; Schmutz; Puder;
49. *Õunapuu* — **Õunapuu L.** Kvalitatiivne ja kvantitatiivne uurimisviis sotsiaalteadustes. Tartu, 2014.
50. *Ермилова* — **Ермилова Е. Я.** Роль двигательной активности в формировании личности детей дошкольного возраста // Молодой ученый, 2013. 9 (56). С. 363-365.
51. Сайкина; Фирилева — Сайкина Е.Г.; Фирилева Ж. Е. Физкультминутки от А до Я». «Физкульт – привет минуткам и паузам». СПб, 2005.

### Источники

1. *Hands; Martin* — **Hands B. P.; Martin M.** Implementing a fundamental movement skill program in an early childhood setting: The children's perspectives. Australian Journal of Early. [Электронный документ]. URL: [https://researchonline.nd.edu.au/cgi/viewcontent.cgi?referer=https://www.google.com/&httpsredir=1&article=1020&context=health\\_article](https://researchonline.nd.edu.au/cgi/viewcontent.cgi?referer=https://www.google.com/&httpsredir=1&article=1020&context=health_article) , Проверено: 18.12.2021.
2. *Jaja; Jones; Bradey; Paul* — **Jaja; Jones M; Badey; Paul B.** John Locke's Epistemology and Teachings. [Электронный документ]. <https://download.tuxfamily.org/openmathdep/teaching/Education-Locke.pdf>, Проверено: 18.12.2021.
3. *Katz D.L.; Cushman D.; Reynolds J.; Njike V.; Treu J.A.; et al.* — **Katz D.L, Cushman D., Reynolds J., Njike V., Treu J.A., et al.** Putting physical activity where it fits in the school day: preliminary results of the ABC (Activity Bursts in the Classroom) for fitness program. [Электронный документ]. URL: [https://www.researchgate.net/publication/298099410\\_Putting\\_Physical\\_Activity\\_Where\\_It\\_Fits\\_in\\_the\\_School\\_Day\\_Preliminary\\_Results\\_of\\_the\\_ABC\\_Activity\\_Bursts\\_in\\_the\\_Classroom\\_for\\_Fitness\\_Program](https://www.researchgate.net/publication/298099410_Putting_Physical_Activity_Where_It_Fits_in_the_School_Day_Preliminary_Results_of_the_ABC_Activity_Bursts_in_the_Classroom_for_Fitness_Program) , Проверено: 18.12.2021.
4. *KLRÕK – Koolieelse lasteasutuse riiklik õppekava* — **Koolieelse lasteasutuse riiklik õppekava.** [Электронный документ]. URL: <https://www.riigiteataja.ee/akt/13351772> , Проверено 18.12.2021.
5. *Lester; Russel* — **Lester S.; Russel, W.** Children's right to play: An examination of the importance of play in the lives of children worldwide. Working Paper No. 57. [Электронный документ]. URL: [https://www.researchgate.net/publication/263087157\\_Children's\\_Right\\_to\\_Play\\_An](https://www.researchgate.net/publication/263087157_Children's_Right_to_Play_An)

[Examination of the Importance of Play in the Lives of Children Worldwide](#) ,

Проверено: 18.12.2021.

6. *Meijel* — **Meijel. K.-L.** Laste jooga – abinõu laste stressi ennetamiseks. [Электронный документ]. URL: <http://www.teatoimeta.ee/uus/2010/08/10/laste-jooga-abinou-laste-stressi-ennetamiseks/> , Проверено: 18.12.2021.
7. *Port* — **Port K.** [Электронный документ]. URL: [https://www.hm.ee/sites/default/files/lasteaia\\_orpekava\\_printi.pdf](https://www.hm.ee/sites/default/files/lasteaia_orpekava_printi.pdf), Проверено: 18.12.2021.
8. *Sile* — **Sile T.** Tartu Ülikool. E-kursuse "Mäng ja koolieelne arendus" materjalid. [Электронный документ]. URL: [http://dspace.ut.ee/bitstream/handle/10062/27784/Mang\\_koolieelnearendus\\_materjalid.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://dspace.ut.ee/bitstream/handle/10062/27784/Mang_koolieelnearendus_materjalid.pdf?sequence=1&isAllowed=y) , Проверено: 18.12.2021.
9. *Tervisekaitsenõuded koolieelses lasteasutuses tervise edendamisele ja päevakavale* — **Tervisekaitsenõuded koolieelses lasteasutuses tervise edendamisele ja päevakavale.** [Электронный документ]. <https://www.riigiteataja.ee/akt/13360326> , Проверено 18.12.2021.
10. *Tervise Arengu Instituut* — **Tervise Arengu Instituut.** Liikumine. [Электронный документ]. <https://www.terviseinfo.ee/et/valdkonnad/liikumine>, Проверено: 18.12.2021.
11. *Tuuling* — **Tuuling L.** Lasteaiaõpetaja roll lapse arengus. [Электронный документ]. URL: <https://opleht.ee/2015/05/lasteaiaopetaja-roll-lapse-arengus/> , Проверено: 18.12.2021.
12. *Vihalemm* — **Vihalemm T.** Vaatlus. Sotsiaalse analüüsi meetodite ja metodoloogia õribaas kaudu. [Электронный документ]. URL: <http://samm.ut.ee/vaatlus>, Проверено: 18.12.2021.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение 1. Таблица наблюдения

Таблица, фиксирующая виды деятельности, которые используют учителя для поддержки физической активности дошкольников.

Дни недели/ Роль учителя  Виды физической активности	Понедель ник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Прогулка	+1  Следит за безопасно стью, организов ывает	+1  Следит за безопаснос тью	+2  Следит за безопасность ю	+1  Следит за безопасностью	+2  Следит за безопасностью, организовывает
Подвижные игры на улице	+1  Следит за безопасно стью	+1  Участвует	+2  Участвует	+1  Следит за безопасностью	+2  Участвует
Подвижные игры в группе	+1  Следит за безопасно стью, подбадри вает	+1  Следит за безопаснос тью	+1  Предлагает игру, участвует	+2  Предлагает игру, Участвует	+1  Следит за безопасностью, подбадривает
Занятие «Движение». Liikumise õrpetegevus.	+1  Наблюдае т	-	+1  Участвует	-	-

Занятие «Музыка», включающее игры и песни с движениями	-	+1 Наблюдает	-	+1 Наблюдает	-
Танцы	-	+2 Участвует	+1 Следит за безопасностью,	+1 Мотивирует, Участвует	-
Ритмика	-	-	-	+1 Участвует	+1 Участвует, мотивирует
Плавание	-	-	-	-	-
Езда на велосипеде, самокате, беговеле и тд.	+1 Следит за безопасностью	-	-	-	-
Спортивные комплексы в группе	-	+1 Организовывает, координирует, следит за безопасностью	-	-	+1 Организовывает, координирует, Следит за безопасностью
Игровая площадка на улице	+1 следит за безопасностью	+2 следит за безопасностью	+1 следит за безопасностью	+1 следит за безопасностью	+1 следит за безопасностью
Ориентирование	-				
Походы	-	-	-	-	-
Зарядка	+1	+1	+1	+1	+1

	Показывает упражнения, участвует	Участвует, показывает упражнения	Участвует, показывает упражнения	Участвует, показывает упражнения	Участвует, показывает упражнения
Эстафеты	-	-	-	-	+1 Координирует, следит за соблюдением правил, показывает упражнения, подбадривает
Физкультминутка	+2 Организовывает	+3 Организовывает	+2 Организовывает	+3 Организовывает	+4 Организовывает
Другой вид деятельности для поддержания физической активности	Организовывает, координирует детей	Йога, Игра в классики Участвует	Организовывает, координирует Йога 1 Участвует	Участвует	Организовывает, координирует
Факторы препятствующие поддержанию физической активности детей в течении дня	Нехватка времени	Нехватка времени	Нехватка времени	Нехватка времени	-
Требования учебной программы дошкольного детского	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Безопасность</li> <li>• Разнообразность</li> <li>• Регулярность</li> <li>• Деятельность на открытом воздухе</li> </ul>				

учреждения Эстонии по поддержки физического здоровья детей, соблюдавшиеся в течении дня.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Развитие моральных принципов и положительных черт характера через физическую активность</li><li>• Использование уличного транспорта</li></ul>
--	---

## **Приложение 2. Вопросы полуструктурированного интервью**

### **Общие данные**

Какой у вас стаж работы?

Какое у вас образование?

Как вы понимаете понятие «физическая активность»?

**Блок 1** «Соблюдение требований учебной программы дошкольного детского учреждения Эстонии в отношении поддержки физического здоровья детей».

Какие требования учебной программы дошкольного детского учреждения Эстонии в отношении поддержки физического здоровья детей вы соблюдаете?

Какие виды деятельности вы организуете в группе 6-7 летних детей, опираясь на требования учебной программы Эстонии в отношении физического здоровья детей?

Из каких требований учебной программы дошкольного детского учреждения Эстонии в отношении поддержки физического здоровья детей вы исходите при планировании и проведении учебно-воспитательной деятельности у 6-7 летних детей в помещении, из каких требований на улице?

Как дошкольное детское учреждение, в котором вы работаете поддерживает соблюдение требований учебной программы Эстонии в отношении физического здоровья детей?

**Блок 2** «Виды деятельности, использующие учителя в своей работе для поддержки физической активности дошкольников».

Какие виды деятельности для поддержки физической активности детей используются в дошкольных учреждениях?

Какие виды деятельности вы используете для поддержки физической активности детей 6-7 лет?

Где вы используете виды деятельности для поддержки физической активности детей 6-7 лет?

Расскажите, насколько активно дети 6-7 лет принимают участие в используемых вами видах деятельности для поддержки физической активности детей?

Какие виды деятельности для поддержки физической активности дошкольников, на ваш взгляд эффективны, а какие нет? Почему?

**Блок 3** «Факторы, препятствующие поддержанию физической активности дошкольников в рабочей практике учителей?»

Как дети 6-7 лет проявляют свою физическую активность?

Что препятствует поддерживать физическую активность детей 6-7 лет в детском саду, в котором вы работаете?

Что вы делаете для уменьшения факторов препятствующих физической активности детей?

Как, по вашему мнению, препятствующие факторы влияют на физическую активность детей?

**Блок 4.** «Роль педагогов дошкольных учреждений в формировании физической активности детей 6-7 лет».

В чем заключается роль учителя в поддержании физической активности детей 6-7 лет?

Почему роль учителя дошкольного учреждения в поддержании физической активности важна?

Каким образом показываете вы детям на своем примере физическую активность?

С кем вы сотрудничаете, чтобы поддерживать физическую активность детей?

### Приложение 3. Транскрибирование интервью

#### ОБЩИЕ ДАННЫЕ

<b>ИНТЕРВЬЮИРУЕМЫЙ</b>	<b>СТАЖ РАБОТЫ</b>	<b>ОБРАЗОВАНИЕ</b>
<b>П1</b>	1 год	Высшее педагогическое
<b>П2</b>	5 лет	Высшее педагогическое
<b>П3</b>	12 лет	Высшее педагогическое
<b>П4</b>	12 лет	Высшее педагогическое
<b>П5</b>	30 лет	Высшее педагогическое
<b>П6</b>	5 лет	Высшее педагогическое
<b>П7</b>	35 лет	Высшее педагогическое
<b>П8</b>	12 лет	Высшее педагогическое
<b>П9</b>	5 лет	Высшее педагогическое
<b>П10</b>	5 лет	Высшее педагогическое

#### **Как вы понимаете понятие «физическая активность»?**

Физическая активность – это движения тела (П1,2,3,4,5,6,7,9,10). Это, когда дети двигаются: бегают, прыгают, выполняют различные упражнения (П8).

#### **БЛОК 1 «СОБЛЮДЕНИЕ ТРЕБОВАНИЙ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ДОШКОЛЬНОГО ДЕТСКОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ЭСТОНИИ В ОТНОШЕНИИ ПОДДЕРЖКИ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ»**

**Какие требования учебной программы дошкольного детского учреждения Эстонии в отношении поддержки физического здоровья детей вы соблюдаете?**

Мы соблюдаем все требования учебной программы: создаём безопасную среду для движения, ежедневно и разнообразно поддерживаем физическую активность. Стараемся как можно больше времени проводить на улице (П1,2,3,6,8,9,10). Регулярность. Бережное отношение к своему и окружающих здоровью. Доношу до детей важность физической активности и учу детей сотрудничать и договариваться (П5,7). Мы используем различные способы передвижения, такие, как санки, лыжи, самокаты, велосипеды. Проводим спортивные мероприятия, (.) где развиваем уверенность в себе через физическую активность (П4).

**Какие виды деятельности вы организуете в группе 6-7 летних детей, опираясь на требования учебной программы Эстонии в отношении физического здоровья детей?**

Ежедневно утренняя зарядка, танцы, между занятиями обязательно физкультминутка или подвижная игра. Занятия «Музыка» и «Движения» для развития и поддержания двигательных навыков. Спортивные соревнования и различные эстафеты (П1,2,4,6,8,9). Активная прогулка, йога, дыхательные упражнения (П7). Зарядку или ритмику выполняем каждый день. Прогулка на свежем воздухе или активные игры. Ходьба по массажным коврикам. Командные игры (П3,10). Подвижные игры. На занятиях у нас очень часто проходит пальчиковая гимнастика (П5).

**Из каких требований учебной программы дошкольного детского учреждения Эстонии в отношении поддержки физического здоровья детей вы исходите при планировании и проведении учебно-воспитательной деятельности у 6-7 летних детей в помещении, из каких требований на улице?**

В первую очередь исхожу из постоянности и разнообразия и далее, планируя деятельность, опираюсь на наличие свободного места. Например, в группе места меньше, и чтобы было безопасно для детей стараюсь выбрать более спокойные игры, выбираю задания на мелкую моторику. На улице наоборот выбираю более подвижные игры (П1,2,3,6,8,9,10). В группе я провожу занятия

на тему важности физической активности в жизни человека. И в группе, и на улице мы развиваем моральные и нравственные качества у детей через физическую активность – учим детей подбадривать и считаться с другими детьми (П5,7). Обязательно исходим из требований безопасности. В группе чаще задания на координацию (.), а уже на улице используем различные способы передвижения (П4).

**Как дошкольное детское учреждение, в котором вы работаете, поддерживает соблюдение требований учебной программы Эстонии в отношении физического здоровья детей?**

Руководство составляет программа на год по поддержке физической активности и (.) организует спортивные мероприятия. Дает возможность посещения курсов по физическому здоровью детей (П1,3,4,5,6,8). Руководство предоставляет возможности для разнообразия физической активности, например, разный инвентарь, средства передвижения (П2,7). Детский сад у нас современный, вся мебель и всё что окружает детей безопасны- с мягкими углами (П9). У нас в детском саду есть различные кружки- танцы, футбол, борьба (П10).

**БЛОК 2 «ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ИСПОЛЬЗУЮЩИЕ УЧИТЕЛЯ В СВОЕЙ РАБОТЕ ДЛЯ ПОДДЕРЖКИ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ДОШКОЛЬНИКОВ».**

**Какие виды деятельности для поддержки физической активности детей используются в дошкольных учреждениях?**

Во всех учреждениях используется прогулка, физкультминутка, зарядка, подвижные игры, проводятся отдельные занятия физкультурой и музыкой. Используется игровая площадка на улице. Проводятся различные походы и ориентирования. При наличии бассейна дети плавают (П1,2,4,5,6,8,10). Это подвижные игры, экологические тропы, гимнастика, йога, зарядка. Проводятся спортивные мероприятия (П7). Во многих группах стараются организовать занятия со спортивным инвентарем или, например, массажные коврики, (.)игры с мячами, со скакалками (П3).

**Какие виды деятельности вы используете для поддержки физической активности детей 6-7 лет?**

Использую зарядку, танцы, физкультминутки во время занятий и прогулку 1-2 раза в день. Прогулка обязательно включает в себя подвижную игру. Спортивные мероприятия на улице, в плохую погоду на верандах (П1,2,4,6,8,9). Утром обязательно зарядка, ритмика или даже танцы, а после сна закаливание, то есть ходьба по массажным коврикам. Организуем командные игры (П3,10). По утрам зарядка, йога или дыхательные упражнения. Прогулки обязательно два раза в день. На улице у нас ещё прыжки в длину и бег наперегонки (П7). На занятиях проходит пальчиковая гимнастика, а по утрам зарядка или танцы. На улице постоянно подвижные игры, а ещё играем на спортивных площадках. На дороге у нас нарисованы «Классики», и мы систематически на них прыгаем (П4,5).

**Где вы используете виды деятельности для поддержки физической активности детей 6-7 лет?**

Конечно, везде, где только возможно: и в группах, и на улице, и на занятиях, и в свободной деятельности (П1,2,3,4,5,8,9,10). На улице, в группе, в спортзале, до пандемии ещё и за территории садика (П4,6,7).

**Расскажите, насколько активно дети 6-7 лет принимают участие в используемых вами видах деятельности для поддержки физической активности детей?**

Детям очень нравится физическая активность. Они с удовольствием участвуют в подвижных играх, особенно на улице. Им нравятся соревновательные мероприятия (П1,2,4,5,6,7,9). Дети ОЧЕНЬ любят бегать и прыгать, поэтому охотно участвуют во всем. По возможности даем детям права выбора, могут выбрать себе игру (П3,8,10).

**Какие виды деятельности для поддержки физической активности дошкольников, на ваш взгляд эффективны, а какие нет? Почему?**

Подвижная игра очень эффективна. Занятия с учителем движения и музыки тоже эффективно. Ориентирование на местности детям также нравится (П1,2,10). Мне кажется, что по физической активности эффективны все виды деятельности и они только на пользу здоровью (П3,4,5,6,7,8,9). Очень эффективны прогулка и свободная игра, так как дети там наиболее активны, но в общем все виды деятельности эффективны (П3).

### **БЛОК 3 «ФАКТОРЫ, ПРЕПЯТСТВУЮЩИЕ ПОДДЕРЖАНИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ДОШКОЛЬНИКОВ В РАБОЧЕЙ ПРАКТИКЕ УЧИТЕЛЕЙ?»**

#### **Как дети 6-7 лет проявляют свою физическую активность?**

Физическая активность наблюдается повсеместно - дети прыгают, танцуют, делают зарядку (П1,2,3,4,6,7,8). Они играют в подвижные игры, бегают наперегонки, (.) занимаются ритмикой (П9,10). Дети всегда готовы тебе помочь - достать, разложить, убрать. На улице лазят на спортивных комплексах, на качелях катаются, в мяч играют (П5).

#### **Что препятствует поддерживать физическую активность детей 6-7 лет в детском саду, в котором вы работаете?**

Возможно, нехватка времени может препятствовать физической активности, поскольку у детей 6-7 лет достаточно других учебных занятий (П1,3,9). Места мало, так как детей в группе много, ещё времени иногда не хватает (П2,8). Лично мне, ничего не препятствует поддерживать физическую активность детей (П4,6,7,10). Единственное, если только какие-то индивидуальные особенности ребёнка, а в остальном ничего (П5).

#### **Что вы делаете для уменьшения факторов препятствующих физической активности детей?**

Пытаемся включать больше физкультминуток или коротких подвижных игр во время занятий (П1,3,9). Стараемся больше быть на улице, в группе выбираем менее активные игры. В случае недостатка времени интегрируем физическую активность в занятие (П2,8). Стараюсь дать ребёнку такое задание, которое ему посильно (П5).

#### **Как, по вашему мнению, препятствующие факторы влияют на физическую активность детей?**

Мы всегда находим время и возможности для движения, поэтому именно в нашем случае никак не влияют (П1,2,3,4,5,8,9).

### **БЛОК 4. «РОЛЬ ПЕДАГОГОВ ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ В ФОРМИРОВАНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ».**

### **В чем заключается роль учителя в поддержании физической активности детей 6-7 лет?**

Донести до ребенка важность физической активности для человека (П1). Направлять и мотивировать детей к физической активности (П2,7,8,9,10). Главная роль учителя в поддержании физической активности детей, стараться давать детям больше возможностей для движения (П3). Обязательно показывать на своем примере (П4,6). Руководство и требования показать свои способности, если ребенок может это сделать, и ты знаешь, что может, значит просить показать (П5).

### **Почему роль учителя дошкольного учреждения в поддержании физической активности важна?**

Ребенок проводит очень много времени в детском саду и нужно дать ребенку знания о здоровом образе жизни, это часть воспитания (П1,2). Учитель – это тот человек, который придумывает ход занятия и тем самым решает, будут ли дети двигаться или будут сидеть весь день за столом (П3). Дети берут пример со взрослых, и если мы ФИЗИЧЕСКИ АКТИВНЫ, то и они захотят быть такими же (П4,5,6,7,8,9,10).

### **С кем вы сотрудничаете, чтобы поддерживать физическую активность детей?**

Сотрудничаем с учителем движения, музыки. Сотрудничаем с коллегами из других групп, обмениваемся опытом, следим за нововведениями, проводим вместе эстафеты (П1,3,5,6,7,8). Сотрудничество происходит с родителями (П2). С администрацией сотрудничаем, к ним всегда можно обратиться за помощью (П4,10). Между детскими садами идет сотрудничество, иногда организовываются общие спортивные мероприятия (П9).