

УДК 373.2.016:796(075.8)

ББК 74.100.5я73

Ш36

Рецензенты: кафедра физического воспитания Мозырского государственного педагогического университета им. И.П. Шамякина; кандидат педагогических наук, доцент кафедры педагогики детства и семьи Могилевского государственного университета им. А.А. Кулешова *В.А. Шишкина*

*Все права на данное издание защищены. Воспроизведение всей книги или любой ее части не может быть осуществлено без разрешения издательства.*

**Шебеко, В. Н.**

**Ш36** Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста учеб. пособие / В.Н. Шебеко.  
Минск : Выш. шк., 2010. — 288 с. ил.

ISBN 978-985-06-1821-4.

Изложены теоретические и методические основы физического воспитания детей дошкольного возраста. Раскрыты современные подходы к организации физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении. Показаны основы формирования личности дошкольника средствами физической культуры.

Для студентов педагогических вузов. Будет полезно магистрантам, аспирантам, преподавателям колледжей и вузов, а также педагогам дошкольных учреждений и родителям.

УДК 373.2.016:796(075.8)

ББК 74.100.5я73

Учебное издание

**Шебеко Валентина Николаевна**

## **ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Учебное пособие

Редактор *Е.В. Малышева*. Художественный редактор *Е.Э. Агунович*. Технический редактор *Н.А. Лебедевич*. Корректоры *В.И. Аверкина, Т.К. Хваль, Е.З. Липень*. Компьютерная верстка *Ю.Л. Шибяевой*.

Подписано в печать 26.05.2010. Формат 84×108/32. Бумага офсетная. Гарнитура «Нимбус». Офсетная печать. Усл. печ. л. 15,12. Уч.-изд. л. 17,8. Тираж 1200 экз. Заказ 1707.

Республиканское унитарное предприятие «Издательство «Вышэйшая школа»».

ЛИ № 02330/0494062 от 03.02.2009. Пр. Победителей, 11, 220048, Минск.

E-mail: info@vshph.by <http://vshph.by>

Филиал № 1 открытого акционерного общества «Красная звезда».

ЛП № 02330/0494160 от 03.04.2009. Ул. Советская, 80, 225409, Барановичи.

**ISBN 978-985-06-1821-4**

© Шебеко В.Н., 2010

© Издательство «Вышэйшая школа», 2010

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Современное образование акцентировано на то, чтобы помочь человеку осознать и обогатить свое «Я», найти свое место и определить социальную роль в отношениях с внешним миром, активизировать личностное самосозидание. При таком подходе любые формы, методы, технологии образования не являются самоцелью, а рассматриваются в контексте одной из основных задач образования — обеспечить наилучшие условия для саморазвития личности. Высоконравственная, духовно богатая, гармонично развитая личность, способная постоянно саморазвиваться, является той целью, на достижение которой направлены сегодня все усилия педагогики как науки.

Изменение требований, предъявляемых обществом к качеству профессиональной подготовки специалистов высшей квалификации, и корректировка самих целей обучения вызывают необходимость создания новых учебных пособий, в которых с помощью всей системы дидактических средств, форм и методов моделируется предметное и социальное содержание профессиональной деятельности будущего специалиста.

Данное учебное пособие адресовано студентам педагогических вузов, изучающим дисциплину «Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста». Его цель — помочь будущим специалистам освоить свою профессию, развить познавательную и профессиональную мотивацию, личностный смысл процесса учения, личностную позицию в решении задач физического воспитания детей, вооружить необходимым объемом знаний и навыков, обязательных для методической и организаторской деятельности.

Объективная необходимость написания пособия обусловлена стремлением к целостному осмыслению разнообразных научно-практических знаний о теории и методике физического воспитания детей дошкольного возраста, освещению накопленного в Республике Беларусь за последние годы научно-практического опыта в данном направлении.

При подготовке учебного пособия были использованы основные теоретические положения учебной и учебно-методической литературы прошлых лет: «Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста» (В.В. Кенеман,

Д.В. Хухлаева, 1978); «Физическая культура в детском саду» (Т.И. Осокина, 1978); «Развитие двигательной функции у детей» (Э.С. Вильчковский, 1983); «Теория и методика физического воспитания и спорта» (Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов, 2000); «Теория и методика физического воспитания и развития ребенка» (Э.Я. Степаненкова, 2001), а также новейшие достижения современных педагогических исследований: «Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях» (Т.Л. Богина, 2005); «Лечебная физкультура для дошкольников» (О.В. Козырева, 2006); «Физическое воспитание дошкольников» (В.А. Шишкина, 2007).

В данном пособии отражены также результаты собственных научных исследований автора, в частности по вопросам лично ориентированного физического воспитания, индивидуального подхода в физкультурном занятии, развития и совершенствования двигательных способностей детей, имеющих признаки психомоторной одаренности, и др.

Автор выражает глубокую признательность рецензентам рукописи – коллективу кафедры физического воспитания Мозырского государственного педагогического университета им. И.П. Шамякина (особенно кандидату педагогических наук, доценту О.М. Афонько) и кандидату педагогических наук, доценту кафедры педагогики детства и семьи Могилевского государственного университета им. А.А. Кулешова В.А. Шишкиной.

Все отзывы и пожелания просьба направлять по адресу: издательство «Вышэйшая школа», пр. Победителей, 11, 220048, Минск, Республика Беларусь.

*Автор*

---

## Теоретические основы физического воспитания детей дошкольного возраста

---

### 1. 1. История развития теории и методики физического воспитания детей

Отечественная теория физического воспитания детей дошкольного возраста формировалась на протяжении нескольких десятилетий на основе многих наук о человеке (педагогика, теория и методика физического воспитания, анатомия и физиологии, медицина, гигиена, биология, психология и т.д.). Она несет в себе огромный научно-методический потенциал. В настоящее время определены задачи и средства физкультурно-оздоровительной работы с детьми, отобрано и апробировано содержание физического воспитания в дошкольных учреждениях, фундаментально разработаны многие методические аспекты проблемы.

Попытка создания теории физического воспитания детей дошкольного возраста была предпринята в 20-е гг. XX в. Дошкольным учреждениям, массово открывавшимся в то время, нужны были кадры, владеющие необходимыми знаниями и практическими навыками физического воспитания детей. Специальные научные исследования в этом направлении тогда еще не проводились, поэтому в практике работы детских садов применялись многие положения общей системы физического воспитания. Например, цель и задачи физического воспитания людей разного возраста связывались с подготовкой к труду и защите Родины. Механически они были перенесены и на дошкольный возраст.

В развитие теории и практики физического воспитания дошкольников огромный вклад внесли работы В.В. Гориневского, Л.И. Чулицкой, Е.А. Аркина, Н.А. Метлова, Е.Г. Леви-Гориневской, Н.И. Озерецкого и др. Выдвинутые ими идеи заложили основы физкультурно-оздоровительной работы с детьми.

Особенно успешными в развитии теории физического воспитания дошкольников можно назвать 50–80-е гг. XX в. В этот период были проведены фундаментальные научные исследования, определившие базис теории и методики физического воспи-



тания детей. Концептуально значимыми явились исследования, определившие значение и виды физических упражнений для дошкольников, методики формирования у детей двигательных умений и навыков, средства, формы и методы физического воспитания, с помощью которых решались оздоровительные задачи. В первых научных исследованиях по проблеме развития движений детей (А.И. Быкова, Е.Г. Леви-Гориневская) было показано значение этого вида работы, определены нормативы физической подготовленности (для детей 4–7 лет).

Известный ученый А.В. Кенеман раскрыла закономерности, методы и приемы успешного обучения детей двигательным действиям. Под ее руководством в 1968 г. был создан учебный курс «Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста».

Многочисленные научные исследования по проблеме формирования двигательных умений, развития физических качеств у дошкольников проведены в 1970–1980-е гг. специалистами НИИ дошкольного воспитания АПН СССР (М.Ю. Кистяковская, Т.И. Осокина, Е.И. Вавилова, А.Д. Удаляя), исследователями Украины (Э.С. Вильчковский, Г.В. Шалыгина), Армении (О.Г. Аракелян), Белоруссии (З.И. Ермакова, Л.В. Карманова, В.А. Шишкина), Латвии (С.Я. Лайзане), Литвы (Ю.Ю. Рауцкис). Показатели физической подготовленности детей оказались более высокими, чем полученные Е.Г. Леви-Гориневской в 1950-е гг. В результате были уточнены задачи в области физического воспитания детей, предложены новые обучающие методики, созданы учебно-методические пособия по физкультуре.

Полученные данные о возрастных возможностях развития движений явились основанием для значительного повышения программных требований к формированию двигательной функции у дошкольников.

Обучение детей спортивным упражнениям и играм также вызвало научный интерес. Были разработаны методики и системы занятий по обучению дошкольников плаванию (Т.И. Осокина), ходьбе на лыжах (М.П. Голощекина), катанию на коньках (Л.Н. Пустынникова), освоению элементов спортивных игр (Е.И. Адашкявичене, В.Г. Гришин). Значительное число научных исследований было посвящено подвижным играм. Идея внедрения подвижных игр в практику работы дошкольных учреждений получила развитие в работах Е.А. Аркина, А.В. Кенеман. Было установлено положительное воздей-

ствии подвижных игр на формирование основных движений (Н.В. Потехина, Е.А. Тимофеева), развитие творческих способностей дошкольников (Э.Я. Степаненкова).

Большое внимание уделялось поиску эффективных форм и методов физического воспитания дошкольников. Результаты исследований привели к определенным педагогическим установкам. В практике утвердилась ежедневная утренняя гимнастика, широкое применение нашли различные виды активного отдыха, физкультурные минутки. Сложилось представление о физкультурном занятии как основной форме обучения детей двигательным умениям и навыкам. Опытным путем (в том числе в лабораторных условиях) определялись оптимальные физические нагрузки для детей на занятии, на основании чего были разработаны методические рекомендации по содержанию занятий, их структуре, специфике проведения в разных возрастных группах. В практику внедрялись различные виды физкультурных занятий, в том числе нетрадиционные: с включением многократных беговых упражнений, с целевой установкой на формирование выносливости (В.Г. Фролов), комплексные с элементами речевой, художественной и других видов деятельности (Л.Д. Глазырина).

Особый интерес вызвала у исследователей проблема двигательной активности детей. На основании фундаментальных работ физиологов, гигиенистов, врачей было установлено, что в дошкольном возрасте двигательная активность выступает в качестве необходимого условия формирования всех систем и функций организма и его развития в целом, в связи с чем в работах педагогов большое внимание стало уделяться проблеме коррекции психических и психомоторных отклонений с использованием физических упражнений. Доказано положительное влияние воздействия корригирующих программ физического воспитания на психомоторное развитие ребенка (М.Ю. Кистяковская, Н.М. Аксарина, Н.М. Щелованов и др.).

Педагогическими исследованиями (Г.В. Сендек, Т.И. Осокина, В.А. Шишкина, М.А. Рунова, Э.С. Вильчковский) были определены возрастные суточные нормы продолжительности и объема двигательной активности (в условных шагах), формы ее организации, методы руководства. Это позволило конкретизировать теоретические представления о двигательной активности детей и внести обоснованные рекомендации для создания двигательного режима в дошкольном учреждении.

Предметом специальных исследований стала интенсификация двигательной активности детей на физкультурных занятиях. Значительные результаты в увеличении объема двигательной деятельности дошкольников достигнуты Ю.Ю. Рауцкисом — за счет рационального подбора и распределения физических упражнений в основной части занятия, Л.В. Кармановой — путем широкого использования на занятиях спортивных упражнений и элементов спортивных игр, Д.Н. Селиверстовой — благодаря объединению обычных занятий с круговой тренировкой. Для широкого использования полученных результатов было представлено годовое планирование физкультурно-оздоровительных форм работы в разных возрастных группах детского сада.

Взросшие требования к двигательной сфере ребенка обусловили необходимость разработки проблемы индивидуально-дифференцированного подхода в физическом воспитании детей. Критериями отбора индивидуальных методов работы явились показатели физической подготовленности дошкольников (В.Н. Шебеко), типологические особенности высшей нервной деятельности детей (Л.В. Карманова), степень двигательной активности ребенка (М.А. Рунова, В.А. Шишкина). При индивидуально-дифференцированном обучении значительно улучшались показатели физического развития и физической подготовленности, а также показатели физического здоровья детей.

Определенный итог этапа развития теории и практики физического воспитания детей дошкольного возраста был подведен созданием в 1984 г. сотрудниками НИИ дошкольного воспитания АПН СССР типовой программы «Физическая культура в детском саду». Она свидетельствовала о качественном скачке в системе физического воспитания детей. В программе было отражено многообразие форм и функций физической культуры дошкольников, показаны формы организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми, впервые практически заложена идея организации двигательного режима, представлена целостность процесса развития движений у детей от рождения до 7 лет. Следует подчеркнуть исключительное значение данной программы как базиса для разработки инновационных направлений физического воспитания детей и вариативных программ в последующие годы, поскольку все материалы исследования были получены в контексте идеи изучения ребенка в единстве его физических и психических возможностей.

Десятилетие годы XX в. характеризовались резким ухудшением социально-экономических и экологических условий жизни населения, что отрицательно сказалось на системе дошкольного образования в целом и физическом воспитании детей в частности. Обострившиеся противоречия в системе образования вызвали необходимость инноваций в постановке задач, содержании, формах, методах физкультурно-оздоровительной работы. Особенности этого этапа развития теории и методики физического воспитания — переосмысление накопленного научного и практического потенциала и поиск путей его совершенствования. Эти задачи являются главными и в настоящее время.

## **1.2. Основные понятия теории и методики физического воспитания**

Для изучения вопросов теории физического воспитания большое значение имеет правильное понимание основных, исходных понятий.

*Понятие* отражает наиболее существенные взаимосвязанные признаки предметов и явлений. Содержание понятия раскрывается в системе суждений, умозаключений и выражается терминами. Владение основными понятиями способствует конкретизации мысли, облегчает общение и взаимопонимание. Методика физического воспитания дошкольников является частью общей теории и методики физической культуры и пользуется едиными понятиями.

*Физической культурой* называется вид общей культуры, одна из сфер социальной деятельности людей по освоению, совершенствованию, поддержанию и восстановлению ценностей в сфере физического развития человека по самореализации его духовных и физических способностей. Исторически физическая культура складывалась под влиянием прежде практических потребностей общества в полноценной подготовке подрастающего поколения и взрослого населения к труду. Вместе с тем по мере развития систем образования и воспитания она становилась базовым фактором формирования двигательных умений и навыков. В связи с научно-технической революцией в физической культуре произошли сложные изменения. Она стала объективной потребностью общества и личности, социальной ценностью, важной частью культуры. Качественно новая

стадия осмысления сущности физической культуры связывается с ее влиянием на духовную сферу как действенного средства интеллектуального, нравственного, эстетического воспитания. На этом фоне в каждой подсистеме физической культуры (физическое воспитание, спорт, физическая рекреация, двигательная реабилитация) специфично представлены духовные начала, связанные с интеллектуальными и социально-психологическими компонентами, а также с широким спектром потребностей, способностей, отношений.

**Физическая культура личности** – это устойчивое личностное качество, обуславливающее заботу человека о поддержании в норме и совершенствовании своего физического состояния.

Основными показателями физической культуры личности как свойства и характеристики отдельного человека являются:

- степень овладения разнообразными двигательными умениями и навыками;
- уровень знаний об организме, физическом состоянии, средствах воздействия на него и методах их применения;
- готовность оказать помощь другим людям в оздоровлении и наличие для этого соответствующих знаний, умений, навыков.

В настоящее время формирование физической культуры личности связано с совершенствованием организации физического воспитания, пересмотром содержания физкультурной работы (овладение практическими умениями и навыками, обеспечивающими сохранение и укрепление здоровья; развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности; самоопределение в физической культуре; обеспечение общей физической подготовленности; приобретение опыта творческого использования физкультурной деятельности и т.д.).

**Физическое воспитание** – это педагогическая система использования средств физической культуры с целью содействия гармоническому развитию человека. Физическое воспитание выступает как деятельная сторона физической культуры, благодаря которой происходит превращение ценностей физической культуры в личное достояние человека. Оно обеспечивает управляемое воздействие на физическое развитие человека, в том числе на развитие широкого круга основных физических и

специальных качеств, повышение функциональных возможностей различных органов и систем, способствует наиболее полной реализации генетической программы, обуславливающей биологический уровень разностороннего физического развития конкретного индивида.

**Физкультурная деятельность** – это форма отношения человека к окружающей действительности. Благодаря ей осуществляется создание, сохранение, усвоение, преобразование, распространение и потребление ценностей физической культуры. Физкультурная деятельность направлена на решение задач физического воспитания. Только через активную физкультурную деятельность возможно приобщение человека к ценностям физической культуры, превращение их в достояние конкретной личности.

Физкультурная деятельность представляет собой систему, подчиняющуюся всем закономерностям системного целого. Основные ее виды – физкультурно-рекреационная, физкультурно-образовательная, физкультурно-спортивная, физкультурно-реабилитационная. Все они связаны с удовлетворением многообразных потребностей человека в сфере физической культуры через сознательную окультуренную двигательную деятельность. В целом физкультурная деятельность направлена на физическое совершенствование личности на пути ее гармонического развития. Она не ограничивается развитием и формированием только телесных характеристик человека, а находится в тесной взаимосвязи с его внутренним миром. Это и определяет специфику физкультурной деятельности, позволяет через нее решать общевоспитательные, общекультурные задачи.

Эффективность физкультурной деятельности определяется потребностно-мотивационным звеном (формирование потребностей, мотивов, ценностных ориентаций человека), а также овладением определенным уровнем знаний. Эти характеристики способствуют социализации личности в процессе физкультурной деятельности и в то же время являются одним из показателей уровня ее физического совершенства. В процессе именно этой деятельности и формируется физическая культура каждого конкретного человека.

**Физическое развитие** – закономерный процесс изменения форм и функций организма на протяжении жизни человека. Этот процесс характеризуется качественными и количественными показателями. *Количественными показателями* физиче-

ского развития являются изменения размеров и массы тела. *Качественные показатели* характеризуют изменение функциональных возможностей организма, которые выражаются в изменениях отдельных физических качеств (сила, быстрота, ловкость, выносливость), а также общего уровня работоспособности.

Физическое развитие характеризуется, кроме того, показателями здоровья, отражающими морфологические и функциональные изменения физиологических систем организма.

*Движение* — одно из проявлений жизнедеятельности организма, обеспечивающее возможность его активного взаимодействия с окружающей средой. Движения человека контролируются центральной нервной системой (ЦНС), которая направляет деятельность органов движения на выполнение той или иной задачи, реализуемой в последовательных мышечных сокращениях. Эту форму двигательной активности называют *произвольными движениями*. Движения, преследующие решение конкретной задачи и на этой основе объединенные в определенную систему, составляют *двигательное действие*.

*Физические упражнения* — это движения или двигательные действия, направленные на реализацию задач физического воспитания. С одной стороны, физические упражнения рассматриваются как конкретное двигательное действие, с другой — как процесс многократного его повторения с целью воздействия на физические и психические свойства человека.

*Двигательная активность* — естественная потребность в движении, удовлетворение которой является условием разностороннего развития человека. Важный компонент двигательной активности — физические упражнения, направленные на развитие и физическое совершенствование людей. Недостаточность двигательной активности — *гиподинамия* — неблагоприятно сказывается на состоянии всех органов и систем организма.

*Физическая подготовка* — педагогический процесс, направленный на формирование двигательных навыков и развитие двигательных способностей человека.

*Физическая подготовленность* — сформированность жизненно важных двигательных умений и навыков, достигнутый уровень развития двигательных способностей и работоспособности человека.

*Физическое совершенство* — высший уровень физической культуры личности, результат реализации социальной программы физического развития. Оно включает совокупность таких

специальных знаний и убеждений, навыков и привычек, качеств и потребностей, единство которых обеспечивает успешное выполнение различных видов деятельности. Физическое совершенство предполагает высокий уровень здоровья, биологической надежности организма, его морфофункциональных систем, максимальное раскрытие наследственных предпосылок и возможностей.

*Спорт* – специфический вид деятельности, направленный на выявление предельных возможностей человека. Характерной особенностью спорта является соревновательная деятельность. Специальная подготовка к соревновательной деятельности в спорте осуществляется в форме спортивной деятельности.

*Теория и методика физического воспитания* – наука, обеспечивающая необходимый уровень знаний о рациональных путях, методах и приемах профессиональной деятельности преподавателя физической культуры.

### 1.3. Средства физического воспитания

В системе физического воспитания можно выделить комплекс следующих средств:

- движения и физические упражнения, выступающие в форме целостного двигательного режима;
- гигиенические факторы;
- природные факторы;
- технические средства (тренажеры и тренировочные устройства).

*Движения и физические упражнения* считаются специфическим средством физического воспитания. Они наиболее полно удовлетворяют природную потребность в двигательной активности, обеспечивают разностороннее развитие личности. В основе физических упражнений лежат различные формы двигательной деятельности, складывающейся из отдельных произвольных движений. Все произвольные движения осуществляются при участии сознания, приобретаются человеком в течение жизни и подчиняются его воле. Объединяясь, элементарные движения складываются в сложные двигательные акты и называются *сложными двигательными действиями*. Все двигательные действия, которыми овладевают дети, сначала выступают как



предмет подражания, затем являются основанием для построения новых, более сложных двигательных действий. В дальнейшем они используются в качестве исходного материала для развития физических и психофизических качеств личности.

Каждое физическое упражнение обладает не одним, а несколькими характерными признаками, поэтому одно и то же упражнение может быть представлено в разных классификациях. Практическое значение классификации заключается в том, что она позволяет упорядочить упражнения, помогает лучше ориентироваться в их многообразии. В настоящее время известно более 300 классификаций физических упражнений. Наибольшее распространение имеют классификации, осуществленные:

- по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания – гимнастические, игровые физические, туристические физические и спортивные упражнения;

- анатомическому признаку – упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища и шеи, ног и таза;

- значению для решения задач обучения – основные, подводящие и подготовительные упражнения;

- преимущественной целевой направленности на развитие того или иного физического качества – скоростно-силовые и силовые упражнения; упражнения, требующие преимущественного проявления выносливости; упражнения, требующие преимущественного проявления координационных способностей; упражнения, воздействующие на развитие гибкости; упражнения, требующие комплексного проявления физических качеств;

- структурным биомеханическим признакам – физические упражнения циклического (бег, плавание, езда на велосипеде, ходьба на лыжах) и ациклического (прыжки, метание) характера; комбинированные (прыжки или метание с разбега), сложно-пространственные (акробатические, прыжки в воду и др.);

- мощности выполняемой работы (или по величине физиологической нагрузки) – упражнения умеренной, большой, субмаксимальной и максимальной мощности;

- степени близости к соревновательному упражнению – избранные соревновательные, специальные подготовительные и общеподготовительные физические упражнения.

Физические упражнения отличаются друг от друга как по содержанию, так и по форме.

К содержанию физического упражнения относятся входящие в него действия, а также процессы (психические, физиологические, биохимические, биологические и др.), которые происходят в организме по ходу выполнения упражнения и определяют его воздействие на занимающихся.

*Форма физического упражнения* представляет собой его внутреннюю и внешнюю структуру. *Внутренняя структура* характеризуется взаимосвязью различных процессов в организме во время выполнения данного упражнения. *Внешняя структура* — это соотношение пространственных, временных, динамических характеристик движений.

Пространственные характеристики включают исходное положение, положение тела и его частей во время выполнения упражнения, траекторию движения.

К временным характеристикам относятся длительность выполнения упражнения и его элементов, длительность отдельных статических положений, темп движения.

Динамические характеристики представлены внутренними и внешними силами, влияющими на движение человека. К внутренним силам относятся пассивные силы опорно-двигательного аппарата (эластичность, вязкость мышц), активные (силы тяги мышц), а также реактивные силы (отраженные силы, возникающие при взаимодействии отдельных частей тела в процессе движения с ускорением). К внешним силам относятся силы, действующие на тело человека извне: сила тяжести собственного тела, сила сопротивления внешней среды, сила тяжести снаряда. При выполнении физических упражнений следует стремиться к более полному использованию всех движущих сил при одновременном уменьшении тормозящих сил.

Способ выполнения движения, с помощью которого решается двигательная задача, — это техника физических упражнений, в которой выделяют основу, определяющее звено и детали.

Физические упражнения состоят из *фаз* (подготовительной, основной, заключительной), следующих друг за другом. *Подготовительная фаза* обеспечивает наиболее выгодные условия для выполнения основной фазы. *Основная фаза* составляет суть способа выполнения упражнения. *Задача заключительной фазы* — затормозить движение, сохранить равновесие.

В теории физического воспитания широко используются и качественные характеристики движений — комплекс частич-

ных признаков в их единстве. К ним относятся точность, выразительность, энергичность, плавность и экономность движений.

В дошкольном учреждении движения, физические упражнения обеспечивают эффективное решение задач физического воспитания в том случае, если выступают в форме целостного двигательного режима. Педагоги разрабатывают двигательный режим на основе научных рекомендаций, учитывая возраст, здоровье, индивидуальные особенности физической подготовленности и физического развития детей.

*Гигиенические факторы* включают общий режим труда, отдыха и питания, гигиену одежды, обуви, физкультурного оборудования, помещения, площадки и т.д. Они повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм ребенка. Нарушения питания, правильного чередования работы и отдыха, несоблюдение суточного режима могут свести к нулю любые положительные сдвиги, достигнутые благодаря физическим упражнениям. Поэтому в зависимости от условий окружающей среды изменяются состав упражнений и параметры применяемых нагрузок (объем, интенсивность); полноценное и своевременное питание способствует развитию костной и мышечной систем и т.д. Гигиенические факторы имеют и самостоятельное значение: они нормализуют работу всех органов и систем.

Любой гигиенический фактор способствует осуществлению цели и задач физического воспитания только при условии полного физиологического и психологического комфорта ребенка, поэтому при оценке эффективности этих факторов учитывается не их «правильность» в целом, а то, насколько каждый из детей их принимает и старается им следовать.

При использовании *природных факторов* в системе физического воспитания детей необходимо убедиться в их экологичности. Природа – среда обитания человека, источник его здоровья, физического и двигательного развития. Однако положительный эффект дает только экологически чистая природа.

В процессе физического воспитания естественные силы природы используются и как сопутствующие факторы, дополняющие эффект воздействия физических упражнений (занятия в лесопарке), и как самостоятельные средства оздоровления и закаливания организма (воздушные ванны, водные про-

цедуры). Наиболее эффективными видами специального закаливания физиологи признали контрастные водные и воздушные процедуры, которые дополняют естественное закаливание. Методика использования естественных сил природы опирается на исследование единства организма и среды, влияния среды на организм ребенка.

*Технические средства* — тренажеры и тренировочные устройства (мини-батут, велотренажер, гимнастический роллер, бегущая дорожка, тренировочный каркас и др.) — обеспечивают выполнение спортивных упражнений с заданными усилиями и структурой движений без контролируемого взаимодействия. К тренажерам и тренировочным устройствам, используемым в работе с дошкольниками, предъявляются следующие требования: небольшие габариты и масса, простота в обращении, эстетичность, возможность дозирования нагрузки, соответствие антропометрическим и функциональным особенностям детей. Тренажеры и тренировочные устройства придают обычным занятиям физкультурой более эмоциональный, привлекательный и совершенный характер.

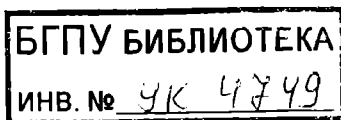
Знание полного объема средств физического воспитания поможет педагогу:

- отбирать наиболее эффективные из них для решения тех или иных конкретных оздоровительных задач;
- осуществлять целенаправленную разработку новых комплексов и систем физических упражнений;
- составлять многообразные сочетания из средств различных видов.

Все средства физического воспитания должны использоваться комплексно. Это обеспечит их разностороннее воздействие на организм ребенка и позволит успешно решать задачи физического воспитания.

#### 1.4. Цели, задачи и принципы физического воспитания

*Система физического воспитания* — это упорядоченное множество взаимосвязанных компонентов (идеологических и научно-методических основ, программно-нормативных требований, организационной структуры и условий, необходимых для ее функционирования), взаимодействие которых способствует физическому совершенствованию людей.



В дошкольном учреждении система физического воспитания характеризуется единством целей, задач, принципов и форм работы, направленных на физическое и личностное развитие детей. Одновременно она является подсистемой, частью общегосударственной системы физического воспитания, в состав которой входят учреждения и организации, осуществляющие и контролирующие эту работу.

*Общая цель* всей системы физического воспитания — формирование физической культуры личности. *Специфической целью* физического воспитания дошкольников является содействие воспитанию здорового, физически развитого ребенка, владеющего доступными его возрасту двигательными умениями и навыками, знаниями о физической культуре, обладающего способностью управления собой.

Цель определяет задачи физического воспитания (оздоровительные, образовательные, воспитательные), которые конкретизируются с учетом возрастных особенностей развития ребенка.

Решение *оздоровительных задач* направлено на охрану жизни и укрепление здоровья детей, совершенствование функций организма, повышение общей активности и работоспособности. В более конкретной форме оздоровительные задачи определяются повышением сопротивляемости организма влиянию внешней среды путем закаливания, укрепления опорно-двигательного аппарата, формирования правильной осанки, укрепления мышц стопы и голени с целью предупреждения плоскостопия, гармоничного развития всех мышечных групп, развития физических способностей (координационных, скоростных, выносливости), помогающих ребенку овладеть жизненно важными двигательными навыками.

*Образовательные задачи* предусматривают формирование двигательных навыков и освоение физкультурных знаний. К концу дошкольного возраста ребенок должен уметь выполнять различные движения: ходить, бегать, прыгать, ловить, метать, лазать разными способами, ходить на лыжах, скользить по ледяным дорожкам, ездить на велосипеде, кататься на коньках. Сформированные двигательные навыки позволяют детям достигать хороших результатов в двигательной деятельности. Освоение физкультурных знаний формирует у дошкольников правильное отношение к своему здоровью. Им доступны элементарные знания о своем физическом состоянии, простей-

ших правилах сохранения и укрепления здоровья, физических упражнениях, способах их использования в жизни. Специальные знания дошкольники получают в процессе режимных моментов (закаливание, гигиенические процедуры), а также в образовательной деятельности (физкультурные занятия).

*Воспитательные задачи* направлены на формирование личности ребенка средствами физической культуры. Они концентрируют внимание педагога на признании права каждого участника образовательного процесса быть личностью, способной к саморазвитию. Основные характеристики педагогического процесса – признание уникальности и своеобразия каждого ребенка, отношение к ребенку как к субъекту собственного развития, опора на естественный процесс саморазвития формирующейся личности, доверие ребенку выбора средств достижения поставленной цели, партнерские взаимоотношения воспитателя и детей. В процессе такой деятельности развивается и формируется самосознание дошкольника, умение анализировать и оценивать собственные действия и поступки, осуществляется воспитание эмоционально положительного отношения к занятиям физическими упражнениями, развиваются волевые качества, творческие способности ребенка.

Процесс физического воспитания строится таким образом, чтобы одновременно решались все группы задач.

Действенность системы физического воспитания определяется принципами, лежащими в ее основе. Это кратко выраженные научно-методические положения, отражающие закономерности овладения детьми двигательными навыками, развития двигательных способностей, формирования личности в процессе двигательной деятельности.

Основные принципы системы физического воспитания дошкольников можно разделить на две группы:

1) принципы организации педагогического процесса по физической культуре в дошкольном учреждении – общепедагогические принципы;

2) принципы построения занятий физическими упражнениями с детьми – общеметодические принципы.

К *общепедагогическим принципам* организации педагогического процесса по физической культуре в дошкольном учреждении относятся:

- *принцип природосообразности*, предполагающий воспитание ребенка с учетом возрастных и индивидуальных психофи-

зических особенностей. Реализация данного принципа проявляется в учете педагогом индивидуальных особенностей каждого ребенка при различных формах работы по физической культуре, специфики мотивации деятельности дошкольника, особой значимости игровых мотивов, потребности детей в самоутверждении и т.д.;

- *принцип непрерывности развития*, обеспечивающий преемственность целей, содержания и организации физкультурной деятельности при развитии физической культуры личности ребенка на каждом возрастном этапе дошкольного детства;

- *принцип развивающего характера образования*, предполагающий вовлечение ребенка в различные виды деятельности, использование игр и упражнений, что способствует обогащению воображения, мышления, памяти и речи. В развивающем обучении педагогические воздействия опережают, стимулируют, направляют и ускоряют развитие наследственных данных личности ребенка, который является полноценным субъектом деятельности;

- *принцип единства обучения и развития*, проявляющийся во взаимосвязи овладения ребенком двигательными навыками с состоянием и развитием опорно-двигательного аппарата, вегетативных функций организма и двигательных качеств. На занятиях физическими упражнениями этот принцип обязывает педагога вести обучение во взаимосвязи с обеспечением физической подготовленности и развития двигательных качеств;

- *принцип оздоровительной направленности*, означающий, что при выборе средств и методов физического воспитания педагог должен руководствоваться прежде всего их оздоровительной ценностью. Целесообразность проведения любого физкультурного мероприятия следует рассматривать с точки зрения здоровья ребенка, соответствия физических нагрузок его возможностям. При этом необходимо осуществлять педагогический и медицинский контроль;

- *принцип гармоничного развития личности*, означающий связь физического воспитания с другими видами воспитания (умственным, нравственным, эстетическим и т.д.), согласованное и соразмерное развитие физических способностей, разностороннее формирование двигательных умений и навыков и освоение специальных знаний;

- *принцип субъектности*, включающий гуманистический тип взаимоотношений участников образовательного процесса, в

котором ребенок выступает как субъект собственной деятельности. Данный принцип означает направленность педагогической деятельности на выявление, сохранение и развитие индивидуальности, самобытности ребенка, учет этих качеств и индивидуального опыта детей в процессе физического воспитания;

- *принцип сотрудничества*, предусматривающий объединение целей детей и взрослых, общую деятельность и согласованность действий, общение и взаимопонимание, общую устремленность в будущее и взаимную поддержку. Данный принцип предполагает также взаимопонимание педагога и родителей, согласованность действий, их сотрудничество в физическом развитии ребенка.

При построении занятий по физической культуре необходимо учитывать *общеметодические принципы*:

- *принцип научности*, предполагающий построение физического воспитания дошкольников в соответствии с закономерностями их социализации, психического и физического развития;

- *принцип доступности*, определяющий постановку двигательных заданий, которые соответствуют уровню психофизического развития детей;

- *принцип систематичности*, обуславливающий необходимость регулярности, последовательности и преемственности при формировании у дошкольников физкультурных знаний и двигательных умений;

- *принцип сознательности и активности*, предполагающий, что педагог в процессе физического воспитания поддерживает у детей интерес к занятиям, формирует сознательное отношение ко всему тому, что составляет содержание занятий. Осознавая оздоровительное воздействие физических упражнений на организм, ребенок приучается самостоятельно решать двигательные задачи;

- *принцип наглядности*, базирующийся на предрасположенности ребенка к чувственному восприятию окружающего мира. Использование данного принципа позволяет успешно формировать у детей представления об осваиваемых движениях, их ритмическом рисунке, пространственных, временных и динамических характеристиках, рациональной технике и тактике двигательных действий;

- *принцип развития детского творчества*, обуславливающий появление новых мотивов деятельности дошкольников, что



перестраивает их мотивационно-эмоциональную сферу, способствуя формированию эвристической структуры личности в целом. Реализация данного принципа в процессе физического воспитания означает широкое использование игры, сказки как источника детского творчества, детского экспериментирования;

- *принцип системного чередования нагрузок и отдыха*, определяющий суммарный эффект физкультурного занятия. Для сохранения повышенного уровня функционирования различных систем организма нужны повторные нагрузки через строго определенные интервалы отдыха. Систематическое повторение нагрузок на фоне недовосстановления приводит к снижению работоспособности организма;

- *принцип индивидуализации*, предполагающий такую организацию физкультурно-оздоровительного процесса, при которой выбор способов, приемов, методов обучения и оздоровления обуславливается индивидуальными особенностями здоровья, физического и двигательного развития детей. Индивидуализацию обучения можно рассматривать и в качестве самостоятельной педагогической технологии.

## 1.5. Методы физического воспитания

**Метод** – это способ практических действий человека, направленных на достижение поставленных целей. Методы, используемые в практике физического воспитания дошкольников, способствуют формированию двигательных навыков и развитию двигательных способностей детей. Их можно объединить в следующие группы: наглядные, словесные и практические. Все методы находятся в тесной взаимосвязи и обеспечивают полноценный процесс физического воспитания детей.

Среди *наглядных методов* ведущее место занимает *показ упражнений*. Он должен быть образцовым, побуждающим к подражанию. Чтобы показ был эффективным, необходимо хорошо организовать детей и создать условия для наблюдения. Когда упражнение демонстрируется перед разомкнутой колонной, то впереди должны стоять дети меньшего роста. Если педагог демонстрирует упражнение во время движения детей, то он должен идти им навстречу, а если в кругу – то стоять рядом с детьми. Обычно упражнение демонстрируется не один раз. Первый показ дает общее представление об упражне-

нии. По мере его усвоения демонстрируются отдельные элементы, детали, т.е. используется частичный показ. Перед показом детям сообщают, на какой элемент им нужно обратить особое внимание. Наиболее сложные упражнения следует показывать в различном положении по отношению к детям (лицом, спиной, боком). Показ всегда сочетается с объяснением, т.е. упражнение показывается и объясняется одновременно. К показу следует привлекать и детей. Такой прием влияет на них положительно. Возникает интерес к упражнению, желание выполнить его как можно лучше.

Для создания правильного представления о движении часто используются *наглядные пособия*. Это могут быть рисунки, фотографии, диафильмы, слайды. Пособия должны быть простыми и красочными. Дети рассматривают их в свободное от занятий время.

Большое внимание в работе с детьми следует уделять *зрительным ориентирам* (предметы, игрушки, разметка пола). Они помогают овладеть наиболее трудными элементами техники движений, способствуют более энергичному их выполнению. Дети с желанием перебрасывают мяч через заборчик, перепрыгивают через веревочку, подпрыгивают, касаясь рукой подвешенной ленточки. Зрительные ориентиры побуждают ребенка более успешно осваивать технику движения. Занятие проходит интереснее, эмоциональнее, с высокой активностью детей.

*Словесные методы* активизируют мышление ребенка, способствуют созданию более точных зрительных представлений о физическом упражнении.

*Объяснение* раскрывает детям суть упражнения. Оно должно быть кратким, конкретным, доступным, образным и соответствовать уровню развития детей дошкольного возраста. Объяснение дается эмоционально, правильным языком с использованием физкультурной терминологии («шеренга», «колонна», «исходное положение» и др.). В объяснении важно подчеркнуть существенное в упражнении и выделить тот элемент техники, к которому необходимо привлечь внимание. Содержание объяснения может изменяться в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности детей.

*Рассказ* используется с целью пробуждения у детей интереса к занятиям физической культурой. Он может быть составлен воспитателем или взят из книги. Ценность рассказа заключается в том, что новый материал (например, объяснение новой

подвижной игры) сообщается детям в занимательной повествовательной форме. Метод рассказа применяется главным образом в работе с младшими дошкольниками.

*Беседа* проводится в форме вопросов и ответов и помогает выяснять интересы детей, а также степень усвоения ими техники физических упражнений или правил подвижной игры. Она может проводиться до занятия, на занятии или после него. Воспитатель заранее продумывает вопросы, приемы активизации детей. Беседа должна быть целенаправленной, краткой, интересной. Во время беседы воспитатель лучше узнает детей.

*Оценка* определяет качество выполнения упражнений детьми, играет ориентирующую и стимулирующую роль и дается детям с учетом сегодняшних успехов в области двигательной деятельности по сравнению с прежними достижениями. Негативная оценка проявленных двигательных способностей не переносится на общую оценку личности («Ты плохой»). Оценивая детей, следует помнить о легкой внушаемости ребенка и не допускать накопления «опыта непослушания», так как частое повторение отрицательной оценки приводит к тому, что нарушение требований педагога становится нормой. В младшем дошкольном возрасте нельзя использовать отрицательную оценку. Результат действия малышей часто зависит не от их желания, а от умений, общего двигательного развития. В среднем дошкольном возрасте детей следует привлекать к анализу собственных действий, осознанию того, чему они научились, что хорошо получается. В старших группах следует оценивать ребенка в соответствии с возможностями и фактически показанными результатами. В старшем дошкольном возрасте на основе самооценки происходит саморегуляция деятельности (контроль над своим поведением). Но чаще всего дети прибегают к самопроверке, когда этого требует педагог.

Под *командой* понимается распоряжение воспитателя, которое имеет определенную форму, установленный порядок произнесения и совершенно точное содержание. Каждая команда — это сигнал к выполнению или прекращению действия. Команда состоит из двух частей: предварительной и исполнительной. В предварительной части указывается то, что надо делать и каким способом. Исполнительная часть содержит сигнал к немедленному выполнению действия. В команде имеет значение интонация, благодаря которой выполнение упражнения может стать более выразительным. Команды

«Равняйся!», «Кругом!», «На месте шагом марш!» и другие подаются только детям старшего дошкольного возраста.

Под *распоряжением* понимается словесное указание педагога, которое не имеет определенной формы, но связано с выполнением детьми упражнений или других действий. Распоряжения применяются во всех возрастных группах детского сада, но подаются они, как и команды, в повелительной форме («К дереву — бегом!»). Распоряжения должны быть ясными и четкими.

*Указания* могут быть использованы для уточнения задания, напоминания о том, как действовать, для предупреждения ошибок. Они могут относиться ко всем детям или к одному из них («Спину держите прямее», «Выше голову» и др.). Своевременное, уместное указание помогает ребенку лучше выполнять упражнение.

*Практические методы* применяются для создания мышечно-двигательных представлений о физических упражнениях и закрепления двигательных навыков.

Для формирования у детей прочных двигательных навыков необходимо многократное *повторение* изучаемых упражнений. Вначале целесообразно повторять упражнение без изменений. Затем идет освоение элементов техники. Например, при обучении прыжку в длину с разбега дети вначале знакомятся с упражнением в целом, а потом их внимание акцентируется на отдельных элементах прыжка. Такая последовательность применяется в обучении всем сложным движениям.

Проведение упражнений *в игровой форме* применяется для закрепления двигательных навыков. Игровые упражнения — это физические упражнения, проводимые с использованием тех или иных методических особенностей игры. Их выполнение подчинено закономерностям техники данного двигательного действия. Физические упражнения в игровой форме имеют сюжетное содержание (используется сюжет сказки, художественного произведения). Они применяются в процессе обучения детей движениям для улучшения эмоционального фона, поддержания интереса к занятиям. Образец двигательного действия, заложенный в роли, становится эталоном, с которым ребенок сравнивает собственное выполнение, контролирует его. Понятие «игровой метод» гораздо шире по средствам и формам реализации, чем официальные игры. Игровым методом можно провести все физкультурное занятие («Есть у нас

веселый мячик», «В гостях у сказки»), однако недостаток его заключается в том, что ограничена возможность для формирования нового двигательного навыка и дозирования нагрузки.

При проведении упражнений *в соревновательной форме* возникает особый физиологический и эмоциональный фон, усиливающий воздействие упражнений на организм. В соревновательном методе процесс выполнения действия полностью подчинен задаче победить в соответствии с заранее установленными правилами. Этот метод применяется в том случае, когда дети хорошо освоили движение, но пользоваться им нужно с осторожностью, чтобы не вызвать у детей сильного нервного перевозбуждения, что отрицательно скажется на их самочувствии, поведении и взаимоотношениях. Не следует злоупотреблять эстафетами: поочередное выполнение упражнений в напряженной обстановке перевозбуждает нервную систему ребенка.

В младших группах элементы соревнования нужно ограничить подвижными играми, имеющими соревновательный характер (например, «Солнышко и дождик»). В старших группах соревновательный метод можно использовать при любой форме организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми. На практике методы физического воспитания выбираются в зависимости от поставленных задач, возрастных и индивидуальных особенностей детей, их подготовленности, сложности упражнений и этапа обучения.

### **1.6. Методы исследования в теории и методике физического воспитания**

В теории и методике физического воспитания используются как специальные методы исследования, так и методы смежных наук — педагогики, психологии, физиологии и др. Наиболее широкое распространение получили следующие методы: изучение литературных источников, анализ документальных материалов, педагогическое наблюдение, опрос, тестирование, экспертная оценка.

*Метод изучения литературных источников* основан на осмыслении и анализе теоретической и научно-методической литературы. В литературных источниках содержатся данные об уровне разработанности изучаемой проблемы. Опираясь на достигнутое, исследователь должен расширить теоретическое осознание изучаемого явления.

Работа над литературными источниками начинается с составления библиографии – списка подлежащих изучению произведений, их перечня, научного описания, приведения необходимых указателей. Изучение литературы состоит из следующих этапов:

1) ознакомление с основными понятиями и терминами по избранной теме (словари, учебники, учебные пособия);

2) анализ крупных публикаций по изучаемой проблеме (монографии, авторефераты диссертаций, методические пособия, программы);

3) ознакомление с публикациями в периодических изданиях по специальности («Дошкольное воспитание», «Здоровье дошкольника», «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» и др.).

При анализе литературного материала важно точно указать автора или редактора книги, статьи, брошюры, название, издательство, год издания, том, выпуск, номер издания, количество страниц. Результаты работы оформляются в виде тематических обзоров, в которых излагаются основные интересующие исследователя научные положения.

Большую часть библиографии (не менее 80%) должны составлять работы, изданные за последние 10 лет. Фундаментальные работы, используемые в исследовании, составляют, как правило, 10–15%. Изучение литературы продолжается в ходе всего исследования.

*Анализ документальных материалов* (учебные планы, программы, карты здоровья, протоколы обследования физического развития детей и т.п.) делает события и факты более достоверными. Документы могут иметь не только текстовое, но и числовое выражение.

*Педагогическое наблюдение* предполагает целенаправленное восприятие и фиксацию педагогического процесса в дошкольном учреждении. Оно должно иметь четко поставленную цель. Перед наблюдением составляется программа, которая в дальнейшем помогает правильно интерпретировать полученные данные.

Особенностями наблюдения как научного метода являются:

- направленность к ясной, конкретной цели;
- планомерность и систематичность;
- объективность в восприятии изучаемого;

- сохранение естественного хода психолого-педагогического процесса.

В ходе наблюдения используются разнообразные методы регистрации наблюдаемого — ведение протоколов, дневников, журналов, фото- и киносъемки, видеозапись. Все это повышает точность наблюдения, позволяет контролировать его результаты.

**Опрос** может проводиться в виде анкетирования, интервью и беседы.

**Анкетирование** — метод эмпирического исследования, основанный на опросе значительного числа респондентов и используемый для получения информации о типичности тех или иных психолого-педагогических явлений. Он дает возможность устанавливать общие взгляды, мнения людей по тем или иным вопросам, выявлять мотивацию их деятельности, систему отношений. Эффективность анкетирования зависит от грамотного построения анкеты. Респондент дает более полные и содержательные ответы, если анкета включает небольшое количество вопросов (не более 7–10).

**Интервью** — метод получения информации путем устных ответов респондентов на стандартизированные вопросы. В основе интервью лежит обычная беседа. Однако в отличие от нее роли собеседников закреплены, нормированы, а цели определяются замыслом и задачами проводимого исследования.

**Беседа** — метод получения информации путем двустороннего обсуждения вопроса, интересующего исследователя. Она проводится по заранее подготовленным вопросам, которые формулируются четко и точно. Научная ценность метода заключается в установлении личностного контакта с объектом исследования, возможности оперативного получения данных, уточнения их при собеседовании. Беседа должна длиться не более 10–15 мин. Результаты ее фиксируются в протоколе, на электронных носителях. После анализа результатов беседы их можно представить в виде таблиц.

**Тестирование** — выполнение испытуемым заданий (контрольных упражнений) определенного рода с оценкой результатов (качественных и количественных). Этот метод позволяет определять физическое состояние детей в конкретный период. Контрольные упражнения могут применяться и как обычные физические упражнения, хорошо знакомые детям. С помощью контрольных упражнений выявляется уровень развития физи-

ческих качеств ребенка, сравнивается физическая подготовленность детей, контролируется эффективность физкультурных занятий, составляются наиболее обоснованные программы и системы физкультурно-оздоровительной работы.

*Экспертная оценка* используется в ситуации, когда достоверность информации, необходимой для принятия решений, сравнительно невелика. При использовании метода экспертных оценок создаются условия, исключающие общение между членами группы. Вместо коллективного обсуждения проблемы проводится индивидуальный опрос экспертов.

Полученный в ходе исследования материал подвергается *математико-статистической обработке* методами определения средних арифметических значений ( $\bar{X}$ ), ошибки средней ( $m$ ), среднеквадратичного отклонения ( $\sigma$ ). При оценке достоверности различий средних величин ( $\rho$ ), характеризующих изменения отдельных показателей, можно использовать формулу Стьюдента

$$t = |\bar{X} - \bar{Y}| / \sqrt{m_x^2 + m_y^2},$$

где  $\bar{X}$ ,  $\bar{Y}$  – сравниваемые выборочные средние;  $m_x^2$ ,  $m_y^2$  – квадраты ошибок средних величин.

Полученные значения критерия  $t$  сравниваются с критическими, которые определяются по специальным таблицам, и на этой основе устанавливается уровень значимости различий.

Каждый исследователь должен стремиться, с одной стороны, к совершенствованию техники применения любого конкретного метода, а с другой – к комплексному использованию разных методов для изучения одной и той же проблемы.

### **Вопросы и задания для самоконтроля**

1. Назовите имена ученых, внесших вклад в развитие теории и методики физического воспитания детей дошкольного возраста.
2. Перечислите основные понятия теории и методики физического воспитания детей дошкольного возраста.
3. Заполните пропуск в определении понятия «физическая подготовленность»: «... сформированность достигнутый уровень развития ...».
4. Каковы цели и задачи физического воспитания детей?
5. Назовите средства физического воспитания дошкольников.
6. Охарактеризуйте принципы организации физкультурно-оздоровительного процесса в дошкольном учреждении.



7. Какой принцип обязывает последовательно изменять направленность физического воспитания в соответствии с возрастными этапами развития ребенка?

8. Приведите классификацию методов, применяемых на занятиях физическими упражнениями с дошкольниками.

9. Перечислите методы научного исследования, используемые в теории и методике физического воспитания детей дошкольного возраста.

10. Продолжите фразы: «Педагогическое наблюдение предполагает ...», «Опрос может проводиться в виде ...», «С помощью контрольных упражнений выявляется уровень ...».

### Современные проблемы в теории и практике физического воспитания дошкольников

#### 2.1. Личностно ориентированный подход в физическом воспитании детей

В отечественной и зарубежной науке дошкольное детство считается периодом рождения личности. Именно в этом возрасте ребенок приобретает индивидуальные особенности психики и поведения, делающие его неповторимой личностью с собственными интересами, стремлениями, способностями. Однако для того чтобы ребенок стал личностью, надо сформировать у него потребность быть ею. Подняться до уровня личности ребенок может только в условиях социального окружения, через взаимодействие с этим окружением и освоение духовного опыта, накопленного человечеством.

Среди многих факторов, влияющих на формирование личности дошкольника (социальных, культурных, гигиенических и др.), физическая культура занимает одно из важных мест. Она играет уникальную роль в комплексном развитии всех аспектов (психического, физического, интеллектуального, эстетического, нравственного) целостной личности, постепенно подготавливая ребенка для включения во все более усложняющиеся системы социальных отношений.

Результативность физического воспитания достигается благодаря использованию всей системы средств (физические упражнения, оздоровительные силы природы, гигиенические факторы и т.д.), однако наибольший удельный вес приходится на физические упражнения. Являясь биологической потребностью человека, движения служат обязательным условием формирования всех систем и функций организма. Именно поэтому они рассматриваются как основной признак жизни, стержень всей жизнедеятельности и поведения человека и в то же время как формирующее начало в его развитии.

Хотя культура движений сама по себе не гарантирует духовного здоровья, но чем гармоничнее личность, тем более раскрепощен человек, свободнее его движения. И совершенно не случайно в современных исследованиях суть физического упраж-

нения определяется как двигательное действие с моторной и духовной составляющими.

Наиболее полно личностное развитие ребенка осуществляется в теории личностно ориентированного обучения, которая признает право ребенка быть субъектом собственной жизни.

Под *личностно ориентированным подходом* понимается методологическая ориентация в педагогической деятельности, позволяющая посредством опоры на систему взаимосвязанных идей и способов действий обеспечивать и поддерживать процессы самопознания, саморазвития и самореализации личности. Применение данного подхода предполагает построение процесса воспитания и обучения с максимальной актуализацией механизмов формирования личности ребенка: мотивации, ценностей, «Я-концепции», субъектного опыта. Происходит отказ от излишнего дидактизма, назидательности; на первый план выдвигается диалог, совместный поиск истины, развитие ребенка через создание воспитывающих ситуаций. Знания, умения и навыки рассматриваются не как цель, а как средство полноценного развития личности.

Впервые понятие субъектности выделил Аристотель, который назвал ее «причинностью» человеческого поведения. Современные ученые постоянно обращаются к теме субъектности. Наиболее значимыми являются работы В.В. Давыдова, В.А. Петровского, Е.В. Бондаревской, В.В. Серикова, И.С. Якиманской. Ученые определили, что субъектность ребенка реализуется в его отношениях с миром, предметной деятельности, общении и самосознании. В парадигме субъектности они обосновывают и личностно ориентированный подход в обучении.

Составляющими личностно ориентированного подхода являются:

- основные понятия – индивидуальность, личность, самоактуализированная личность, самовыражение, субъект, субъектность, «Я-концепция», педагогическая поддержка;

- принципы личностно ориентированного подхода – диалогизация педагогического взаимодействия (позиции взрослого и ребенка должны быть равноправными); проблематизация (взрослый не воспитывает, а актуализирует, стимулирует ребенка к личностному росту, создает условия для исследовательской активности); индивидуализация (выявление и развитие общих и специальных способностей, выбор адекватных инди-

видуальным возможностям содержания, форм и методов обучения); доверие и поддержка (вера в ребенка, поддержка его устремлений к самореализации и самоутверждению);

- технологическая составляющая, включающая наиболее адекватные данной ориентации способы педагогической деятельности (диалогичность, деятельно-творческий характер, направленность на поддержку индивидуального развития ребенка, предоставление ему свободы для принятия самостоятельных решений и т.д.).

Характерные черты лично ориентированного подхода:

- целевые установки, связанные прежде всего с развитием индивидуальности и субъектности ребенка;

- лично значимое для ребенка содержание учебного материала, способствующее самореализации и самоутверждению личности;

- актуализация жизненного опыта ребенка, создание ситуаций выбора и успеха;

- преобладание субъект-субъектных отношений, диалоговых форм общения;

- развитие индивидуальности и творческих способностей детей.

В качестве отправного пункта использования лично ориентированного подхода ученые рассматривают введение в научный и практический обиход понятия «модель педагогического взаимодействия».

*Педагогическое взаимодействие* определяется как воздействие педагогов и детей друг на друга, в результате чего осуществляется процесс личностного роста детей. Впервые это понятие прозвучало в концепции по дошкольному воспитанию, которая была разработана коллективом авторов под руководством В.А. Петровского. В этой концепции противопоставляются учебно-дисциплинарная и лично ориентированная модели. При этом признается, что долгое время в отечественной образовательной системе преобладала именно учебно-дисциплинарная модель, убедительно доказывается необходимость ее замены моделью лично ориентированного образования и педагогического взаимодействия.

О важности использования в лично ориентированном подходе личностных механизмов самосознания свидетельствуют многие изданные в последнее время научные труды

(В.А. Петровский, Е.В. Бондаревская, В.В. Сериков, И.С. Якиманская и др.).

В основе работ известного психолога В.А. Петровского, посвященных субъектности ребенка, лежат три стратегических принципа: вариативность модели обучения; синтез интеллекта, аффекта и действия; приоритетность старта (каждый ребенок должен иметь возможность изначально выбирать те виды деятельности, которые представляют для него наибольшую ценность). Данные принципы реализуются в трех направлениях работы:

1) развитие познавательных устремлений (насыщение учебного процесса интеллектуальными эмоциями);

2) развитие волевых устремлений (установление баланса между свободой ребенка и различными ограничениями, запретами);

3) развитие эмоциональных устремлений (создание эмоциональной среды, являющейся основой для развития познавательной и волевой сфер личности).

Применение данных принципов является перспективным для становления и развития субъектности ребенка.

Относительно двигательной деятельности личностно ориентированный подход рассматривается как организация условий перехода возможности быть субъектом активности в действительную двигательную активность. Такие условия возникают при проявлении ребенком самостоятельности в реализации движений (расширение двигательного «креативного поля», формирование физического «образа Я»).

Формирование субъективного «Я» в процессе двигательной деятельности осуществляется в условиях привлечения внимания ребенка к красивому телу, визуализации ребенком красивого двигательного поведения окружающих взрослых (Л.Е. Симошина). Реализовать желание детей овладеть движениями в структуре красивого образа можно с помощью ритмической гимнастики, спортивного танца. Удачное сочетание общеразвивающих упражнений, элементов акробатики, художественной гимнастики и танцевальных ритмических мелодий оказывает влияние на моделирование собственного двигательного образа одновременно с образом красивого тела.

Много внимания проблеме субъектности ребенка в двигательной деятельности уделяет В.Т. Кудрявцев, который считает, что именно на этой основе можно культивировать у детей

осмысленное отношение к собственному телу, его состоянию и возможностям. В работах, выполненных под руководством В.Т. Кудрявцева, двигательные эталоны изначально задаются взрослым, но осваиваются ребенком не в готовом виде, а в проблемной форме. Инструментом проблематизации является инверсия – «перевертывание» эталона. В настоящее время представлено теоретическое и экспериментальное обоснование данной технологии, создано ее программно-методическое и инструментально-диагностическое (мониторинговое) обеспечение применительно к работе со здоровыми и ослабленными детьми.

Наличие у педагога представлений о сути, строении и структуре личностно ориентированного подхода позволяет более целенаправленно и эффективно моделировать и строить в соответствии с данной ориентацией конкретные формы физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками.

## **2.2. Проблема развития личности дошкольника средствами физической культуры**

Многие прогрессивные деятели науки считают, что физическое и психическое находятся в человеке в единстве и взаимосвязи, поэтому соответствующая организация двигательной деятельности может стать фактором формирования личности в целом. Одним из первых исследователей, рекомендовавших физические упражнения не столько для развития физических способностей, сколько для укрепления воли, характера, был знаменитый английский философ и педагог Дж. Локк. В его педагогической системе сочетались три аспекта: физическое воспитание, воспитание души (нравственное воспитание) и образование, т.е. такое состояние, которое может быть выражено формулой «Здоровый дух в здоровом теле».

Швейцарский педагог, основоположник теории научного обучения Г. Песталоцци рассматривал физическое воспитание в теснейшей связи с трудовым и нравственным. Он предлагал создать систему последовательно выполняемых упражнений, которая не только разовьет ребенка в физическом отношении, но и подготовит его к жизни, сформирует трудовые навыки, даст возможность проявить нравственные качества, волю, выдержку, самообладание. Этой же точки зрения придерживался основатель научной системы физического образования в Рос-

сии, крупный ученый-педагог П.Ф. Лесгафт. По его мнению, воспитание должно осуществлять формирование нравственных качеств человека и его воли, а образование – поступательное умственное, эстетическое и физическое развитие. Между умственным и физическим развитием существует тесная связь, и всякое одностороннее развитие непременно разрушит гармонию в образовании.

Знаменитый педагог современности В.А. Сухомлинский физическую культуру относил не только к культуре тела и здоровья человека, но и к таким сложным сферам личности, как моральные и эстетические критерии, оценка окружающего мира, самооценка.

Следуя идеям педагогов-классиков, современные ученые доказывают, что здоровье детей, физическая подготовленность, гигиенические умения и навыки определяют состояние их психики, общий уровень культуры, степень разносторонности развития. Такая тесная взаимосвязь физических и психических функций ребенка объясняется тем, что развитие любого двигательного качества связано, с одной стороны, с совершенствованием психической деятельности (улучшение внимания, восприятия, памяти, мышления, без которых невозможна практическая деятельность), а с другой – развитием центральных нервных механизмов, среди которых главную роль играет созревание коркового отдела двигательного анализатора и формирование его связей с иными отделами мозга. Общий механизм этих взаимоотношений представлен следующим образом. Каждый двигательный акт осуществляется в пространстве и во времени, поэтому активно двигающийся ребенок имеет возможность получить в единицу времени больший объем информации, что и способствует ускоренному формированию его психики (Г.М. Кольцова). Этой же точки зрения придерживался американский врач-психолог Г. Доман, который считал, что чем раньше ребенок начинает развиваться физически, тем быстрее развивается его мозг, что, в свою очередь, способствует гармоническому совершенствованию ребенка как личности.

Исследования развития двигательных действий ребенка, обуславливающих его психическое развитие, выполнил А.В. Запорожец. Он выделил макроструктуру двигательной деятельности и рассматривал предметное содержание двигательной деятельности («схему движения»), условия, в которых скрыты средства ее осуществления, цели, мотив и результат.

В двигательной деятельности, как и в любой другой, условиям и средствам соответствуют операции, а целям — действия. Специфическое соотношение элементов или частей двигательной деятельности и составляет, по мнению А.В. Запорожца, макроструктуру.

Эффективность движений ребенка во многом зависит от особенностей поставленной двигательной задачи. Одни и те же компоненты деятельности могут занимать разные места в различных условиях реализации движений. То, что в одних условиях может быть целью задачи, в других может стать средством и этим изменить структурный состав деятельности. В описании движений дошкольника научные достижения лаборатории, возглавляемой А.В. Запорожцем, состоят в следующем:

- выделение двигательной деятельности ребенка в качестве психологического явления;
- разведение операционально-технического содержания и мотивационно-потребностной стороны двигательной деятельности;
- обозначение возрастных изменений мотивационно-потребностной стороны двигательной деятельности у детей;
- установление исходных возрастных возможностей рефлексии ребенком содержания двигательной деятельности.

Взаимосвязь двигательной активности и психических процессов (внимания, памяти, мышления, воображения и т.п.), лежащих в основе психики ребенка, раскрыта в работах многих других ученых. Так, в исследовании А.С. Дворкина и Ю.К. Чернышенко мышление, внимание, память, воображение, восприятие развивались с помощью физических упражнений и игр. Ученые установили, что темпы прироста психических процессов максимальны в двух возрастных периодах: с 3 до 4 и с 4 до 5 лет. И только для развития способности к восприятию наиболее благоприятным является возраст 5—6 лет.

Исследование Н.Т. Тереховой доказало положительное влияние активной двигательной деятельности на умственную работоспособность дошкольников. Она утверждала, что двигательная разрядка наиболее эффективна при ее проведении до накопления умственного утомления и требует использования физических нагрузок средней интенсивности, которые обуславливают повышение работоспособности. Малые физические нагрузки не оказывают существенного влияния на повышение работоспособности ребенка, а большие дают даже отрицатель-



ный эффект. На занятиях с различной умственной нагрузкой необходимы разные формы активного отдыха: двигательные игровые компоненты, подвижные игры, физкультминутки.

Содержание и методы умственного развития дошкольников в процессе физического воспитания представлены в исследовании И.В. Стародубцевой и Е.А. Коротковой. Воздействие оказывалось на компоненты, являющиеся ведущими в умственном развитии детей (восприятие, мышление, внимание, память, речь). Суть использования физических упражнений заключалась в сочетании двух элементов: двигательного действия и упражнения, реализуемого в форме дидактической игры. За основу были взяты упражнения с включением ходьбы, бега, прыжков, лазанья, метания. При их выполнении создавались условия для овладения разными видами познавательных ориентировочных действий, лежащих в основе умственного развития дошкольников. Дополнительно были использованы задания и упражнения для совершенствования сенсомоторных координаций, развития речи, воображения, памяти, внимания. Проведенное исследование показало, что средства физического воспитания содержат неограниченные возможности для развития психических функций ребенка, что обосновывает целесообразность их использования для решения задач умственного развития.

Следовательно, включение в образовательный процесс игр и упражнений для развития познавательных процессов не только содействует психическому развитию ребенка, но и перестраивает саму моторику, обеспечивая быстрое, осмысленное запоминание двигательных действий.

Поскольку личность — постоянно развивающаяся система, ее нельзя исследовать вне динамики отношений, в которые она включена. В педагогике одним из направлений формирования личности традиционно считается нравственное воспитание. Дети приходят в детский сад с неодинаковыми эмоциональными мироощущениями, неоднородными притязаниями и в то же время с различными умениями и возможностями. В результате каждый по-своему отвечает требованиям воспитателя и сверстников и формирует отношение к себе. Далеко не всегда взаимоотношения детей складываются благополучно, а преобразование возникших нежелательных характеристик личности требует больших усилий. Поэтому, прежде чем вывести ребенка на уровень взаимоотношений, следует научить его относиться к сверстнику

как социально значимому существу, развить воображение, связанное с предвосхищением проблемных ситуаций, обогатить эмоции, возникающие в ответ на восприятие человека.

Среди разнообразных форм и методов, используемых в педагогическом процессе для формирования социального поведения и культуры детей дошкольного возраста, важнейшее значение придается игре, игровой деятельности. Дошкольная педагогика должна стремиться к тому, чтобы все запросы, интересы, общение детей были организованы и удовлетворены преимущественно с помощью игр. При этом подчеркивается важное значение подвижных игр в формировании личности.

В исследовании Т.С. Блощицкой представлена система подвижных игр и упражнений, выполнение которых ставит ребенка перед необходимостью вступить в контакт со сверстником (от игр, где дети не зависят от других участников, до игр, в которых прослеживалась необходимость согласованного исполнения игрового задания, и игр, где явно видна роль каждого участника в достижении общего результата). Формирование дружеских взаимоотношений проходит под влиянием правил совместной игровой деятельности, способов взаимодействия при решении двигательных задач, оценки воспитателем поведения играющих. Все это обеспечивает высокий развивающий эффект в нравственном совершенствовании детей.

О.В. Козырева разработала игровую программу «Друзья Спартиашки» для формирования социального поведения дошкольников. В этой программе предусмотрена определенная модификация спартианских игр, их адаптация к особенностям физического и психического развития детей. Основными направлениями модификации и адаптации являются:

- организация и проведение спартианских игр на сюжетной основе;
- обязательное сочетание соревновательных игр с несоревновательными, в которых нет победителей и побежденных;
- поощрение детей за улучшение ими своих прежних результатов;
- использование игр, забав, конкурсов, которые связаны с национальными и народными традициями;
- адаптация всех физических упражнений к особенностям развития детей дошкольного возраста и др.

В соревновательные игры детей включен подражательный образ – Спартиашка, который никогда не пасует перед трудно-

стями, действует активно, настойчиво, мужественно, уважительно относится к соперникам, не хвастается своими победами, достойно переносит поражения, оказывает помощь всем участникам игр. Этот образ помогает детям освоить социально-культурные нормы и правила поведения.

Особый научный интерес вызвала у ученых проблема развития волевых качеств личности и произвольности поведения ребенка в процессе двигательной деятельности. В исследовании Е.А. Сагайдачной выполнение движений любых видов, включенных в программу по физической культуре в детском саду, — гимнастических, общеразвивающих, основных подвижных и спортивных игр — затрудняется их объемом, сложностью, интенсивностью и продолжительностью. Усложнение упражнений осуществляется путем создания следующих трудностей:

- постепенное повышение количества повторений однообразных ациклических физических упражнений (подскоков, приседаний, прыжков и т.п.);
- постепенное увеличение продолжительности циклических упражнений (бег, ходьба и др.);
- изменение степени интенсивности выполнения разных упражнений, чаще в сторону увеличения (присесть определенное количество раз в медленном темпе, чуть быстрее, быстро);
- изменение обстановки и условий выполнения упражнений (индивидуально или совместно с кем-либо, без отягощающих пособий или с ними).

Большое значение в обеспечении успешности работы имеет применение методов и приемов стимулирования волевых усилий: контроль и учет степени развития волевых качеств, наглядная демонстрация результатов выполнения физических упражнений и др.

При изучении проблемы развития и становления волевых качеств дошкольников особое внимание уделяется самостоятельности. Это качество выступает как интегральное личностное свойство, существенной характеристикой которого является взаимосвязь уровня овладения всей структурой двигательной деятельности и способности независимо осуществлять перенос двигательного опыта, проявляя творчество в движениях. Первичные проявления самостоятельности в двигательной деятельности (сюжетные, подвижные игры) связаны с общим стремлением детей к двигательной активности. Педагог создает атмосферу коллективной деятельности, положительную эмо-

циональную обстановку, в которой дети чувствуют себя спокойно, уверенно, не испытывают огорчений по поводу неудач.

При выполнении физических упражнений рекомендуется создать ряд условий (внутренних и внешних), обеспечивающих воспитание самостоятельности ребенка:

- накопление информации в виде идеомоторных образов физических упражнений, двигательного опыта, имеющего личностный смысл;

- овладение эталонами техники физических упражнений;

- овладение разнообразными двигательными моделями, которые ребенок может выбрать для себя в момент становления «Я»;

- получение оценки, сравнение задуманной цели и результата выполнения физического упражнения;

- прогнозирование, контроль своих действий и действий товарищей.

Таким образом, у детей возникает своеобразный «детский ориентировочный двигательный идеал» (Т.Э. Токаева), и они могут переносить движение в другие виды деятельности, что важно для самоопределения в собственном поведении.

Благоприятные условия для формирования опыта самостоятельного выполнения движений раскрыты в исследованиях В.А. Шишкиной:

- организация физкультурно-игровой среды;

- закрепление в распорядке дня времени для самостоятельной двигательной деятельности (во время утреннего приема детей, до занятий и между ними, на прогулке, после сна, в вечернее время в детском саду и семье);

- владение воспитателем специальными (опосредованными) методами активизации двигательной активности детей (предусматривать для каждого ребенка место для движений, привлекать детей к размещению физкультурных пособий, объединять в двигательной деятельности детей разной степени подвижности и др.).

Развитие произвольности поведения с помощью физических упражнений и игр связано с формированием направленности ребенка на собственные внешние или внутренние действия, в результате чего рождается способность управлять собой. В исследовании Н.В. Феногеновой такая работа имеет четкую последовательность. На первом этапе дети обучаются продуктивному взаимодействию. Этому способствуют игры-заба-

вы «Карусели», «Пузырь», «Каравай» и др. В них играющие согласовывают свои действия не по ролям, а по смыслу деятельности, проявляют находчивость и изобретательность. После освоения игр-забав используются сюжетно-ролевые подвижные игры, в которых взаимодействие детей заключается не только в повторении движений за водящим, но и в ответной реакции на его слова или действия. Затем дети обучаются работе по собственному плану, ориентируясь на правила, обобщенно определяющие способ действия. Для этого используются спортивные игры (баскетбол, футбол и др.).

Отдельно следует выделить работы, в которых раскрыта возможность формирования с помощью физических упражнений и игр такого важного компонента личности, как самооценка. В исследовании Л.И. Бершедовой формирование самооценки дошкольника осуществлялось в процессе спортивных занятий через игровую деятельность, путем ее целенаправленного усложнения и обогащения за счет введения учебных задач и действий спортивной направленности. В эксперименте широко использовались подвижные и спортивные игры, в которых актуализировались групповые формы оценки детей, направленные на осознание способов действий, самостоятельная оценка детьми деятельности сверстников; самооценка детей, выражающаяся в осознании собственной двигательной активности, ее сильных и слабых сторон.

В исследовании Г.А. Петрушиной формирование самооценки на физкультурном занятии проходило успешно в условиях, обеспечивающих непосредственное участие детей в оценочном процессе. Ребенок осуществляет самооценку с опорой на анализ своей деятельности, ее способов и результатов.

Абсолютно новое видение и осмысление в работах отечественных и зарубежных авторов приобрела проблема усвоения детьми двигательного материала с позиции физкультуротворческой деятельности. Согласно такому подходу физическая культура является для ребенка не системой готовых, застывших, окончательно сложившихся элементов, а открытой для изменения структурой. Процесс культуросвоения считается творческим. Для того чтобы запустить механизм творческого присвоения ребенком ценностей физической культуры, необходимо предусмотреть своего рода «перекодирование» различных двигательных проблем на «язык» детских движений. Это позволит детям подключиться к активному восприятию и решению ука-

занных проблем на доступном им уровне (Л.Д. Глазырина, Е.А. Сагайдачная, Т.С. Яковлева, В.Н. Шебеко).

В работах Э.Я. Степаненковой применение разнообразных комбинаций движений в подвижных играх активизирует творчество детей, способствует использованию физических упражнений в качестве средства решения двигательных задач и основного фактора их выразительности. При ведущей роли педагога дети привлекаются к составлению вариантов игр, учатся самостоятельно их организовывать. Наивысшим уровнем детского творчества является придумывание новых подвижных игр по сюжету знакомых художественных произведений. Творческая направленность игровой деятельности детей определяется продуманной эмоционально-образной методикой руководства игрой. Задача состоит в том, чтобы постепенно формировать у детей эмоционально-положительное отношение к игровым образам, чувство сопереживания и творческое соучастие в игровой ситуации.

В последние годы в технологию развития творческих способностей дошкольника активно включаются методы психофизического (театрального) тренинга — погружение в атмосферу, условия, среду. Использование психофизического тренинга и методик погружения позволяет безболезненно для ребенка создавать настрой на обучение, психологическую готовность усваивать большие объемы информации.

Таким образом, в современном физическом воспитании дошкольников физические упражнения рассматриваются как средство не только физического, но и личностного развития ребенка.

### **Вопросы и задания для самоконтроля**

1. Дайте определение понятия «лично ориентированный подход». Кто из ученых исследовал данную проблему?
2. Назовите основные составляющие и характерные черты лично ориентированного подхода.
3. Продолжите фразу: «Тесная взаимосвязь физических и психических функций ребенка объясняется тем, что развитие любого двигательного качества связано с
4. Кому из известных ученых принадлежит следующее высказывание: «Воспитание должно осуществлять формирование нравственных качеств человека и его воли, а образование — поступательное умствен-

ное, эстетическое и физическое развитие. Между умственным и физическим развитием существует тесная связь, и всякое одностороннее развитие непременно разрушит гармонию в образовании?»

5. Назовите научные достижения лаборатории А.В. Запорожца в изучении движений дошкольника.

6. Раскройте методы умственного развития дошкольников в процессе физического воспитания.

7. Перечислите условия, способствующие формированию опыта самостоятельного выполнения движений.

8. Какие условия стимулируют волевою активность детей при выполнении физических упражнений? Назовите возможные пути усложнения упражнений.

### Программы физического воспитания дошкольников

#### 3.1. Характеристика программ физического воспитания

На протяжении нескольких прошедших десятилетий все дошкольные учреждения на территории бывшего СССР работали по единым программам физического воспитания, отражавшим одну образовательную модель – учебно-дисциплинарную. Цели, задачи, содержание, методики физкультурно-оздоровительной работы были типовыми, т.е. обязательными для всех. Они обеспечивали определенные результаты и порядок, удобство контроля. Однако такое единообразие без учета регионально-экономических, национальных, кадровых условий, а также специфики конкретного дошкольного учреждения не способствовало использованию имеющегося образовательного потенциала в полной мере, сдерживало инициативу и творчество не только практиков, но и ученых. Этим в определенной степени объясняется тот факт, что установленные требования к физкультурной работе с детьми долгие годы практически не менялись, постепенно превращаясь в малоэффективные педагогические штампы.

Благодаря концепции личностно ориентированного воспитания и образования стали появляться образовательные программы комплексного характера, представлявшие собой целостные образовательные системы, а также парциальные, раскрывающие одно направление образовательного процесса (физическое, эстетическое, художественное и др.).

Все современные программы построены главным образом на основе типовой программы воспитания и обучения в детском саду (1984), в которой был сосредоточен накопленный к этому времени образовательный потенциал. Концептуально-содержательная сторона типовой программы опиралась на результаты научных исследований нескольких предшествующих десятилетий в области физиологии, биологии, психологии, физической культуры, педагогики. Она была построена на основе глубокого изучения фактического состояния здоровья, физического развития, работоспособности и уровня проявления двигательной функции детей, проживавших в различных реги-



онах бывшего СССР. Полученные данные позволили заложить в основу программы целостный подход к оценке физического состояния ребенка по комплексу показателей, выявляющих состояние здоровья, телосложения, основные функциональные параметры, развитие двигательной сферы, особенности умственной работоспособности.

Типовая программа знаменовала собой качественный скачок в системе физического воспитания детей от рождения до школы. В ней нашло отражение многообразие форм и функций физической культуры дошкольников:

- *оздоровительных* — профилактических, восстанавливающих, формирующих, способствующих активному отдыху, оптимизации физического состояния в целом и, как следствие, укреплению здоровья детей;
- *воспитательных*, обеспечивающих самостоятельность и общение, эмоционально положительное отношение к двигательной деятельности, служащих нравственно-волевому и эстетическому развитию;
- *образовательных*, направленных на формирование и развитие моторики детей, а также на накопление знаний в области физической культуры.

В типовой программе были показаны формы организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми, впервые заложена идея организации двигательного режима, представлена целостность процесса развития движений у детей от рождения до 7 лет (включая подготовительную к школе группу). Следует подчеркнуть исключительное значение программы как базиса для разработки инновационных направлений физического воспитания и вариативных программ в последующие годы, поскольку все материалы получены в контексте идеи изучения ребенка в единстве его физических и психических возможностей.

Отличительные особенности современных программ заключаются в формулировке задач, принципов, доминирующих направлений, специфике методик оздоровительной работы с детьми (например, в настоящее время в России существует более 30 образовательных программ для дошкольников). Авторы этих программ делают ставку на интенсификацию интеллектуального развития детей, специальную подготовку к школе, упуская факторы, значимые для полноценного эмоционального благополучия, радостного проживания детства как важнейшего периода жизни человека.

Вследствие погони за инновациями в практике дошкольных учреждений появилась тенденция одновременного использования сразу нескольких образовательных программ, принципиально отличающихся друг от друга, в результате чего целостность образовательного процесса подменяется принципом «лоскутного одеяла» (В.Т. Кудрявцев), «шведского стола» (В.В. Давыдов). Отдельные проекты и программы физического воспитания дошкольников при заявке на инновации представляют собой простое воспроизведение общеизвестных подходов и содержания старых программ, часто без учета возрастной психологии ребенка-дошкольника или при отрицании всего традиционного как устаревшего. В качестве инноваций предлагается усиленный учебно-педагогический контроль, большое количество специальной диагностической документации. Многие программы основываются только на гипотезах их авторов и не подкреплены результатами педагогического эксперимента.

Сравнительный анализ физкультурно-оздоровительных программ, по которым работают дошкольные учреждения Российской Федерации, достаточно широко представлен в специальной литературе и не требует дополнительного пояснения. Однако следует отметить, что концептуальными основами личностно ориентированной образовательной парадигмы, обязательными для любой современной программы по физической культуре, должны быть:

- гуманистическая идея «перспективного детства», обеспечивающая интересы каждого ребенка; признание его права на реализацию себя как человека и гражданина, заботу о его физическом и психическом здоровье и разностороннем развитии;
- индивидуально-личностная направленность физического воспитания;
- приоритетность оздоровительно-развивающей физической работы в целом.

Главной целевой установкой физкультурно-оздоровительных программ должно быть формирование личности ребенка различными педагогическими средствами, в том числе средствами физической культуры. В соответствии с этой установкой важна системность физического воспитания дошкольников, а также интеграция его в качестве оздоровительно-развивающей основы в образовательную систему дошкольного учреждения.

### **3.2. Базисное содержание физического воспитания в комплексной программе дошкольного образования «Пралеска»**

При всем множестве существующих образовательных программ для детей дошкольного возраста возникает необходимость в создании базисных программ, которые являются целеполагающим ориентиром для работы всех дошкольных учреждений. В Республике Беларусь в качестве такой программы выступает программа дошкольного образования «Пралеска» (2007). Ее цель – гармоничное разностороннее развитие детей. Программа включает два базисных блока. Первый – общий, посвященный ключевым ориентирам в работе с дошкольниками. В него входят разделы: «Расти здоровым, малыш!», «Познать, чтобы воспитывать», «Сотрудничаем с семьей». Второй – базисный блок, включающий характеристики психического и физического развития ребенка, основные задачи и содержание образования детей младенческого («Малютки»), раннего («Малыши»), младшего («Почемучки») и старшего («Фантазеры») дошкольного возраста. Программа предполагает, что решение выдвигаемых ею физкультурно-оздоровительных задач может осуществляться в нескольких направлениях: организация педагогом (совместно с родителями) развивающей среды, стимулирующей детскую деятельность (игра, экспериментирование, художественное творчество и пр.); непосредственное воспитательное и обучающее воздействие педагога на детскую группу и отдельного ребенка; создание педагогом ситуаций, способствующих развитию «детского общества», гуманных взаимоотношений в нем, благоприятному климату для каждого воспитанника; взаимодействие педагога и родителей в интересах гармоничного развития ребенка.

Раздел «Физическая культура» (автор В.А. Шишкина) отражает содержание физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении. В базисные разделы программы «Расти здоровым, малыш!», «Познать, чтобы воспитывать» включены цели, задачи, принципы физкультурно-оздоровительной работы; возрастные характеристики физического и психического развития детей; содержание двигательных умений и навыков, знаний ребенка о себе, о своем здоровье; основные компоненты здорового образа жизни детей в дошкольном учреждении.

Задачи физического воспитания — оздоровительные, образовательные, воспитательные — конкретизированы с учетом возрастных и психологических особенностей дошкольников.

В группе «Малютки» (1-й год жизни) задачи физического воспитания связаны с обеспечением физиологической зрелости систем и функций организма, развитием его защитных сил, укреплением здоровья, содействием своевременному формированию статических и локомоторных функций, активизацией двигательной активности и воспитанием положительного отношения к самостоятельным двигательным действиям на основе чувства «мышечной радости».

В группе «Малыши» (2–3-й годы жизни) работа направлена на развитие систем и функций организма, формирование его защитных свойств, укрепление здоровья, овладение «азбукой движений», формирование потребности в движении, умения использовать для двигательной деятельности имеющиеся условия, приобщение к здоровому образу жизни. Выделяется задача формирования личности ребенка, позитивной «Я-концепции» средствами физической культуры.

В группе «Почемучки» (3–5 лет) ставятся задачи обеспечения гармоничного физического развития, укрепления здоровья детей, овладения элементарными знаниями и навыками здорового образа жизни. Формирование целенаправленной двигательной активности связывается с умением ребенка реализовывать двигательные умения в различных видах деятельности, обеспечением перехода от простого приумножения двигательных умений к формированию культуры движений. Предусматривается ознакомление детей с правилами безопасности движений, собственного поведения.

В группе «Фантазеры» (5–6 лет) расширяются задачи приобщения детей к физической культуре. Вследствие возросших возможностей детей эти задачи сложнее и направлены на укрепление здоровья, совершенствование функциональных возможностей организма, обеспечивающих гармоничность телосложения, физическую и умственную работоспособность, а также на воспитание устойчивого интереса к двигательной деятельности и потребности в ней. В этом возрасте предусматривается формирование культуры движений, включающей ряд значимых характеристик (ритмичность, координация, выразительность, разнообразие способов движений, элементарная техника), а также развитие мелких мышц кистей

рук. Особо выделяется развитие интереса к составляющим собственного здоровья: «Я, мой рост, масса тела, осанка, стопа, сердце; мое здоровье; моя безопасность»; формирование умений осознанно применять приобретенные знания о здоровом образе жизни.

Образовательное содержание программы «Пралеска» представлено двумя направлениями работы – развитием двигательных умений ребенка и формированием навыков здорового образа жизни.

Задачи *развития двигательных умений* ставятся в зависимости от возраста детей, так как овладение техникой движений происходит постепенно.

В группе «Малыши» дети проходят своего рода «азбуку движений». Вначале это элементарное выполнение каждого движения, когда не предъявляется никаких требований к качественной их стороне. Затем дети поднимаются на следующую ступеньку «азбуки» – овладевают разными способами всех основных движений. Далее ставится задача научить детей переносить знакомые действия и движения в необычную обстановку, которая создается педагогом на занятиях и в повседневной жизни. Следующим элементом «двигательной грамоты» является умение выполнять движения вдвоем, в подгруппе, в коллективе сверстников.

В группе «Почемучки» предусматривается формирование целенаправленной двигательной активности детей, умение реализовать двигательные навыки в интересных и полезных видах деятельности.

В группе «Фантазеры» поставлены задачи формирования у детей культуры движений, воспитания устойчивого интереса и потребности к двигательной деятельности, к организации по собственной инициативе подвижных игр и простейших соревнований со сверстниками. Дети должны овладеть элементарными правилами безопасности движений.

*Формирование навыков здорового образа жизни* программа предлагает осуществлять путем создания психологического комфорта и эколого-гигиенических условий в дошкольном учреждении, организации правильного распорядка дня и оптимального двигательного режима, закаливания организма ребенка.

Первый инструмент в «оркестре здоровья» человека – психологический комфорт. Для детского здоровья это положение

является едва ли не самым значимым. *Психологический комфорт* трактуется как совокупность социально-педагогических условий, благоприятных для нормального протекания, формирования и развития психофизиологических процессов организма. Основой психологического комфорта является физиологическое состояние организма ребенка. Удовлетворение биологических жизненно важных потребностей (питание, сон, движения, деятельность) необходимо для его роста и развития. В дошкольном учреждении нужна комфортность: удобные шкафчики для одежды, уютная обстановка, хорошие условия для туалета, внимание к нуждам каждого. Это снимает излишнее напряжение, успокаивает, способствует установлению доверительных отношений ребенка со взрослым.

Важным условием психологического комфорта служит благоприятный психологический климат в семье и в дошкольном учреждении. Есть немало средств, с помощью которых можно положительно влиять на самочувствие и настроение детей. Необходимо понимать ребенка в различных условиях, при разной деятельности, уметь диагностировать настроение (жизнерадостное, неустойчивое, подавленное), самочувствие (бодрое, временная слабость при естественном утомлении, постоянная вялость), утомляемость (естественная, повышенная, постоянная). Вдумчивый педагог умеет установить с детьми доверительные отношения, найти оптимальную линию своего поведения. Следует всегда помнить, что раздражительность и нетерпимость по отношению к детям, авторитарность не только вредят им, но и становятся причиной собственного психологического дискомфорта педагога, могут привести к истощению его нервной системы. Конструируя свое общение с детьми, педагог должен отказаться от слов «быстрее», «поторопись», «сколько раз можно повторять» и других словесных педагогических штампов.

Одним из критериев психологического благополучия считается адекватное поведение ребенка, которое характеризуется его активностью (коммуникативной, двигательной, речевой и т.д.). Если ребенок не хочет идти в детский сад, с трудом расстается с родителями, малоподвижен, часто грустит, капризничает, плачет, ссорится со сверстниками, не проявляет активности в период бодрствования, значит, психологический дискомфорт уже имеет место и нужно срочно принимать меры по его устранению. Воспитатель должен уметь поднять настроение ре-

бенка, взаимодействуя с ним: загрустил — развеселить, расшалился — переключить на интересное дело, ссорится со сверстником — найти пути примирения, что-то не получается — помочь, обеспечить ребенку радость и удовлетворение от выполненной работы. Надо находить возможность побывать в течение дня «наедине» с каждым из детей: улыбнуться только ему, похвалить, глядя в глаза, вселить веру («Я знаю, что у тебя получится»).

Важно знать, что состояние дискомфорта ведет к заболеваниям или уже свидетельствует об их начале.

Эколого-гигиенические условия дошкольного учреждения во многом определяются составом воздуха. Одной из причин «тяжелого» воздуха в помещении является перенасыщенность его углекислым газом всего на 0,03% от нормы. Загрязняют воздух также болезнетворные бактерии и вредные химические вещества. В ходе специальных исследований выяснилось, что их концентрация в непроветриваемых помещениях может в десятки раз превышать концентрацию в воздухе самых грязных городов. В групповой комнате детского сада эти концентрации могут быть значительными.

Не менее важную роль играет влажность воздуха (в пределах 30–60%). Установлено, при излишне сухом воздухе в помещении (что характерно для зданий с центральным отоплением) начинается пересыхание слизистых оболочек дыхательных путей, провоцирующее возникновение у детей острых респираторных заболеваний. Для создания комфортного микроклимата в помещении необходимо обеспечить легкое движение воздуха. Оно не ощущается человеком, но оказывает положительное влияние: улучшается терморегуляция, а значит, и самочувствие. Воздушный комфорт определяется также наличием отрицательно заряженных частиц (ионов) — так называемых витаминов воздуха, оказывающих стимулирующее и лечебное воздействие на организм.

Очищение и увлажнение воздуха, насыщение его отрицательно заряженными ионами обеспечивается в основном за счет сквозного проветривания (в холодное время для этого достаточно 7–10 мин). Установлено, что при сквозном проветривании содержание углекислого газа снижается на 76%, одновременно уменьшается и бактериальная загрязненность воздуха. Поэтому строгим правилом гигиены в дошкольных учреждениях должно быть сквозное проветривание перед приходом детей утром, а также еще несколько раз в течение дня (во время про-

гулок, перед занятиями физическими упражнениями, вечером после ухода детей домой).

Природными очистителями воздуха в помещении являются комнатные растения. Лимонное дерево, туя, алоэ, герань, роза, бегония, плющ, аспарагус и другие оказывают губительное действие на бактерии. Хлорофитум, аспидистра, сциндаптус, фикус успешно отфильтровывают из воздуха ядовитые вещества. Циперус и папоротники увлажняют воздух. Все без исключения комнатные растения полезны как источник кислорода и влаги. Известно, что при нормальной комнатной температуре 10 растений за 10 ч «работы» в помещении площадью 30 м<sup>2</sup> повышают влажность воздуха на 20% и поглощают примерно 1/6 содержащегося в нем углекислого газа, а это весьма ощутимо для человека. Живые растения не только играют роль «санитаров», но и положительно воздействуют на органы чувств. Даже простое созерцание зеленых и яркоцветущих растений повышает защитные силы организма, способствует психологическому комфорту. Не зря специалисты считают обеднение природной среды одной из причин повышения заболеваемости людей в наше время. Поэтому ошибочно рассматривать комнатные растения только как объект для наблюдения и труда детей в зависимости от возраста. Именно экологический принцип должен лежать в основе подбора растений для озеленения групповых помещений и участка детского сада.

Обеспечить экологическую среду за пределами помещения сложнее, однако и здесь можно многое сделать. Например, участок детского сада вполне можно превратить в экологический мини-оазис. Для этого в обязательном порядке вокруг забора предусматривается зеленая изгородь из специально подобранных деревьев и кустарников, особенно со стороны проезжей части улицы. Наиболее активные «санитары» – клен, липа, вяз, каштан, рябина. С их помощью концентрацию в воздухе углекислого газа удастся снизить на 10–30%, окиси азота – на 15–35%. Имеются данные, что 1 га можжевельника выделяет в сутки около 30 кг фитонцидов, способных очистить от болезнетворных микроорганизмов воздушное пространство среднего города. Хорошо иметь на участке «уголок леса». Под пологом зеленых насаждений создается особый микроклимат, где в среднем вдвое больше, чем на открытой местности, содержится отрицательно заряженных ионов, отсутствует пыль. Наличие воды в зеленой зоне способствует ионизации воздуха. В теплое время года во время прогулки на участке следует раз-



мещать различные емкости с водой для игры. Еще лучше, если будет оборудован хотя бы один фонтан самого простого устройства (на основе шланга с разбрызгивателем воды), плескательный бассейн.

По периметру участка, а также между групповыми площадками оборудуется так называемая тропа здоровья. Она представляет собой тенистую аллею из деревьев-«санитаров», на которой размещаются горки, канавки, физкультурное оборудование. Здесь же высеваются лекарственные травы, с которыми знакомят детей (подорожник, тысячелистник, клевер и др.). Тропа здоровья – это и увлекательное путешествие в природу, и место для упражнений в движениях различных видов. Для игр на участке организуется «природная среда»: искусственный ручей (бетонированный желоб, по которому в нужный момент можно пустить воду из водопровода, талую воду весной); чистый речной песок в песочнице; ландшафт из песка, камней разных величины, формы и цвета; замысловато переплетенных корней деревьев; «дары природы» – шишки, желуди, каштаны, газоны из трав и цветов. Для прогулок с детьми за пределы участка выбираются места, отвечающие эколого-гигиеническим требованиям. Администрации дошкольного учреждения следует получить от соответствующих городских служб сведения об экологической обстановке в микрорайоне. Солнце, земля, вода могут щедро одарить ребенка здоровьем, если научить его с благодарностью принимать этот дар:

- больше времени проводить в естественной среде (на воздухе);

- чаще ходить босиком по земле, подставлять свое тело лучам солнца и свежему воздуху, использовать любую возможность, чтобы походить по воде;

- знать и выполнять специальные упражнения на природе, которые развивают и укрепляют зрение, слух, обоняние: чаще смотреть в сине-зеленую даль; слушать звуки леса, воды (игры «Послушаем тишину», «Какие это запахи?», «Что слышно?»); радоваться ощущениям от прикосновений к теплому сыпучему песку, влажной земле, холодному снегу;

- больше двигаться, используя все разнообразие способов движения в естественной природной среде, – пройти по поваленному дереву, по жердочке через ручей, сбегать с горки; подпрыгнув, прикоснуться к ветке дерева, бросить в воду камешек так, чтобы он оставил след.

Игры на природе и с природным материалом помогают обеспечить психологический комфорт, способствуют развитию органов чувств, закаливанию организма. Поэтому тесное общение с природой рассматривается в педагогической технологии как источник здоровья, полноценного физического и общего развития детей.

Распорядок дня в дошкольном учреждении должен иметь общие временные ориентиры, отвечать индивидуальным особенностям детей, быть удобным для родителей и воспитателей. Недопустимо превращать распорядок дня в самоцель. Следует обеспечить его гибкость, учитывая сезон, погоду, особенности деятельности детей, сложившиеся в отдельных семьях традиции.

Назначение и содержание основных компонентов распорядка дня представлено в табл. 3.1.

Таблица 3.1

Компоненты	Основное назначение и содержание	Двигательная активность, мин
1	2	3
Прием детей, игры	Обмен информацией с родителями о психофизическом состоянии детей; вхождение ребенка в ритм дня детского сада; общение и игры; самостоятельная двигательная деятельность	20–25
Утренняя гимнастика	Повышение эмоционального тонуса за счет «мышечной радости»; снятие психологического напряжения от расставания с родителями; настрой на предстоящий день в детском саду	5–7
Подготовка к завтраку, завтрак	Сообщение знаний, упражнение в умениях и навыках, связанных с формированием культуры умывания, еды, поведения за столом; мини-занятия по гигиене	5–7
Игры, подготовка к занятиям	Активный отдых перед занятиями умственного характера; самостоятельная двигательная деятельность; настрой на занятие	20–25

1	2	3
Занятия (индивидуальные, подгруппами, со всей группой)	Приобретение элементарных эталонных умений в различных видах деятельности (двигательной, речевой и т.д.); развитие внимания, памяти и других психических процессов, а также игровых умений; общение в специально организованных условиях	3–20
Подготовка к прогулке	Тренировка навыков самообслуживания (одевание); упражнение в речи (овладение понятиями «одежда», «обувь»), взаимопомощи; психологический настрой на предстоящую прогулку	10–12
Прогулка	Удовлетворение потребности в движении, физических нагрузках; элементы трудовой деятельности, самостоятельная игровая, двигательная деятельность; индивидуальная работа; организованные подвижные игры и физические упражнения	70–85
Возвращение с прогулки	Мини-занятие по навыкам самообслуживания и запоминания соответствующих слов, понятий; воспитание бережного отношения к одежде; приучение к порядку; приобщение к взаимопомощи	8–14
Умывание, обед	Упражнение в навыках культуры умывания, еды; усвоение правил поведения (в том числе речевого) за столом	7–10
Подготовка ко сну, сон	Восстановительный отдых; обеспечение качества сна	5–7
Постепенный подъем, закаливающие процедуры	Обеспечение физиологически обоснованного перехода от сна к бодрствованию; формирование потребности к закаливающим процедурам; самостоятельная двигательная деятельность и игры; индивидуальная и дифференцированная работа	20–22

1	2	3
Умывание, полдник	Закрепление знаний, умений и навыков, связанных с культурой еды	5–7
Игры, самостоятельная деятельность	Игры-занятия с детьми (индивидуальные и с подгруппами); поддержание эмоционального тонуса (дети ждут прихода родителей) за счет внесения элементов новизны в физкультурно-игровую среду	20–25
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	То же, что и на первой прогулке	70–85
Ужин	Закрепление знаний, умений и навыков, связанных с формированием культуры еды	5–7
Самостоятельные игры, уход детей домой	Доброжелательное расставание с каждым из детей; стимулирующее желание идти в детский сад на следующий день (создание «доминанты радости»); индивидуальная работа; обмен информацией с родителями	10–12

Распорядок дня в детском саду должен не только строиться на основе общих физиологических закономерностей работы организма с учетом возраста детей и их индивидуальных особенностей, но и включать образовательное содержание, нести воспитательный потенциал. Поэтому особое внимание следует обращать на качество режимных моментов, связывая их, во-первых, с удовлетворением основных физиологических потребностей организма ребенка (в движении, пище, сне, активном бодрствовании), во-вторых – с приобретением необходимых знаний в области культуры здоровья, в-третьих – с овладением навыками здорового поведения.

Основой правильного построения режима дня является научно обоснованное соотношение периодов бодрствования и сна. Качество сна и активность бодрствования находятся в тесном взаимодействии. Сон как режимный момент может счи-

таться качественным, если ребенок быстро заснул, спал спокойно, проснулся сам в хорошем настроении. Такие требования к организации сна не случайны. Для дошкольника полноценный сон — один из главных источников здоровья и развития. Систематическое недосыпание болезненно отражается на состоянии всего организма, снижается память, внимание, умственная и физическая активность; ребенок становится капризным, раздражительным, неуравновешенным; может замедлиться его рост. Суточная норма сна для детей младшего дошкольного возраста составляет 11,5–12 ч, старших — 10,5–11, в том числе дневной сон — 2–2,5 ч.

Однако потребность в сне у человека индивидуальна, и проявляться она может уже в четырехлетнем возрасте. Чтобы определить ее, рекомендуется следующее. В течение нескольких дней (праздничные дни, каникулы) в семье необходимо создавать условия для спокойного сна ребенка, укладывать его спать в привычное время, не будить утром, способствовать дневному сну. Общую продолжительность сна нужно разделить на количество суток наблюдения. Средний показатель и будет той нормой, которая должна быть обеспечена ребенку. Но как быть, если ребенок днем не может заснуть (такое наблюдается достаточно часто)? Иногда это становится причиной дискомфорта и нежелания идти в детский сад. Как правило, дети плохо спят, если не были на воздухе, мало двигались и не получили необходимой физической нагрузки.

Чтобы ребенок хорошо засыпал, надо выработать у него стереотип поведения, постоянный, повторяемый изо дня в день ритуал подготовки ко сну: в группе тишина (взрослые и дети разговаривают шепотом), в спальне свежий воздух, окна закрыты легкими рассеивающими свет шторами, играет тихая приятная музыка. Заключительным аккордом становится колыбельная песня либо любимая сказка, которую рассказывает воспитатель. С кем-то из детей достаточно посидеть рядом, а кого-то приходится поддерживать на руках. Надо убедить ребенка отдохнуть — полежать спокойно с закрытыми глазами, вспомнить о чем-то хорошем. Если ребенок все-таки не засыпает (при этом в семье режим сна соблюдается), недопустимо заставлять его оставаться в постели до подъема всех детей. Следует дать ребенку возможность освоить правила поведения в этой ситуации: спокойно заниматься (рисовать, рассматривать книги, играть с мозаикой), не мешая спать другим.

Учитывая индивидуальные потребности детей в сне, следует кого-то уложить раньше или позднее, кому-то разрешить подольше поспать. Если ребенок выспался, он не должен лежать в постели и ждать, когда проснутся остальные. Иногда некоторым детям необходимо дать дополнительную возможность отдохнуть — полежать в своей кровати. Особенно важно соблюдение этого правила в первые недели посещения детьми дошкольного учреждения, а также для тех, кто систематически недосыпает дома.

Для периода бодрствования также существуют свои правила: обеспечивается смена активных и более спокойных видов деятельности, умственные нагрузки чередуются с физическими. Двигательная активность в течение дня должна быть разной продолжительности и интенсивности.

Роль прогулки для здоровья настолько велика, что ее по праву называют оздоровительной. Это мощная закаливающая процедура: ребенок дышит свежим воздухом, в котором много ионов, благотворно влияющих на самочувствие. Свет и солнечные лучи способствуют образованию в организме витамина D, необходимого для укрепления костного аппарата. Прогулка — важнейший компонент двигательного режима, обеспечивающий удовлетворение биологической потребности в движении. Движения и физические нагрузки на воздухе, так необходимые для роста и развития ребенка, вносят в «копилку» детского здоровья особую лепту. Нигде больше ребенок не чувствует себя так свободно и раскованно, как на прогулке: можно покричать, подурачиться, выплеснуть отрицательную энергию, поиграть в любимые подвижные игры. Прогулка — незаменимое комплексное оздоравливающее средство.

Для эффективного воздействия на здоровье детей каждая прогулка должна тщательно готовиться:

- одевание на прогулку проводится так, чтобы дети не перегрелись и не вспотели;
- одежда должна отвечать погодным условиям, быть легкой, удобной. Постепенное облегчение одежды в зимне-весенний период надо начинать с головного убора, варежек, замены зимнего пальто; в последнюю очередь меняется обувь;
- воспитателю необходимо знать внешние признаки, сигнализирующие о тепловом дискомфорте ребенка, и принимать незамедлительные меры. Мерзнущим следует предложить интенсивно подвигаться: попрыгать, пробежаться, сделать круго-

вые движения руками, ногами. Вспотевшего ребенка (о чем свидетельствует испарина на носу и на лбу, влажная шея) отправляют в помещение, где помощник воспитателя переодевает его в сухое белье (эта процедура обязательна, особенно для часто болеющих детей, так как перегрев для них — одна из главных причин рецидивов болезни). Затем ребенку предлагают отдохнуть, а после вернуться на улицу;

- надо обеспечивать оптимальную двигательную активность детей на прогулке, чередование физических нагрузок; для предупреждения переутомления предусмотреть разнообразие движений, форм и видов детской деятельности, игрушек, пособий. Самые интенсивные физические нагрузки летом должны даваться в начале прогулки, пока нет жары, а зимой — в конце, перед уходом в помещение.

Таким образом, качество прогулки — это содержательная разнообразная деятельность детей, достаточная двигательная активность (60–70% всей продолжительности прогулки), оптимальная физическая нагрузка (достигается соотношением организованной и самостоятельной форм физического воспитания, чередованием видов и интенсивности деятельности), положительное эмоциональное состояние (активное уравновешенное поведение), тепловой комфорт (ребенок не перегревается и не мерзнет).

Качество режимных моментов, связанных с приемом пищи, определяется аппетитом детей, который в определенной степени зависит от качества пищи, гигиенического обслуживания, культуры сервировки стола. Достаточная двигательная активность детей, оптимальные физические нагрузки, психологический комфорт — также важные условия появления аппетита. Здоровый ребенок обычно ест с удовольствием любые блюда. Дети ослабленные, малоподвижные, с низким уровнем физического развития имеют плохой аппетит, капризничают во время еды, долго сидят за столом. Отдельные дети имеют чрезмерный аппетит, который может быть связан с ожирением, эндокринным заболеванием, с тем, что желудок растянут систематическим потреблением чрезмерного количества пищи. Воспитателю следует хорошо знать диетические предпочтения, и любимые блюда, и особенности аппетита отдельных детей. Больше внимание уделяется тем, у кого плохой или чрезмерный аппетит. Такт, терпение, знание некоторых психологических приемов помогут воспитателю найти оптимальный выход.

Так, если ребенок отказывается от еды, следует убедить его съесть «совсем немного», положив обычную порцию на большую тарелку (возникает иллюзия уменьшенной порции). Тучным детям для снижения аппетита перед едой можно предложить конфету, сок. Нельзя торопить детей во время еды.

Каждому ребенку в течение всего дня необходимо обеспечивать высокий уровень условий и культуры гигиенического обслуживания. Недопустимы малейшая небрежность, неприветливый тон, спешка. Следует создавать определенные традиции проведения режимных моментов, когда в деятельность взрослых и детей во время бодрствования, приема пищи, прогулок включаются специфические требования. Обязательным является постепенный переход от одной деятельности к другой так, чтобы каждая способствовала успешному протеканию последующей. Полезно включение в процесс одевания на прогулку игровых приемов, использование специальной атрибутики (колокольчик, «волшебная палочка», «сказочный сундучок», веселый Петрушка) для организационных моментов, совместная расстановка оборудования перед физкультурным занятием и пр.

Таким образом, для воспитателя каждый режимный момент — это временной ориентир к постепенной смене деятельности детей. Одновременно это и система своеобразных оздоровительных и образовательных занятий с детьми, для каждого из которых необходимо подобрать специальный программный материал с постепенным усложнением. В результате механического повторения правильно организованных гигиенических процедур вырабатывается динамический стереотип «здорового» поведения, на основе которого приобретаются соответствующие знания и формируется осознанное отношение к собственному здоровью, настрой на здоровье. Поэтому все правила здорового образа жизни должны входить в сознание маленького ребенка как естественные, приятные и обязательные. Именно система строго определенных правил и действий, принятие ребенком их обязательности на эмоциональном и физиологическом уровне, а не «словесное обучение» обеспечивают успех формирования навыков здоровья у детей.

*Двигательный режим* в дошкольном учреждении представляет собой рациональное сочетание различных видов, форм и содержания двигательной активности ребенка. Общие требования к построению двигательного режима:



- продолжительность двигательной активности в течение суток должна составлять не менее 60% общего времени бодрствования в группах раннего и младшего дошкольного возраста и 50% – старшего дошкольного возраста;

- содержанием двигательного режима является деятельность, разнообразная по формам (самостоятельная, организованная) и видам (двигательная, игровая, учебная), а также составу движений и физических упражнений, что является профилактикой перегрузок и утомления детей;

- периоды высокой двигательной активности чередуются с отдыхом и малоподвижными видами деятельности;

- каждый ребенок должен иметь возможность двигаться по своему желанию в любое время дня.

Двигательные нагрузки должны соответствовать индивидуальным возможностям ребенка и иметь в течение дня волнообразный характер. Самые высокие нагрузки приходятся на время первой прогулки (с 10 до 12 ч). Кроме того, в распорядке дня обязательны и другие периоды умеренной и целесообразной двигательной деятельности детей. Это время до завтрака и перед занятием (особенно если оно имеет познавательный характер). С осторожностью следует подходить к физическим нагрузкам непосредственно после дневного сна. Целесообразно предоставить детям возможность двигаться самостоятельно, создав условия для движений.

Процентное соотношение организованной и самостоятельной форм деятельности в группах раннего, младшего и старшего дошкольного возраста разное, однако самостоятельные движения детей всех возрастов должны составлять не менее 2/3 объема их общей двигательной активности. Это можно объяснить тем, что потребность детей в движении наиболее полно реализуется в самостоятельной деятельности. Она должна занимать наибольшую часть времени в режиме дня, является наименее утомительной из всех форм двигательной активности и содействует индивидуализации двигательного режима. Кроме того, именно в самостоятельной деятельности ребенок в наибольшей степени проявляет свои двигательные умения, приносит их в творческую игру, учится регулировать двигательное поведение. Количество и продолжительность организованных физкультурных мероприятий в двигательном режиме зависит от возрастной группы, физического состояния детей, специфики образовательного процесса в дошкольном учрежде-

нии. Необходимо индивидуализировать физические нагрузки, учитывая интересы и возможности детей.

*Закаливание* является важным средством укрепления здоровья при условии, что оно органично включено в комплекс физкультурно-оздоровительных мероприятий и представляет собой определенную систему, реальную для исполнения и отвечающую индивидуальным особенностям здоровья и развития детей.

В последние годы спектр методов закаливания значительно расширен, но выбор их для конкретных ситуаций затруднен некоторыми причинами. Закаливающие процедуры должны подбираться с учетом индивидуальных особенностей детей, но вопрос о том, как определить индивидуальную дозу закаливания, остается практически нерешенным. Очень часто проблема решается эмпирически, на основе собственного опыта педагога, выбирающего методы закаливания. Исследователи считают, что в практике работы дошкольного учреждения могут быть использованы указанные ниже методы закаливания детей.

*Метод постепенного снижения температурных воздействий* на 1–2 °С через 2–3 дня (воздушные ванны, различные водные процедуры местного и общего характера – обтирание, обливание, ножные ванны и т.п.) долгое время рекомендовался как один из основных методов закаливания. В настоящее время физиологи считают его малоэффективным.

*Метод пульсирующего климата* заключается в том, что с помощью кондиционера температура воздуха в помещении постепенно повышается от 18 до 26 °С, затем снижается до исходных величин, что стимулирует работу терморегуляционной системы организма. Этот метод дает хорошие результаты, но по ряду причин в учреждениях можно использовать только отдельные его элементы.

*Метод экстремальных воздействий* (обливание холодной водой, бег по снегу босиком, купание в проруби и т.п.) зародился в семейной педагогике. В дошкольных учреждениях его применение возможно в весьма редких случаях: когда воспитатель теоретически может объяснить процессы, происходящие в организме при холодовых процедурах, сам пользуется продолжительное время этим методом, сумел найти поддержку и помощь родителей при проведении процедур и не боится взять на себя ответственность. При отсутствии хотя бы одного из указанных слагаемых данный метод не может применяться.

*Метод контрастных температур* (воздушные ванны, обливания, обливания местные и общие) на сегодняшний день признан самым эффективным. Однако в условиях дошкольного учреждения он практически невыполним по техническим причинам (сложность в дозировании температуры воздуха, воды, большие физические и временные затраты), поэтому целесообразно рекомендовать его для закаливания ребенка в условиях семьи.

*Методы естественного закаливания* (облегченная одежда, умывание, прогулки, ходьба босиком и т.д.) многие авторы включают в систему закаливающих мероприятий, но не придают им оздоровительного значения. В то же время физиологи утверждают, что слабые, но часто повторяющиеся в течение дня и систематически выполняемые процедуры оказывают более значительный закаливающий эффект, чем разовые сильные. Поэтому именно естественные методы закаливания, органично включенные в распорядок дня и общую систему здорового образа жизни, должны стать основными, поскольку доступны каждому ребенку независимо от его здоровья, не требуют специального оборудования, временных затрат. Это должна быть продуманная система, построенная на принципах обязательности, систематичности, постепенности, прогрессирования.

Система закаливания может включать:

- ежедневные оздоровительные прогулки продолжительностью 3–4 ч;
- многократное умывание в течение дня прохладной (холодной) водой;
- полоскание рта и горла после каждого приема пищи;
- воздушные ванны и ходьбу босиком во время переодеваний, при подготовке ко сну и после него;
- использование элементов пульсирующего климата (наличие колебаний температуры воздуха).

Естественные методы закаливания могут быть дополнены и другими, не требующими больших усилий (контрастные водные ванны для ног, босохождение, постепенное приучение к занятиям физкультурой без обуви). Сложные закаливающие процедуры (обливания, контрастные водные и воздушные ванны) должны проводиться индивидуально с каждым ребенком в специально созданных условиях. Задача педагогов – убедить родителей в необходимости закаливающих мероприятий для здоровья детей и предложить необходимую информацию и помощь.

При организации закаливания необходимо руководствоваться следующими правилами: процедуры закаливания должны быть комплексными, систематическими, без перерывов (за исключением возможной болезни ребенка); при их проведении следует обращать внимание на индивидуальные особенности здоровья детей, их возраст; они должны вызывать у ребенка положительные эмоции.

В программе «Пралеска» актуальным является положение о том, что каждое дошкольное учреждение имеет право на собственные подходы к физическому воспитанию детей. Педагогический коллектив дошкольного учреждения самостоятельно определяет, каким формам физической культуры можно отдать предпочтение, оценивая его эффективность по конечным результатам. Важно, что он обеспечивает систему физического воспитания, направленную на улучшение индивидуальных показателей здоровья, физического и двигательного развития детей.

### **3.3. Формирование физической культуры личности дошкольника в авторской программе физического воспитания «Физкульт-ура!»**

Как отмечалось выше, физическая культура личности – это устойчивое личностное качество, обуславливающее заботу человека о поддержании в норме и совершенствовании своего физического состояния. В дошкольном возрасте основными показателями физической культуры личности являются:

- определенный уровень специальных знаний (об организме, его физическом состоянии, средствах воздействия на него и методах их применения). Знания определяют кругозор личности, иерархию ее оценок, ценностей и результатов деятельности;
- уровень физического совершенства (физическое развитие, физическая подготовленность). Физическое совершенство составляет фундамент активной социально значимой физкультурно-спортивной деятельности и жизнедеятельности в целом;
- мотивационно-ценностные ориентиры (мотивы, интересы, установки, убеждения, потребности). Они выражают совокупность отношений личности к физической культуре в жизни, профессиональной и созидательно-активной деятельности.

Все перечисленные элементы тесно взаимосвязаны, дополняют и обуславливают друг друга.

Становление физической культуры личности в дошкольном возрасте означает, что ребенок приобщается к непреходящим человеческим ценностям, всеобщим средствам оздоровления.

В современный период формирование физической культуры личности связано с совершенствованием организации физического воспитания, пересмотром содержания физкультурно-оздоровительной работы (развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности; самоопределение в физической культуре; приобретение опыта творческого похода к физкультурно-оздоровительной деятельности и др.).

Цель программы физического воспитания «Физкульт-ура!» (авторы В.Н. Шебеко и В.А. Овсянкин) – формирование физической культуры личности дошкольника. Теоретической основой программы служит концепция Б.Г. Ананьева о целостности человеческого организма и возникшей в связи с этим возможности управления многими сторонами развития через регуляцию одной из них посредством тренировки определенных функций в процессе обучения.

**Задачи программы:**

- развитие физического потенциала, обеспечивающего достижение определенного уровня физического совершенства (физической подготовленности ребенка);
- начальное физкультурное образование дошкольника, позволяющее дать сознательную установку на здоровый образ жизни;
- гигиеническое воспитание, направленное на начальные действия детей по самоорганизации здорового образа жизни;
- развитие личного опыта ребенка (опыта самопознания, самоутверждения и самооценки) с помощью разнообразных двигательных-игровых ситуаций;
- формирование мотивов положительного отношения к занятиям физическими упражнениями.

Программа базируется на следующих принципах, ориентирующих на отношение к ребенку как к субъекту собственной деятельности:

- оптимальное соотношение процессов развития и саморазвития, позволяющее устанавливать гармоничные соотношения процессов развития, детерминированных действиями взрослого, и процессов саморазвития, обусловленных собственной активностью ребенка;

- адекватность содержания особенностям физического и психического развития детей. Реализация данного принципа проявляется в учете педагогом специфики мотивации деятельности дошкольника, особой значимости игровых мотивов, потребности в самоутверждении;

- субъектный контроль, показывающий, насколько самостоятельны принимаемые детьми решения, способны или не способны дети совершать осознанные действия для наиболее полной самореализации;

- сотрудничество педагога с детьми, способствующее продвижению ребенка к определенным целям.

Содержательная часть программы включает:

- характеристики физического и личностного развития детей 4–6 лет;

- задачи физического воспитания, концентрирующие внимание педагога на новых возможностях изучаемого материала и соотносенные с деятельностью личностных структур сознания дошкольника (самопознание, самореализация, саморегуляция, рефлексия);

- перечень умений, свойственных ребенку как субъекту физкультурно-оздоровительной деятельности;

- основы физкультурных знаний, с помощью которых ребенок обнаруживает способность осмысливать явление путем собственных размышлений, сомнений, саморегулировать свое поведение. В основе физкультурных знаний лежат личностно значимые ценности: знания о физическом состоянии, средствах воздействия на него; правилах сохранения и укрепления здоровья, правилах самодисциплины; предметах и действиях, связанных с выполнением гигиенических процедур; физических упражнениях, их назначении, способах использования; своих физических возможностях (уровень физической подготовленности, реакция организма на физическую нагрузку); своем организме (строение и значение скелета, мышц, головного мозга, сердца, органов дыхания);

- базовые двигательные навыки, связанные с выполнением физических упражнений различных видов, определяющих уровень физической подготовленности детей. Двигательные умения и навыки, представленные в программе, связаны с выпол-

нением физических упражнений. Большое количество упражнений затрагивает мелкие мышцы, в частности мышцы рук. Как правило, такие движения хорошо контролируются сознанием. Вместе с тем в качестве базы для овладения различными движениями и развития вегетативных функций организма в программу включены упражнения, затрагивающие крупные мышцы (упражнения для мышц плечевого пояса, туловища, ног). Результативность формирования двигательных навыков определяется уровнем развития двигательных способностей (скоростно-силовых, ловкости, выносливости). В программе предусмотрены упражнения, способствующие элементарной спортивной подготовке, расширяющие кругозор детей, вызывающие интерес к спорту (катание на санках, скольжение по ледяным дорожкам, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, плавание). Дети учатся выполнять элементы спортивных игр (баскетбол, футбол, хоккей, бадминтон, настольный теннис, городки);

- гигиенические умения и навыки, помогающие ребенку вести здоровый образ жизни (умывание, чистка зубов, полоскание рта, уход за волосами и ногтями, пользование носовым платком, салфеткой, уход за одеждой и обувью).

Для каждой возрастной группы разработан свой двигательно-оздоровительный режим. Он построен на использовании в оздоровительной работе с детьми:

- специально организованных физкультурных мероприятий: физкультурное занятие, утренняя гимнастика, физкультурминутки, гимнастика после дневного сна, игры и упражнения на прогулке, физкультурные развлечения, занятия в кружках, секциях, домашние задания по физической культуре;

- совместной деятельности детей и взрослых – индивидуальной-коррекционной работы с детьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья, разный уровень физического развития и физической подготовленности; проведение закаляющих мероприятий, развивающих игр физкультурной тематики и т.д.;

- самостоятельной двигательной деятельности дошкольников и самоконтроля за своим поведением в утренний отрезок времени, перед занятием, на прогулках, после дневного сна, в бытовой и игровой деятельности.

Важная часть программы «Физкульт-ура!» – «Методические рекомендации по организации дополнительных образовательных услуг в физическом воспитании детей». Согласно норма-

тивными документам образовательные услуги не могут быть оказаны взамен и в рамках основной образовательной деятельности. Их содержание должно решать задачи сверх базисной программы дошкольного образования и позволять развивать способности как обычных, так и одаренных детей. Одно из направлений дополнительного образования в физическом воспитании — развитие и совершенствование двигательных способностей ребенка.

В программе «Физкульт-ура!» развитие двигательных способностей осуществляется в деятельности, которая включает элементы спортивной тренировки. Этому способствуют ритмическая гимнастика, элементы акробатики, художественной и спортивной гимнастики, а также творческая двигательная деятельность детей, в которой ребенок экспериментирует со способами выполнения движений. Методические рекомендации раскрывают особенности содержания такой работы со старшими дошкольниками. Дополняет содержание методических рекомендаций практический материал (конспекты физкультурных занятий и подвижных игр), помогающий детям овладеть новыми движениями, развить самоконтроль двигательных действий.

Завершает методические рекомендации «Программа самообразования педагога — организатора физического воспитания в дошкольном учреждении», показывающая основные направления самосовершенствования педагога по проблеме формирования личности дошкольника средствами физической культуры.

### **Вопросы и задания для самоконтроля**

1. Назовите основные программы образования дошкольников в области физической культуры.
2. Какие функции и формы физической культуры дошкольника представлены в типовой программе воспитания и обучения детей?
3. Перечислите базовые компоненты физического воспитания детей в комплексной программе «Пралеска».
4. Раскройте задачи физического воспитания в группе «Малютки». Покажите усложнение содержания оздоровительных, образовательных и воспитательных задач в группах «Почемучки» и «Фантазеры».
5. Назовите основные компоненты здорового образа жизни, представленные в программе «Пралеска».
6. Какими правилами следует руководствоваться при организации закаливания детей?



7. Сформулируйте основную цель программы физического воспитания дошкольников «Физкульт-ура!».
8. Перечислите принципы, на которых базируется программа «Физкульт-ура!».
9. Раскройте содержательную часть программы «Физкульт-ура!».
10. Охарактеризуйте лично значимые ценности, лежащие в основе физкультурных знаний ребенка.
11. Продолжите фразу: «Способность к самоорганизации здорового образа жизни формируется у дошкольников с помощью ...».
12. Какой материал включен в «Методические рекомендации по организации дополнительных образовательных услуг в физическом воспитании детей»?
13. Приведите примеры подвижных игр, развивающих самоконтроль двигательных действий дошкольников.

### Воспитание и развитие ребенка в процессе занятий физическими упражнениями

#### 4.1. Возрастные особенности развития организма ребенка

Первые шесть лет жизни ребенок интенсивно растет и развивается. Активно формируются костная и мышечная системы. Скелет ребенка отличается от скелета взрослого. Новорожденный имеет большую голову, массивное туловище и короткие руки и ноги. Длина нижнего отрезка туловища (до лонного сочленения), составляющая у новорожденного 38% общей длины тела, в 3 года увеличивается до 42%, а у 6-летних достигает 49,5%.

*Костная система* ребенка-дошкольника богата хрящевой тканью. Кости мягкие, гибкие, недостаточно прочные. В них содержится значительное количество воды и только 13% минеральных солей. Суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается, сухожилия слабее и короче, чем у взрослых. Окостенение опорно-двигательного аппарата начинается у детей с 2–3 лет. В этот период формируются изгибы в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника, однако поясничный столб очень эластичен и из-за неблагоприятных условий внешней среды возникают различные нарушения осанки.

*Мышцы* у детей дошкольного возраста развиты относительно слабо и составляют 20–25% массы тела. Мышцы-сгибатели развиты больше, чем мышцы-разгибатели, поэтому дети часто принимают неправильные позы: голова опущена, плечи сведены вперед, спина сутулая. Развитие мышц происходит в определенной последовательности. Сначала развиваются крупные мышечные группы, позднее – мелкие. Поэтому маленьким детям легче даются движения всей рукой. Утомление мышц у дошкольников наступает очень быстро.

*Кожа* ребенка значительно тоньше и нежнее, чем кожа взрослого. Она легче подвергается ранениям. Кровеносные сосуды кожи эластичны и вмещают большое количество крови. Через тонкую кожу кровь легко отдает свое тепло. Тепловое равновесие организма нарушается быстрее, чем у взрослого.

*Сердечно-сосудистая система* претерпевает в дошкольный период морфологические и функциональные изменения.

Масса сердца увеличивается с 70,8 г у 3–4-летнего до 92,3 г у 6-летнего ребенка. Частота сердечных сокращений (ЧСС) колеблется у детей младшего дошкольного возраста в пределах 85–105 уд/мин, старшего – 78–99 уд/мин, причем у девочек на 5–7 ударов больше, чем у мальчиков. Пульс изменяется в зависимости от физиологического состояния организма: во время сна замедляется, в период бодрствования учащается. Отклонения в величине артериального давления встречаются сравнительно редко. В норме систолическое давление в возрасте трех лет составляет 103 мм рт. ст., в 4 года – 104, в 5 лет – 105, в 6 лет – 106 мм рт. ст.

Особенностью развития отличается *дыхательная система* ребенка. К 3–4 годам устанавливается грудной тип дыхания, но к 6 годам еще не завершается строение легочной ткани. Верхние дыхательные пути относительно узкие, что ограничивает возможность легочной вентиляции. Грудная клетка как бы приподнята, и ребра не могут опускаться на выдохе так низко, как у взрослого, поэтому дети не в состоянии делать глубокие вдохи и выдохи. Через легкие у ребенка дошкольного возраста протекает значительно большее количество крови, чем у взрослого. Это удовлетворяет потребность детского организма в кислороде, вызываемую интенсивным обменом веществ.

За период дошкольного детства осуществляется сложный процесс формирования *нервной системы*. Основная дифференцировка нервных клеток происходит до трех лет и к концу дошкольного возраста почти заканчивается. По мере развития нервной системы формируются статические и динамические функции равновесия, однако сохраняется большая возбудимость, реактивность и высокая пластичность нервной системы. Важнейшей особенностью развития нервной системы дошкольника является преобладание возбуждения над торможением.

## 4.2. Развитие двигательных способностей

*Способности* – это индивидуально-психологические особенности личности, являющиеся условием успешного выполнения той или иной деятельности. Выделяют два вида способностей: *общие*, обуславливающие успешность многих видов деятельности, и *специальные*, влияющие на успешность деятельности

определенного вида. К специальным относят *двигательные способности*. Они проявляются в сфере движений и определяют уровень двигательных возможностей человека. Формируются способности на основе *задатков* – врожденных анатомо-физиологических особенностей строения мозга и нервной системы. Задатки – это предрасположенности возможностей человека. Проявление задатков к определенному виду деятельности обусловлено социальными факторами, т.е. условиями жизни, обучения и воспитания.

Основу двигательных способностей составляют физические качества. К двигательным способностям относят быстроту (скоростные способности), скоростно-силовые способности, выносливость, ловкость, силу, гибкость.

*Быстрота* – способность выполнять двигательное действие в минимальный для данных условий промежуток времени. Различают элементарные формы проявления быстроты: быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений, способность к быстрому началу движения (резкость) и комплексные формы ее проявления в целостных двигательных действиях (способность набирать максимальную скорость и длительно поддерживать ее, способность быстро переключаться с одних действий на другие). В основе быстроты лежат различные морфофункциональные особенности центральной нервной системы и нервно-мышечного аппарата движений.

У дошкольников одним из компонентов скоростных качеств является максимальная скорость бега. За дошкольный период она возрастает на 1/3 как у мальчиков, так и у девочек. Самые высокие ее показатели зарегистрированы в беге на дистанцию 30 м. Наибольшие темпы прироста показателей скоростных возможностей отмечены у детей обоего пола в возрасте 4–6 лет.

В соответствии с особенностями проявления быстроты выделяются две основные задачи, направленные на развитие способности быстро выполнять движение. Необходимо учить детей:

- 1) быстро начинать движение, мгновенно реагировать действиями на сигнал;
- 2) поддерживать высокий темп движения.

К подбору упражнений для развития быстроты предъявляются следующие требования:

- движение должно осваиваться ребенком в основных чертах в медленном темпе;

- продолжительность упражнений на быстроту должна быть небольшой, чтобы к концу выполнения упражнения скорость не снижалась и не наступало утомление (длина дистанции для бега в быстром темпе — не более 10–30 м, продолжительность бега в играх — не более 30 с);

- упражнения не должны быть однообразными, повторять их надо в различных условиях, с разной интенсивностью, чтобы не произошла «стабилизация» скорости.

Для развития быстроты движений используются силовые и скоростно-силовые упражнения (метание, прыжки, бег), специальные упражнения с элементами предельно быстрых движений (из положения лежа на спине по сигналу встать и добежать до предмета). Беговые упражнения в этом процессе занимают одно из ведущих мест. Рекомендуется быстрый и медленный бег, бег с ускорением по прямой, бег в максимальном темпе на дистанцию 10 м, бег за партнером, стартующим на 2–3 м впереди, бег на дистанцию 30 м. Для совершенствования быстроты реакции и обучения быстрому началу движений используют бег с неожиданным ускорением по сигналу, старты из разных исходных положений, бег с изменением направления и т.д.

*Скоростно-силовые способности* — это способности человека к развитию максимальной мощности усилий в кратчайший промежуток времени при сохранении оптимальной амплитуды движений. К скоростно-силовым способностям относят быструю и взрывную силу. *Быстрая сила* проявляется в упражнениях, которые выполняются со значительной скоростью (бег), *взрывная сила* — в показателях прыжков, метания.

В дошкольном возрасте прирост количественных показателей скоростно-силовых способностей имеет волнообразный характер: более медленный темп отмечается в 4 года и от 5 до 6 лет, ускорение темпа — от 4 до 5 лет, значительное ускорение — в 6–7 лет.

Для развития скоростно-силовых способностей применяют метод динамических усилий и игровой метод. *Метод динамических усилий* предусматривает выполнение упражнений с предельным отягощением и максимальной скоростью (например, метание мешочка с песком). *Игровой метод* позволяет с помощью игровых ситуаций и игр изменять режимы напряжения различных мышечных групп. К таким играм можно отнести игры с преодолением внешнего сопротивления (перетягивание каната, эстафета с переносом грузов). При этом чем значи-

тельное внешнее отягощение, преодолеваемое ребенком, тем большую роль играет силовой компонент, а при меньшем отягощении возрастает значимость скоростного компонента.

*Выносливость* — способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности. В практике работы различают общую (аэробную) и специальную выносливость. *Общая выносливость* связана с резервами физического здоровья людей. Она обеспечивается аэробными возможностями организма, и ее основным показателем является уровень максимального потребления кислорода. *Специальная выносливость* имеет отношение к конкретному виду деятельности (выносливость лыжника, пловца, велосипедиста). Она зависит от возможностей нервно-мышечного аппарата, техники владения двигательным действием, уровня развития других двигательных способностей.

Дошкольникам свойственна общая выносливость. Она измеряется временем преодоления какой-либо достаточно длинной дистанции (до 500 м). Обнаружены довольно значительные колебания в развитии выносливости у детей. Одна из причин, непосредственно влияющих на это, — индивидуальные анатомо-физиологические особенности организма ребенка. Наибольший темп прироста выносливости отмечается у мальчиков и девочек между 3 и 4 годами, в 5–6 лет развитие этого качества несколько замедляется, а к 7 годам вновь возрастает.

Основной метод развития выносливости — *метод непрерывных упражнений небольшой интенсивности*. Для старших дошкольников продолжительность непрерывных движений должна быть около 1,5 мин, для малышей — 30 с. Особое значение при этом приобретает способность ребенка продолжать упражнение на фоне утомления.

В качестве основных рекомендуются циклические упражнения, выполнение которых должно отвечать следующим требованиям:

- участие большого количества мышечных групп;
- чередование моментов напряжения и расслабления;
- использование уже знакомых упражнений, не трудных по технике исполнения.

*Ловкость* — сложное комплексное двигательное качество. Она определяется как способность человека быстро, рационально осваивать новые двигательные действия. Ловкость зависит от пластичности корковых нервных процессов, способно-

сти различать темп, амплитуду и направление движений, степени напряжения и расслабления мышц, особенностей окружающей обстановки, уровня развития физических качеств (быстроты, выносливости и др.).

Основу ловкости составляют *координационные способности*:

- точно соизмерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений;
- поддерживать статическое и динамическое равновесие;
- выполнять двигательное действие без излишней мышечной напряженности.

Проявление координационных способностей определяется рядом факторов: сложностью двигательного задания, способностью человека к точному анализу движений, смелостью, решительностью, общей подготовленностью детей.

В дошкольном возрасте ловкость и координационные способности нужно развивать с 5–7 лет. В этом возрасте дети проявляют наиболее высокие показатели точности движения и почти в 2 раза точнее, чем дети четырех лет, воспроизводят временные параметры. При этом у девочек темпы прироста показателей ловкости несколько выше, чем у мальчиков.

Для развития ловкости и двигательной координации используется широкий круг упражнений с постоянным включением элементов новизны. Осваивая новые движения, дети пополняют свой двигательный опыт, развивают способность обрывать новые формы координации движений. Большое значение придается упражнениям на точность (попадание в неподвижную и движущуюся цель), равновесие (статическое и динамическое), упражнениям вариативного характера, в которых отношения ребенка с внешней средой постоянно меняются (например, выполнение упражнений из различных исходных положений), упражнения с предметами, элементам акробатики. Все эти упражнения требуют большой четкости мышечных ощущений, напряженного внимания, поэтому в дошкольном учреждении их проводят непродолжительное время.

*Сила* определяется как способность человека преодолеть внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечного напряжения. Чем лучше развиты мышцы и выше способность к управлению мышечными усилиями, тем проще ребенку добиться успеха в двигательной деятельности.

Различают абсолютную и относительную силу. *Абсолютная сила* характеризуется максимальным напряжением мышц, участвующих в движении. Она измеряется динамометром и выражается в килограммах. *Относительная сила* определяется отношением абсолютной силы к массе тела ребенка. Средние показатели относительной силы составляют у мальчиков и девочек старшего дошкольного возраста 1,5–1,8, т.е. ребенок в состоянии поднимать груз, масса которого значительно превышает собственную.

В настоящее время проведены измерения мышечной силы у детей начиная с двухлетнего возраста. Сила одной руки у мальчиков двух лет равна 6,4 кг, у девочек – 6 кг. Становая сила составляет 11 кг. К концу дошкольного возраста сила мышц кисти правой и левой руки у мальчиков равняется соответственно 14 и 13,2 кг, у девочек – 11,6 и 11 кг. Становая сила у мальчиков – 52 кг, у девочек – 43 кг. Достоверное увеличение становой силы отмечается через двухгодичной интервал: в 4–6 и 5–7 лет. После пяти лет происходит некоторое снижение темпов прироста силовых показателей.

Для развития силовых способностей применяются упражнения, которые можно разделить на три большие группы:

- 1) упражнения с внешним сопротивлением, обусловливаемым массой бросаемых предметов (упражнения с отягощением);
- 2) упражнения с преодолением массы собственного тела;
- 3) упражнения с использованием тренажерных устройств общего типа.

*Гибкость* – способность выполнять движения с необходимой амплитудой, обусловленной эластичностью мышц и связок. Часто гибкостью называют подвижность в суставах. Различают активную и пассивную гибкость. При *активной гибкости* движение с большой амплитудой выполняют за счет собственной активности соответствующих мышц, при *пассивной* – под воздействием внешних растягивающих сил (специальных приспособлений, усилий партнера). У детей дошкольного возраста опорно-двигательный аппарат обладает большой гибкостью. Ее можно развить с помощью специальных упражнений на растягивание мышц и связок.

### **4.3. Обучение физическим упражнениям**

Научные основы обучения дошкольников физическим упражнениям заложены в трудах крупнейших русских ученых



П.Ф. Лесгафта, И.П. Павлова, И.М. Сеченова. Много сделано в этой области Е.А. Аркиным, А.И. Быковой, А.В. Кенеман, М.Ю. Кистяковской, Г.П. Лесковой, Т.И. Осокиной, Д.В. Хухлаевой и др. Было выдвинуто положение о социальной обусловленности моторной функции и возможности активного планомерного воздействия педагогических методов на своевременное становление двигательных умений и навыков у дошкольников.

Необходимо обучать детей рациональной технике выполнения физических упражнений, расширять объем двигательных умений и навыков, которые совершенствуются на последующих этапах жизни.

На протяжении дошкольного возраста ребенок усваивает многие виды физических упражнений. Учет возрастных особенностей каждого периода необходим для правильного руководства формированием движений.

На третьем году жизни движения ребенка еще не сформированы как произвольные, постепенно появляется способность выполнять их с большей точностью, устанавливать сходство с образом, действуя по подражанию. Дети не придерживаются точно заданной формы движений, но развивающаяся двигательная память позволяет им самостоятельно воспроизводить знакомые двигательные действия.

На четвертом году жизни ребенок владеет всеми видами основных движений, может выполнять их по своему желанию или предложению воспитателя, при выполнении соблюдать нужное направление, определенную последовательность. Появляется интерес к результату деятельности. Большой запас разнообразных движений обуславливает свободу самостоятельных действий.

В пятилетнем возрасте двигательные функции формируются особенно интенсивно. Ребенок стремится к выполнению новых упражнений. Он хорошо различает их виды, умеет выделять элементы движений, оценивать качество выполнения. Знакомые движения дети выполняют в сложных вариантах и с большей нагрузкой. В этом возрасте двигательные действия становятся более осознанными.

На шестом году жизни дошкольники достаточно хорошо владеют основными двигательными навыками, умеют выполнять движения по собственной инициативе с большей уверенностью, легкостью и точностью. Совершенствуется

функция равновесия, улучшается координация. Оценка ребенком двигательных действий приобретает развернутый характер, возникает мысленное представление о движении, последовательности его выполнения. В этом возрасте обнаруживается различие интересов и возможностей двигательной деятельности девочек и мальчиков. Девочки менее инициативны, нуждаются в организации их деятельности, тогда как мальчики при наличии физкультурного оборудования могут заниматься и самостоятельно.

При овладении техникой двигательного действия вначале возникает умение его выполнять, а затем в процессе дальнейшего совершенствования умение постепенно переходит в навык.

**Двигательные умения** — степень владения двигательным действием, которая характеризуется сознательным управлением движением. Другими характерными чертами двигательного умения являются отсутствие стабильности, постоянный поиск способов наилучшего решения двигательной задачи, невысокая скорость, неустойчивость к сбивающим факторам.

**Двигательный навык** — автоматизированное управление движением, характеризующееся прочностью и надежностью исполнения. Для двигательного навыка характерны свои отличительные черты: высокая быстрота действия, чрезвычайная прочность и надежность.

Физиологической основой формирования двигательного навыка является образование системы временных связей в коре больших полушарий мозга — так называемого динамического стереотипа. В этом процессе различают три стадии.

**Стадия I** — иррадиация процесса возбуждения в коре головного мозга. На этой стадии дети знакомятся с новым движением. У них наблюдается неуверенность при его выполнении, лишние движения, напряженность мускулатуры. В обучении движениям на данной стадии решаются следующие задачи: ознакомить детей с новым движением, создать о нем целостное представление, начать разучивать движение в общих чертах. Важнейшим фактором, определяющим эффективность обучения двигательному действию на I стадии, является зрительное восприятие изучаемого движения. Ребенок должен ориентироваться на движение, продемонстрированное педагогом. Поэтому при начальном обучении движению широко используется метод показа, в основе которого лежит способность к имитации (подражанию), воспроизведению того, что происходит в окружающем мире. Образование навыка в процессе подража-

ния более эффективно, чем самостоятельное его приобретение. Это объясняется тем, что взрослый, демонстрируя ребенку соответствующие движения, организует его ориентировку и тем самым формирует у него образ движения раньше, чем оно будет выполнено. Однако обучение детей на начальной стадии формирования навыка только методом показа малоэффективно, поскольку дети не умеют выделять те главные элементы движения, которые при показе не сопровождаются словесными разъяснениями и остаются незамеченными. Поэтому на начальном этапе обучения движению целесообразно сопровождать показ доступными для дошкольников словесными указаниями. При показе движений, сопровождаемом словесной инструкцией, дети приучаются осмысливать свои действия.

Стадия II — специализация двигательного акта посредством дифференцированного торможения. Эта стадия характеризуется уточнением наметившейся системы условных двигательных рефлексов, устранением излишнего мышечного напряжения. Уточнение происходит по мере того, как достигается необходимая концентрация нервных процессов в определенных участках коры больших полушарий. Наряду с концентрацией нервных процессов на тех или иных участках двигательного анализатора возникают явления взаимной и последовательной индукции процессов возбуждения и торможения. Роль взаимной индукции заключается в том, что если в зоне двигательного центра, управляющего работой определенной группы мышц, концентрируется процесс возбуждения, то в участках, окружающих эту зону, индуцируется противоположный процесс — торможение. Такая взаимная индукция способствует достижению точности движений в пространстве, исключению чрезмерного мышечного напряжения и лишних движений. Образование двигательного навыка на этой стадии происходит волнообразно. Ребенок то легко, свободно выполняет двигательное действие, то по прошествии времени как будто впервые выполняет его. Постепенно происходит уточнение и совершенствование двигательных умений, на базе чего формируется динамический стереотип.

При обучении различным движениям следует исходить из сходства их структуры, т.е. элементы ранее освоенного движения должны служить базой для формирования новых двигательных навыков; необходимо соблюдать преемственность в обучении. Поэтому пока не будет освоена основа изучаемого

движения, нецелесообразно для предупреждения отрицательного переноса навыков приступать к обучению детей двигательным действиям, отличающимся от ранее изученных. На данной стадии детям доступны осознание выполнения упражнений, их анализ и оценка. Ребенок, который может правильно объяснить очередность выполнения элементов двигательного действия, значительно быстрее овладевает им и допускает меньше ошибок, чем дети, не имеющие четкого представления о предложенном им движении. Оценочные суждения детей о выполняемых движениях в значительной степени зависят от того, как воспитатель вскрывает причинно-следственные связи успехов и неудач воспитанников в выполнении движений, раскрывает пути анализа движений и способы правильной их оценки. Одна из основных причин расстройств двигательного навыка на II стадии — длительность перерыва между занятиями, во время которого недостаточно закрепленный в коре головного мозга динамический стереотип угасает. Поэтому движения, ранее разученные с детьми и представляющие для них определенную сложность, следует периодически повторять.

Повторные решения двигательной задачи нужны потому, что в естественных условиях внешние обстоятельства не бывают в точности одинаковыми, так же как и сам ход решения двигательной задачи не повторяется дважды. Всякое повторение движения «есть повторение без повторения» (Н.А. Бернштейн).

**С т а д и я III** — стабилизация навыка, закрепление и дальнейшее совершенствование двигательного действия. Движения ребенка становятся точными, свободными и раскованными. Он может применять двигательный навык в различных условиях.

В построении процесса обучения двигательным действиям выделяется несколько этапов, которые в педагогических целях рассматриваются изолированно.

На первом этапе происходит начальное разучивание физического упражнения, создается умение выполнять движение в общих чертах. С учетом этого ребенку предъявляют минимальные требования, которые помогают ему овладеть основой движения. Частота повторений нового движения в занятии должна быть максимально допустимой (не менее 8–12 раз). Впоследствии она снижается до 5–6.

На втором этапе физическое упражнение разучивается углубленно, формируется умение выполнять его относительно

но совершенно, в объеме намеченных технических требований. Внимание детей избирательно сосредоточивается на отдельных деталях техники целостного двигательного действия, осознании его пространственных, временных и динамических характеристик. Длительность этапа углубленного разучивания зависит от сложности движения, двигательного опыта детей. Разученные движения периодически повторяются (1–1,5 недели).

На третьем этапе обеспечивается совершенствование техники выполнения физического упражнения, создается навык и формируется способность самостоятельно применять двигательное действие в играх и в жизни. Если движение не разучено на занятии, то не следует включать его в игру, так как в игровой обстановке дети спешат выполнить правила игры, забывая о деталях техники движения. Закрепление техники физического упражнения происходит в результате многократного повторения разученного двигательного действия в относительно постоянных внешних условиях. Таким образом, достигается прочность двигательного навыка, основным критерием которой является стабильность техники выполнения физического упражнения. Продолжительность третьего этапа зависит от уровня физической подготовленности, состояния здоровья детей и многих других факторов. Поэтому в целом совершенствование техники выполнения физических упражнений приобретает индивидуализированный характер.

При обучении движениям важно определить для каждого двигательного действия возраст детей, в котором оно усваивается наиболее легко. Если эти сроки пропущены, то формирование навыков значительно усложняется. Происходит это потому, что различные органы и системы организма формируются, созревают и развиваются на протяжении жизни человека не одновременно и неравномерно. Периоды ускоренного роста периодически сменяются фазами замедленного развития различных двигательных функций. В такие периоды детский организм по-разному реагирует на воздействие физических нагрузок.

Исследование Г.П. Юрко показало, что в период с 3 до 7 лет выделяются третий, пятый и седьмой годы жизни, когда происходит не только количественный рост, но и качественная перестройка функций основных энергообеспечивающих систем, что создает предпосылки для целенаправленного воздействия в

эти критические периоды средств физической подготовки, используемых при формировании двигательных навыков.

По мнению В.К. Бальсевич и Э.С. Вильчковского, главная задача физического воспитания ребенка третьего года жизни — освоение и совершенствование новых видов движений, особенно пальцев и кистей рук, закрепление и совершенствование навыков уже освоенных видов движений: ходьбы, бега, прыжков, подбрасывания и ловли мяча, плавания. Физическое воспитание ребенка четвертого года жизни должно быть направлено на освоение новых движений (преимущественно из арсенала спорта) с постановкой конкретной цели: пробежать быстрее, метнуть дальше и т.п. Обращается внимание на освоение детьми элементов техники бега, прыжка, метания, элементов игры с мячом руками и ногами, элементов акробатики, катания на лыжах, коньках, плавания. Основная направленность физической подготовки детей пятого года жизни — освоение сложных в техническом отношении упражнений, которые способствуют выработке умения правильно, в соответствии с заданием перемещать тело в пространстве, точно воспроизводить заданные траектории, направление, скорость и темп движений.

Значительное место занимают упражнения, направленные на силовую подготовку мелких мышц, управляющих движениями кисти, стопы, голени, предплечья, а также упражнения, способствующие освоению отдельных элементов спортивных движений (беговые, прыжковые, метательные и др.), развивающие физические качества (ловкость, быстроту, гибкость). На шестом году жизни все большее место занимают специализированные тренировки отдельных физических качеств и способностей. Акцентируется развитие быстроты и выносливости, а также овладение детьми более сложными видами движений из арсенала спорта.

Т.И. Осокина предлагает работать с детьми младшего дошкольного возраста над качественной стороной движений, заботиться о развитии ловкости. В среднем дошкольном возрасте следует развивать способность воспринимать, анализировать, оценивать качество двигательных действий, последовательность их выполнения, приступать к начальному воспитанию ловкости и выносливости. В старшем дошкольном возрасте детей нужно учить планировать свои действия, стремиться к их результативности, уделять внимание развитию общей выносливости, скоростно-силовым способностям.

Любые двигательные навыки статического или динамического характера требуют учета биологических закономерностей двигательного поведения. К числу биологических закономерностей относится потребность ребенка в движениях, двигательная активность. Установлено, что суточная двигательная активность увеличивается от раннего к дошкольному возрасту и составляет от 5000 (дети 3 лет) до 14 000 (дети 6 лет) условных шагов. Ежеминутно дети совершают в среднем 14–40, а максимально – 70–227 локомоций. Объем двигательной активности тесно связан с образовательно-воспитательной работой дошкольного учреждения, утомляемостью ребенка, фазой двигательного беспокойства, типом нервной системы, состоянием здоровья.

#### 4.4. Обучение основным движениям

В системе физического воспитания дошкольника широко применяется *основная гимнастика*. Она направлена на укрепление здоровья, общую физическую подготовленность, закаливание организма детей. Ее содержание составляют основные движения, общеразвивающие и строевые упражнения.

*Основные движения* – это жизненно необходимые движения, которыми пользуется ребенок: ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье. В дошкольном возрасте их развитие имеет свои особенности.



Рис. 4.1

*Ходьба* – циклический вид движения. Главным элементом техники ходьбы являются шаги. С их помощью человек передвигается. Чередующиеся шаги левой и правой ногой многократно повторяются. Такие повторяющиеся движения называют *циклическими*. Правильная техника ходьбы предполагает соблюдение определенной осанки: корпус располагается прямо, голова – прямо и ровно, взгляд направлен вперед, плечи расправлены, немного отведены назад и вниз, живот подобран (рис. 4.1). Наблюдается согласованность в работе рук и ног. Технику ходьбы характеризует скорость и экономичность движений. Скорость зависит от длины и частоты шагов, экономичность движений обусловлена коли-

чеством затрачиваемой энергии. Самым экономным считается равномерное прямолинейное перемещение тела.

Умение ходить формируется у ребенка к концу первого года жизни. В этот период малышу трудно сохранять равновесие из-за колебаний общего центра тяжести (он раскачивается, излишне изгибается вперед). Шаги неуверенные, неравномерные, стопа ставится на опору вся целиком, без переката с пятки на носок, руки мало участвуют в движении. Но постепенно навык ходьбы совершенствуется.

В первой младшей группе детей учат во время ходьбы не опускать голову вниз, не смотреть под ноги, ходить легко, свободно двигать руками. Широко используется метод показа. Педагог сам идет ровным шагом, легко ступая и не сильно размахивая руками. Дети подражают ему и стараются выполнить упражнение так же. В обучении ходьбе большое место занимают упражнения. Они имеют двигательно-игровой характер и своей эмоциональностью привлекают детей («пойдем к кукле в гости», «принеси игрушку», «маршируем с флажком», «походим, как кошечки» и др.). Педагог при этом подсказывает детям, как нужно идти (смотреть вперед, не шаркать ногами и т.п.). На занятии формированию навыка ходьбы способствует выполнение таких упражнений, как ходьба группкой (стайкой) за воспитателем в определенном направлении; по кругу; враспынную; обходя предметы; парами друг за другом; перешагивая линии, палки, кубы; выполняя приставные шаги; шаг вперед и в сторону; на носках; с ускорением, переходя от быстрой ходьбы к бегу и наоборот; держа в руках ленточку, флажок и др.

Во второй младшей группе к ходьбе детей предъявляются более четкие требования. Малыши учатся ходить с хорошей осанкой, со свободными, естественными движениями рук, не шаркая ногами. Для этого они выполняют разнообразные задания, укрепляющие мышцы ног, развивающие умение сохранять равновесие, координировать движения рук и ног: учатся ходить обычным шагом небольшими группами в указанном направлении; друг за другом в колонне; враспынную; по периметру зала с разным положением рук; на носках, пятках с различной шириной шага; в приседе и полуприседе с разным положением рук и туловища; с выведением прямых ног вперед-вверх; на прямых ногах; спиной вперед; парами, не держась за руки; змейкой; приставным шагом вперед, в сторону. В природ-



ных условиях — ходить босиком по траве, песку, гравию, воде разной температуры. Педагог постоянно напоминает и подсказывает детям правильное положение туловища, рук и ног во время ходьбы. Положительную роль играет музыкальное сопровождение, вызывающее у малышей эмоциональный подъем, помогающее им регулировать ритм, темп, амплитуду движений.

На пятом году жизни ребенок ходит вполне уверенно, соблюдая направление движения. Легче становится походка, увеличивается длина шага, у многих появляется пережатие пятки на носок. Однако плечи все еще чрезмерно напряжены или опущены, туловище недостаточно выпрямлено. Путем систематических упражнений педагог пытается устранить эти ошибки. С его помощью дети осваивают новые виды ходьбы: на пятках; мелким и широким шагом; с разным положением рук; приставным шагом в сторону. Они учатся быть ведущими в колонне, менять темп и направление движения. Предъявляются более высокие требования к координации движений. Детям предлагается выполнять ходьбу с ускорением и замедлением, сочетать ходьбу и бег.

В старшей группе большинство детей ходят ритмично, четко, с хорошей осанкой и координацией движений. Однако навыки правильной ходьбы еще недостаточно прочные и легко могут нарушаться при переключении внимания ребенка на те или иные ее детали. Педагог добивается правильной техники ходьбы во всех освоенных и новых движениях. Он постоянно напоминает детям о необходимости энергично размахивать руками, сохранять хорошую осанку, дышать ритмично. Целесообразно применение звукового сопровождения (музыка, хлопки, удары в бубен).



Рис. 4.2

*Бег* — циклический вид движения, в котором отталкивание от опоры ногой (правой или левой) чередуется с полетом. В беге, как и в ходьбе, необходима хорошая координация движений рук и ног, правильная осанка, целесообразная в зависимости от вида бега постановка ноги на опору (рис. 4.2). При беге повышаются требования к ритмичности движений, динамическому равновесию.

Бег как вид движения появляется у детей на втором году жизни. Сначала это просто ускоренная ходьба, затем образуется фаза полета, которая на третьем году жизни появляется почти у всех дошкольников. Для детей этого возраста характерны мелкие, семенящие шаги во время бега, тяжелая постановка ноги на поверхность (всей стопой), шарканье ногами, отсутствие ритмичности в движениях. При обучении бегу большое значение имеет пример педагога, поэтому он должен участвовать в играх и выполнять бег вместе с детьми. Широко используется игровой образ («бегаем, как мышки», «как маленькие котята»). В играх малыши могут бегать непрерывно в течение 30–40 с. Не рекомендуется давать детям задание бегать поочередно. Когда движение выполняют одновременно все, в него включается каждый ребенок. Естественнее всего дети бегают в подвижных играх.

На четвертом году жизни в беге ребенка хорошо выражен полет, движения рук и ног согласованны. Однако длина шага еще недостаточна, темп движений низкий. Главная задача – научить детей координировать движения рук и ног в разных видах бега, не мешать играющим, согласовывать свои действия с действиями других. В этом возрасте дети способны выполнять разные виды бега: бегать в прямом направлении группами и в колонне по одному; друг за другом по кругу; змейкой между предметами; между двумя линиями; на носках; меняя направление; широким шагом; семенящим шагом; по диагонали; с изменениями темпа; чередовать бег с ходьбой; выполнять челночный бег; бегать, преодолевая препятствия; бегать на скорость (10–20 м); выполнять непрерывный бег в течение 50–60 с.

В среднем дошкольном возрасте у подавляющего большинства детей при беге хорошая координация движений, положение головы свободное, взгляд направлен вперед. Вместе с тем сохраняется параллельная постановка стоп, невысокая скорость, малоактивное движение рук. Специальные упражнения, используемые при обучении бегу, направлены на решение двух задач: развитие прямолинейности бега и навыка поднимания бедра. Для обучения прямолинейности бега используется бег «по коридору» (ширина 50 см). При беге обращается внимание на параллельную постановку ног с носка. Подъему бедра способствует бег с преодолением препятствий (начерченные линии, положенные на пол веревки, невысокие

предметы, барьерчики). Постепенно дети учатся выполнять быстрый бег, 2–3 раза пробегая 10 м с небольшими перерывами. В этой группе каждый ребенок может быть ведущим в колонне и выполнять непрерывный бег в течение 1,5 мин.

В старшем дошкольном возрасте навыки бега еще более совершенствуются. Педагог меньше показывает сам, больше объясняет. Особое внимание обращается на естественность и легкость бега, энергичное отталкивание, эластичную постановку стоп. Последовательность игровых упражнений включает также отработку активного подъема бедра вперед-вверх, прямолинейности передвижения. Важная роль отводится темпу выполнения бега. Дети соревнуются в беге на скорость на дистанции 20–30 м. В подвижных играх непрерывность бега доводится до 2 мин. В старшем дошкольном возрасте бег служит основным средством развития выносливости и скоростно-силовых качеств ребенка.

*Прыжки* – упражнения ациклического характера. Весь процесс их выполнения представляет одно законченное действие. Прыжок состоит из четырех последовательно сменяющих друг друга фаз: подготовительной – принятие исходного положения или выполнение разбега; двух основных – отталкивание и полет; заключительной – приземление (рис. 4.3).

Физиологическое воздействие прыжков на организм ребенка весьма значительно. При выполнении прыжков в работу вовлекается большое количество мышечных групп, что стимулирует функционирование всех систем организма и оказывает положительное влияние на физическое развитие детей. Прыжки ускоряют рост костей нижних конечностей, обеспечивают наибольшую их прочность, увеличивают амплитуду движений. Это

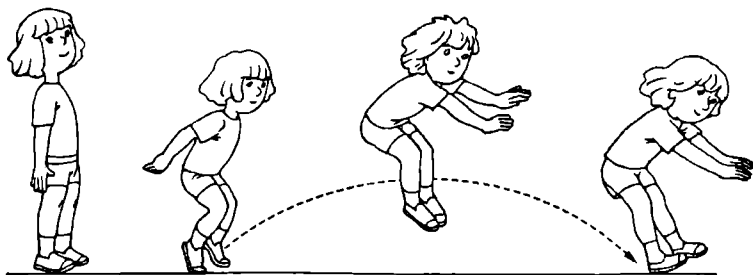


Рис. 4.3

ведет к совершенствованию форм суставных поверхностей. В процессе выполнения прыжков у детей развиваются скоростно-силовые качества, умение ориентироваться в пространстве.

В детском саду детей обучают выполнению прыжков разнообразных видов: подпрыгиванию (подскокам), прыжкам вглубину (спрыгиванию), прыжкам в высоту и длину с места и с разбега, различным прыжкам через короткую и длинную скакалку. Методика обучения прыжкам базируется на учете возрастных и индивидуальных особенностей дошкольников.

В первой младшей группе основное внимание уделяется подпрыгиванию на двух ногах. Выполнение подпрыгивания требует согласованной работы многих групп мышц, координации движений. Но эти качества у малышей еще развиты слабо, стопа не обладает необходимой эластичностью, поэтому дети приземляются тяжело. При обучении подпрыгиванию используется показ, применяются игровые приемы и упражнения имитационного характера. Детям предлагают достать игрушку, до которой надо допрыгнуть, попрыгать, «как мячики», «как зайчики». Подскоки можно регулировать ударами в бубен, хлопками, музыкальным сопровождением.

Трехлетний ребенок может самостоятельно спрыгивать с высоты 10–15 см. Приземление он осуществляет на прямые ноги и всю ступню. При выполнении спрыгивания можно поддерживать ребенка за одну руку, подбадривать его, показывать, как следует приземляться сразу на обе ноги и на всю ступню.

Разучивание прыжков с места в длину начинается с простых заданий. Вводятся зрительные ориентиры, которые помогают понять суть упражнения. Дети перепрыгивают через линию, начерченную на полу, через веревку, положенную на пол, затем перепрыгивают через две линии, начерченные параллельно (на расстоянии 10–15 см друг от друга). В этом возрасте ребенок осваивает движение в целом. Действия не ограничиваются никакими требованиями взрослого.

Во второй младшей группе происходит более детальное разучивание подпрыгиваний. Дети подпрыгивают на месте и, слегка продвигаясь вперед, во время подпрыгивания касаются головой поднятой руки педагога, пытаются позвонить в колокольчик, ударить в бубен. Эти упражнения учат ребенка подпрыгивать повыше, взмахивать руками в прыжке. Па-

параллельно с подпрыгиванием на месте вводится подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед (1,5–2 м).

Самостоятельное спрыгивание начинается с невысоких кубов (10–15 см), затем дети спрыгивают с невысокой скамейки (10–15 см). При спрыгивании четырехлетний ребенок фиксирует исходное положение (полусгибает ноги). Основной задачей при обучении спрыгиванию является мягкое приземление.

В длину с места дети прыгают путем одновременного разгибания обеих ног. Важно упражнять малышей в энергичном отталкивании двумя ногами одновременно. С этой целью дети учатся перепрыгивать через «ручеек», «дорожки», ширина которых постепенно увеличивается до 40 см. Выполняя упражнение, дети подходят к линии как можно ближе, немного сгибают колени, оттолкнувшись ногами, перепрыгивают через две линии и мягко приземляются, стараясь удержать равновесие. Следует избегать глубокого приседания: оно может привести к падению.

В средней группе дети по-прежнему учатся выполнять только простые прыжки: подпрыгивание, спрыгивание, прыжки в длину с места. Подпрыгивание усложняется разнообразными заданиями: подскоки с поворотом налево, направо, вокруг себя; подскоки в положении ноги вместе, ноги врозь; подскоки на двух ногах с продвижением вперед. Педагог напоминает детям, что во время подпрыгивания туловище следует держать прямо, смотреть вперед, при приземлении не наклоняться. В этом возрасте дети осваивают технику подпрыгивания на одной ноге. Каждый подпрыгивает на одной ноге столько, сколько может.

Спрыгивают дети с высоты 20–30 см. При приземлении произвольно сгибают ноги и сохраняют устойчивое равновесие.

Прыжок в длину с места у детей пятого года жизни имеет более четкую структуру, однако его выполнение характеризуется рядом особенностей. Многие дети начинают прыжок почти с ходу, не фиксируя исходное положение, чрезмерно или недостаточно сгибают ноги в подготовительной фазе. Часто наблюдается плотная постановка стоп или параллельное их расположение, отведение рук далеко назад-вверх. Для уточнения техники выполнения прыжка используются следующие упражнения: подняться на носки со взмахом рук вперед; из полуприседа выпрямиться, подняться на носки. С целью освоения оптимальной траектории прыжка дается задание прыгать через препят-

ствии (плоский обруч, кубик). К концу года дети могут прыгать на результат (как можно дальше).

В старшей группе дети выполняют знакомые и новые виды прыжков: подпрыгивание, спрыгивание, прыжки в длину с места, прыжки в высоту и длину с разбега, прыжки со скакалкой.

Виды подпрыгивания становятся более разнообразными: дети совершают во время подпрыгивания дополнительные движения ногами, прыгают на одной ноге, с ноги на ногу, с поворотом в прыжке, с разнообразными движениями рук. Им также доступны разные виды прыжков на одной ноге: на месте, с продвижением вперед, назад, влево, вправо. Многократное выполнение подскоков применяется как упражнение на выносливость — дети подпрыгивают подряд 30—40 раз, серия подпрыгиваний повторяется 2—3 раза. Упражнение в спрыгивании сочетается в этом возрасте с другими упражнениями, чаще всего на равновесие при ходьбе по скамейке, бревну. Высота предметов для спрыгивания увеличивается до 30 см. Кроме того, дети учатся спрыгивать в определенное место (за линию, в круг, обруч), выполнять прыжок-отскок в момент приземления. Это требует от ребенка точности движений, определенного уровня развития скоростно-силовых способностей.

Старшие дошкольники более качественно выполняют прыжок в длину с места. Дети самостоятельно занимают удобное исходное положение, взмахивают руками во время отталкивания, сохраняют равновесие в полете, устойчиво приземляются. В обучении прыжку обращается внимание на выполнение полета в направлении вперед-вверх с одновременным вынесением ног вперед. Положительный эффект дает введение ориентира, размещенного на 5—7 см дальше предыдущего прыжка.

Новыми видами прыжков в старшем дошкольном возрасте выступают прыжки в высоту и в длину с разбега, прыжки через вращающуюся скакалку. В высоту с разбега дети прыгают, согнув ноги. Техника прыжка следующая. Первая фаза — разбег. Он производится с нечетного количества шагов (5—7—9). К концу разбега скорость возрастает. Вторая фаза — толчок. Он выполняется толчковой ногой. Маховая нога, согнутая в колене, в это время выносится вперед, толчковая нога выпрямляется, руки совершают взмах вперед-вверх, помогая подъему тела. Третья фаза — полет. В полете ребенок подтягивает согнутые ноги к груди, руки выносит вперед-вверх. К концу полета ноги

опускаются вниз. Четвертая фаза — приземление. Оно совершается на всю ступню. Выполняя прыжки данного вида, многие дети отталкиваются далеко от планки, приземляются неодновременно на обе ноги. Для устранения этих ошибок при обучении прыжку вводится зрительный ориентир (линия, цветной шнур), который располагается на расстоянии 50–70 см, т.е. равном длине прямой маховой ноги ребенка. Если у детей не получается сочетание разбега с отталкиванием, рекомендуется выполнять прыжок с разбега в три шага. В этом случае планка приподнимается на небольшую высоту (30–40 см). Высота, преодолеваемая ребенком в прыжке, постепенно увеличивается с 30 до 60 см.

Прыжок с разбега в длину дети также выполняют, согнув ноги. Техника прыжка напоминает прыжок в высоту с разбега. Первая фаза — разбег. Длина разбега 10–15 м. Разбег ускоряющийся, корпус при этом несколько наклонен вперед, руки согнуты в локтях. Во время разбега положение корпуса постепенно выравнивается, на последнем шаге он принимает почти вертикальное положение. Вторая фаза — отталкивание. Бедро маховой ноги поднимается вперед-вверх, голень также выносится вперед, руки поднимаются вперед-вверх. Третья фаза — полет. В полете толчковая нога подтягивается к маховой, обе ноги приближаются к груди, а перед приземлением выносятся вперед. Четвертая фаза — приземление. Оно осуществляется одновременно на обе ноги. Вначале касаются земли пятки почти прямых ног, затем происходит перекал на всю ступню с одновременным сгибанием ног, руки при этом резко выносятся вперед. Благодаря этому сохраняется устойчивость тела.

В выполнении прыжка детей затрудняет отталкивание в точно обозначенном месте, поэтому место отталкивания увеличивается, используется не доска, а зона отталкивания шириной 40–50 см. Она может быть обозначена двумя линиями. Можно использовать и бег на короткие дистанции с преодолением низких препятствий (бревно, мячи). Такое упражнение формирует у ребенка навыки преодоления преграды, быстроту реакции. Для увеличения скорости разбега детям предлагается бег с ускорением, бег наперегонки, сбегание с невысоких склонов. Важным моментом в методике обучения прыжку является определение толчковой ноги. Это можно сделать следующим образом: предложить ребенку с разбега ударить ногой по мячу. Упражнение выполняется несколько раз. Большинство детей

удар производят одной и той же ногой, которая и является толчковой.

Прыжки через вращающуюся скакалку дети осваивают постепенно. Обучение начинается с прыжков через длинную скакалку. Упражнения состоят из пробеганий вслед за вращающейся скакалкой и перепрыгиваний через неподвижную, качающуюся, а затем вращающуюся скакалку. Наряду с этими упражнениями дети обучаются прыжкам через короткую скакалку. Вначале они учатся перебрасывать скакалку руками вперед-назад и перешагивать через нее, затем переходят на прыжки с вращением скакалки вперед-назад. Музыкальное сопровождение прыжков через скакалку способствует воспитанию грации, ритмичности, пластики движений. Разученные прыжки могут входить составным элементом в спортивный танец.

*Метанию* начинают обучать тогда, когда дети приобретут некоторые навыки владения мячом. В раннем возрасте малыши самостоятельно могут бросать предметы на расстояние. Поэтому, прежде чем приступить к специальным обучающим упражнениям, ребенка необходимо научить брать, держать и переносить мяч двумя, а затем одной рукой. Бросив мяч, малыш следит за его полетом, а потом поднимает и снова бросает. Необходимо научить детей энергично отталкивать мяч от себя. Наиболее простые упражнения, способствующие этому, — прокатывание, бросание. Малышей учат прокатывать мяч одной и двумя руками друг другу с небольшого расстояния (1 м), прокатывать мяч под дугой, по узкой дорожке. Педагог объясняет и показывает ребенку, что мяч надо направлять вперед, стараться, чтобы он не отклонился в сторону, отталкивать его следует кистями рук (рис. 4.4). Затем учит малыша скатывать мяч с невысокой горки. Это упражнение помогает оценить направление движения мяча, проявить необходимые при этом мышечные усилия. При первоначальном обучении бросанию и ловле большое значение имеют индивидуальные действия с мячом. Дети осваивают бросок мяча вперед-вверх и бросок мяча педагогу. Регулярное выполнение разнообразных заданий одной и двумя руками подготавливает малышей к усвоению разных способов метания.

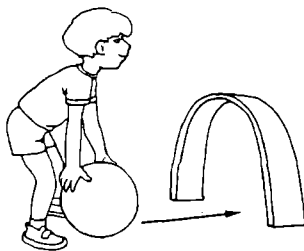


Рис. 4.4



Во второй младшей группе при прокатывании, бросании и ловле мяча вводится выполнение упражнений в парах. В занятие включается прокатывание мяча диаметром 20, 12, 6 см друг другу, между предметами (ширина 60 см), прокатывание мяча с попаданием им в кеглю (расстояние 1,5–2 м). Лучше, если при выполнении прокатывания малыши не присаживаются на корточки, а стоят, наклонившись вперед. Метание вдаль дети выполняют произвольно. Как и при прокатывании, педагог учит малышей бросать мяч толчком обеих рук.

В средней группе при обучении прокатыванию перед детьми ставятся новые задачи: отталкивать мяч, придавая ему нужное направление; отталкивать мяч с разной силой. Добиться этого помогают следующие упражнения: прокатывание мяча по узкому коридору – дорожке, доске, буму (шириной 20 см); прокатывание с попаданием в предмет; прокатывание мяча вокруг предметов. Выполняя прокатывание, дети учатся отталкивать мяч одной и двумя руками.

Броски мяча вдаль и в цель выполняются в этом возрасте разными способами: от груди, из-за головы, одной рукой от плеча (рис. 4.5). Обучая метанию, педагог обращает внимание на положение туловища, параллельность постановки ног на ширине ступни, бросок мяча вперед-вверх. Без зрительного ориентира дети с трудом понимают, как это выполнить. Поэтому им предлагают перебрасывать мяч через куст, ветку дерева, натянутую сетку. Педагог следит за количеством бросков правой и левой рукой.

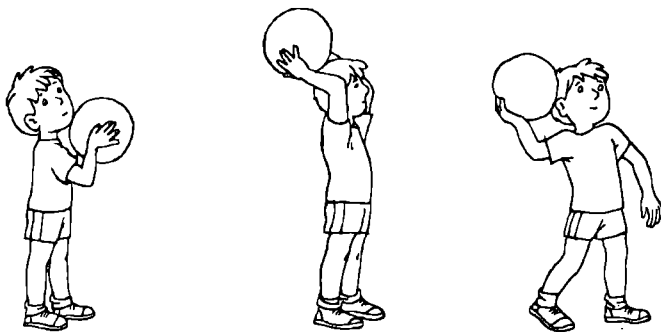


Рис. 4.5

В старшей группе упражнения в бросании и ловле становятся более разнообразными. Дети учатся бросать мяч вверх, о землю и ловить его двумя руками (не менее 10 раз подряд), перебрасывать мяч из одной руки в другую, подбрасывать и ловить с хлопками, ударять мяч, отскочивший от земли (не менее 10 раз подряд), перебрасывать мяч друг другу и ловить его стоя, сидя, разными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Совершенствуются в этом возрасте навыки метания в цель и вдаль. Наиболее часто дети используют способ «из-за спины через плечо». Педагог должен правильно показать движение с соблюдением всех основных требований техники. Данный способ метания выполняется следующим образом: правая нога отставляется назад, туловище слегка поворачивается в сторону бросающей руки, правая рука, полусогнутая в локте, находится перед грудью. При замахе туловище слегка отклоняется назад, тяжесть тела переносится на отведенную назад ногу. При броске правая нога выпрямляется, тяжесть тела переносится на ногу, стоящую впереди, прямая рука сверху посылает мяч вперед (рис. 4.6).

Добиваясь сознательного овладения тем или иным способом метания, педагог предлагает ребенку рассказать, как он намерен бросить предмет. По мере освоения упражнений дети играют в игры, основанные на различных видах метания (кольцеброс, серсо, городки).

Упражнения в *лазани* выполняются по циклическому типу. При этом повторяются одинаковые движения рук и ног. Чередование напряжения и расслабления мышц позволяет совершать движения длительное время, что укрепляет организм, воспитывает выносливость.

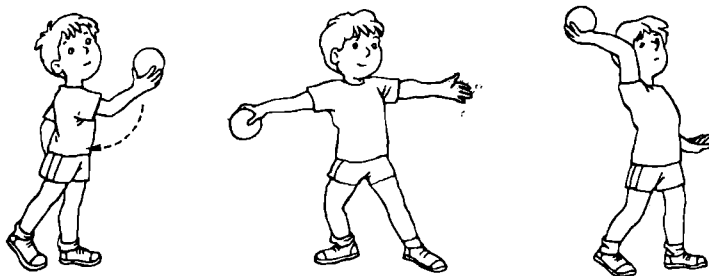


Рис. 4.6

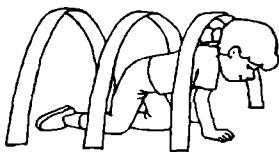


Рис. 4.7

Дети первой младшей группы пытаются овладеть ползанием и лазанием. *Ползание* осуществляется при опоре на руки и ноги; это позволяет ребенку разгрузить позвоночник. Активно работают верхний плечевой пояс, мышцы рук и шеи, что создает хорошие предпосылки для формирования правильной осанки.

Сначала малыши упражняются в ползании по полу на четвереньках в любом направлении, затем педагог учит их ползти в заданном направлении. С этой целью он создает игровые ситуации: ставит на пол яркие игрушки и предлагает детям доползти до них. Дальнейшим усложнением является ползание по доске, гимнастической скамейке, проползание под дугой, веревкой, между ножками стула (рис. 4.7).

В этом возрасте малыши учатся выполнять лазанье. С этой целью используется лесенка-стремянка. Она имеет небольшой наклон, что помогает детям переставлять ноги с рейки на рейку. Каждый ребенок влезает на лесенку и слезает с нее произвольным способом в своем индивидуальном темпе.

Во второй младшей группе в программу занятий включается ползание на четвереньках, с упором на колени и ладони, а также ползание «по-медвежьи» с упором на ступни и ладони. Многие дети в этом возрасте отличаются хорошей координацией движений, что позволяет им закончить упражнение. Поэтому для получения физической нагрузки важно, чтобы малыш проползал определенное расстояние. С этой целью используются зрительные ориентиры, которые указывают ребенку, где начинать и где заканчивать упражнение. Ползание может сочетаться с упражнениями на равновесие, например ползание по ребристой или наклонной доске, гимнастической скамейке, бревну. Педагог находится рядом с детьми, дает им указания, в случае необходимости помогает. Все упражнения в ползании заканчиваются заданиями выпрямляющего характера (поднять руки вверх, сделать хлопок над головой и др.).

Лазанье во второй младшей группе дети выполняют по лесенке-горке, гимнастической стенке. Чаще всего они используют приставной шаг. Педагог показывает и объясняет детям, как захватить рейку руками (большой палец снизу, остальные сверху), как правильно поставить на рейку ноги (серединой стопы). Под контролем взрослого дети влезают

на небольшую высоту — 3–4 рейки (рис. 4.8). Педагог одобряет робкие попытки ребенка, помогает ему преодолеть страх. В этом возрасте лазанье не включается в физкультурное занятие, так как детям приходится долго ждать очереди для его выполнения.

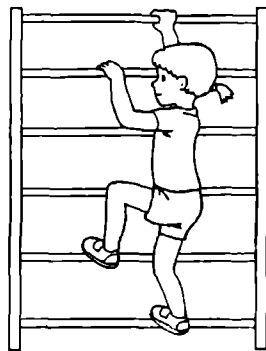


Рис. 4.8

В среднем дошкольном возрасте ползание и лазанье выполняются разными способами. Благодаря возросшим физическим возможностям, дети могут проползать расстояние до 6–8 м. Однако для сохранения у ребенка интереса необходимо придать однообразному упражнению игровой характер («муравьи ползут в муравейник»). Вводится новый вид ползания — на четвереньках с опорой на колени и предплечья («кошка крадется»). Укрепление мышц плечевого пояса позволяет ползать на четвереньках по бревну, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках. Педагог должен всегда находиться возле пособия и быть готов в любой момент оказать ребенку помощь.

Лазанье по гимнастической стенке дети выполняют переменным (чередующимся) шагом, однако допускается, чтобы при спезании они использовали более простой для них приставной шаг. Новым видом упражнения в этом возрасте является переход приставным шагом с одного пролета гимнастической стенки на другой. Сначала это упражнение выполняется на уровне 1-й рейки лестницы, затем — 3–4-й. Данное упражнение требует от ребенка большого внимания и умения целесообразно распределять свои усилия.

В старшем дошкольном возрасте упражнения в ползании сочетаются с другими движениями: ползти на четвереньках 3–4 м, толкая головой мяч; чередовать ползание с ходьбой, бегом, перешагиванием; ползать, преодолевая несколько предметов подряд. Вводится подтягивание на скамейке на коленях; передвижение с помощью рук, ног, всего туловища, сидя на скамейке; ползание назад по скамейке с упором на предплечья и колени. Качественное выполнение этих упражнений свидетельствует о высоком уровне развития силовых и координационных способностей ребенка.

Большое внимание уделяется лазанью по вертикальным лестницам, гимнастическим стенкам. Дети выполняют лазанье чередующимся шагом одноименным и разноименным способами. При одноименном способе движение совершается правой рукой и правой ногой, а затем левой рукой и левой ногой, а при разноименном движение начинают правая рука и левая нога, потом включаются левая рука и правая нога. Дети учатся влезать до самого верха лестницы, переходить с пролета на пролет на уровне 4–5-й рейки.

В старшем дошкольном возрасте детей знакомят с лазаньем по канату. Выполняя упражнение, ребенок совершает хват каната руками, поднятыми вверх, затем выполняет вис на прямых руках, подтягивает согнутые в коленях ноги и упирается стопами в канат, после чего выпрямляет ноги, сгибает руки в локтях и совершает перехват каната выше головы поочередно каждой рукой. Этим заканчивается цикл при влезании. При слезании действия выполняются в обратном порядке. Съезжать с каната детям не разрешается (вследствие возможности ранения рук и ног при трении). Упражнение должно выполняться в безопасных условиях и быть обеспечено страховкой педагога.

*Равновесие* является компонентом любого движения. Упражнения на равновесие состоят в удержании и перемещении тела на уменьшенной площади опоры. Они способствуют развитию координации движений, формированию правильной осанки. Тонкие и точные движения развивают мышечное чувство.

Функция равновесия формируется постепенно. В первой младшей группе применяются лишь самые простые упражнения. Малышам предлагают пройти по дорожке, ограниченной шнурами, пройти по доске, положенной горизонтально, а потом наклонно, пройти по гимнастической скамейке. Многие дети выполняют упражнение приставным шагом. Переход к переменному шагу осуществляется постепенно, по мере его освоения. Не следует требовать от ребенка четкого выполнения упражнения. Однако важно, чтобы он научился подниматься на предмет, уверенно проходить по нему, без страха спускаться вниз. Способность к сохранению равновесия развивается при перешагивании через препятствие (шнур, палка, кубики, кирпичики и т.д.). Постепенно задания усложняются: дети перешагивают с предмета на предмет, влезают на стул, скамейку высотой 25 см, стоят, подняв руки вверх, поднимаются на

носки и снова опускаются на всю ступню, кружатся на месте. Педагог находится рядом и всегда готов прийти на помощь.

На четвертом году жизни упражнения на равновесие более разнообразны. Дети выполняют ходьбу и бег по уменьшенной площади опоры, перешагивают через рейки лестницы, лежащей на полу, ходят по шнуру (рис. 4.9), плоскому обручу приставным шагом, ходят по приподнятой на высоту 25–30 см доске (шириной 20–15 см), по наклонной доске (высотой 30–35 см), поднимаются на носки, некоторое время стоят, удерживая равновесие, учатся стоять на одной ноге, пробуют делать «ласточку». Педагог постоянно напоминает детям, чтобы они держали спину прямо, смотрели вперед, не опускали голову.

Средний дошкольный возраст характеризуется наиболее интенсивным развитием функции равновесия. В связи с этим повышаются требования к качеству упражнений на равновесие, вводятся дополнительные действия, усложняющие упражнения. Дети учатся ходить по скамейке, бревну, ставя ногу с носка, сохраняют равновесие при ходьбе по линии, выполняют повороты кругом на ограниченной поверхности, бегают по наклонной поверхности, ходят по ребристой доске на носках. Включаются задания, определяющие положение рук при ходьбе (рис. 4.10). Упражнения в принятии статических поз становятся более длительными (до 5 с).

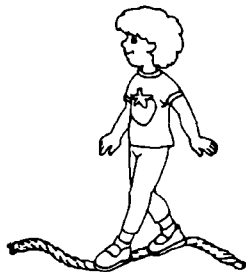


Рис. 4.9

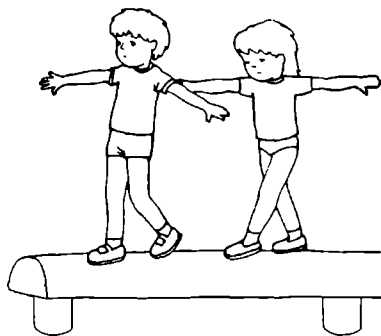


Рис. 4.10

В старшем дошкольном возрасте сложность упражнений на ограниченной площади опоры еще более возрастает: дети идут указанным способом, прямо держат корпус, приставляют пятку одной ноги к носку другой. При выполнении заданий передвигаются приставными шагами в сторону, вбегают и сбегают по наклонной доске на носках, проходят по скамейке, перешагивая через набивные мячи, раскладывая и собирая мешочки. В этом возрасте дети выполняют и специальные общеразвивающие упражнения, которые учат их сохранять равновесие: стоя на гимнастической скамье, поднимаются на носки и опускаются на всю ступню, поворачиваются кругом, стоят на одной ноге (вторая отведена назад), делают «ласточку», после бега, прыжков приседают на носки, останавливаются и стоят на одной ноге, кружатся парами.

В зимнее время равновесие формируется при скольжении детей по ледяным дорожкам, ходьбе на лыжах, катании на коньках. Комплекс общеразвивающих упражнений, формирующих функцию равновесия, включается в физкультурное занятие или утреннюю гимнастику.

При обучении основным видам движений целесообразно использовать подготовительные и подводящие упражнения. *Подготовительные упражнения* воздействуют на определенные группы мышц. *Подводящие упражнения* нужны преимущественно для новых, неосвоенных движений. Их выполнение способствует появлению у ребенка именно тех мышечных ощущений, которые соответствуют описанию движения. Вначале подбираются подводящие упражнения, близкие к ведущему звену данного движения, затем, при их закреплении, совершенствовании — близкие к дополнительным звеньям. Роль подводящих упражнений часто второстепенная, поэтому достаточно нескольких их повторений (4–6 раз).

#### **4.5. Обучение общеразвивающим упражнениям**

*Общеразвивающие упражнения* направлены воздействовать как на организм в целом, так и на отдельные группы мышц и суставов. Они способствуют оздоровлению организма, формированию правильной осанки, укреплению опорно-двигательного аппарата, улучшению дыхания. С помощью таких упражнений развиваются двигательные способности, нервно-мышечный аппарат готовится к выполнению более сложных движений.

В основу классификации общеразвивающих упражнений положены различные признаки:

- анатомический (упражнения для рук и плечевого пояса, туловища и шеи, для ног);
- направленное воздействие на физические качества (гибкость, ловкость, быстроту и т.д.);
- направленное воздействие на различные системы организма (сердечно-сосудистую, дыхательную);
- по преимущественному развитию свойств психики (на развитие внимания, мышления, ориентировки в пространстве).

Важное значение для правильного выполнения общеразвивающих упражнений имеют исходные положения (далее в упражнениях – и.п.). Применяются следующие исходные положения:

- для ног – основная стойка (пятки вместе, носки врозь); стойка ноги врозь (на ширине ступни, на ширине плеч); стойка ноги врозь, правая или левая впереди; стойка ноги скрестно (правая перед левой или наоборот); стойка ноги сомкнуты (носки и пятки вместе); стойка одна ступня продолжение другой;

- для рук – руки внизу; руки вперед; руки вверху; руки на пояс; руки к плечам; руки перед грудью; руки за спину; руки за голову; руки в стороны; руки назад.

Упражнения могут выполняться из положения сидя, а также лежа на полу при различных положениях ног (согнутых, прямых).

Положения сидя: ноги врозь (ноги вместе); углом; на пятках; согнув ноги; в группировке; согнув ноги скрестно.

Положения лежа: на спине; на животе; правым (левым) боком; кольцом (тело прогнуто, руки отведены вверх-назад с захватом согнутых ног).

Различные исходные положения используются для более эффективного воздействия на организм ребенка.

При составлении комплекса общеразвивающих упражнений нужно руководствоваться следующими требованиями:

- упражнения должны быть доступны детям, необходим последовательный переход от простых упражнений к более сложным;
- упражнения должны воздействовать на все группы мышц;



- необходимо чередовать упражнения для различных мышечных групп, иначе быстро наступает утомление местного характера;

- нагрузка должна постепенно возрастать;

- в комплекс обязательно должны включаться дыхательные упражнения, упражнения для формирования осанки и стопы.

В младшем дошкольном возрасте в процессе использования общеразвивающих упражнений необходимо учить детей:

- начинать и заканчивать упражнение одновременно с другими детьми;

- правильно выполнять упражнение в общем виде;

- соблюдать основное направление движения отдельных частей тела;

- знать и уметь принимать разные исходные положения для выполнения упражнений (стоя, сидя, лежа на спине).

Для малышей подбираются простые упражнения, состоящие из двух частей (присели — встали, подняли руки — опустили), большинство упражнений — для мышц рук, плечевого пояса и туловища. Они выполняются из исходного положения стоя, сидя или лежа на спине. Амплитуда движений ограничена. В связи с неустойчивостью ребенка повороты в сторону выполняются из положения сидя.

Упражнения для рук и плечевого пояса могут иметь такое содержание: поднимать руки вперед, вверх, сгибать и разгибать руки; скрещивать руки перед грудью и разводить их в стороны; отводить руки за спину; хлопать в ладоши перед собой, над головой; размахивать руками вперед-назад, вверх-вниз; махать руками над головой, перед собой.

Для туловища предлагаются следующие упражнения: из положения сидя — поворачиваться влево-вправо; наклоняться вперед; поднимать и опускать ноги; из положения стоя на коленях — садиться на пятки и подниматься.

Большинство общеразвивающих упражнений выполняется с мелкими предметами и игрушками (разноцветными платочками, флажками, кубиками, погремушками, палочками). Они требуют значительного мышечного напряжения, точнее выполняются малышами. Количество предметов должно соответствовать числу детей. Предметы и игрушки предварительно раскладываются на стульях или гимнастической скамейке, и дети по указанию воспитателя самостоятельно берут их, а затем аккуратно кладут на прежнее место. Малышам вполне доступны имитационные упражнения, которые используются как обще-

развивающие («помашем руками, как птички машут крыльями», «попрыгаем, как зайчики»). Подражательные упражнения заинтересовывают ребенка, помогают лучше справиться с заданием. Педагог показывает и объясняет упражнение детям, а затем 5–6 раз выполняет его вместе с малышами. Показ упражнения дается зеркально. Объяснение должно быть целостным. По ходу выполнения упражнений воспитатель дает указания, которые развивают у детей чувство ритма и темпа, помогают одновременно всем детям начинать и заканчивать упражнение. Подсчет упражнений в этой группе не дается.

В среднем дошкольном возрасте появляются новые задачи по обучению детей выполнению общеразвивающих упражнений. Необходимо приучать их:

- правильно называть и выполнять общеразвивающие упражнения, связанные с работой крупных групп мышц;
- принимать различные исходные положения и добиваться их четкости;
- знать и сохранять положение отдельных частей тела (не сгибать колени при наклонах, держать спину прямо во время приседания и т.п.);
- начинать и заканчивать упражнение по сигналу, указанию воспитателя;
- знать несколько простых упражнений и уметь выполнять их самостоятельно.

Структура упражнений в средней группе усложняется. Как правило, они состоят из четырех частей (руки в стороны, вверх, в стороны, вниз). Возрастают требования к качеству выполнения упражнений: дети должны уметь располагать стопы параллельно, стоять подтянуто, голову держать прямо, руки выпрямлять вдоль туловища, при приседаниях следить, чтобы голова и туловище не наклонялись вперед. Исходные положения становятся разнообразнее: применяются положения сидя, лежа на спине, на животе. По-прежнему основное внимание уделяется упражнениям для мышц рук, плечевого пояса и туловища. Увеличивается количество упражнений с различными предметами (мячами, обручами, палками, ленточками). Как правило, это упражнения аналитического характера, в которых отчетливо выделяется каждая часть. Выполнение упражнений становится более четким, поэтому вводится счет. Имитационные и образные упражнения по-прежнему имеют место, однако они более сложные по структуре.

Новое упражнение воспитатель сначала называет, а затем объясняет и показывает, как правильно его выполнять. Показ должен быть технически грамотным, ритмичным. При этом важно обозначить словами направление отдельных частей тела. Необходимо контролировать у детей четкость исходного положения, напоминать, что упражнение надо начинать и заканчивать одновременно всем. Знакомое упражнение педагог предлагает выполнить только по его названию или показу начальной части, заканчивает упражнение ребенок по собственному представлению. Можно предложить кому-либо из детей объяснить последовательность выполнения упражнения. Каждое упражнение выполняется 8–10 раз.

В старшей группе детского сада возросшие физические возможности детей обуславливают более сложные задачи обучения общеразвивающим упражнениям. Необходимо учить детей:

- четко принимать различные исходные положения;
- выполнять упражнения с большой амплитудой движений;
- знать и правильно выполнять технические элементы упражнения;
- выдерживать заданный ритм движения;
- уметь перестраивать упражнение по образцу или словесному указанию педагога, выполнять его в разных вариантах.

В старшем дошкольном возрасте общеразвивающие упражнения становятся значительно сложнее. Дается больше упражнений аналитического характера, вводятся последовательные, разноименные, разнонаправленные упражнения, требующие точного соблюдения направления, амплитуды, темпа движений, четкости не только исходных, но и промежуточных положений. В упражнениях для туловища чаще даются повороты и наклоны, больше внимания уделяется дыхательным упражнениям. Используются упражнения, связанные с проявлением определенных усилий (сесть и встать без помощи рук; лежа на спине, поднять обе ноги). Многие упражнения проводятся в парах, выполняются на гимнастической скамейке, гимнастической лестнице. Имитационные упражнения занимают значительное место.

При обучении общеразвивающим упражнениям основное внимание обращается на воспитание у дошкольников осознанного их восприятия и выполнения. С этой целью детям предлагается описать порядок выполнения упражнения, самостоя-

тельно найти и исправить ошибки в технике, увидеть различия и сходство в выполнении упражнения двумя детьми. Большинство упражнений выполняется только по объяснению воспитателя и не сопровождается показом. Новое упражнение и в этой группе требует четкого показа и объяснения. Однако отдельные части упражнения могут только называться, а не объясняться. Четкости выполнения способствует счет и темп музыкального сопровождения. Используются команды («Приготовиться, начинай!» и др.). Каждое упражнение повторяется 10–12 раз.

При записи общеразвивающего упражнения в плане педагог указывает его название, исходное положение, движения различными частями тела, конечное положение, дозировку. Придерживаться правил записи общеразвивающих упражнений нужно независимо от того, для какой возрастной группы они составляются.

Приведем примеры записи упражнений для старшей группы.

1. «*Выше руки*». И.п.: стать лицом в круг, взявшись за руки внизу. 1 – не отпуская рук рядом стоящих, поднять руки вверх; 2 – и.п. Повт. 10 р.

2. «*Достань носки*». И.п.: стать лицом в круг, взявшись за рукиверху. 1 – наклониться вперед, руками достать носки ног; 2 – и.п. Повт. 12 р.

#### 4.6. Обучение строевым упражнениям

*Строевые упражнения* являются средством формирования у детей правильной осанки, согласованности действий, умения ориентироваться в пространстве. Вместе с тем эти упражнения дают педагогу возможность лучше управлять детьми во время занятия, быстро размещать их для выполнения упражнений других видов, а также игр.

К строевым упражнениям относятся построение и перестроение, повороты, размыкания, смыкания, разнообразные передвижения в пространстве.

В первой младшей группе даже простейшие построения (друг за другом, в круг и в пары) малодоступны детям. Поэтому все построения проводятся с помощью воспитателя. Он показывает каждому ребенку его место, используя с этой целью зрительные ориентиры. Например, по кругу выкладывает

кубики и предлагает детям найти «свой» кубик и стать возле него. Педагог становится в круг вместе с детьми. Переходы, необходимые в занятии, дети совершают гурьбой. При выполнении упражнений малыши располагаются произвольно без учета роста.

Во второй младшей группе дети более самостоятельны при построении друг за другом в круг, в пары. Друг за другом они строятся в любом порядке независимо от роста, но постепенно учатся занимать определенное место в колонне, шеренге. При поворотах используются зрительные ориентиры (лицом к окну, спиной к стене). По залу дошкольники перемещаются парами, а также в одной колонне.

В среднем дошкольном возрасте дети строятся в круг, в пары, в шеренгу, в колонну. Воспитатель предлагает им выполнить следующее задание: построиться в определенном порядке, затем разбежаться по всему залу и по сигналу снова построиться в колонну (шеренгу). В этом возрасте дети учатся перестраиваться из одной колонны в звенья. Для этого они заранее распределяются по звеньям так, чтобы в каждом звене было равное количество детей. Назначаются ведущие звеньев. По сигналу они идут на условные места (к флажку), за ними — все остальные. Направо, налево и кругом дети поворачиваются, переступая на месте. Используются распоряжения («повернулись направо», «повернулись налево»), а не команды.

В старшей группе дети умеют самостоятельно строиться в колонну, в два круга, перестраиваться из колонны в пары, в звенья (как на месте, так и при передвижении). Они учатся расходиться по одному и парами через середину зала. Воспитатель указывает: «Пара налево, пара направо». При построениях старшие дошкольники соблюдают определенный порядок: строятся по росту, выравнивают шеренгу по носкам, поднимают руки вперед и отходят назад так, чтобы не касаться переднего. В кругу и шеренге они размыкаются на вытянутые в сторону руки, размыкание и смыкание совершают приставными шагами. Повороты дети выполняют простым переступанием на месте. В этом возрасте дошкольники усваивают отдельные команды: «Направо!», «Налево!», «Шагом марш!» и др.

#### 4.7. Подвижные игры дошкольников

*Подвижная игра* — это эмоционально окрашенная, сознательная, активная деятельность детей, характеризующаяся решением двигательных задач и выполнением игровых правил.

В дошкольном учреждении подвижная игра – незаменимое средство физического воспитания. От игры дети получают удовольствие, испытывают «мышечную радость». Эмоциональный фон игры позволяет добиваться высокой двигательной активности. Это способствует приобретению и совершенствованию разнообразных двигательных навыков, повышает тренированность участников, положительно сказывается на качественной и количественной сторонах двигательной деятельности. Подвижные игры активизируют функциональное развитие органов и систем организма, стимулируют совершенствование функций различных анализаторов, нервных процессов, содействуют сохранению баланса процессов возбуждения и торможения.

В подвижных играх заложены большие возможности личностного развития ребенка. При целенаправленном педагогическом воздействии подвижные игры наряду с воспитанием двигательных способностей, стимулируют развитие способности к самовыражению, самостоятельности, творчеству, самоутверждению. Совместная игровая деятельность придает первоначальное направление ценностным ориентациям, которые часто оказываются устойчивыми в дальнейшей жизни и нередко определяют общую направленность личности.

Возникновение игр подвижного характера, как и игр вообще, уходит корнями в далекое прошлое. Исторически у каждого народа накапливались свои национальные игры. Они вовлекали в активную двигательную деятельность целые группы играющих, проводились, как правило, на улице, благодаря чему становились важным средством оздоровления. Постепенное развитие педагогической мысли позволяло осуществлять отбор из числа народных игр наиболее целесообразных в воспитательном отношении. Научно обоснованные взгляды на использование подвижных игр в педагогическом процессе изложены в системе физического образования П.Ф. Лесгафта. Он раскрыл физиологическое и психологическое значение игр, их роль в обеспечении сознательных действий, развитии умений управлять движениями. Игры ученый рассматривал как упражнения, посредством которых ребенок готовится к жизни.

Подвижные игры чрезвычайно богаты и разнообразны по содержанию. Разнообразие подвижных игр с давних пор приводило исследователей к необходимости группировать их, классифицировать. Классификация игр осуществлялась по разным параметрам:

- по принципу организации детей – игры одиночные и командные;
- возрастному принципу – для младшего, среднего и старшего дошкольного возраста;
- видам движений – игры с бегом, прыжками, равновесием, метанием, лазаньем;
- двигательным способностям – развивающие скоростно-силовые способности, быстроту, выносливость, ловкость;
- степени интенсивности движений – большой, средней и малой подвижности;
- особенностям содержания – подвижные игры с правилами, сюжетные и бессюжетные; элементы спортивных игр (баскетбола, футбола, хоккея, бадминтона и т.д.).

Наиболее значимой для развития моторики ребенка является классификация, в основу которой положены особенности содержания подвижных игр. Подвижные игры с правилами (сюжетные и бессюжетные) широко распространены в практике детских садов. Характерным для этого вида игр является то, что они строятся на основании опыта детей, их знаний об окружающей жизни. Базой для развертывания сюжета являются знакомые образы (зайчики, лисички, птички и т.п.), эпизоды из жизни людей, явлений природы. Ребенок подражает им в игре. Бессюжетные игры содержат двигательные задания, не связанные с разыгрыванием сюжета, в них отсутствуют игровые действия. Каждый ребенок выполняет конкретное двигательное задание, требующее самостоятельности, быстроты, ловкости.

Комплексное использование сюжетных и бессюжетных подвижных игр предусматривает умелое руководство ими. При организации подвижной игры особое значение имеет профессиональная подготовка воспитателя, его педагогическое предвидение. Вызывая у ребенка интерес к игре, педагог должен замечать и выделять существенные факторы в развитии детей, реальные изменения в знаниях, умениях, навыках. Большое внимание уделяется правильному выбору игры: учитывается время и место ее проведения, количество играющих, имеющийся у них двигательный опыт. Педагогическая наблюдательность позволяет педагогу выбирать нужные методы руководства игрой, корректировки двигательного поведения детей.

В первой младшей группе проводятся игры с простым и доступным сюжетом. Герои игр хорошо известны

детям (кошка, мышки, птички). С ними дети встречались в жизни или знакомились с помощью сказок, картинок. В игре малышей привлекает сам процесс действия: пробежать, догнать, бросить. Управление развитием движений осуществляется здесь посредством сюжета, который полностью зависит от творчества воспитателя. Все дети играют одинаковые роли, при этом каждый ребенок действует индивидуально, в зависимости от своих двигательных возможностей. Одно и то же движение выполняется в разных ситуациях. Во время игры взрослый старается заинтересовать детей, показать им образец движений, учит действовать по сигналу, подчиняться простым правилам. Ведущие роли педагог играет сам, делая это эмоционально и образно. Оживляют игру различные атрибуты: медальоны с изображениями животных, шапочки, «сказочные» домики. С их помощью дети легко входят в образ, подражают герою. Большой интерес вызывают у малышей игры с текстом. Слова раскрывают содержание игры, помогают ребенку соблюдать ее правила.

Игровые упражнения («прыгнем через ручеек», «забросим мяч в домик») дают детям возможность освоить некоторые сложные для них виды движений (метание, прыжки и др.). Наряду с косвенными приемами здесь используются приемы прямого обучения. Воспитатель показывает упражнение, следит за его выполнением, в случае необходимости предлагает повторить еще раз, поощряет детей за старание.

Во второй младшей группе подвижные игры отличаются несложным сюжетом и простыми правилами, но движения, которые в них включаются, становятся более разнообразными (взобраться на куб, подпрыгнуть и достать игрушку и т.п.). Малышей необходимо учить играть. Существенным моментом, влияющим на ход игры, является объяснение воспитателя. Оно дается детям эмоционально, выразительно, используется образный сюжетный рассказ, способствующий лучшему перевоплощению ребенка в игровой образ. Воспитатель играет вместе с детьми, выполняя одновременно главную и второстепенную роль, следит за размещением играющих, их взаимоотношениями, образным выполнением двигательных действий, учит малышей действовать сообща. Важно, чтобы содержание игровых действий было понятно детям. Это повышает их двигательную активность. Одну и ту же игру повторяют без изменений 2–3 раза, затем в нее включаются новые правила и но-



вые движения, изменяются условия проведения. Вариативное содержание знакомой игры усиливает ее воспитательную ценность. Постепенно педагог приучает малышей выполнять в игре ответственные роли (назначая на роль, необходимо соблюдать очередность).

При выполнении детьми игрового упражнения воспитатель объясняет и показывает его, останавливаясь на тех моментах, которые вызывают затруднения у большинства. В этом возрасте ребенок может повторить игровое упражнение лишь в общих чертах.

В среднем дошкольном возрасте большинство игр имеет развернутые сюжеты, определяющие содержание движений и характер взаимоотношений играющих. Значительное место занимают игры, в которых действия персонажей соответствуют реальной действительности. Проводя сюжетную подвижную игру, воспитатель сообщает детям ее название, излагает содержание, особо выделяя правила игры, подчеркивает смысл и особенности действий каждого персонажа, показывает движения, которые могут вызвать у играющих затруднения. Важно убедиться, что дети поняли условия игры, хорошо представляют ее двигательное содержание. Затем воспитатель распределяет роли среди играющих. Роль водящего вначале поручается активному, энергичному ребенку, который может с ней справиться, а затем поочередно остальным детям группы. Выбор ребенка на главную роль мотивируется педагогом. В игре взрослый действует наравне со всеми играющими, оценивает правильность выполнения движений, двигательное поведение детей, регулирует физическую нагрузку. При повторении знакомой игры создаются ее варианты: изменяются движения, которые выполняют дети, включаются правила, требующие выдержки, самообладания, видоизменяется форма организации играющих.

В игровых упражнениях создаются условия для достижения определенного результата. Игровым заданиям («кто скорее», «кто бросит дальше», «чье звено быстрее построится») придается соревновательный характер. Такие задания стимулируют детей к быстрым движениям, приучают к ответственности за свои действия в коллективе, ведут к достижению общей цели.

В подвижных играх детей старшего дошкольного возраста занимательность сюжета уже не имеет такого большого значения, увеличивается количество игр, в которых нет образов. Правила игр усложняются, формируют у ребенка

умение управлять своим поведением. Перед детьми ставится задача мгновенно реагировать на изменение игровой ситуации, проявлять смелость, решительность, выдержку, действовать в соответствии с интересами команды. Применяются все виды подвижных игр, в том числе бессюжетные, игры-эстафеты. При объяснении игры воспитатель раскрывает ее содержание от начала до конца, затем с помощью вопросов уточняет правила, закрепляет стихотворные тексты, если они есть в игре, предлагает кому-либо из детей повторить содержание. После этого педагог указывает местоположение играющих и распределяет роли, назначает водящего, руководствуясь определенными педагогическими задачами (поощрить новенького ребенка, показать на примере активного, как важно быть смелым), предлагает самим детям выбрать водящего, выбирает водящего «волшебной палочкой», считалочкой. В ходе игры он следит за действиями и взаимоотношениями детей, выполнением ими игровых правил, с помощью различных приемов повышает физическую нагрузку: увеличивает расстояние для пробегания, изменяет продолжительность интенсивных движений в играх с увертыванием, рационально использует текст игры (полностью текст воспроизводится только в начале игры, в дальнейшем он сокращается и дети произносят лишь слова, побуждающие к действию), назначает сразу двух-трех водящих (в этом случае повышается не только физическая нагрузка, но и эмоциональная насыщенность игры). При подведении итога игры педагог анализирует, как детям удалось достичь успеха, почему «ловишка» быстро поймал одних игроков, а другие ему не попались. К обсуждению итогов привлекаются дети. Это приучает их к анализу своих поступков. При повторном проведении игры дошкольники учатся самостоятельно создавать ее варианты: придумывают новые сюжеты, более сложные игровые задания и правила, создают различные комбинации движений.

В старшем дошкольном возрасте широко используются игры-эстафеты. Для участия в них формируются две или три команды, равные по числу участников. Педагог четко и последовательно объясняет содержание и правила игры, условия определения победителя. Прежде чем начинать соревнование, необходимо провести репетицию, чтобы каждый понял, что от него требуется, и приспособился к игре. Вначале детям предлагаются простые эстафеты с разными видами движений (с бегом,

прыжками на двух ногах), затем парные и встречные (от простых эстафет они отличаются тем, что дети выполняют движения в парах). Однако не следует проводить только командные игры и игры-эстафеты. Не менее интересны для старших дошкольников и игры с увлекательным сюжетом.

#### **4.8. Обучение элементам спортивных игр**

Основу *спортивных игр* составляют естественные виды движений и их сочетание. Поэтому обучению спортивным играм, особенно таким популярным, как баскетбол, футбол, хоккей, бадминтон, настольный теннис, городки, в дошкольном учреждении уделяется большое внимание. Используются элементы спортивных игр, подводящие детей к более сложным игровым действиям.

Обучать детей старшего дошкольного возраста начинают на специализированном (тематическом) занятии, структура которого должна быть похожа на структуру традиционного физкультурного занятия. Различие имеет место лишь в подборе средств для каждой его части. Например, если детей обучают элементам игры в баскетбол, то в подготовительной части используются упражнения с мячом, если это бадминтон – упражнения с ракеткой и т.д. В основной части такого занятия применяются подводящие и подготовительные упражнения для освоения элементов техники изучаемой игры. Обучение элементам спортивных игр проходит и на прогулках, а также в самостоятельной двигательной деятельности детей.

**Баскетбол.** Из элементов игры в баскетбол с дошкольниками целесообразно изучить технику игры без мяча, а также технику владения мячом.

*Техника игры без мяча* состоит из следующих элементов: стойка баскетболиста, перемещение по площадке, остановки, повороты.

*Стойка баскетболиста* – исходное положение, из которого быстро выполняется переход к движению. Наиболее рациональна следующая стойка баскетболиста: ноги расположены на ширине плеч параллельно друг другу, тяжесть тела равномерно распределяется на две ноги, туловище слегка направляется вперед, руки согнуты в локтях и прижаты к туловищу. Стойку баскетболиста дети учатся принимать, стоя в шеренге и в кругу.

*Перемещение по площадке* начинают с изучения отдельных движений: бега, прыжков, остановок, поворотов. После этого у детей формируют навыки сочетания изученных движений.

*Остановки* позволяют ребенку моментально прекратить движение. Они выполняются шагом или прыжком. Обучают остановкам в такой последовательности: остановка после ходьбы, остановка после бега в медленном темпе, неожиданная остановка.

*Поворот* – это технический прием, при котором ребенок переступает одной ногой вокруг другой (опорной) ноги. Опорная нога не отрывается от поверхности площадки. Различают два способа поворотов: вперед и назад. Они выполняются из стойки баскетболиста.

*Под техникой владения мячом* понимается рациональное выполнение ловли, передачи, ведения мяча, бросков в корзину. На первых этапах важно научить ребенка правильно держать мяч: на уровне груди, обеими руками, согнутыми в локтях, кисти рук лежат сзади-сбоку мяча, пальцы широко расставлены. Ребенок учится *ловить мяч* двумя руками, примерно на уровне груди. Он выпрямляет слегка расслабленные руки навстречу мячу, захватывает его пальцами, гасит скорость полета, притягивает мяч к груди и принимает стойку баскетболиста. Мяч не следует долго задерживать в руках, а надо быстро передать его партнеру.

Дошкольников учат *передавать мяч* двумя руками и одной рукой от плеча. Передача мяча двумя руками осуществляется из стойки баскетболиста. Ребенок одновременно с небольшим круговым движением вперед-вниз и на себя выполняет легкий присед, после замаха быстро разгибает ноги, выпрямляет руки вперед и совершает бросок. Передача мяча одной рукой от плеча совершается следующим образом: мяч находится у плеча на кисти одной из рук, а другой рукой поддерживается. Выполняя замах, ребенок слегка поворачивается в сторону руки с мячом, сгибает ноги в коленях. После замаха ноги разгибаются, бросающая рука направляет мяч в нужную сторону, во время броска поддерживающая рука опускается.

*Ведение мяча* позволяет ребенку перемещаться по площадке. При ведении мяч ударом по нему пальцами посылается в пол, рука задерживается внизу до тех пор, пока мяч вернется к ней, и вместе с ним возвращается в исходное положение. Для обучения детей ведению мяча целесообразно использовать подгото-

вительные упражнения: вести мяч на месте в стойке баскетболиста; вести мяч с продвижением вперед сначала медленным шагом, затем быстрым и бегом; многократно повторять толчки мяча в пол правой и левой руками, стоя на месте, с перемещением по площадке.

*Броски мяча в корзину* выполняют теми же способами, что и передачу (бросок мяча двумя руками от груди, бросок одной рукой от плеча). Расстояние до корзины постепенно увеличивается от 1 до 2,5 м.

В баскетбол играют две команды, каждая из которых состоит из пяти играющих на площадке и несколько запасных игроков. Игра состоит из двух таймов по 5 мин. За каждый заброшенный в корзину мяч команде начисляется одно очко. Игра начинается с розыгрыша начального броска: педагог подбрасывает мяч между игроками (капитанами команд). Дети подпрыгивают и пытаются коснуться его руками. В начале игры мяч находится у команды, капитан которой дотронулся до него первым.

**Правила игры:**

- игрок может сделать с мячом не более трех шагов, дальше должно выполняться ведение мяча;
- нельзя вести мяч двумя руками одновременно или бежать с ним без ведения;
- запрещается отнимать мяч у игрока, толкать его, держать за одежду.

**Футбол.** Дошкольники обучаются упрощенному варианту игры. Игроки имеют право вести мяч ногой, передавать его партнеру по игре, забивать в ворота. В игре не применяются недоступные для детей штрафные и свободные удары, угловой удар, положение вне игры.

Из технических футбольных приемов дошкольников целесообразно обучать удару по мячу ногой, остановке мяча ногой, ведению мяча ногой.

*Удары по мячу ногой* осуществляются внутренней стороной стопы, средней частью подъема, внутренней частью подъема, носком. Для удара внутренней стороной стопы опорная нога ставится сбоку на расстоянии от мяча 10–15 см. Стопа ударной ноги находится строго под прямым углом к направлению полета мяча. Ударное движение начинается сгибанием бедра и поворотом наружу стопы ударной ноги. Удар серединой подъема наносится с прямого разбега. Бьющая нога сгибается в колене,

затем резко выносится вперед; носок бьющей ноги оттягивается вниз. Удар внутренней частью подъема выполняется следующим образом: на опорную ногу переносится масса тела, бьющая нога сгибается в колене, стопа разворачивается наружу; носок оттягивается. Для того чтобы мяч летел низом, удар наносится в середину мяча. Удар носком ноги выполняется по неподвижному или катящемуся мячу. Ударная нога сгибается в колене и при ударе почти выпрямляется. Удар наносится носком в середину мяча.

*Остановка мяча ногой* может осуществляться внутренней стороной стопы, подошвой. При выполнении остановки внутренней стороной стопы тяжесть тела переносится на опорную ногу, останавливающая нога сгибается в колене. В момент остановки мяча она мягко отводится назад до уровня опорной ноги. Остановка подошвой производится следующим образом: останавливающая нога выносится вперед навстречу мячу, носок слегка приподнимается вверх. При соприкосновении с мячом нога подается немного назад.

*Ведение мяча* выполняется внешней частью или серединой подъема. Ведение внешней частью подъема производится несильными ударами в нижнюю часть мяча, чтобы придать ему вращательное движение. При ведении внутренней частью подъема стопа не напряжена, мяч подталкиванием направляется вперед.

Для того чтобы дети научились владеть мячом, можно использовать следующие упражнения: катать мяч подошвой ноги вперед, назад, в стороны; подбивать его подъемом ноги; подбрасывать руками; подцепив мяч носком ноги, подбрасывать его вверх; прокатывать ногой в определенном направлении; закатывать в ворота.

Игра в футбол проводится на спортивной площадке. Команда состоит из 8 игроков (если размеры площадки небольшие, то количество игроков в команде уменьшается). Игра продолжается 30 мин (два тайма по 15 мин). Начинает игру капитан одной из команд (назначается взрослым). Из центра поля он передает мяч игрокам своей команды. Игроки, передавая мяч друг другу, пытаются подвести его к воротам и забить гол. Команда-соперник старается помешать этому. Она стремится перехватить мяч и забросить его в чужие ворота.

**Правила игры:**

- все действия с мячом выполняются только ногами;

- касание мяча головой или туловищем не считается ошибкой;
- трогать мяч руками разрешается только вратарю;
- запрещены подножки, силовые приемы.

**Х о к к е й.** Прежде чем играть в хоккей с шайбой, дети должны освоить некоторые элементы владения клюшкой и шайбой: держание клюшки, ведение шайбы, броски, удары по шайбе.

*Держат клюшку* левой рукой за верхний конец ручки, а правой — за середину.

*Ведение шайбы* осуществляют двумя способами: толчками клюшки (игрок несильными толчками посылает шайбу вперед на 1 м, затем догоняет ее и снова повторяет то же действие) и переключением клюшки (шайбу передвигают впереди себя зигзагообразно, ограничивая клюшкой ее боковые отклонения).

*Броски* осуществляются со скольжением шайбы по площадке. Обучают сначала броску с места, а затем броску в движении.

Обучение *удару по шайбе* начинается с неподвижной шайбы, затем по медленно скользящей шайбе.

Дети осваивают элементы игры вначале на снежной утрамбованной площадке. Для игры необходимы клюшка и резиновая «детская» шайба. Игра может проводиться с вратарем и без него. Игруют две команды по 6 человек. Игра состоит из двух таймов, каждый длится 10 мин.

**П р а в и л а и г р ы:**

- перебрасывать шайбу можно только клюшкой;
- запрещается поднимать клюшку выше плеча, задерживать соперника клюшкой или руками.

За нарушение правил педагог может удалить игрока с площадки.

**Б а д м и н т о н.** Для игры в бадминтон необходимы ракетка и волан. Ракетки лучше использовать цельнометаллические типа «Ласточка». Деревянные ракетки неприемлемы для дошкольников: они тяжелые, громоздкие, неудобные для обхвата рукой. Волан может быть пластиковый. Перьевой волан менее прочный и стоит значительно дороже.

Навыки владения ракеткой и воланом включают держание ракетки и действия с ней (отбивание волана, подача).

Прежде всего нужно научить детей правильно *держат ракетку*. Педагог показывает, как это следует делать: рукой обхватывать рукоятку ракетки ближе к ее концу, чтобы мож-

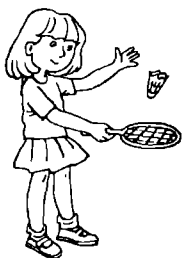


Рис. 4.11

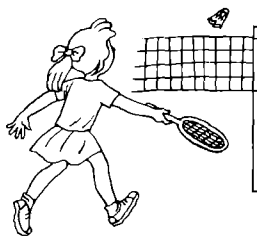


Рис. 4.12

но было свободно перемещать кисть во время удара. Для проверки хвата руку с ракеткой выносят вперед. Между большим и указательным пальцами должен образоваться угол. Держать ракетку следует так же, как молоток, причем ее рамка (головка) должна быть направлена ребром в пол (рис. 4.11).

*Отбивание волана* осуществляется разными способами: открытой стороной ракетки снизу (рис. 4.12), сверху (рис. 4.13) и закрытой стороной ракетки сбоку (рис. 4.14). На начальных этапах обучения детей учат подбивать волан. Это упражнение они выполняют как можно большее количество раз, стоя на месте, а затем в движении. После этого приступают к обучению навыкам отбивания волана снизу и сбоку открытой стороной ракетки. Педагог рукой посылает волан ребенку, который отбивает его. Это же упражнение может выполняться в парах (один ребенок набрасывает волан, другой отбивает его). После освое-

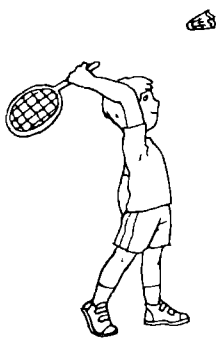


Рис. 4.13

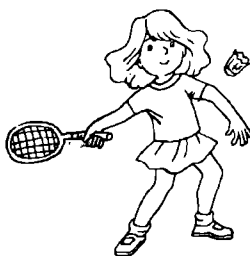


Рис. 4.14



ния разнообразных упражнений, связанных с отбиванием волана, переходят к обучению его подаче.

*Подача* в бадминтоне выполняется снизу. Волан при подаче не выбрасывается, а свободно выпускается из пальцев руки. В момент удара волан находится ниже пояса ребенка.

В бадминтон дети могут играть на небольших площадках. Когда они овладеют навыками отбивания и подачи волана, то организуется игра через сетку (сетка шириной 60 см натягивается на высоте 1,3 м). Игра продолжается до тех пор, пока один из игроков не наберет нужное (об этом договариваются заранее) количество очков.

**Настольный теннис.** Старшим дошкольникам доступны следующие технические элементы игры: держание ракетки, отбивание мяча, простейшие подачи.

Педагог показывает, как правильно *держат ракетку*: ракетку обхватить тремя пальцами, указательный вытянуть вдоль края ракетки, а большой расположить на другой (открытой) стороне. Дети перекладывают ракетку из одной руки в другую, сохраняя при этом правильный хват. Затем они осваивают различные действия с ракеткой и мячом: подбрасывают мяч рукой и стараются поймать его на ракетку; поднимают и опускают ракетку с мячом, не допуская его падения на пол; удерживают мяч на ракетке, стоя на месте.

При *отбивании мяча* основным элементом выступает удар толчком слева и справа. Обучению удару способствуют следующие упражнения: перебрасывание мяча через низко натянутую сетку так, чтобы он ударился на другой половине стола; отбивание мяча после отскока от стены; отбивание мяча после отскока от поверхности стола (мяч посылает взрослый или другой игрок). Перед приемом мяча ребенок находится в 40–60 см от стола.

*Подача мяча* — технически более сложный прием. Дети учатся выполнять прямую подачу. При ней рука с ракеткой движется горизонтально над столом, удар по мячу наносится прямой ракеткой.

Дети играют в настольный теннис на столе, размеры которого несколько меньше, чем размеры стола для взрослых: высота — 65 см, длина — 250, ширина — 100 см. Высота сетки — 20 см. Суть игры заключается в том, чтобы послать мяч после отскока от стола через сетку в любую часть половины стола соперника с таким расчетом, чтобы тот не смог возвратит его либо допустил ошибку — направил мяч в сетку или за пределы стола (рис. 4.15).

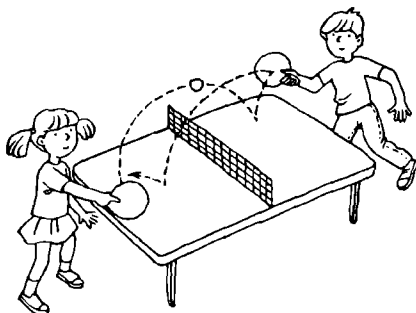


Рис. 4.15

**Городки.** Это старинная русская народная игра. Основным элементом техники игры — бросок биты в цель. Данное действие включает хват, стойку игрока, замах, выброс биты.

*Хват* — удержание биты кистью руки. По степени сжатия рукоятки биты различают хват «в замок» (большой палец обхватывает ручку) и ограниченный (большой палец располагается вдоль ручки). Детям необходимо показать различныехваты. Затем они выполняют действия рукой с битой: отведение влево, вправо; поднимание вверх и опускание вниз; круговые движения кистью.

*Стойка игрока:* естественное положение туловища относительно постановки ног, голова повернута в сторону городошной фигуры, правая рука, согнутая в локте, удерживает биту, тяжесть тела равномерно распределена на обе ноги.

*Замах* — подготовительная часть броска. Бита отводится назад, тяжесть тела переносится на правую ногу.

*Выброс биты* начинается обратным движением после замаха. Резким движением руки бита посылается вперед, толчковая нога приставляется к опорной.

Для игры необходимы палка-бита (длиной 80–100 см) и городки (длиной 20 см). На земле чертят квадрат (1 × 1 м) — так называемый город. На лицевой стороне «города» выстраивается одна из фигур: «забор», «звездочка», «бочка», «колодец», «рак», «ракетка», «самолет», «слон» и др. Количество фигур зависит от подготовленности детей. Каждая фигура состоит из пяти городков. Дети бросают биту, стараясь выбить фигуру от линии кона. Линия кона расположена на расстоянии 10 м от «города». Фигура считается выбитой, если все городки выкатились за пределы «города». Но если выбит хотя бы один городок, ребе-

нок подходит ближе к «городу» и оставшиеся городки выбивает с линии полукона. Линия полукона расположена на расстоянии 5 м от «города». Цель игры — выбить из «города» определенное количество фигур. Играть можно командами по 3–4 игрока. Побеждает команда, выбившая большее количество фигур.

В последнее время в работе с детьми широко применяются *развивающие игры физкультурной тематики*. Они строятся на наглядной основе (картинки, иллюстрации, демонстрация движений) и дают ребенку представления о разнообразии физических упражнений, закрепляют знания о способах и технике их выполнения, учат пользоваться физкультурной терминологией. Развивающие игры, побуждая ребенка сравнивать, анализировать и обобщать, активизируют мыслительные операции, приучают к самостоятельному принятию решений, самоконтролю своих действий. Выполняя правила игры, дети учатся правильно называть физические упражнения, замечать сходство и различия в технике их выполнения, выделять элементы двигательного действия, сравнивать их, самооценивать собственные движения.

Развивающие игры могут быть предназначены для групповых и индивидуальных занятий с детьми. Проводя развивающие игры, педагог объясняет детям правила, показывает пример выполнения двигательных действий, поощряет интеллектуальные и двигательные старания играющих. В играх с малышами он становится организатором такого досуга, в доверительной форме привлекает детей к игре, обращает внимание на технические особенности движений, изображенных на картинке, помогает выполнять правила игры.

Ребенок старшего дошкольного возраста отличается повышенной интеллектуальной активностью и развитым самоконтролем, которые стимулируются не только возрастной любознательностью детей, но и желанием развить, продемонстрировать окружающим свои способности, получить оценку с их стороны. Основой развитого самоконтроля выступает относительная независимость дошкольника от взрослого в постановке цели, планировании и организации своих действий, в осознании себя не как исполнителя, а как деятеля. Использование развивающих игр способствует осознанному выполнению двигательных действий, обогащению двигательного опыта детей.

Играть в развивающие игры старшие дошкольники могут с воспитателем и самостоятельно, не только выполняя знакомые правила, но и придумывая новые.

#### 4.9. Спортивные упражнения и простейший туризм в детском саду

*Спортивные упражнения* занимают значительное место в практике физического воспитания дошкольников. Хотя заниматься спортом с целью достижения высоких спортивных результатов детям дошкольного возраста не рекомендуется, элементарная подготовка к выполнению спортивных упражнений возможна и необходима. Спортивные упражнения содействуют развитию основных групп мышц, костной, дыхательной систем организма, усиливают обмен веществ, повышают общую физическую подготовленность, степень закаливания организма. Выполнение спортивных упражнений связано с проявлением волевых усилий, яркими эмоциональными переживаниями. Все это способствует не только физическому, но и личностному развитию детей.

Программа физического воспитания рекомендует выполнять с детьми следующие виды спортивных упражнений: катание на санках, скольжение по ледяным дорожкам, ходьба на лыжах, катание на коньках, катание на велосипеде, плавание.

**Катание на санках.** С трех лет дети возят санки, перевозят кукол, игрушки, снег, с помощью педагога катаются с невысокой горки. Съезжая с горки, дети ставят ноги на полозья, держатся обеими руками за шнур, натягивая его перед собой, при этом слегка отклоняются назад. Старшие дошкольники съезжают с горки не только по одному, но и по двое. Они садятся на санки вплотную друг за другом и ставят ноги на полозья. Сидящий впереди держится за шнур, натягивая его, а сидящий сзади держится руками за товарища. При повторном спуске они меняются местами. Спуск с горок может усложняться выполнением разных заданий, направленных на воспитание ловкости: проехать в «воротца» из лыжных палок, в конце спуска выполнить поворот в обозначенное место, метнуть снежок в дерево. Катание с горок чередуется с катанием на ровном месте.

**Скольжение по ледяным дорожкам.** С пяти лет дети осваивают скольжение по наклонной и горизонтальной дорожке после разбега (длина дорожки — 6–8 м). Они энергично разбегаются по снегу, отталкиваются у начала дорожки, а затем скользят по льду. Педагог объясняет и показывает детям, что длительность скольжения зависит от скорости разбега и энергичности отталкивания. В момент скольжения дошкольни-

ки учатся выполнять разные задания: скользить, поставив руки на пояс, выполнять ритмичные приседания, сбивать ногами льдинки. Выполнение скольжения формирует у ребенка функцию равновесия, умение ориентироваться в пространстве.

**Ходьба на лыжах.** На спортивной площадке или в лесопарке как младшие, так и старшие дети овладевают основными способами ходьбы на лыжах, преодолевают подъемы и спуски, учатся делать повороты, тормозить. В начале обучения передвижению на лыжах ребенок осваивает ступающий шаг: учится ходить на лыжах с поочередным приподниманием носков лыж, прижимая задний конец лыжи к снегу. Ступающий шаг дает возможность почувствовать тяжесть лыж на ногах, привыкнуть к ним, развить «чувство снега». Постепенно дети обучаются ходьбе на лыжах скользящим шагом — поочередное отталкивание левой и правой ногой. Ступающий и скользящий шаги выполняются без лыжных палок. Несвоевременное использование лыжных палок затрудняет передвижение, может привести к травмам. В старшем дошкольном возрасте осваивается попеременный двухшажный ход. Он состоит из двух скользящих шагов и толчка на каждый из них разноименными ногой и рукой с палкой.

Параллельно со скольжением дети выполняют повороты на лыжах на месте и в движении. Повороты на месте могут производиться вокруг пяток и вокруг носков лыж. Поворот вокруг пяток лыж выполняется следующим образом: ребенок приподнимает над снегом носок одной лыжи, отводит ее в сторону приблизительно на 25—30 см и ставит на снег, потом приподнимает носок второй лыжи и ставит рядом с первой. При повороте вокруг носков лыж к снегу прижимаются не пятки, а носки лыж, пятки же лыж, наоборот, приподнимаются и отводятся в сторону. В старшем дошкольном возрасте дети осваивают поворот переступанием в движении: предварительно переносят тяжесть тела на ногу, противоположную стороне поворота. Затем приподнимают вторую ногу и, резко отталкиваясь опорной ногой, ставят лыжу в новое положение, перенося на нее тяжесть тела и приставляя вторую ногу.

В лесопарке или на спортивной площадке, где взрослые построили из снега горку, дети учатся выполнять подъем на горку и спуск с нее. На крутые горки поднимаются приставным шагом в боковом повороте к склону. Этот способ подъема называется «лесенка» (рис. 4.16). При подъеме на горку в прямом на-

правлении применяется способ «елочка». Он производится с широким разведением носков лыж в стороны. Пятки лыж при шаге переносятся одна через другую, а лыжи ставятся на снег внутренними ребрами (рис. 4.17).



Рис. 4.16



Рис. 4.17

Для восхождения на горку наискось используют способ подъема «полуелочка». Он выполняется ступающим шагом: одна лыжа, находящаяся по склону выше, ставится прямо, а другая (нижняя) — с разворотом носка поперек склона, под углом к верхней лыже. Обе лыжи, особенно нижняя, опираются на ребро.

Одновременно дети осваивают спуск с горки. Это наиболее эмоциональная часть занятия. Спуск выполняется в основной, низкой и высокой стойках. Спускаясь в основной стойке, ребенок расставляет лыжи примерно на ширину ступни, слегка сгибает ноги (полуприседает) и наклоняет туловище вперед, не нагибая его. Руки свободно согнуты в локтях, опущены вниз. Надо объяснить детям, что спуск на широко расставленных ногах затрудняет управление лыжами, нарушает равновесие. Низкая стойка применяется на длинном склоне для увеличения скорости спуска. Ребенок приседает, немного наклоняясь вперед, ноги ставит на всю ступню. Для замедления скорости движения используется высокая стойка. Лыжник почти полностью выпрямляется, оставляя ноги слегка согнутыми в коленях.

На невысоких склонах детям показывают и простейшие способы торможения — «плугом» и «полуплугом». Для торможения «плугом» пятки лыж раздвигаются, носки сводятся вместе,



Рис. 4.18

лыжи ставятся на внутренние ребра (рис. 4.18). Для торможения «полуплугом» пятка одной лыжи отставляется в сторону, а другая лыжа скользит в прежнем направлении. Постепенно ребенок ставит отведенную лыжу на ребро и упирается ею в снег. Как правило, отводится лыжа, расположенная ниже по склону.

Занятие по обучению детей ходьбе на лыжах проводится на территории детского сада во время первой прогулки. Допустимая температура воздуха – 10–12 °С. В занятии участвует небольшая подгруппа детей (10–12 человек). Выезды за пределы детского сада (в лесопарк) проводятся только со старшими дошкольниками.

Физкультурное занятие на лыжах имеет учебно-тренировочный характер и состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной. Цель вводной части – «разогревание» организма. Дети выполняют несколько упражнений или совершают пробежку без лыж. В основной части они овладевают элементами техники передвижения на лыжах. Сюда же входит выполнение спусков и подъемов на склоны. Заключительная часть занятия снижает физическую нагрузку, полученную ребенком в основной части. Ее содержанием может быть спокойная ходьба без лыж или приведение в порядок спортивного костюма и лыж.

Младшие дети при ходьбе на лыжах овладевают динамическим равновесием, учатся выполнять ступающий и скользящий шаг, повороты на месте. Детям этого возраста еще трудно идти по одной лыжне, поэтому все упражнения они выполняют при ходьбе параллельно друг другу на своей игровой площадке.

Дети среднего дошкольного возраста учатся ходить на лыжах скользящим шагом, делать повороты на месте переступанием вправо и влево вокруг пяток лыж, подниматься на горку «лесенкой», спускаться с горки в низкой стойке. Занятие может проводиться на учебной лыжне.

Старшие дети одновременно со скользящим шагом обучаются выполнению попеременного двухшажного хода, поворотам на лыжах в движении, подъему на склоны «лесенкой»,

«елочкой» и «полуелочкой», спускам с горки в различных стойках, навыкам торможения «плугом» и «полуплугом». Основной упор делается на обучение детей ходьбе на лыжах с палками. В этом возрасте дети могут пройти по лыжне со средней скоростью 600–700 м, а в спокойном темпе — до 2 км.

**Катание на коньках.** Современных детей уже с трех лет можно обучать катанию на коньках, но в условиях детского сада во избежание травматизма эту работу рекомендуется проводить в старшем дошкольном возрасте. В этом возрасте дети умеют сохранять равновесие, правильно держать туловище, согласовывать движения рук и ног. Организм старшего дошкольника вполне подготовлен к овладению как простыми, так и сложными двигательными навыками. Детей знакомят с правилами поведения на катке, учат надевать ботинки с коньками и правильно шнуровать их. Затем учат стоять на коньках. Вначале это упражнение дети проделывают на полу, потом на плотном снегу (снежной утрамбованной площадке). Произвольная ходьба или катание на плотном снегу позволяют детям ощутить скользкую поверхность, почувствовать свои возможности. Постепенно на снежной утрамбованной площадке они осваивают разбег и скольжение, учатся отталкиваться одним коньком, а на другом скользить (количество шагов не регламентируется). Затем переходят к катанию по прямой с попеременным отталкиванием правой и левой ногой и поочередным скольжением на одном коньке. В этот период важно научить детей приемам самостраховки в момент падения (присесть, туловище слегка наклонить вперед, руки опустить вниз, коньки слегка расставить). На катке продолжается обучение детей технике скольжения. Катание по прямой — основа всего содержания обучения. Дети учатся выполнять разбег по прямой (короткими и длинными шагами), переключаться с одного двигательного действия на другое (разбег и скольжение; разбег, скольжение и торможение). Последовательно в занятие включаются специальные упражнения.

1. Катание по прямой разными способами: с помощью толчка одной ногой; двумя ногами с последующим переходом на скольжение.

2. Повороты — три вида: поворот с разбега по прямой в лоб ее части; переход с разбега на скольжение на сомкнутых коньках и поворот у обозначенного места; переход с разбега на скольжение и въезд в ограниченное пространство — дугу.



3. Катание по кругу: отталкиваясь одним коньком, скользить на наружном ребре другого конька.

4. Торможение: «плугом» и «полуплугом».

5. Произвольное катание и игры.

Структура занятия по обучению детей катанию на коньках имеет свою специфику. Она более свободная, сохраняется подвижное соотношение ее частей и вариативность основной части (в основную часть вводятся не только специальные упражнения, помогающие детям овладеть техникой катания на коньках, но и произвольное катание). Для того чтобы дети чувствовали себя на льду уверенно, их учат кататься по кругу друг за другом, за ведущим со сменой направления. Это помогает ориентироваться на ледовой площадке, приучает не мешать друг другу. Надо добиваться, чтобы каждый ребенок научился кататься на коньках, овладел всеми доступными видами движений, которые по программе физического воспитания выполняются на скользкой поверхности.

**Катание на велосипеде.** В раннем возрасте детей учат ездить на трехколесном велосипеде, а с пяти лет — на двухколесном. На участке детского сада для этого отводится специальное место. Желательно, чтобы это была покрытая асфальтом площадка.

Малышей учат ставить ноги серединой стопы на педали, нажимать на них поочередно то одной, то другой ногой, ехать по прямой и совершать повороты. Взрослый помогает ребенку выполнить поворот в нужном направлении.

В среднем дошкольном возрасте дети овладевают навыками езды на двухколесном велосипеде. Первоначально их знакомят с правилами пользования велосипедом и ухода за ним: учат осматривать велосипед, протирать тряпчочкой загрязненные места, с помощью взрослого поднимать и опускать седло, регулируя его по своему росту. Затем дети узнают основные правила езды на велосипеде:

- ездить только по указанному маршруту;
- не выезжать за пределы площадки;
- при езде по дорожке придерживать правой стороны;
- при езде по кругу передвигаться в направлении движения часовой стрелки.

На занятии детей учат садиться на велосипед (рис. 4.19): стать сбоку от велосипеда; взяться руками за руль; одну из педалей поставить вверх; перенести ногу через седло и опустить ее на эту педаль; оторвав другую ногу от земли, сесть на седло и начать движение вперед. Сев на велосипед, ребенок пытается ехать вперед по прямой; при этом педагог придерживает велосипед за седло. Научившись ездить по прямой, дети разучивают повороты, езду по кругу и друг за другом, осваивают торможение.

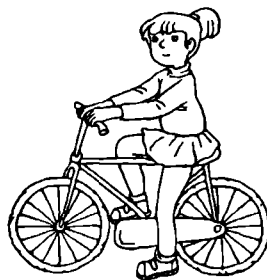


Рис. 4.19

В старшем дошкольном возрасте закрепляются и совершенствуются навыки самостоятельной езды на велосипеде. Дети ездят с разной скоростью, между предметами, по разному грунту, совершают повороты влево и вправо, управляют велосипедом одной рукой.

**П л а в а н и е.** Обучение плаванию предусмотрено программой физического воспитания с младшей группы. Занятия проводятся в крытых малоразмерных бассейнах с небольшими группами детей (9–10 человек).

Температура воды в бассейне поддерживается в пределах 27–29 °С, температура воздуха – 24–29 °С. Глубина воды – не более 80 см.

В дошкольном возрасте не ставится задача овладения ребенком прочной техникой плавания. Важно, чтобы он освоил ее элементы, на основе которых будет совершенствоваться навык плавания.

В младшем дошкольном возрасте главная задача – приобщить ребенка к воде, научить без страха входить в нее, играть и плескаться. С этой целью детей приучают к простейшим передвижениям в воде: группой, держась за руки, по одному в разных направлениях. Ходьба, прыжки и бег в воде знакомят малышей с сопротивлением воды. Одновременно дети готовятся к погружению под воду: моют лицо, поливают голову водой, брызгают воду себе в лицо. Затем постепенно погружаются: до уровня подбородка, до уровня носа, глаз, потом с головой. Все упражнения проводятся в игровой форме. Взрослый вместе с детьми все занятие находится в воде.

У детей пятого года жизни закрепляются навыки плавания, приобретенные в младшем дошкольном возрасте. Новые задачи обучения – выполнение выдоха в воду, скольжение (на груди и на спине), движения ногами. Обучение выдоху в воду осуществляется с помощью подводящих упражнений: сдуть с ладони ватные шарики, подуть на воздушный шарик, лежащий на воде. Внимание детей обращается на протяжный выдох. После этого они выполняют полный выдох в воду: располагают губы на поверхности воды и дуют на нее, как на горячий чай; погружаются в воду до уровня глаз и делают выдох. На одном занятии выполняется 3–4 различных выдоха. Обучение скольжению осуществляется следующим образом: дети вытягивают руки вперед, встают на носки, голову держат между рук. Оттолкнувшись двумя ногами от дна, они скользят по воде, опустив голову в воду. Скольжение выполняется на груди и на спине. Параллельно дети осваивают движения ногами: ложатся на воду, опираясь на прямые руки, и выпрямляют ноги. В этом положении плавно двигают ногами вверх-вниз. Затем это упражнение выполняется в движении на руках по дну. Дети приучаются также открывать глаза в воде. Этому способствуют игровые задания, например сбор игрушек, разбросанных по дну бассейна.

В старшем дошкольном возрасте совершенствуются навыки плавания, увеличивается сила отталкивания и длительность скольжения по поверхности воды. Во время скольжения дети учатся совершать выдох в воду, поворачивать голову для вдоха направо и налево, приспособливать дыхание к движениям. Постепенно к скольжению и выдоху в воду подключаются движения ногами вверх-вниз, а затем движения руками. Ребенок попеременно вытягивает руки под водой вперед, а затем гребет ими по направлению к бедру. По мере овладения техникой плавания расстояние, проплываемое детьми, постепенно увеличивается. Полученные навыки плавательных движений закрепляются в подвижных играх.

**Простейший туризм.** В дошкольном учреждении он представлен такими видами, как туристический поход и туристические прогулки.

*Туристический поход* предусматривает выполнение достаточно высоких физических нагрузок, связанных с длительным передвижением по маршруту. Он организуется с детьми старшего дошкольного возраста.

*Туристическая прогулка* предполагает кратковременное пребывание детей в природных условиях и овладение некоторыми

элементарными туристическими навыками. Проводятся туристические прогулки с детьми младшего и среднего дошкольного возраста.

Общая закономерность туризма — повышение выносливости, развитие силы, ловкости, закалка организма.

В туристических походах решаются следующие задачи:

- оздоровительные — закаливание организма, укрепление иммунитета к простудным и инфекционным заболеваниям, эмоционально-психическое оздоровление организма;

- спортивно-тренировочные — физическая тренировка, обучение преодолению естественных препятствий;

- познавательные — изучение родного края;

- развлекательные — игры, соревнования, конкурсы;

- практические — сбор ягод, цветов и т.п.

Время проведения похода регламентируется режимом дня. Целесообразно проводить его в первой половине дня; длительность — до 2–2,5 ч. Чаще всего туристические походы организуются в летний период. Педагог перед походом тщательно изучает дорогу, предусматривает передвижение детей по узкой дорожке, пологому склону и т.п. В поход каждый ребенок берет рюкзак, в котором должны быть фляжка с водой, яблоко, коврик для сидения. Педагог обязательно берет с собой медицинскую аптечку.

Туристический поход состоит из трех частей: 1) дорога до места стоянки; 2) отдых и игры на стоянке; 3) обратная дорога. Группу дошкольников (10–15 человек) сопровождают двое взрослых (могут привлекаться родители). По дороге к стоянке дети наблюдают за тучами, птицами, насекомыми, рассматривают деревья, цветы, любуются пейзажем. Через 20–25 мин пути устраивается кратковременный отдых. Если позволяют условия, дети устраиваются на возвышенных сухих местах, пнях, поваленных деревьях, индивидуальных ковриках. После отдыха идут дальше, преодолевая преграды, встречающиеся на пути: перепрыгивая канавки, проходя по мостику, поднимаясь на возвышение. На месте стоянки дети отдыхают, играют в различные игры, ищут дары природы, общаются. Старшим дошкольникам доступно ориентирование на местности. Эта работа проводится как на стоянке, так и в пути. Обратный путь дошкольники идут в свободном темпе, общаясь друг с другом. Принесенные дары природы используют на занятиях, в дидактических играх.

#### 4.10. Основы безопасности при выполнении детьми физических упражнений

Занятия физическими упражнениями наряду с многообразными положительными воздействиями нередко сопровождаются различными травмами. Предупреждение травматизма на физкультурных занятиях должно заключаться в устранении обуславливающих его причин. Использование средств профилактики позволяет свести к минимуму вероятность травматизма. Для успешной реализации профилактических мер необходимо иметь четкое представление о причинах и условиях возникновения всевозможных травм и научиться оказывать своевременную эффективную помощь.

Во избежание травматизма на занятиях физическими упражнениями необходимо:

- продумать организацию и методику проведения физкультурных занятий;
- соблюдать санитарно-гигиеническое состояние мест занятий;
- пользоваться только исправным оборудованием и инвентарем;
- следить за соответствием одежды и обуви условиям занятий и выполняемым упражнениям;
- постепенно повышать физическую нагрузку;
- учитывать индивидуальные особенности и возможности детей;
- не позволять детям самовольно переносить тяжелое оборудование.

Страховка детей и помощь им при выполнении физических упражнений позволяют не только успешно решать задачи овладения техникой движений, но и избегать травм.

Под *страховкой* понимается готовность педагога своевременно оказать помощь исполнителю упражнения в случае неудачной попытки. Для этого необходимо:

- знать технику физического упражнения и понимать особенности его структуры;
- правильно выбирать место расположения страхующего в соответствии с наиболее трудными и опасными элементами упражнения;
- не осуществлять страховку, стоя на каком-либо предмете;

- обязательно применять страховку на начальных этапах освоения упражнения.

Вариативность использования приемов страховки зависит от индивидуальных особенностей страхующего и детей (рост, масса тела, физическая сила, быстрота реакции и т.п.).

*Помощь* в отличие от страховки предусматривает поддержку, подталкивание, «проводку» ребенка по траектории исполняемого движения.

Страховка и помощь при выполнении физических упражнений взаимосвязаны. Умелое и своевременное использование приемов помощи и страховки сокращает сроки обучения и помогает детям преодолевать психологический барьер (страх).

При самостоятельном выполнении детьми упражнения решающее значение приобретает *самостраховка*. К приемам самостраховки относится умение ребенка вовремя прекратить выполнение упражнения или видоизменить его так, чтобы избежать получения травмы. Особенно большое значение самостраховка имеет при выполнении детьми акробатических упражнений.

В спортивном зале и на спортивной площадке необходимо соблюдать *правила техники безопасности*. Основные требования предъявляются к состоянию спортивного зала, спортивного оборудования и инвентаря, окружающего пространства спортивной площадки, а также к особенностям организации физкультурных занятий.

Физкультурный зал должен быть достаточно просторным, светлым, хорошо проветриваемым. Температура воздуха должна находиться в пределах 17–18 °С, относительная влажность – 40–55%. Для обеспечения этих параметров рекомендуется проводить занятие при открытой фрамуге, в перерывах между занятиями осуществлять сквозное проветривание (длительностью до 5 мин). Для осуществления контроля за воздушным режимом на внутренней стене физкультурного зала на высоте 1 м от пола следует повесить термометр.

Освещенность физкультурного зала должна соответствовать установленным санитарно-гигиеническим нормам (200 лк на уровне 0,5 м от пола). Осветительная аппаратура должна обеспечивать равномерный рассеянный свет. Все розетки и электровыключатели должны быть закрыты, плафоны электроосвещения и окна – зарешечены.

Цветовое оформление физкультурного зала не должно быть слишком ярким (это может стать причиной перевозбуждения детей). Яркие цвета допустимы при окраске предметов, которые периодически меняются и должны привлекать к себе внимание ребенка. Пол спортивного зала должен быть ровным, упругим, хорошо покрашенным, что позволяет быстро и качественно производить влажную уборку. К началу занятия пол должен быть обязательно сухим. Мокрая поверхность пола часто является причиной тяжелых травм. Уборка спортивного зала проводится влажным способом перед каждым занятием.

В физкультурном зале размещается крупное оборудование (гимнастическая стенка, канаты, шесты, гимнастические скамейки, доски, лестницы с зацепами, бумы, тренажеры) и мелкий инвентарь (мячи разного диаметра, мешочки с песком, обручи, скакалки, гимнастические палки, булавы и т.п.). Оборудование должно быть расположено так, чтобы дети могли свободно подойти к нему. При выполнении упражнений на спортивном оборудовании полы под ними должны быть покрыты гимнастическими матами, уложенными с плотной стыковкой. Чтобы избежать расплющивания у ребенка стопы при спрыгивании с высоты, в целях улучшения амортизации на пол следует класть два поролоновых мата толщиной 10 см каждый, а детям необходима поддержка взрослого.

Оборудование и инвентарь должны быть проверены и приведены в безопасное и приемлемое в санитарно-гигиеническом отношении состояние. Оборудование отдельных видов, а также мелкий инвентарь, должны храниться кроме физкультурного зала в специально отведенном для этого помещении.

К оборудованию, которым пользуются дети, предъявляются следующие требования:

- все оборудование должно быть надежно закреплено, а пособия и предметы установлены и размещены с учетом их полной безопасности и устойчивости, исключающей возможность падения;
- размеры оборудования должны соответствовать антропометрическим показателям ребенка (длина тела в положении стоя, сидя, длина ног, рук, объем грудной клетки);
- на занятиях используется только исправное и безопасное оборудование;

- должно иметь место достаточное количество разнообразного оборудования и инвентаря для всех детей группы (подгруппы);

- запрещается использование оборудования и инвентаря, предназначенного для взрослых.

Руководитель физического воспитания должен знать назначение каждого спортивного снаряда и пособия, бережно к нему относиться.

В последнее время в практике работы дошкольного учреждения эффективно используются мягкие модули, имеющие свои преимущества:

- выполнены из материалов, отвечающих современным гигиеническим требованиям;

- соответствуют антропометрическим и функциональным особенностям ребенка;

- имеют небольшие габариты и характеризуются легкостью комплектования составляющих частей;

- эстетичны и просты в обращении.

Элементы мягкого модуля постоянно меняются, что позволяет детям конструировать различные постройки и «экспериментировать» со способами выполнения движений, проявлять творчество. При использовании мягкого модуля необходимо соблюдать технику безопасности. Под модулем в обязательном порядке следует устилать мягкий настил.

В групповых или раздевальных комнатах детского сада организуется *физкультурная зона*. Она дает детям возможность свободного перехода от двигательной деятельности к игровой и наоборот. Для малышей в соответствии с их возрастными возможностями в физкультурной зоне устанавливаются: горка с лесенкой, мягкий валик, фитболы (мячи большого диаметра с ручками), деревянные кубы, двухпролетная лесенка-стремянка, мягкие модули, массажные дорожки, для старших – простейшие тренажеры (эспандеры, массажеры, детские гантели, диски «Здоровье»), спортивно-игровой комплекс типа «Крепыш», различные модули. Можно регулярно менять расположение физкультурного оборудования: расставить в другой части комнаты, в иной последовательности. Это вызывает у детей новый интерес к нему. В старших группах к размещению оборудования можно подключать детей, предварительно обговорив с ними, что и как нужно изменить в помещении. Однако следует



помнить, что детям нельзя переносить тяжести массой более 2–2,5 кг.

Педагог должен следить за состоянием детей во время их самостоятельных занятий на физкультурном оборудовании. В случае появления внешних признаков переутомления он обязан предложить ребенку отдохнуть, а затем переключиться на более спокойную деятельность.

Для физкультурных занятий на территории детского сада должна быть оборудована *физкультурная площадка*. Размеры и форма ее определяются территориальными возможностями дошкольного учреждения. Площадка может иметь форму квадрата или прямоугольника. Почва должна быть ровной и утрамбованной, кустарник, который ограждает площадку, — аккуратно подстрижен. Покрытие на физкультурной площадке может быть травяное или почвенное. Нельзя размечать площадки канавками, устраивать на них деревянные или кирпичные бровки. Не менее чем на 2 м вокруг площадок не должно быть столбов, заборов, деревьев, которые могут оказаться причиной травм. Беговые дорожки должны иметь ровное покрытие без бугров и впадин. За линией финиша дорожка должна продолжаться не менее чем на 5–8 м. Прыжковую яму необходимо заполнить взрыхленным песком на глубину не менее 40 см. Оборудование размещается на физкультурной площадке по ее периметру. Это могут быть: вертикальная лестница, размещенная в виде одной линии или устроенная в виде вышки с площадкой наверху; бревна со стесанным верхом; заборчик с вертикальными перекладинами; лотки для скатывания мячей, ворота для подлезания; шведская стенка высотой 100, 130, 250 см, отбойная стенка для упражнений с мячами; сплошная стенка для лазанья и перелезания; горизонтальное и наклонное бревно; цели для метания; мостик-качалка; перекладина (низкая — высотой 80 см, средняя — 100, высокая — 150 см); дугообразный рукоход; разновысокий бум; качающийся балансир. По краю площадки располагают яму с песком для прыжков, беговую дорожку (почвенную или резиобитумную) протяженностью до 40 м, полосу препятствий. Асфальтированная дорожка, которая окружает здание детского сада, служит дистанцией для езды на велосипеде. Длина дистанции — 25 м. Мелкий инвентарь для подвижных и спортивных игр выносится на участок по мере необходимости.

При окрашивании оборудования на физкультурной площадке в различные цвета следует исходить прежде всего из функциональных соображений, а не эстетических. Повышенного внимания детей можно достичь, используя оборудование традиционных цветов, к которым относятся желтый, оранжевый, красный, зеленый, синий.

К физкультурной площадке могут примыкать *спортивно-игровые зоны*, оснащенные соответствующим оборудованием: площадка для игр в городки, баскетбол, настольный теннис, поле с воротами для игры в футбол. Длина поля не превышает 20 м. Зимой его можно залить водой и оборудовать каток. По краям физкультурной площадки может быть проложена лыжня, устроены снежные валы, горки.

На *групповых площадках* отводится место для проведения подвижных игр и физических упражнений. Оборудование групповых площадок способствует активизации самостоятельной двигательной деятельности детей. С этой целью на площадке размещаются горки-скаты, мостики-качалки, качели подвесные, бумы для равновесия и т.п. На участок выносятся также спортивный и физкультурный инвентарь (велосипеды, санки, лыжи, коньки, самокаты, мячи, скакалки, обручи), побуждающий детей к разнообразной двигательной деятельности.

Заведующий дошкольным учреждением ежегодно знакомит руководителя физического воспитания (под расписку) с правилами техники безопасности.

#### **4.11. Формирование у дошкольников знаний в области физической культуры**

Современному дошкольнику важны знания, отражающие реальные связи и зависимости, существующие между явлениями и объектами окружающего мира. Наличие у дошкольников элементарных физкультурных знаний обуславливает мощную скрытую (потенциальную) энергию – энергию процесса обучения. Она проявляется на определенном этапе в виде лавинообразных «ага-реакций» – открытий самого ребенка. Накопление определенного объема знаний об окружающем мире повышает творческие способности детей, их познавательную самостоятельность, интеллектуальную активность.

В основе физкультурных знаний лежат личностно и социально значимые ценности (трудолюбие, мировоззрение, здоровый образ жизни и др.), позволяющие целенаправленно корректировать представления ребенка об окружающем мире и за счет этого изменить свое поведение. Объем физкультурных знаний дошкольников составляют знания:

- о своем физическом состоянии, средствах воздействия на него. Дети получают знания и представления о признаках здоровья (хорошая осанка, хорошее настроение, хороший аппетит, хороший сон, ничего не болит), знакомятся с признаками заболевания (высокая температура, озноб, боли в горле, головная боль, насморк, потеря аппетита, покраснение глаз);

- простейших правил сохранения и укрепления здоровья, правил самодисциплины. Дети узнают о том, как нужно заботиться о здоровье: соблюдать режим дня (вовремя ложиться спать, есть в одно и то же время, чередовать занятия с отдыхом); закаляться (гулять в любую погоду, устанавливать простейшую зависимость соответствующей одежды от состояния погоды, принимать душ, спать с открытой форточкой); есть полезные продукты (мясо, яйца, рыба, молочные продукты способствуют росту; хлеб, булка, овощи, фрукты дают энергию; жиры согревает тело); защищаться от микробов (не пить на улице, мыть руки с мылом, есть только мытые овощи, есть и пить только из чистой посуды, закрывать рот платком при чихании); выполнять гигиенические процедуры (полоскать рот после еды, чистить зубы, мыть лицо, шею, руки, ноги, следить за чистой и длиной ногтей); соблюдать гигиену одежды и обуви (проветривать, чистить, аккуратно хранить);

- о предметах, связанных с выполнением гигиенических процедур (носовой платок, расческа, полотенце, одежда, зубная щетка);

- некоторых приемах первой помощи в случае ушибов (обработка мелких царапин, наложение повязок);

- физических упражнениях, их назначении, способах использования. Дети знакомятся с основными элементами техники физических упражнений, связанных с работой крупных групп мышц; правилами безопасности при выполнении физических упражнений на спортивных снарядах; получают знания о правилах подвижных и спортивных игр; правилах гигиены до и после выполнения физических упражнений, простейших правилах самостоятельных занятий физкультурой;

- своем организме (строение скелета, значение мышц, строение и деятельность головного мозга, сердца, органов дыхания);
- своих физических возможностях (физическая подготовленность, реакция организма на физическую нагрузку).

В старшем дошкольном возрасте дети получают знания, формирующие представления об олимпизме. Их знакомят с программой, символикой, традиционными ритуалами Олимпийских игр, знаменитыми олимпийцами современности и пр.

Формирование физкультурных знаний первоначально осуществляется на уровне *представлений*, в которых фиксируются конкретные образцы поведения, положительные и отрицательные действия по отношению к собственному здоровью. Усвоение ребенком представлений происходит на основе личных наблюдений, анализа собственного поведения, словесной информации взрослого или сказочного героя (доктор Айболит, Мойдодыр, Неболейка, девочка Чумазяя и др.). Они помещают детей в мир доверия, создают чувство уверенности и эмоционального комфорта, помогают ребенку прислушаться к себе, лучше понять себя.

Обогащение и расширение представлений завершается формированием *понятий*. Наличие специальных знаний, а также связанных с ними идей и понятий способствует образованию в сознании дошкольника ориентировочной основы действий, образца поведения. На этом уровне развивается способность к саморегуляции, самопознанию, самопониманию и самоконтролю. Дети учатся словами выражать события внутренней жизни, осознавать свои чувства, мысли, поступки, соотносить собственный индивидуальный опыт с нормативным. Постепенно правила здорового образа жизни входят в сознание ребенка как естественные, приятные и обязательные.

Физкультурные знания дошкольники получают в процессе режимных моментов (закаливание, гигиенические процедуры), а также при проведении физкультурно-познавательных занятий (беседа, дидактическая игра, чтение художественной литературы, викторина, олимпийский урок, физкультурный досуг и др.). *Интеграция познавательной и двигательной деятельности* детей выступает основой таких занятий.

На физкультурно-познавательном занятии ребенок учится рассуждать о здоровье. Темы занятий включают вопросы гигиены, питания, закаливания, строения человека; вопросы,

связанные с факторами, укрепляющими и разрушающими здоровье (они также обогащают детей знаниями о пользе физических упражнений, роли двигательной активности в жизни людей).

Центральное место на таких занятиях занимает *беседа*. Ее суть заключается в том, чтобы высказался каждый ребенок и на основании собственного опыта и полученных знаний рассказал о правилах здорового образа жизни.

В беседе могут широко применяться следующие группы вопросов:

- репродуктивно-мнемонические, способствующие деятельности памяти, требующие воспроизведения изученного материала («Какие продукты полезны для здоровья?», «Как нужно защищаться от микробов?»);

- репродуктивно-познавательные, побуждающие к репродуктивному мышлению, т.е. к решению задач, которые связаны с первичным способом рассуждения, но не дающие принципиально новых знаний («Какие упражнения для мышц туловища вы знаете и умеете выполнять?», «Какие упражнения развивают гибкость?»);

- продуктивно-познавательные, побуждающие к продуктивному мышлению, т.е. к решению задач, представляющих для детей проблему и дающих новый познавательный результат («Можно ли быть здоровым, не закаляя свой организм, не соблюдая правил санитарии и гигиены?»).

Развивающий эффект физкультурно-познавательных занятий проявляется в интересе и желании детей проверить полученные знания, поговорить об услышанном вне занятий.

Работа по формированию физкультурных знаний имеет вневозрастной характер. Это означает, что актуальность и важность вопросов, которые в нее включены, значимы на всех этапах жизни ребенка, поскольку речь идет о том, как быть здоровым и счастливым, как правильно к себе относиться.

### **Вопросы и задания для самоконтроля**

1. Раскройте возрастные особенности развития организма ребенка.
2. Дайте определение понятия «способности». Перечислите физические качества, составляющие основу двигательных способностей.
3. Дайте определение понятий «двигательные умения», «двигательный навык». Перечислите этапы обучения детей движениям.

4. Охарактеризуйте обучение детей основным видам движений – ходьбе, бегу, прыжкам, лазанию, метанию.
5. В чем проявляются особенности обучения детей общеразвивающим упражнениям?
6. Какие требования предъявляются к комплексу общеразвивающих упражнений для детей младшего (старшего) дошкольного возраста?
7. Назовите простейшие построения, доступные детям младшей, средней и старшей групп.
8. Закончите фразу: «Подвижная игра – это эмоционально окрашенная, сознательная, активная деятельность детей, характеризующаяся решением двигательных задач и ...».
9. Назовите параметры классификации подвижных игр.
10. Приведите примеры подвижных игр для детей младшего (старшего) дошкольного возраста.
11. Перечислите основные спортивные игры, рекомендуемые детям дошкольного возраста.
12. Какие спортивные упражнения учатся выполнять дети?
13. Сформулируйте правила техники безопасности в спортивном зале и на спортивной площадке.
14. Как осуществляется формирование физкультурных знаний у детей дошкольного возраста?

### Формирование личности дошкольника на занятиях физическими упражнениями

---

#### 5.1. Формирование мотивов двигательной активности

*Мотивация* – это активное состояние, направленное на удовлетворение потребности путем организации определенного целенаправленного поведения. Она является пусковым механизмом формирования функциональной системы, который активизирует структуры, включающиеся в афферентный синтез – аппарат принятия решения, выработки программы и ее коррекции на основе результатов действия. Мотивация характеризуется пятью основными признаками:

- повышенной избирательной чувствительностью к определенным сторонам предметной деятельности;
- ярко выраженным интересом к тем или иным занятиям или сферам деятельности;
- чрезвычайно высокой увлеченностью предметом;
- повышенной познавательной потребностью, предпочтением парадоксальной, противоречивой и неопределенной информации;
- высокой критичностью к результатам собственного труда, стремлением к совершенству.

Естественнонаучные основы формирования мотивов поведения заложены в теории функциональных систем П.К. Анохина. Согласно этой теории любой поведенческий акт (в том числе и двигательные действия) может выступать как система последовательных операций, диктуемых потребностями организма. Завершением цепи последовательных операций в поведенческом акте является получение полезного результата (удовлетворение потребности).

У дошкольника с четырех лет начинает проявляться смыслообразующая функция мотива, он планирует смысл своей деятельности. Возникает соподчиненность потребностей и желаний. Доминирующие установки у одних – эгоистические, у других – альтруистические, у третьих – на достижение успеха. Интересы приобретают относительную устойчивость. Вследствие

всего перечисленного складывается индивидуальная мотивационная сфера ребенка.

К концу дошкольного возраста ребенок оценивает себя с точки зрения усвоенных правил и норм поведения уже постоянно, а не от случая к случаю. Появляется чувство долга, регулирующее поведение в простых ситуациях, потребность в уважении, во взаимопонимании с окружающими, в их сопереживании. Отчетливо проявляются новые мотивы: достижение успеха, соревнование, избежание неудачи. В игровой мотивации акцент смещается с процесса на результат (выигрыш). Это свидетельствует о том, что возникают мотивы, формирующиеся на базе не только желаний, но и необходимости.

Изменения в мотивах поведения на протяжении дошкольного детства состоят не только в том, что меняется их содержание, появляются новые виды мотивов, но и в том, что между разными видами мотивов складывается соподчинение и иерархия: одни приобретают для ребенка более важное значение, чем другие.

В первые годы жизни имеет место врожденная мотивация двигательной активности, так называемая *кинезофилия*, которая обеспечивает естественную организацию двигательной активности детей. Кинезофилия определяется врожденными биологическими механизмами и претерпевает изменения на протяжении индивидуальной жизни человека. По мере развития ребенка мотивация без специального подкрепления становится менее яркой, слабеет и уже в меньшей мере определяет спонтанную двигательную активность.

Изучая мотивы двигательной активности детей дошкольного возраста, ученые установили, что дети действуют чаще под влиянием возникающих в данный момент ситуативных чувств и желаний, выбор вида физического упражнения часто обусловлен случайными внешними обстоятельствами (подражание сверстнику, природные условия, спортивная база и т.д.). В процессе занятий мотивы изменяются, преобразуются в зависимости от разных причин: возраста ребенка, личности педагога, условий проведения занятия, физкультурного инвентаря и др. Иногда двигательное поведение дошкольника определяется потребностью совместно выполнять двигательное задание, подражать окружающим, общаться со сверстниками. В динамике двигательных интересов детей существенна и половая дифференциация. Для мальчиков занятия физическими уп-



ражностями с возрастом приобретают все большее значение, а у девочек наблюдается обратная картина: к пяти годам желание выполнять физические упражнения отодвигается на второй план, к шести — на четвертое место из всех видов образовательной деятельности.

Структура мотивов двигательной активности у дошкольников следующая: на первом месте — игровой, на втором — здоровья, силы, красоты, на третьем — учебный, на четвертом — похвалы, на пятом — принуждения.

Методика формирования мотивационно-потребностной сферы дошкольника при организации физкультурной деятельности основана на эмоциональной регуляции двигательной деятельности ребенка. Выполняя связующую роль между потребностью и поведением, эмоции побуждают к определенной деятельности, модулируют этапы ее протекания, помогают оценивать результат. Для того чтобы мотивы приобрели побудительную силу, необходимо наличие у ребенка соответствующего эмоционального опыта.

Наиболее успешно эмоциональные переживания формируются в игре. Именно в ней обнаруживаются уже сложившиеся у детей способы и привычки эмоционального реагирования, формируются новые качества поведения, обогащается эмоциональный опыт. Особо значим в игре момент перевоплощения в игровой образ, который выступает важнейшим условием перестройки и оптимизации эмоциональной сферы дошкольника.

В физическом воспитании игровой метод используется в виде *игровых упражнений*. Их выполнение полностью подчинено закономерностям техники данного двигательного действия. Такие упражнения наряду с реальными действиями включают их имитацию, действия от лица «героя», мнимую, воображаемую ситуацию. Для мнимой ситуации характерны перенос значений с одного предмета на другой и действия, воссоздающие в обобщенной и сокращенной форме реальные действия в принятой ребенком на себя роли взрослого. В роли заключен механизм мотивации двигательной активности. Будучи эмоционально привлекательной для ребенка, она оказывает стимулирующее влияние на выполнение двигательных действий, а образец двигательного действия, заложенный в роли, становится эталоном, с которым ребенок сравнивает собственное выполнение, контролирует его.

Воплощению роли способствуют *двигательные инсценировки*, где персонаж наделен своим характером, за ним закреплены определенные поступки, указаны условия, в которых он действует.

Замысел в двигательных инсценировках возникает двумя путями: в большинстве случаев — спонтанно, с понимания-догадки; в других случаях — при сознательном анализе возможных путей его осуществления, когда для реализации замысла — создания игрового образа — ребенок демонстрирует его характерные черты (неуклюжесть, медлительность, быстроту, ловкость и т.п.). Разнохарактерность персонажей устраняет возможность подражания детей друг другу и побуждает каждого искать собственные движения.

Создание образов с помощью движений вызывает у детей эмоциональное отношение к двигательной деятельности, вовлекает в мыслительный процесс такие качества, как сообразительность, гибкость мышления, способность переносить свойства выполняемого движения на новый игровой образ. Происходит своеобразная подмена мотивов: дети начинают действовать из желания играть, результатом же оказывается новый двигательный навык. Основное взаимодействие педагога с детьми при этом заключается в умении вызвать у ребенка соответствующий эмоциональный отклик, помочь войти в воображаемую ситуацию, увидеть и понять образ другого (новый образ «Я»), вести двигательный диалог языком жестов, мимики, поз.

Важным условием развития детской игры является наличие у воспитателя *игровой позиции*, под которой понимается сложное образование, включающее несколько тесно взаимосвязанных компонентов:

- рефлексию — способность видеть реальную ситуацию со стороны и вычленять в ней игровые возможности;
- инфантилизацию — способность устанавливать доверительные отношения с окружающими;
- эмпатию — способность чувствовать игровые состояния других;
- креативность — способность находить нестандартные пути достижения цели.

Сформированная игровая позиция воспитателя (позиция партнера, режиссера, соигрока) обеспечивает включение его в детскую игру, позволяет оказывать позитивное влияние на ее развитие, поддерживает интерес дошкольников к движениям.

## 5.2. Развитие творчества в двигательной деятельности

Творчество относят к числу фундаментальных психологических новообразований дошкольного детства. Оно является всеобщим свойством сознания, исходной «клеточкой», из которой развивается все богатство субъективного мира ребенка. Многие ученые считают творчество наиболее содержательной формой психической активности дошкольника. Его можно рассматривать как универсальную способность, обеспечивающую успешное выполнение самых разнообразных видов детской деятельности.

В широком смысле *творчество* – это деятельность, порождающая нечто новое, неповторимое и поэтому основным показателем творчества является новизна, проявляющаяся как в конечном продукте, так и в характере самой деятельности. Однако в отличие от развитого творчества взрослых, значимость которого объективна, детское творчество имеет субъективную ценность. Л.С.Выготский подчеркивал, что ее следует видеть не в результате, не в продукте творчества, а в самом процессе. Важно не то, что создадут дети, важно то, что они создают, творят, упражняются в творческом воображении и его воплощении.

Творческая деятельность имеет свои особенности:

- эмоциональная включенность, стремление искать и много раз опробовать различные решения, получая от этого большее удовольствие, чем от достижения конечного результата;
- создание интересного, порой оригинального продукта в виде рисунка, конструкции, стихотворения, движения и т.п. (однако новизна открытий и продукта субъективна);
- одновременность сочинительства и исполнения.

Осуществлять эффективное руководство творческой деятельностью детей необходимо при условии учета тех психических процессов, без которых невозможно творчество. Главную роль в формировании творчества ученые отводят воображению. *Воображение* рассматривается как универсальная функция, присущая человеку всегда и проявляющаяся в разных видах деятельности независимо от того, на каком содержании оно было сформировано. Процесс воображения имеет глубоко личностный характер. Его результатом является формирование особой внутренней позиции и возникновение личностных новообразований: стремление изменить наличную ситуацию,

умение находить новое в известном, игровое отношение к действительности. Взаимодействуя разнонаправленно с другими познавательными процессами (мышление, восприятие), с эмоционально-волевой и поведенческой сферами личности, воображение обуславливает широкий круг возможностей на уровнях деятельности и психики. Способность воображения оперировать образами и преобразовывать их в условиях неполноты информации указывает на воображение как на основу человеческого творчества. Интегрированные функции воображения относятся к таким высокоразвитым характеристикам детской деятельности, как самоорганизация, самоуправление, самоинициатива.

Содержание функции воображения в дошкольном возрасте составляют четыре основных компонента:

- 1) опора на наглядность;
- 2) использование прошлого опыта;
- 3) наличие особой внутренней позиции (умение создавать собственные замыслы);
- 4) умение гибко использовать ранее полученные знания, творчески применять их в зависимости от конкретных условий.

Развитие воображения в дошкольном возрасте подчиняется определенной этапности. На первом этапе необходима такая организация предметной деятельности, которая позволяла бы ребенку что-то домысливать, воображать, т.е. первый этап связан со специальными наглядно-образными задачами, условия которых предлагаются извне, а основание и цель связаны с осмыслением этих условий. Такая тенденция сохраняется и на втором этапе развития воображения, но здесь важна не наличная ситуация, а собственный опыт ребенка. Особенностью третьего этапа является наличие у ребенка внутренней роли или позиции, которая позволяет самостоятельно задавать предметные отношения и придавать им смысл в зависимости от целостного сюжета или замысла. Если на начальных этапах развития воображения логика идет от предмета к замыслу, то на более высоком этапе — от замысла к предметной деятельности.

Анализ типов решения задач на воображение, проведенный О.М. Дьяченко, позволил выделить два способа действия при построении воображаемых образов:

- 1) «опредмечивание» (в некоторой незавершенной фигуре ребенок усматривает определенный объект и в соответствии с этим дорисовывает ее);

2) «включение» (когда ребенок превращает заданную на рисунке фигуру во второстепенный элемент образа, что и обеспечивает оригинальность и продуктивность решений, т.е. творческую).

Наиболее общей характеристикой и структурным компонентом творческого потенциала ребенка являются *познавательные потребности*, составляющие психологическую основу доминантности познавательной мотивации. Эта мотивация выражается в исследовательско-поисковой активности, проявляется в более высокой восприимчивости к новизне ситуации, обнаружению нового в обычном.

Каждая система обучения дошкольников, направленная на формирование творчества, предполагает развитие у детей мышления (особенно образного), восприятия (зрительного, осязательного, кинестезического), произвольности, самостоятельности и свободы поведения.

Общим показателем развития творческой деятельности детей выступает *интеллектуальная активность*. Она обусловлена определенной психической структурой, присущей креативному типу личности. Одним из наиболее адекватных видов интеллектуальной активности является *детское экспериментирование*.

Исследуя детское экспериментирование, Н.Н. Поддьяков, определил следующее:

- детское экспериментирование – особая форма поисковой деятельности, в которой наиболее ярко выражены процессы целесообразования, процессы возникновения и развития новых мотивов личности, лежащих в основе самодвижения, саморазвития;
- в детском экспериментировании наиболее мощно проявляется собственная активность ребенка, направленная на получение новых сведений, новых знаний, продуктов творчества;
- детское экспериментирование – стержень любого процесса детского творчества;
- деятельность экспериментирования, взятая во всей ее полноте и универсальности, является всеобщим способом функционирования психики.

Творчество ребенка в двигательной деятельности отражает всеобщие формы креативности и характеризуется следующими чертами:

- когнитивными (познавательными) – способностью дифференцировать целое на части, интегрировать из частей целое;

- проективно-конструктивными — способностью создавать, преобразовывать движения, изменять их структуру, вносить коррективы по ходу выполнения двигательного действия;
- художественно-конструктивными — умением выражать посредством движений свои эмоции, состояния, «рождать» двигательные образы;
- эстетическими — способностью достигать эмоционального подъема и эстетического наслаждения при выполнении двигательного действия.

В двигательной деятельности средствами развития творчества дошкольника являются физические упражнения, подвижные игры, двигательные инсценировки, проблемно-двигательные ситуации и задачи.

*Физические упражнения* — это двигательные действия, направленные на реализацию задач физического воспитания. С одной стороны, физические упражнения рассматриваются как конкретное двигательное действие, с другой — как процесс многократного его повторения с целью воздействия на физические и психические свойства человека. Изучая биомеханику движений, Н.А. Бернштейн доказал, что простое двигательное действие, даже доведенное до автоматизма, в своих конкретных реализациях всегда неповторимо. Поэтому двигательное действие — это повторение без повторения. Все двигательные действия, которыми овладевают дети, сначала выступают как предмет подражания, затем являются основанием для построения новых, более сложных двигательных действий. В дальнейшем они используются в качестве исходного материала для развития психофизических качеств личности.

*Подвижные игры* реализуют свободу двигательных действий дошкольника. Это творческая деятельность, в которой проявляется естественная потребность ребенка в движениях. Начальный этап формирования творчества — подражание в игре. Особенно характерно оно для движений детей младшего дошкольного возраста. Малыши взмахивают руками, «как птички», прыгают, «как воробышки», кружатся, «как листочки». Стремление ребенка к одушевлению предметов и явлений объясняется желанием придать изображаемому образу живой характер. Подражательность и имитация сохраняют свое значение и в старшем дошкольном возрасте, обеспечивая вхождение ребенка в роль, осмысленное восприятие игровой ситуации. Однако старшие дошкольники быстрее извлекают из своего опыта набор спосо-

бов двигательных действий, обеспечивающих наибольший эффект в данной игровой ситуации.

*Двигательные инсценировки* учат ребенка «ощущать» движение. Реальным отображением этого является вхождение в образ, условная постановка себя на место того, кто является носителем эталона. Творчество проявляется в правдивом изображении персонажа, передача характера персонажа возможна с помощью средств образной выразительности (мимика, жесты, позы, походка и т.п.). Использование этих средств для передачи двигательного образа требует соответствующей подготовки, выработки умений пользоваться ими. Чтобы понять, каков герой, надо научиться анализировать его поступки, оценивать их, понимать мораль произведения. Во многом это зависит от личного опыта ребенка: чем разнообразнее его впечатления об окружающей жизни, тем богаче воображение, чувства, движения. В младшем дошкольном возрасте у детей появляется способность передавать образное движение, однако в этот период ребенок не способен передавать образ в развитии. К пяти годам у детей появляется эта способность, и они могут передавать различные состояния персонажа, а также его поведение в соответствующих обстоятельствах. При конструировании образа основными приемами творческого мышления выступают комбинирование и аналогизирование, при этом прием комбинирования является ведущим.

К двигательным инсценировкам относятся также занятия с картинками. Дети показывают действия, изображенные на картинке, «оживляют» их, «обновляют» знакомое упражнение новыми структурными частями. Образы, раскрываемые в таких занятиях, соответствуют характеру изучаемого движения, помогают создать правильное зрительное представление о нем, а возникающие при этом положительные эмоции побуждают детей многократно повторять одно и то же упражнение, комбинировать варианты двигательных действий. В результате неоднократного использования одних и тех же способов выполнения движений в разных ситуациях дети приходят к их обобщению, что делает движение осознанным.

Проблемно-двигательные ситуации и задачи – это особое состояние субъекта, которое требует открытия новых знаний о предмете, способах или условиях выполнения действия.

*Проблемная ситуация* складывается тогда, когда прежние знания, способы и средства выполнения деятельности недоста-

точные для разрешения задачи, но у ребенка тем не менее возникает актуальная потребность ее решения. Главным элементом в проблемной ситуации является неизвестное, новое, то, что должно быть открыто для правильного выполнения действия, поставленного задания. Такая ситуация переживается ребенком как нечто непонятное, неожиданное, тревожащее и удивляющее. Преодолевая противоречие между имеющимся уровнем знаний и тем, что требуется, ребенок переходит на другой этап развития. Невозможность выполнить задание с помощью ранее усвоенных знаний приводит к появлению потребности в психических новообразованиях (знаниях, способах действий), которые дают возможность разрешить возникшее противоречие.

В ходе разрешения проблемная ситуация превращается в *проблемную задачу*. В качестве одного из главных компонентов проблемной задачи психологи называют неизвестное, раскрываемое в проблемной задаче, т.е. новое знание, которое ребенок должен усвоить, разрешая противоречие.

Проблемные задачи возникают в следующих ситуациях:

- когда педагог преднамеренно сталкивает жизненные представления детей с фактами, объяснить которые они не могут, поскольку им не хватает знаний, жизненного опыта;
- когда ребенок побуждается к самостоятельному выдвижению двигательных гипотез.

Приведем примеры использования проблемных ситуаций и задач в физкультурном занятии.

1. Придумать и выполнить движения для необычной ситуации. В зависимости от выбора движений дети создают образы с различной степенью «фантастичности». Она усиливается в случае применения таких широко известных приемов, как агглютинация (соединение в одном образе любых элементов движений, в результате чего получается причудливый образ).

2. Придумать и выполнить движения на предложенную тему. Задача состоит в том, чтобы не просто активизировать ассоциативное поле ребенка, а расширить его за счет осознанного управления процессом генерирования ассоциаций. Процесс этот тесно сопряжен с опытом и памятью ребенка.

3. Придумать к движению как можно больше аналогов. Называется какое-либо движение; необходимо придумать и показать как можно больше других движений, похожих по технике выполнения на называемое. Вопрос здесь выступает как ведущий прием, который стимулирует мышление и воображение ребенка.



4. Придумать и выполнить противоположное движение. Показывается какое-либо движение; надо придумать как можно больше других, противоположных данному. Основное средство – ассоциация по сходству.

5. Найти варианты выполняемого движения. Берется движение, сложность которого определяется возрастом детей. В основе задания лежит искусственное комбинирование элементов известного движения, которое нужно усовершенствовать различными элементами других упражнений.

6. Решить двигательный парадокс. Детям предлагается найти способ действия в задании, которое не поддается практическому разрешению (пройти по приподнятой веревочке). Процесс связывания слова и двигательного действия имеет закономерный характер. Посредником при этом выступает некоторое «общее впечатление», включающее разнообразные чувственные, эмоциональные и смысловые ассоциации. Но в парадоксах нет жесткой однозначной связи слова и движения, и дети пытаются найти выход из ситуации: одни проходят рядом с веревочкой, другие – перешагивают через нее, третьи – перепрыгивают. Появляется возможность творческого применения двигательного опыта в новых условиях.

Умение проектировать, создавать, преобразовывать движение, изменять его структуру исключает необходимость «натаскивать» ребенка на какой-либо вариант выполнения двигательного действия и позволяет формировать умение выстраивать собственный способ решения двигательной задачи.

Вместе с тем следует иметь в виду, что развитие творческого потенциала – это не только развитие креативного мышления, но и прежде всего развитие творческой личности.

В специальной литературе, как отечественной, так и зарубежной, подробно описаны общие и частные показатели развития детского творчества. К *общим показателям* относятся: способность ребенка видеть проблему, беглость мышления, характеризующаяся разнообразием идей, богатство фантазии, развитое воображение, способность к творческому вдохновению, любознательность. *Частные показатели* связаны со спецификой той деятельности, в русле которой формируется творчество: нахождение адекватных выразительно-изобразительных средств для создания художественного образа, индивидуальный «почерк» детской продукции, легкость ассоциирования, способность к оценке, своеобразие манеры исполнения и др.

Показателями творчества детей в двигательной деятельности выступают:

- интеллектуальная активность и увлеченность ребенка поисковой деятельностью;
- удачный подбор движений, способствующий воплощению игрового образа;
- своеобразное сочетание, комбинирование известных движений;
- появление новых элементов при создании простейших форм движений;
- оригинальность двигательных решений.

Данные показатели позволяют рассматривать двигательное творчество как важнейшее условие становления творческой индивидуальности ребенка и как фактор его самореализации в двигательной деятельности.

### **5.3. Развитие самооценки ребенка на занятиях физическими упражнениями**

Самооценка ребенка выражает его представления о собственном развитии. Она в значительной степени определяет активность личности, а вместе с тем — отношение к себе и другим. Формируется самооценка на основании опыта, который ребенок приобретает благодаря функционированию своего тела, оценкам социального окружения, культурным нормам, стереотипам, эталонам поведения. Сопоставляя результаты своих действий с результатами действий других, ребенок получает новые знания о себе.

К пяти годам дети уже могут оценивать свои физические возможности, прогнозировать результаты своих действий. К шести годам они обладают дифференцированным аналитическим восприятием движений, что ускоряет процесс формирования двигательного навыка. Если самооценка оказывается неадекватной, то и самосовершенствование в данном виде деятельности обычно задерживается.

В дошкольном возрасте при формировании самооценки одну из главных функций выполняют рефлексивные методы. *Рефлексия* рассматривается как способность выходить за пределы собственного «Я», осмысливать, изучать, анализировать что-либо посредством сравнения своего «Я» с какими-либо событиями, личностями. Она рассматривается и как умение конструировать и удерживать образ своего «Я» в контексте переживаемого.

мого события, как установка по отношению к самому себе в плане своих возможностей, способностей.

С помощью рефлексивных методов дошкольники учатся оценивать свои возможности, осознавать и анализировать двигательную деятельность, а также собственное психологическое состояние в процессе ее выполнения. Большую роль в формировании самооценки играет деятельность, в которой существует определенная иерархия задач различной степени трудности, причем результаты их решения (успехи и неудачи) легко определяются самими детьми.

Так, в младшем и среднем дошкольном возрасте ребенок учится самостоятельно выполнять движения, рассказывать о том, как он будет это делать, создавать образ двигательного действия («зайчик прыгает», «птичка летает» и т.п.), адекватно воспринимать успех и неудачу.

В старшем дошкольном возрасте ребенок выступает инициатором двигательной деятельности, проявляет собственную позицию в ее построении, учится объяснять свои действия, самостоятельно находить и исправлять ошибки, оценивать свои действия и физические возможности (особенности своей физической подготовленности).

В дошкольном возрасте развитие самооценки тесно связано с развитием интеллекта ребенка, его высших психических функций (мышления, памяти, внимания, восприятия), которые привлекают внимание дошкольника к его собственным способностям, являются обязательным условием возникновения «личного самосознания».

Развитие мышления на занятиях по физической культуре может осуществляться в направлении включения мыслительных операций и интеллектуальных действий во все виды двигательной деятельности детей. Анализ, синтез, сравнение, нахождение сходства и различия в объектах, классификация, обобщение могут насыщать каждое занятие. Так, операция сравнения может иметь место при выполнении упражнений взрослым и ребенком, детьми разного уровня физической подготовленности. Ребенок находит признаки сходства и различия в выполнении движений, обобщает понятие «техника движения». Операция сериации включается в интеллектуальные игры. Ребенок набирает команду игроков и выстраивает их по росту, сортирует предметы по размеру, подбирает спортивный инвентарь для спортивных игр, расставляет его в соответствии со схематиче-

ским изображением. Операция классификации и обобщения сопровождается анализом физического упражнения. Вначале ребенок учится рассказывать о технике движения, изображенного на схеме, а затем называет ошибки в его выполнении. Понятие «техника движения» обобщается.

Среди основных методов развития памяти – использование образа как средства развития произвольной памяти. Ребенок запоминает образ предмета раньше, чем обозначающее предмет слово, поэтому при объяснении игр и эстафет, знакомстве с новым упражнением ему необходимо показать, что и как нужно делать. Слово является дополнением к увиденному. Во время разучивания упражнений детям следует объяснять, что каждое из них может напоминать действие того или иного предмета, явления, существующего в окружающем мире. В своем сознании ребенок создает образы движений разной степени сложности, основанные на ассоциациях и эмоциональных впечатлениях. Они помогают впоследствии припомнить информацию, которую невозможно удержать в кратковременной памяти.

Работа по развитию внимания строится на двигательных заданиях, вызывающих интерес к упражнению. Внимание и интерес неразделимы. Педагог использует разнообразные формы развития движений (игровые, соревновательные) с целью создания хорошего эмоционального фона, формирования у ребенка желания заниматься по собственному побуждению. Постепенно вводятся упражнения, развивающие произвольное внимание и требующие волевых усилий для их выполнения. Это не означает, что на каждом занятии детям должны предлагаться новые задания. Полезнее внести дополнения к знакомому движению, предложить такой вариант игры, который требует точного выполнения игровых правил, дополнительных физических и волевых усилий.

Способность к концентрации внимания развивается с помощью произвольного сосредоточения на зрительных и слуховых впечатлениях. Перед показом упражнения детям объясняют, за чем следует наблюдать, предлагают заметить как можно больше подробностей в технике его выполнения. Это переводит внимание дошкольника с крупных деталей на мелкие. Постепенно педагог переходит к концентрации внимания на звуковых сигналах (удары в бубен, музыкальные звуки и т.п.). Под удары в бубен дети маршируют, под хлопки в ладоши – продвигаются прыжками на двух ногах.

Одновременно с концентрацией внимания тренируется способность к его переключению. Выполняя ходьбу по скамейке, ребенок перемещает фокус своего внимания на мяч, который следует перешагнуть. Такие упражнения требуют постоянных вариаций, поэтому условия их проведения меняются. Развитию функции внимания способствует тренировка помехоустойчивости. Детям предлагается выполнить какое-либо действие, одновременно вводится помеха, мешающая выполнению. Так, в игре «Наоборот» воспитатель показывает упражнения, которые дети должны повторить, но сделать все наоборот (наклон влево — наклон вправо, руки вверх — руки вниз и т.п.). Задания со сбивающим фактором развивают произвольное внимание.

При развитии восприятия учитываются особенности ориентировки детей в пространстве. Большое значение в образовании представлений о пространстве имеют подвижные и спортивные игры. Они учат детей располагаться на игровой площадке определенным образом, выделять и фиксировать пространственные отношения.

Стимулирует к развитию самооценки учет индивидуальных различий физической подготовленности детей. Особого внимания требуют дошкольники с низким уровнем физической подготовленности, для которых характерны негативное самовосприятие, низкая самооценка, безразличие к себе. Важно повысить представление таких детей о собственной значимости. Это достигается приемами включения неуверенных в себе детей в игры с эмоционально ярким содержанием, положительной оценки их малейших достижений при выполнении физических упражнений, накопления положительного опыта общения со сверстниками в подвижных играх, обогащения опыта эмоционального переживания через положительную оценку педагогом достоинств ребенка (ловкий, быстрый, смелый, решительный, подвижный). Дети нуждаются в замедленной демонстрации с указанием, на какой элемент техники необходимо обратить особое внимание. Наиболее сложные упражнения им следует демонстрировать в различных плоскостях, многократно повторяя показ в процессе занятия.

В старшем дошкольном возрасте на основе самооценки возникает саморегуляция собственной деятельности (контроль над своим поведением). Наиболее успешно самоконтроль раз-

вивается в ситуации взаимоконтроля дошкольников. При взаимопроверке, когда дети меняются ролями «исполнителя» и «контролера», у них повышается требовательность к своей деятельности, желание выполнить ее лучше, сравнить с деятельностью других, т.е. ситуация самоконтроля дает стимул для освоения самоконтроля. На занятиях по физической культуре основными методами формирования самоконтроля являются:

- широкое использование наглядных средств обучения (рисунки, схемы);
- акцентированный показ двигательного действия с выделением ведущих элементов движения и контрольных точек самоконтроля;
- исполнение вариативных действий по образцу;
- обсуждение с детьми способов выполнения двигательного действия;
- восприятие двигательного действия в медленном темпе;
- выполнение двигательного действия с проговариванием ведущих элементов и точек самоконтроля;
- оценка действий сначала другого, а потом своих.

При обучении физическим упражнениям ориентирующую и стимулирующую функции выполняет педагогическая оценка, которая должна даваться детям с учетом «зоны ближайшего развития», а также сравнения сегодняшних успехов ребенка в двигательной деятельности с прежними достижениями. Негативная оценка проявленных двигательных способностей не должна переноситься на общую оценку личности («ты плохой»).

При организованном обучении взрослый не должен ограничивать инициативу и самостоятельность детей. Даже на целенаправленных обучающих занятиях более значимым должно быть не прямое, а косвенное обучение. При косвенном обучении педагог намеренно приглушает свою субъектность в пользу ребенка, тогда как при прямом обучении он всегда находится в подчеркнутой позиции «над ребенком». Прямое обучение может быть вполне эффективным, однако в подтверждение установок лично ориентированного физического воспитания инициатива и свобода самоопределения ребенка при этом не должны страдать. Важно, чтобы и при прямом обучении ребенок оставался субъектом своих действий. Это является залогом формирования объективной самооценки.

## **Вопросы и задания для самоконтроля**

- 1.** Дайте характеристику мотивов двигательной активности детей.
- 2.** Назовите методы формирования двигательной активности дошкольника.
- 3.** Какими чертами характеризуется творчество ребенка в двигательной деятельности?
- 4.** Перечислите основные средства развития двигательного творчества дошкольника.
- 5.** Приведите примеры использования проблемных ситуаций и задач в двигательной деятельности детей.
- 6.** Раскройте показатели творчества ребенка в двигательной деятельности.
- 7.** Покажите роль двигательной деятельности в формировании самооценки дошкольника.
- 8.** Раскройте особенности развития интеллекта ребенка в процессе выполнения физических упражнений.
- 9.** Какие методические приемы можно использовать для формирования самоконтроля детей в двигательной деятельности?
- 10.** Что является важным в деятельности педагога, направленной на формирование личности ребенка?

### Формы организации физического воспитания в дошкольном учреждении

#### 6.1. Теоретические основы физкультурного занятия

*Форма физического воспитания* — это определенным образом организованная система использования средств и методов, направленная на решение оздоровительных, образовательных и воспитательных задач.

В системе физического воспитания дошкольников сложились разнообразные формы организации занятий физическими упражнениями, основными из которых являются:

- физкультурное занятие;
- физкультурно-оздоровительные и коррекционные мероприятия (утренняя гимнастика, физкультминутка, подвижные игры и упражнения на прогулке, гимнастика после дневного сна, занятия в кружке, секции, индивидуально-коррекционная работа, домашние задания по физической культуре);
- активный отдых (физкультурный досуг, праздники, туристические походы).

Все это многообразие форм дополняется самостоятельной двигательной деятельностью детей.

Каждая из перечисленных форм организации физического воспитания имеет собственную целевую направленность и призвана решать свои специфические задачи. Игнорирование какой-либо из форм существенно обедняет процесс физического воспитания и не способствует комплексному решению физкультурно-оздоровительных задач.

*Физкультурное занятие* — основная форма организованного обучения детей физическим упражнениям и тренировки систем и функций организма. Все другие формы не имеют ряда очень важных признаков, которыми характеризуется занятие. Основными признаками занятия являются:

- обязательность для всех детей (кроме временно освобожденных по состоянию здоровья);
- постоянный состав детей и их возрастная однородность;



- руководящая роль педагога, направленная на комплексное решение оздоровительных, образовательных и воспитательных задач;
- главенствующая роль в определении содержания других форм физического воспитания.

В физкультурном занятии различают две стороны: содержание и структуру.

*Содержание занятия* составляют: физические упражнения, перечень которых представлен в программе физического воспитания детей; деятельность детей по выполнению доступных им видов физических упражнений; деятельность педагога, направленная на организацию выполнения детьми физических упражнений.

*Структура занятия* — это взаимосвязанное и последовательное расположение во времени всех элементов содержания занятия.

Физкультурное занятие принято делить на три части: подготовительную, основную и заключительную. Время, отводимое на отдельные части занятия, и их конкретное содержание зависят от многих факторов: возрастных и половых особенностей детей, конкретных задач занятия, специфики используемых упражнений, уровня подготовленности занимающихся. Решая свои частные задачи, каждая из частей занятия служит эффективному достижению конечного результата занятия в целом.

*Задачи подготовительной части* — организация детей, создание благоприятного эмоционального состояния, концентрация внимания на предстоящих физических упражнениях, а также постепенная функциональная подготовка организма к выполнению физической нагрузки в основной части. Содержание подготовительной части составляют упражнения, хорошо освоенные детьми на предыдущих этапах работы. Это могут быть разнообразные построения, перестроения, различные виды ходьбы и бега, танцевальные движения, упражнения корригирующего характера, а также знакомые детям подвижные игры.

В основной части занятия решаются задачи физического воспитания в целом: гармоничное развитие всех мышечных групп, формирование двигательных умений и навыков, приобретение физкультурных знаний, развитие физических способностей, содействие личностному росту ребенка (формирование самосознания, эмоционально-волевой, мотивационно-

потребностной сфер личности), закаливание организма ребенка. Первыми в основной части выполняются общеразвивающие упражнения, затем следуют упражнения в основных движениях (ходьба, бег, прыжки, лазанье, метание, упражнения в равновесии). Заканчивается основная часть подвижной игрой. Движения, которые дети выполняют в основной части занятия не должны повторяться в подвижной игре. Это обуславливает воздействие физической нагрузки на различные группы мышц. Эффективность обучения физическим упражнениям обеспечивается с помощью различных способов организации детей.

В зависимости от того, какие задания выполняют дошкольники, используется фронтальный, групповой или индивидуальный способ организации.

*Фронтальный способ* характеризуется выполнением одного и того же задания одновременно всеми детьми. Он обеспечивает высокую активность каждого ребенка.

*Групповой способ* применяется при выполнении детьми различных заданий в небольших группах для углубленного разучивания и совершенствования навыков основных видов движений. Педагог большую часть времени находится с той группой детей, которая выполняет наиболее сложное или новое для них упражнение. Другая группа совершенствует навыки выполнения знакомого упражнения, поэтому работает самостоятельно и меньше контролируется педагогом. В зависимости от характера двигательных заданий движения в одной группе могут выполняться фронтально, в другой — поточно. Это обеспечивает высокую моторную плотность занятия.

*Индивидуальный способ* организации предусматривает одновременное выполнение детьми персонального задания. Он используется тогда, когда ребенку нужна индивидуальная нагрузка или ему необходимо проявить смекалку, творческие способности и выполнить упражнение, придуманное им самим. Целесообразно смешанное использование в занятии различных способов организации детей.

В заключительной части занятия решаются задачи снижения возбуждения сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, восстановления пульса и дыхания ребенка, регулирования его эмоционального состояния. Это достигается с помощью дыхательных упражнений, различных вариантов ходьбы, малоподвижных игр. Эффективны в данной части занятия упражнения на расслабление. Организм быстро восста-

навливаются, когда заторможенные центры энергично включаются в деятельность, а активно действующие — переходят в пассивное состояние. Лучшим положением тела для этого процесса является горизонтальное, когда все функции снижены, конечности и позвоночник расслаблены, благодаря чему ребенок не затрачивает энергию для сохранения вертикального положения. Медленный темп упражнений на расслабление, выполняемых без напряжения и с большой амплитудой, музыкальное сопровождение, спокойная обстановка способствуют восстановлению организма в более короткий срок. Упражнения на расслабление целесообразно предлагать детям в такой последовательности. Стоя на месте: потряхивание расслабленными кистями рук, всей рукой, обеими руками; поочередное потряхивание правой (левой) расслабленной ногой; повороты вправо (влево) с закручиванием корпуса и расслабленных рук у туловища; семенящий бег на месте. После этого дети выполняют упражнения, сидя или лежа на полу. Состояние расслабленности возникает быстрее, если дошкольники сидят или лежат на теплой основе (коврик). Ребенок ложится на спину, руки разводит в стороны вниз, ноги находятся в полусогнутом состоянии, колени разведены в стороны, стопы ног сближены, носки развернуты. В этом положении ему предлагают сильно напрячься: выпрямить ноги, оттянуть носки, сжать кисти рук в кулаки, подбородок прижать к груди и смотреть на носки ног. После 3—4 с напряженной позы ребенок принимает позу расслабления. Наиболее сложной для расслабления является поза сидя ноги скрестно (по-турецки), предплечья рук опираются о колени, кисти расслаблены, голова опущена. В таком расслабленном положении дети могут находиться до 10 с. В результате систематического применения упражнений на расслабление дошкольники учатся произвольно расслаблять ту или иную группу мышц или все группы мышц одновременно.

Занятие по физической культуре обычно проводится в первой половине дня. Время физкультурного занятия распределяется следующим образом: подготовительная часть — 3—5 мин, основная — 15—25, заключительная — 2—3 мин.

Физкультурное занятие в дошкольном учреждении отличается многообразием форм проведения. Имеют место занятия учебно-тренировочного характера (смешанного типа), сюжетные, игровые, тематические, комплексные.

*Занятие учебно-тренировочного характера* решает задачи общей физической подготовки детей. Его основу составляют раз-

нообразные средства и методы работы, создающие условия для овладения детьми конкретными двигательными действиями (строевыми и общеразвивающими упражнениями, основными видами движений, подвижными играми). К учебно-тренировочным относятся также занятия с использованием тренировочных устройств, тренажеров и спортивных снарядов. Это обеспечивает выполнение упражнений с заданными усилиями и воспитывает основные физические качества. Тренажеры «Бегающая дорожка», силовые и велогребные позволяют направленно развивать общую скоростную и скоростно-силовую выносливость. Различные конструкции тяговых устройств, эспандеров, роллеров способствуют развитию динамической силы, гибкости. Мини-батут совершенствует ловкость и координацию движений. Использование спортивных снарядов развивают силу, ловкость, выносливость.

*Сюжетное занятие* строится по сюжету сказки, рассказа. Его цель — раскрыть ребенку моторные характеристики собственного тела, сформировать быстроту и легкость ориентировки в бесконечном пространстве двигательных образов, научить относиться к движению как к предмету игрового экспериментирования. В сюжетном занятии все двигательные действия объединены общим сюжетом, двигательный замысел реализуется спонтанно, без специальной подготовки. Дети дополняют, изменяют, преобразуют знакомые движения, создают новые композиции из усвоенных старых элементов.

*Игровое занятие* состоит из серии подвижных игр, которые последовательно решают основные задачи занятия. В подготовительной части занятия планируется знакомая игра средней подвижности. Она готовит организм ребенка к предстоящей нагрузке. Затем следуют 2–3 игры (знакомые или малознакомые), которые обеспечивают большую физическую нагрузку и соответствуют основной части занятия. Последней проводится игра малой подвижности. С ее помощью достигается снижение нагрузки и решаются задачи заключительной части занятия.

*Тематическое занятие* посвящено конкретному виду спортивных игр (баскетбол, футбол, бадминтон и др.) или спортивных упражнений (лыжная подготовка, плавание, катание на велосипеде, роликовых, обычных коньках). Оно проводится по типу учебно-тренировочного занятия, но в структурные части тематического занятия включаются подводящие и специальные упражнения, подвижные игры, помогающие детям овла-

деть техническими элементами осваиваемых спортивных упражнений и игр.

*Комплексное (интегрированное) занятие* включает дополнительные задачи из других разделов программы, решаемые посредством движений (комплексное занятие может проводиться по типу учебно-тренировочного).

Когда позволяют погодные условия, физкультурные занятия проводятся на воздухе (на спортивной площадке, в лесопарке, сквере). Такие занятия имеют свою специфику: в их содержание включаются упражнения интенсивного характера (бег, прыжки, метание, лазанье); активно используются при выполнении упражнений естественные условия (ходьба по бревну, поваленному дереву, прыжки с кочки на кочку, метание шишек вдаль и в цель, висы на низких ветках деревьев и др.). Место занятия на воздухе в режиме дня в разные сезоны года различно. Летом занятие лучше проводить в начале первой прогулки, когда температура воздуха еще не достигла максимального значения. При высокой температуре воздуха воздействие физической нагрузки на сердечно-сосудистую и дыхательную системы значительно возрастает. В холодный период года занятие проводится в конце первой прогулки. Это снижает риск простудных заболеваний, после значительной физической нагрузки дети не остаются на воздухе.

Недельное количество занятий по физической культуре может колебаться от двух до трех. Эффективность занятия оценивается в контексте оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Обращается внимание на наличие элементов закаливания, оптимальных физических нагрузок и двигательной активности детей, условий, способствующих личностному росту ребенка.

## **6.2. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня**

К *физкультурно-оздоровительным мероприятиям* в режиме дня относятся: утренняя гимнастика, физкультминутки, подвижные игры и физические упражнения на прогулке, гимнастика после сна, домашние задания по физической культуре.

*Утренняя гимнастика* обеспечивает организованное начало дня, дает возможность переключить внимание детей на совместные формы деятельности. Она направлена главным образом на

поднятие эмоционального тонуса, активизацию деятельности организма ребенка. Средством утренней гимнастики выступают простые физические упражнения (строевые, общеразвивающие, основные виды движений) в сочетании с закаливанием. Все виды используемых в утренней гимнастике физических упражнений должны быть хорошо знакомы детям. Важным компонентом утренней гимнастики является музыкальное сопровождение. Оно повышает эффективность физических упражнений, создает ощущение психологического комфорта.

Проводится утренняя гимнастика ежедневно (до завтрака) в течение 7–8 мин с детьми 4–5 лет, 10 мин – с детьми 6 лет. В холодное время года она организуется в помещении, в теплое – на воздухе.

Начинается утренняя гимнастика с кратковременной ходьбы, которая чередуется с бегом, подскоками, упражнениями на перестроение и ориентировку в пространстве. Затем следуют упражнения общеразвивающего характера: для мышц рук и плечевого пояса, мышц туловища (спины и живота), мышц ног. Эти упражнения выполняются из разных исходных положений (стоя, сидя, лежа). Далее выполняется подпрыгивание на месте или проводится игра большой подвижности, хорошо знакомая детям. Заканчивается утренняя гимнастика спокойной ходьбой, выполнением дыхательных упражнений с целью снижения общего возбуждения организма.

Для детей младшего и среднего дошкольного возраста в комплекс утренней гимнастики включают 4–5 упражнения, старшего – 5–6. Они выполняются в разном темпе, что позволяет увеличить нагрузку на организм ребенка. Упражнения проводятся в разных построениях (круг, колонны, шеренги, в свободном построении, в шахматном порядке). Они могут иметь образно-имитационный характер, возможно также создание единого сюжета, состоящего из имитационных упражнений.

В старшей группе воспитатель поясняет детям назначение утренней гимнастики, раскрывает влияние физических упражнений на организм человека. В этом возрасте утренняя гимнастика имеет вариативное содержание. Она может проводиться с использованием полосы препятствий, простейших тренажеров, оздоровительных пробежек. Это помогает существенно активизировать и разнообразить физкультурно-оздоровительную работу с детьми. Комплекс утренней гимнастики необходимо менять раз в две недели.

В комплекс утренней гимнастики для старших дошкольников могут быть включены элементы ритмической гимнастики, стимулирующие работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, формирующие осанку, помогающие справиться со стрессами. Для того чтобы эти задачи решались, упражнения танцевального характера должны быть достаточно интенсивными. Максимальная величина пульса должна составлять 180 уд/мин минус возраст ребенка (5–6 лет), т.е. равняться 175 уд/мин. Эта величина допустима при беге, прыжках, быстром танце.

Весь комплекс ритмической гимнастики состоит из трех частей: подготовительной, включающей разогревающие упражнения; основной, куда входят интенсивные упражнения для всех частей тела; заключительной, направленной на восстановление дыхания (всего около 14–16 упражнений).

Подготовительная часть включает упражнения общего воздействия: ходьбу, танцевальные шаги, упражнения на выработку осанки.

Основная часть направлена на развитие различных мышечных групп и ведущих физических качеств. В нее включается 3–4 упражнения в исходном положении стоя, развивающих мышцы шеи, рук, плечевого пояса, туловища, ног. Затем дети выполняют разные виды бега и прыжков, которые чередуются, а после этого — упражнения на восстановление дыхания. Далее следует 4–5 упражнений в исходных положениях сидя, лежа. Они позволяют тренировать мышцы рук, ног, туловища, брюшного пресса.

В заключительную часть входят упражнения на расслабление, помогающие организму восстановиться после напряженной работы.

Комплекс ритмической гимнастики разучивается по частям, а затем части соединяются в одно целое. Для лучшего запоминания упражнений каждое из них имеет свое название. С этой же целью комплекс упражнений может быть выполнен в рисунках или схемах, которые демонстрируются детям. Постепенно вводится музыкальное сопровождение. Используется знакомая музыка с четким ритмом. За год дети разучивают не более 2–3 комплексов, которые периодически повторяют с некоторыми дополнениями и изменениями.

*Физкультминутка* используется с целью приостановления развивающегося в процессе учебных занятий торможения в ко-

ре головного мозга, предотвращения развития острого хронического умственного утомления. Она дает разрядку умственному и эмоциональному напряжению, улучшает восприятие учебного материала на занятиях малоподвижного характера.

Продолжительность непрерывного внимания ограничивается в дошкольном возрасте в среднем 8–12 мин. Кроме того, ребенок не может долго сохранять заданную позу: малыши сохраняют ее в течение 1,5–2 мин, старшие – 3–4 мин. Основные признаки утомления – нарушение недавно сформированных умений и координации мелких движений, примитивные манипуляции, повышенная раздражительность.

Эффективность проведения физкультурминутки особенно велика до накопления умственного утомления. Используются физические упражнения средней интенсивности, которые дают ярко выраженную степень повышения работоспособности. Малые физические нагрузки существенно не влияют на работоспособность, а большие дают скорее отрицательный эффект. В среднем и старшем дошкольном возрасте физкультурминутка длится 2–3 мин. Ее содержание составляют упражнения для снятия напряжения мышц спины, шеи, кистей рук, ног. Выполняются они из положения стоя или сидя и повторяются 4–6 раз. Всего для комплекса подбираются 3–4 упражнения с учетом характера нагрузки в данном занятии: для осанки и дыхания; для кистей или рук; для туловища и ног. Все упражнения просты по технике и удобны для выполнения в групповой комнате.

Физкультурминутка может сопровождаться текстом (стихи известных поэтов, потешки), который позволяет ребенку выполнять разнообразные движения. При произнесении текста нужно следить, чтобы выдох дети производили, проговаривая слова первой строки текста, а вдох – до начала следующей. Тогда после физкультурминутки дыхание ребенка будет спокойным и ровным. Хорошо, если содержание стихотворного текста сочетается с темой занятия.

Роль физкультурминутки может выполнять подвижная игра, пальчиковая или дыхательная гимнастика. Переключение детей на данные виды деятельности значительно улучшает их самочувствие.

Во все занятия, проводимые с детьми младшего дошкольного возраста, включаются элементы двигательной деятельности, поэтому специально организованная физкультурминутка не проводится.



*Подвижные игры и физические упражнения на прогулке* с разнообразным двигательным содержанием являются формой ежедневной работы дошкольного учреждения по физическому воспитанию детей. Они увеличивают двигательную активность дошкольников, вызывают положительные эмоции, способствуют радостному настроению. На утренней и вечерней прогулках длительность игр и упражнений составляет 10–15 мин. Общее время двигательной активности детей должно составлять не менее 60–70% продолжительности прогулки.

Организуя игры, воспитатель закрепляет и совершенствует у детей навыки в основных видах движений, развивает их двигательные способности, нравственно-волевые качества. В основном проводятся знакомые игры, но каждая из них имеет несколько вариантов. Большое внимание уделяется народным играм. Выполнение физических упражнений направлено на освоение и закрепление элементов техники, развитие двигательных способностей ребенка. Содержание физических упражнений составляют хорошо знакомые детям движения основных видов, элементы спортивных игр, спортивные упражнения (могут быть знакомые или новые). В начале прогулки выполняются физические упражнения, а затем проводится подвижная игра. Не рекомендуется выполнять на прогулке общеразвивающие упражнения: их достаточно много в недельном цикле и они не вызывают у детей такого интереса, как игры.

Существует несколько вариантов организации подвижных игр и физических упражнений на прогулке:

- комплекс подвижных игр (2–3) и физических упражнений с определенной направленностью на развитие двигательных способностей (быстроты, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости) и умения ориентироваться в пространстве;
- сюжетный комплекс подвижных игр и физических упражнений;
- спортивные игры (баскетбол, футбол, настольный теннис, городки);
- игры с элементами спортивного ориентирования;
- комплекс подвижных игр (2–3) с разными движениями;
- подвижные игры, развивающие творческую активность и самостоятельность детей.

После дневного сна в дошкольном учреждении проводится гимнастика.

*Гимнастику после сна* иногда называют «воздушной ванной в движении». Движения в сочетании с контрастными воздушными ваннами улучшают настроение, поднимают мышечный тонус, способствуют профилактике нарушений осанки и стопы. Проводится гимнастика в игровой комнате, куда заранее помещен необходимый инвентарь и переносное физкультурное оборудование (гимнастическая скамейка, мягкие модули, кубы, лесенки и др.). Оставаясь в трусах и майках, с босыми ногами, дети выполняют на ковре физические упражнения. Занятия босиком оказывают общеукрепляющее действие на весь организм. Между подошвой и слизистой оболочкой дыхательных путей существует тесная рефлекторная связь. При местном охлаждении ног у незакаленного человека резко понижается температура слизистой носоглотки, вследствие чего появляется кашель и насморк. Обувь создает для ног постоянный комфортный микроклимат. Хождение босиком способствует активности терморепцепторов стопы и надежной адаптации организма к местному охлаждению. Кроме того, босохождение оказывает массирующее воздействие на стопы, на которых расположены активные биологические точки, рефлекторно связанные со всеми частями и органами тела, и тонизирует организм в целом.

Содержание физических упражнений может быть следующим:

- разновидности ходьбы и бега, танцевальных движений, дыхательных упражнений (с музыкальным сопровождением);
- ходьба по комбинированной дорожке – ребристой доске, резиновому или войлочному коврику, канату, узкой рейке гимнастической скамейки и т.п.;
- подвижные игры (2–3) средней интенсивности;
- индивидуальные действия с мячами, скакалками, мягкими модулями;
- дидактические игры с элементами движений;
- проблемно-двигательные ситуации (их содержание определяет педагог).

В гимнастике дети участвуют небольшими подгруппами (по мере их постепенного пробуждения). Длится гимнастика 8–10 мин.

Существует мнение, что к физическим нагрузкам после дневного сна следует подходить осторожно. Лучше дать детям возможность двигаться самостоятельно, создав условия для движений.

*Домашние задания по физической культуре* – это вариативные физические упражнения, которые дети выполняют дома каждый день в течение определенного срока (1–2 недели). Задания на каждый день получают все дети группы (комплекс утренней гимнастики, упражнения для глаз, профилактики плоскостопия, укрепления свода стопы, формирования осанки). Задания на определенный срок имеют дифференцированный характер и предлагаются некоторым детям с учетом состояния их здоровья, уровня двигательного развития. Это могут быть упражнения лечебной гимнастики (комплекс корригирующих упражнений для профилактики плоскостопия, заболеваний верхних дыхательных путей, нарушений обмена веществ и т.д.), подготовительные упражнения, способствующие освоению техники движений основных видов, спортивных упражнений и игр. Текст домашнего задания, сопровождаемый рисунками и специальной методической литературой, помещается в уголок для родителей. Важно организовать контроль за выполнением дифференцированных домашних заданий, поощрять детей за старание и приобретенные навыки.

### **6.3. Организация разных форм активного отдыха и самостоятельной двигательной деятельности детей**

К *формам активного отдыха* дошкольников относятся физкультурный досуг и физкультурный праздник. Правильная их организация имеет большое значение для комплексного решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Они усиливают положительные эмоции и повышают двигательную активность детей, развивают и совершенствуют двигательные способности, оказывают общеукрепляющее и оздоровительное воздействие на организм.

*Физкультурный досуг* проводится во всех возрастных группах детского сада 2 раза в месяц. Длительность его колеблется от 20 до 40 мин в зависимости от возраста детей. Организуется физкультурный досуг на игровой или спортивной площадке, а также на природе (луг, лесопарк, сквер) в дни, когда нет физкультурных занятий. Данная форма активного отдыха не требует специальной подготовки, праздничных костюмов, торжественного открытия и закрытия. Содержание физкультурного досуга – знакомый дошкольникам двигательный материал: игровые задания, подвижные игры, игры-эстафеты, загадки, сти-

хи и песни физкультурной тематики. При планировании досуга ставятся задачи закрепления и совершенствования движений.

В младшем дошкольном возрасте детей постепенно привлекают к активному участию в физкультурных развлечениях. Задачи досуга — обогатить малышей яркими впечатлениями, доставить радость от собственных движений. С этой целью используются занимательные сюжеты: «В гости к гномам», «Зимушка хрустальная» и др. В досуг могут включаться сюрпризные моменты (сказочный персонаж, маленькие подарки).

В средней группе дети побуждаются к самостоятельному выполнению двигательных заданий, в развлечения включаются элементы соревнования. Их содержание строится на основе двигательного опыта ребенка. Подбирая материал, педагог предусматривает фронтальную организацию двигательной деятельности детей.

Старшие дошкольники учатся проявлять инициативу и самостоятельность, творчески использовать в игровой ситуации имеющийся двигательный опыт. Как и в предыдущих возрастных группах, можно проводить досуг в сюжетной форме с введением сказочного героя или без него. Досуг может быть посвящен разным видам спорта с включением в его содержание спортивных игр и спортивных упражнений.

Эффективность физкультурного досуга зависит от активного участия в нем каждого ребенка. Поэтому не следует злоупотреблять замечаниями, связанными с качеством выполнения движений. Необходимо дать ребенку возможность двигаться и получать от этого удовольствие. Желательно, чтобы во время физкультурного досуга звучала музыка. Полезно проводить физкультурный досуг с участием родителей и педагогов дошкольного учреждения.

*Физкультурный праздник* — массовое мероприятие показательного и развлекательного характера, которое организуется и проводится с детьми старшего дошкольного возраста. От физкультурного досуга физкультурный праздник отличается частотой проведения (1 раз в сезон), продолжительностью (от 30 до 60 мин), необходимостью специальной подготовки (разработка сценария, оформление места проведения праздника), наличием зрителей. Тема праздника может быть разнообразной: «Мы — будущие олимпийцы», «Будем спортом заниматься», «Зимняя карусель», «Маленькие лыжники» и др. Физкультур-

ный праздник может проходить в виде соревнований между группами, перемежаться веселыми играми, плясками, песнями, аттракционами. Программа физкультурного праздника составляется заранее. Она зависит от основной идеи праздника, времени года, условий, в которых он будет проводиться (в зимних условиях — зимние игры, аттракционы, упражнения и т.д.), а также от физической подготовленности детей. Подготовка к физкультурному празднику ведется в процессе всей работы с детьми. Однако некоторые игры и аттракционы могут быть включены в программу праздника как сюрпризный момент. В ходе праздника ведущий направляет активность детей, приучает их сопереживать успехам и неудачам друг друга.

При разработке программы физкультурного праздника следует придерживаться определенного порядка его проведения: открытие, парад участников, поздравительные выступления команд, массовая часть с участием всех детей и присутствующих взрослых (командные соревнования, подвижные игры, игры-аттракционы, спортивные игры по упрощенным правилам, двигательные загадки и др.), сюрпризный момент (появление сказочных героев, волшебных предметов), окончание праздника — подведение итогов, награждение участников (коллективные награды). В программе праздника обязательно предусматривается чередование движений с отдыхом, во время которого дети наблюдают за выступлениями других участников. Старшие дошкольники могут принимать участие в подготовке атрибутов к празднику, поделок для украшения зала, спортивной площадки.

Помимо организованных занятий по физической культуре в режиме дня в детском саду значительное место занимает *самостоятельная двигательная деятельность детей*. Она возникает по инициативе ребенка и проходит под наблюдением взрослого.

К характеристикам двигательной активности относятся такие параметры, как уровень двигательной активности и двигательный тип.

Выделяются три *уровня двигательной активности*:

- высокий (для детей характерны высокая подвижность, хороший уровень развития основных видов движений, богатый двигательный опыт);
- средний (дети имеют хороший уровень физической подготовленности, им свойственно уравновешенное поведение, уме-

ние сосредоточиваться и быть внимательными при выполнении двигательных заданий, но иногда отмечается слабая техника движений);

- низкий (малоподвижные дети, у которых наблюдается отставание показателей развития основных видов движений и физических качеств от возрастных нормативов, общая пассивность, застенчивость).

Под *двигательным типом* понимается набор индивидуальных двигательных особенностей, присущих данному ребенку. Для каждого ребенка характерен свой тип двигательной активности. Выделяются следующие двигательные типы:

- взрывной (дети предпочитают быстрые, непродолжительные движения);
- циклический (дети склонны к длительным, монотонным движениям — лыжи, бег);
- пластический (дети предпочитают мягкие, плавные движения);
- силовой (дети предпочитают силовые нагрузки).

Невыявление двигательного типа ребенка и навязывание ему несвойственного типа движения приводят к возникновению неприязни к этому движению, а часто — и к двигательной активности вообще. Одним из основных методов руководства двигательной активностью является создание условий для многообразной самостоятельной двигательной деятельности детей.

На третьем году жизни надо приучать детей к двигательной деятельности, создавая для этого необходимые условия: предоставлять в свободное пользование игрушки и предметы, стимулирующие двигательную активность малыша; вносить в групповое помещение физкультурное оборудование (гимнастическая скамейка, доски, ящики, кубы, скаты и др.), которое насыщает их двигательную деятельность. Игрушки и пособия используются под руководством педагога.

Для детей четвертого года жизни важны наличие места для движений, различные игрушки и пособия. В этом возрасте дети достаточно самостоятельны в движениях, поэтому не следует непосредственно опекать их. Важно вовремя напомнить, подсказать малышам, что и как нужно делать, помочь проявить инициативу.

В среднем дошкольном возрасте у детей возникают сравнительно более устойчивые интересы к самостоятель-

ной двигательной деятельности (индивидуальные игры с мячами, катание на велосипеде, игры в «классы»). Повышение двигательной активности достигается поощрением индивидуальных игр. Получая удовлетворение от положительного результата, ребенок стремится повторить выполняемое движение. Это помогает ему поверить в свои силы, быть более активным.

В старшей группе педагог должен влиять на выбор ребенком соответствующих упражнений и игр, поскольку в этом возрасте ярко прослеживаются индивидуальные различия двигательной активности детей.

Задачи дифференцированного руководства самостоятельной двигательной деятельностью заключаются в повышении двигательной активности у одних и корректировке ее содержания (чередование интенсивных движений с менее интенсивными, сознательное управление своими действиями) у других.

*Дети с высоким уровнем двигательной активности (гиперподвижные)* составляют в группе незначительную часть. Они находят возможность двигаться в любых условиях. Деятельность гиперподвижных детей не целенаправленная, мало мотивированная. Движения у них достаточно простые, но темп выполнения высокий, часто отмечается неловкость, дискоординация, несформированность мелкой моторики и навыков самообслуживания (трудности с застегиванием пуговиц, завязыванием шнурков и т.п.), нарушения эмоциональной сферы.

Чрезмерная подвижность является сильным раздражителем для нервной системы, поэтому такие дети отличаются неуравновешенным поведением, чаще других попадают в конфликтные ситуации. Они с трудом засыпают, спят беспокойно. Важно знать, что гиперподвижность может быть признаком гиперактивности, которую врачи определяют как заболевание – синдром дефицита внимания с гиперактивностью, что требует специальной лечебно-коррекционной работы. В дошкольном возрасте эта болезнь проявляется чаще всего двигательной расторможенностью, моторной неловкостью, неустойчивостью внимания, повышенной возбудимостью. Эти особенности снижают социально-адаптивные возможности ребенка, что приводит обычно к снижению школьной успеваемости, невротическим реакциям, а иногда и к отставанию в интеллектуальном развитии.

Руководство двигательной активностью таких детей должно заключаться не в ограничении их подвижности, а в сосредото-

чении внимания на движениях. Важно научить ребенка управлять своими движениями, предлагать ему двигательные задания, требующие сдержанности, точности двигательных действий. Полезны все виды метания, ловли, передачи мяча, общеразвивающие упражнения, выполняемые на ограниченной площади опоры, акробатические упражнения. В занятиях физическими упражнениями важно чередование интенсивных движений с менее интенсивными.

*Дети со средним уровнем двигательной активности* отличаются наиболее ровным и спокойным поведением, равномерной подвижностью на протяжении всего дня. При хороших условиях они самостоятельно активны. Движения их обычно достаточно развитые, уверенные, целенаправленные, четкие. Двигательная активность таких детей не требует от взрослых знаний особых приемов руководства, так как в ней явно просматривается саморегуляция.

Особого внимания педагога требуют *дети с низким уровнем двигательной активности (малоподвижные)*. Их характеризует общая вялость, пассивность, быстрая утомляемость. В противоположность подвижным детям, умеющим найти пространство для игр, малоподвижные дети стараются уйти в сторону, чтобы никому не мешать, выбирают деятельность, не требующую активных движений. Они робки в общении, не уверены в себе, не любят игры с движениями. Малая подвижность — фактор риска для здоровья и развития ребенка, она объясняется разными причинами: нездоровьем, отсутствием условий для движений, отрицательным психологическим климатом, слабыми двигательными умениями или тем, что ребенок уже приучен к малоподвижному образу жизни, что особенно тревожно.

У малоподвижных детей следует воспитывать интерес к движениям, потребность в подвижных видах деятельности. Особое внимание необходимо уделять развитию основных движений (бег, прыжки), привлекать к участию в подвижных играх, спортивных упражнениях. Надо позаботиться о том, чтобы двигательная деятельность была интересна детям, оснащена двигательными игрушками, спортивным инвентарем. Когда такие ситуации создаются, дети с удовольствием двигаются.

Самостоятельная двигательная деятельность организуется в разное время дня (утром до завтрака, между занятиями, в часы игр после дневного сна, во время прогулок) и составляет не менее 2/3 общей двигательной активности детей.



#### **6.4. Сотрудничество дошкольного учреждения с семьями воспитанников**

Сотрудничество детского сада с семьями воспитанников позволяет установить единство требований к физическому воспитанию детей. Отрицательно действуют на личность ребенка и на его нервную систему разногласия в подходах взрослых. В организации работы по взаимодействию с семьями воспитанников педагогический коллектив дошкольного учреждения направляет свое внимание на решение задач здоровьесбережения, которое предусматривает:

- психологический комфорт в семье;
- соблюдение эколого-гигиенических условий;
- оптимальную двигательную активность в соответствии с возрастом ребенка;
- распорядок дня, отвечающий индивидуальным и возрастным особенностям детей.

В интересах ребенка необходимо прежде всего поднять культуру семейных отношений, исключить из жизни родителей те проявления в поведении, которые являются асоциальными (алкоголизм, тунеядство, курение). В силу своей подражательности дети усваивают родительские стереотипы поведения. Педагог должен ежедневно обмениваться с родителями информацией о здоровье и самочувствии ребенка.

Для знакомства с семьей воспитанника используются следующие методы: беседы с родителями, анкетирование родителей, посещение семьи.

В *беседах с родителями* им сообщаются сведения об индивидуальных характеристиках физического развития ребенка, состоянии его здоровья, уровне физической подготовленности, поясняется важность соблюдения режима дня в выходные и праздничные дни, даются советы по воспитанию полезных гигиенических привычек, организации условий для развития двигательной активности детей. Длительность беседы определяется обоюдным желанием педагога и членов семьи, но не должна превышать 20 мин.

*Анкетирование родителей* направлено на уточнение особенностей воспитания ребенка в семье, укрепление его здоровья, ознакомление с мерами воздействия, которые на него оказываются.

*Посещение семьи* помогает ознакомиться с бытовыми условиями, в которой живет ребенок, взаимоотношениями членов семьи, способствует выявлению проблем (в частности, касающихся физического воспитания ребенка), помогает родителям в их разрешении.

Родителей, в свою очередь, необходимо ознакомить с условиями, в которых в дошкольном учреждении воспитывается ребенок, содержанием физкультурно-оздоровительной работы, наличием дополнительных образовательных услуг. Важно приобщить их к участию в оздоровительном процессе, обучить необходимым конкретным умениям, которые пригодятся им при взаимодействии с ребенком в условиях семьи. Родители могут выступать в роли наблюдателя или активного участника образовательного процесса, помогать организовывать и проводить совместный физкультурный досуг, праздники, туристические походы. Видя своего ребенка во взаимодействии с другими детьми, родители лучше понимают особенности его развития, больше узнают об обучающих методах.

Педагог может использовать разные формы взаимодействия с семьей: родительские собрания, тематические консультации, семинары-практикумы, конкурсы, тренинги, круглый стол, дни (недели) семьи и др. При выборе формы работы он ориентируется на цели, которые в процессе взаимодействия будут решаться (создание единого здоровьесберегающего пространства, закаливание часто болеющих детей, использование тренажеров и тренажерных устройств и т.д.). Родители вместе с педагогом обсуждают проблему, ищут пути ее решения. У них есть реальная возможность узнать разные точки зрения (в том числе специалистов), корректировать свои взгляды и позиции, обмениваться опытом, знаниями.

В современный период процесс физического воспитания в дошкольном учреждении предусматривает оказание *дополнительных образовательных услуг* (занятий в секциях и кружках) с целью повышения уровня физического и двигательного развития детей. Такие образовательные услуги могут быть организованы и по желанию родителей. Программа организации дополнительных услуг по физическому воспитанию детей создается на один год. Она включает следующие разделы:

- объяснительная записка, в которой указываются основная цель работы, принципы отбора материала, его направленность, форма реализации (кружок, секция), адресность (возраст детей);

- содержание изучаемого материала (может быть изложено по блокам — видам упражнений и игр, которые должны освоить дети);

- список необходимой литературы;

- приложения (вспомогательный практический материал).

Занятия детей по данной программе (в кружках, секциях) организуются по подгруппам (10–12 детей) 2 раза в неделю. Преимущество отдается физическим упражнениям, оказывающим разностороннее воздействие на организм и дающим тренирующий эффект. Оптимальная моторная плотность занятий составляет 75–78%, а средний уровень ЧСС — 150–165 уд/мин.

Например, содержанием работы кружка, секции может быть спортивный танец, в котором сочетаются элементы акробатики, художественной и ритмической гимнастики, танцевальных движений, ритмических мелодий. Обучение спортивному танцу начинается с разучивания комплекса ритмической гимнастики. Основной прием при разучивании комплекса — показ с четким объяснением. Одновременно проводится работа по отбору разученных ранее элементов акробатики и художественной гимнастики. Следующий этап работы — подбор танцевальных движений, которые играют роль связующего звена между упражнениями ритмической гимнастики, акробатики и художественной гимнастики. Важно выбрать правильное музыкальное сопровождение спортивного танца. В музыке должны чередоваться ускорение и замедление, напряжение и расслабление. Танец можно усложнить выступлением отдельных детей (соло, дуэт, выполнение мостика, шпагата и т.п.). Продолжительность танца не должна превышать 3 мин.

На занятии (в секциях, кружках) важно обеспечить общую педагогическую поддержку всех детей и создать необходимый для этого эмоциональный фон доброжелательности, взаимопонимания и сотрудничества. Особая роль в индивидуальной педагогической поддержке отводится ситуациям успеха, созданию условий для самореализации личности, повышению статуса ребенка, значимости его личного вклада в решение общих задач. В контексте педагогической поддержки педагог должен придерживаться следующих правил:

- любовь к ребенку, принятие его как личности, умение сопереживать, терпимость и терпение;

- диалоговые формы общения с детьми;

- понимание интересов ребенка;

- поощрение и одобрение самостоятельности.

В конце года можно провести совместный с родителями анализ результатов физкультурно-оздоровительной работы по показателям состояния здоровья, уровня физического развития, физической подготовленности детей. Благодаря такому анализу осмысливаются процесс и результаты работы, что может найти отражение в изменении внутренней позиции родителей, способах организации совместной деятельности с детьми. Желательно, чтобы анализ был максимально индивидуализирован, обязательно учитывать личностные особенности конкретных родителей.

### **Вопросы и задания для самоконтроля**

1. Назовите основные формы организации занятий физическими упражнениями в детском саду.
2. Перечислите основные признаки, отличающие физкультурное занятие от других форм физкультурно-оздоровительной работы с детьми.
3. Раскройте структуру физкультурного занятия.
4. Назовите формы проведения физкультурных занятий.
5. Перечислите основные физкультурно-оздоровительные мероприятия, имеющие место в режиме дня дошкольника.
6. Продолжите фразу: «Физкультминутка используется с целью приостановления развивающегося в процессе учебных занятий торможения в коре ....».
7. Назовите общее время двигательной активности детей на прогулке.
8. Приведите примеры физических упражнений, которые могут иметь место в гимнастике после дневного сна.
9. Каковы отличительные особенности домашних заданий для дошкольников на каждый день и на определенный срок?
10. Сформулируйте основную задачу проведения в детском саду физкультурного досуга и праздников.
11. Охарактеризуйте уровни двигательной активности дошкольников.
12. Каковы задачи дифференцированного руководства самостоятельной двигательной деятельностью детей?
13. Раскройте методы взаимодействия дошкольного учреждения с семьями воспитанников по вопросам сохранения и укрепления здоровья ребенка.
14. Назовите основные компоненты программы организации платных образовательных услуг по физическому воспитанию детей в дошкольном учреждении.

### Индивидуально-дифференцированный подход в физическом воспитании дошкольников

#### 7.1. Индивидуально-дифференцированный подход с учетом состояния здоровья, физической подготовленности и пола ребенка

Одним из резервов оптимизации образовательного процесса в дошкольном учреждении является осуществление индивидуально-дифференцированного подхода, обеспечивающего максимальное развитие каждого ребенка. Изучение детей связано с систематизацией и группировкой их типических проявлений, установлением закономерностей и общих тенденций развития. Поэтому наряду с понятием «индивидуальный подход» используется понятие «дифференцированный подход».

*Индивидуальный подход* с точки зрения дидактических соотношений понимается как основной процесс обучения, а *дифференцированный подход* — как конкретная форма организации обучения, предоставляющая оптимальные условия для реализации этого принципа.

Дифференцированный подход предполагает деление детей на сравнительно одинаковые группы, основанные на сходных типических особенностях, что позволяет педагогу осуществлять обучение, различное по объему, сложности, методам и приемам работы. В качестве критериев создания таких групп принимаются разные показатели: уровень физической подготовленности детей, под которым понимается уровень двигательных умений и навыков, физических качеств, необходимых для овладения учебным материалом; типологические особенности высшей нервной деятельности; состояние здоровья детей и др. В обучении планируется использование дифференцированных заданий разной степени сложности в рамках изучаемой темы.

В области физического воспитания индивидуализация физических нагрузок имеет особое значение, так как перегрузка функциональных систем организма, как и их недогрузка, отражается на здоровье детей, их отношении к двигательной деятельности в целом.

*Здоровье ребенка* является интегральным показателем. Оно закладывается в раннем детстве и определяется сочетанием генетических, в том числе анатомо-физиологических, факторов и влиянием на него условий окружающей среды.

Комплексная оценка состояния здоровья достигается использованием пяти признаков:

- уровень гармоничности физического развития;
- резервные возможности основных физиологических систем;
- уровень иммунной защиты и неспецифической резистентности организма;
- наличие или отсутствие хронических заболеваний;
- уровень волевых и ценностно-мотивационных установок.

В соответствии с этими показателями дети подразделяются на пять групп здоровья:

1) здоровые дети с нормальным физическим и психическим развитием и нормальным уровнем функций;

2) здоровые дети, у которых отсутствуют хронические заболевания, но имеются функциональные и некоторые морфологические отклонения, а также сниженная сопротивляемость к заболеваниям;

3) дети с хроническими заболеваниями в состоянии компенсации с сохраненными функциональными возможностями организма;

4) дети с хроническими заболеваниями в состоянии субкомпенсации со сниженными функциональными возможностями организма;

5) дети с хроническими заболеваниями в состоянии декомпенсации со значительно сниженными функциональными возможностями организма (проходят лечение и оздоровление в специальных медицинских учреждениях).

В дошкольном учреждении дети, имеющие 2, 3 и 4-ю группы здоровья, нуждаются в индивидуальном подходе на физкультурном занятии, более пристальном наблюдении медицинских работников при организации закаливающих мероприятий. Освобождение детей от физкультурных занятий неоправданно. Это приводит к утрате условно-рефлекторных связей моторно-висцеральных рефлексов, задержке развития основных двигательных способностей, ослаблению самогенетических механизмов и тем самым к удлинению сроков реабилитации, более позднему биологическому выздоровлению. Полное

прекращение занятий физическими упражнениями может быть только временным.

Состояние здоровья после перенесенных заболеваний определяет врач, он же дает рекомендации относительно физических нагрузок.

На занятии для детей, ослабленных болезнью, не рекомендуется резкое увеличение или уменьшение физической нагрузки, бег должен постепенно переходить в ходьбу, во время бега следует избегать внезапных остановок (это приводит к падению артериального кровяного давления в сосудах мозга, что может вызвать обморочное состояние). Во время выполнения общеразвивающих упражнений при изменении положения тела, особенно при переходе из положения стоя в положение лежа и наоборот, у ослабленных болезнью детей наблюдается большой подъем пульса, нарушается кровоснабжение мозга и может возникнуть головокружение. Поэтому при подборе исходных положений следует соблюдать принцип постепенности: сначала предлагать детям упражнения в положении лежа, затем — сидя и в конце — стоя. С осторожностью нужно включать в комплекс наклоны и повороты. При этом необходимо следить за общим состоянием ребенка (признаки физического утомления — учащенное дыхание, покраснение кожи лица и шеи, слабость, потливость).

Для ослабленных детей уменьшают количество повторений интенсивных движений, особенно таких, как прыжки (на месте и с продвижением вперед, в длину и в высоту с разбега, со скалкой), элементы акробатических упражнений («березка», «кораблик», «велосипед», «ласточка»), ограничивают участие в подвижных и спортивных играх (баскетбол, футбол, хоккей и др.), играх-эстафетах. При выполнении этих упражнений у детей отмечается значительное увеличение частоты пульса и удлинение его реституции (восстановления). Возбудимость пульса у ослабленного ребенка может составлять на занятии от 5 до 20% по сравнению с исходной величиной.

При уменьшенной физической нагрузке в связи с нарушением функции терморегуляции и понижением иммунитета такие дети занимаются в обычной одежде и обуви. Вопрос о переходе на спортивную форму одежды решает врач для каждого ребенка индивидуально.

Установлено следующее время возобновления выполнения физических упражнений в зависимости от перенесенной болезни:

- ангина (катаральная, фолликулярная, лакунарная) — через 6–7 дней. Необходимо соблюдать осторожность во время занятий зимними видами спорта (лыжи, коньки) и плаванием в связи с опасностью охлаждения тела;
- аппендицит — через 14–15 дней. Сохраняется осторожность в занятиях упражнениями, требующими напряжения сердечно-сосудистой системы;
- бронхит острый (инфекционный) — через 6–8 дней. Следует остерегаться резкого охлаждения дыхательных путей при выполнении физических упражнений;
- воспаление легких (катаральное и крупозное) — через 12–14 дней. Необходимо остерегаться резкого охлаждения дыхательных путей при выполнении физических упражнений, шире использовать дыхательные упражнения;
- грипп (тяжелые формы) — через 10–12 дней. Необходимо соблюдать щадящий режим нагрузок, особенно в упражнениях, требующих напряжения сердечно-сосудистой системы, избегать переохлаждения;
- корь — через 14–16 дней. Если были изменения в деятельности сердца, то исключаются (сроком до полугода) упражнения на выносливость, силу и упражнения, связанные с натуживанием;
- отит (острый) — через 14–16 дней. Запрещаются занятия плаванием, а также упражнения, которые могут вызвать головокружение (резкие повороты, вращения, кувырки);
- скарлатина — через 30–40 дней. Физическая нагрузка на занятиях должна увеличиваться постепенно. Если были изменения в деятельности сердца, то исключаются (сроком до полугода) упражнения на выносливость, силу и упражнения, связанные с натуживанием;
- дифтерия — через 30–35 дней. Необходим систематический контроль за деятельностью сердца, постепенное повышение нагрузки на занятиях.

Дошкольники с неблагоприятным прогнозом заболеваемости нуждаются в индивидуализации закаливающих мероприятий. Согласно правилу систематического повторения воздействия закаливания его нельзя отменять и в случае легкого заболевания ребенка, когда оно не сопровождается значительным ухудшением общего состояния. Во время таких недомоганий применяются методы более слабого воздействия.



Оптимальный микроклимат в помещениях способствует поддержанию постоянной температуры тела, которая необходима для нормального функционирования всех систем организма. В групповой и приемной комнатах для детей 3–6 лет температура должна быть равна 20 °С, туалетной – 21, в спальне и гимнастическом зале – 18 °С. Необходимо приучать детей спать при открытой форточке. Однако в период выздоровления после перенесенной болезни зоны теплового комфорта для ослабленных детей могут быть сдвинуты в сторону более высоких температур: от 3 до 5 лет – до 22–24 °С, от 5 до 7 лет – до 21–23 °С. При отклонении от нужной температуры воздуха в помещении необходимо изменить слойность одежды ребенка, уменьшив или увеличив ее.

К щадящим методам закаливания относится кратковременное облегчение одежды – закатывание рукавов выше локтей или замена колготок на гольфы, гольфов – на носки при температуре воздуха в помещении 20–21 °С.

Индивидуализация закаливающих мероприятий заключается в увеличении времени пребывания детей на свежем воздухе в теплое время года и уменьшении его в холодную погоду. Дети, принявшие лечебные процедуры, выходят на прогулку не ранее чем через 30–40 мин после их приема (в отдельных случаях по указанию врача ослабленные дети освобождаются от прогулки). На прогулке деятельность ослабленных детей строится в соответствии с состоянием их здоровья, индивидуально для каждого ребенка. Поэтому следует постоянно наблюдать за детьми, предупреждая утомление и потливость. При появлении этих признаков следует отвести ребенка в помещение. Ослабленным детям во время прогулки не рекомендуются длительные пробежки, игры большой подвижности, вызывающие физическое перенапряжение и усталость. Однако не следует увлекаться и очень спокойными играми, в частности связанными с долгим сидением, так как это вызывает переохлаждение организма, особенно ослабленного. Дети не освобождаются от прогулки даже при насморке, но предварительно ребенку прочищают нос тампоном, смоченным в теплом подсолнечном масле. Важно, чтобы носовое дыхание было свободным, так как при глубоком дыхании через рот холодный воздух не успевает согреться в верхних дыхательных путях и проникает в легкие. В дождливые дни закаливание воздухом не отменяется, а проводится под навесом.

Наряду с воздухом широко используется оздоравливающее действие воды. Рекомендуется обтирание кожи ребенка влажной ваткой, однако его следует проводить индивидуально: дети группы риска и все выздоравливающие после острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ) могут обтирать лишь лицо и кисти рук. Вместе с тем удлиняется время адаптации ослабленных детей к водным процедурам. Для некоторых детей закаливание ограничивается полосканием полости рта и горла кипяченой водой комнатной температуры. Весной и осенью кипяченая вода заменяется отваром лечебных трав — ромашки, шалфея, зверобоя. Температура воды для питья выздоравливающим детям назначается на 5 °С выше, чем до болезни. Закаливающие процедуры сочетаются с массажем и гимнастикой, которые стимулируют функцию дыхания ребенка.

Об эффективности оздоровления судят по снижению частоты острых заболеваний до 3 раз и менее в год, уменьшению продолжительности болезни, улучшению общего состояния и самочувствия ребенка.

Знание педагогом *физической подготовленности и физических возможностей* детей позволяет скорректировать программу физического воспитания и разработать индивидуальные пути их развития. Это становится основой реализации индивидуального подхода в процессе занятий физическими упражнениями.

Выделяются группы детей с высокими и низкими показателями физической подготовленности.

Дети с высокими показателями физической подготовленности отличаются быстротой и уверенностью действий, в случае неудачи не отступают от цели, а прилагают максимум усилий для достижения намеченного результата, умеют самостоятельно принимать решения, находить целесообразный способ действий. При выполнении упражнений они проявляют активность и самостоятельность, умение слушать педагога, выполнять его указания и поручения.

Дети с низкими показателями физической подготовленности не прилагают усилий для того, чтобы качественно выполнить физическое упражнение. В ситуациях, требующих решительности, энергичных действий, они проявляют медлительность, недостаточную уверенность, неспособность преодолеть чувство страха. Этим детям свойственно состояние угнетенности в связи с неудачами, неумение подавлять в себе отдельные

желания. Только в достаточно простой обстановке они обнаруживают определенную активность, которая по мере возникновения новых трудностей уступает место более привычным формам поведения (пассивность, безразличие).

Выделенные группы детей могут быть равночисленными и стабильными по составу на протяжении года. Однако чтобы правильно осуществить нормирование нагрузок (оздоровить, а не навредить), необходимо проводить промежуточные этапы тестирования и, исходя из этого, осуществлять перевод детей из одной подгруппы в другую, где нагрузки более адекватные.

Индивидуально-дифференцированный подход с учетом физической подготовленности детей предполагает индивидуальный подбор методов обучения и широкое использование дифференцированных двигательных заданий. Так, задачи индивидуальной работы с дошкольниками, имеющими высокие показатели физической подготовленности, направлены на совершенствование и дальнейшее развитие их двигательных способностей. Это может быть связано с выполнением знакомых упражнений в новых сочетаниях (бросок мяча в корзину + бег по узкому мостику), из необычной исходной позиции (бег из исходного положения лежа, сидя и т.п.), в новых условиях (встав у гимнастической скамейки, бросить мяч двумя руками, подлезть под скамейку, догнать мяч и др.). На физкультурном занятии таким детям упражнение можно демонстрировать в нормальном темпе, объяснение давать в сжатой форме, делая ссылки на уже известные элементы, использовать частичный показ упражнения, выполнение упражнения по схеме, рисунку. Эти задачи вплетаются в спектр привычных видов деятельности ребенка и дают возможность каждому проявить свою индивидуальность.

Дети с низкими показателями физической подготовленности нуждаются в замедленном показе упражнений с указанием того, на какой элемент техники необходимо обратить особое внимание. Самые сложные упражнения им следует демонстрировать в различных плоскостях, многократно повторяя показ в процессе занятия. Важно подчеркнуть особенности наиболее сложных элементов движения, сделать указание о необходимости сохранения нужного положения тела при его выполнении. Замечено также, что упражнение лучше осваивается детьми, если его демонстрацию осуществляет ребенок, а педагог при этом разъясняет детали движения.

При подборе дифференцированных двигательных заданий для детей с низкими показателями физической подготовленности особое внимание следует уделить технике основных видов движений (прыжки, бег, лазанье, метание), для чего надо создавать условия для игр с движениями, проводить игры, во время которых все дети выполняют одинаковые упражнения с установкой на их качественное выполнение.

Эффективны специальные задания для обучения использованию знаний в действиях, где каждый ребенок словами выражает все то, что выполняет практически. Это побуждает к предварительному обдумыванию действий, контролю над ним. В результате такого обучения меняется характер проявляемой активности дошкольников. У бывших пессимистов исчезает скованность, появляется вера в свои силы, способности.

В преодолении негативного эмоционального состояния детей с низкими показателями физической подготовленности выделяют три этапа работы. На первом этапе поддерживается положительный эмоциональный тонус и стимулируется двигательная активность детей. Это достигается путем включения их в игры с эмоционально ярким содержанием, поощрения малейших достижений при выполнении двигательных действий. На втором этапе обеспечиваются условия для «закаливания» в проявлении активности, решительности, смелости, чему способствует накопление положительного опыта общения со сверстниками в играх, в которых дети с низкими показателями физической подготовленности выступают исполнителями. На третьем этапе идет дальнейшее накопление положительных эмоциональных переживаний через положительную оценку педагогом достоинств ребенка («ловкий», «быстрый», «смелый», «решительный»).

Индивидуальный подход в физическом воспитании не может быть осуществлен без учета *пола ребенка*. Развитие ребенка с первых дней жизни — это развитие конкретного мальчика или девочки.

Проявление различий в развитии мальчиков и девочек является объектом изучения генетиков, физиологов, психологов и педагогов. Многие авторы отмечают, что стартовые возможности у девочек и мальчиков различные.

Используя записи биотоков мозга у новорожденных и детей первых месяцев жизни, ученые установили, что мозг мальчиков и девочек уже в этом возрасте работает неодинаково. На пер-

вом месяце жизни процессы восприятия и анализа информации мальчиком и девочкой различаются. После трех месяцев мальчики и девочки по-разному реагируют на поощрение при выработке простых навыков: мальчики лучше обучаются при визуальном поощрении, активнее реагируют на яркие краски, на движущиеся или новые предметы, а девочки лучше обучаются при слуховом поощрении.

В физическом развитии мальчиков и девочек очень рано проявляются различия. Формирование скелета у девочек происходит раньше, чем у мальчиков. Костный возраст девочек в период детства опережает костный возраст мальчиков примерно на 18 месяцев, хотя масса и длина тела у девочек не больше, чем у мальчиков. Более того, мальчики в первые 6 месяцев после рождения растут быстрее девочек, и это преобладание в длине тела сохраняется до четырех лет. Обнаружены явные различия в жизненной емкости легких (у мальчиков она несколько больше). Однако у девочек выше частота дыхания и меньше глубина и минутный объем дыхания, а также объем потребляемого кислорода.

Особенности развития движений у детей в зависимости от пола впервые исследовала Е.Г. Леви-Гориневская. Ею были получены данные, свидетельствующие об отставании девочек от мальчиков по результатам большинства контрольных упражнений. Дальнейшие исследования показали, что средние результаты мальчиков в беге, прыжках и метании превышают средние результаты девочек. Девочки же лучше мальчиков выполняют упражнения на гибкость и равновесие. У мальчиков и девочек есть свои двигательные предпочтения, т.е. та деятельность, которая им интереснее, лучше удается и в которой наиболее ярко проявляются их особенности, связанные с полом. В частности, в процессе игр у мальчиков большее место занимают движения скоростно-силового характера (бег, метание предметов в цель и на дальность, лазанье, борьба, спортивные игры); девочки предпочитают игры с мячом, скакалкой, упражнения на равновесие (ходьба по бревну, скамейке и пр.), танцевальные упражнения. В то же время такие виды двигательной деятельности, как подвижные игры, эстафеты, плавание, нравятся мальчикам и девочкам в равной степени.

Сензитивные периоды развития двигательных способностей девочек и мальчиков не совпадают, и у дошкольников це-

лесообразно проводить занятия физическими упражнениями по следующей схеме (Н.Б. Котелевская):

- для мальчиков младшей группы основные физические упражнения должны быть направлены главным образом на развитие скоростно-силовых качеств;
- для мальчиков средней группы – как на развитие скоростно-силовых качеств, так и на совершенствование выносливости;
- для мальчиков старшей группы – на развитие выносливости;
- для девочек младшей группы – в основном на развитие выносливости;
- для девочек средней группы – на развитие скоростно-силовых качеств;
- для девочек старшей группы – на комплексное развитие скоростно-силовых качеств и выносливости.

Учет половых особенностей дошкольников в процессе занятий физическими упражнениями следует вести по нескольким направлениям: подбор упражнений; нормирование физической нагрузки; методика обучения сложным двигательным действиям; педагогическое руководство двигательной деятельностью детей.

Физкультурные занятия, учитывающие особенности мальчиков и девочек, могут иметь следующие варианты:

- одно из трех занятий в неделю проводится отдельно для мальчиков и для девочек. На этом занятии целесообразно планировать изучение упражнений, которые требуют использования разных методических подходов в работе с мальчиками и девочками;
- физкультурное занятие проводится со всеми детьми группы, но часть двигательных заданий имеют различия для девочек и мальчиков. Например, в общеразвивающих упражнениях – исходные положения; на полосе препятствий – условия преодоления препятствий (мальчики перелезают, девочки подлезают); в метании – расстояние до цели; в ритмической гимнастике – рисунок движений; в упражнениях на развитие силы мышц – дозировка. При этом варианте организации занятий, чтобы не снижать моторную плотность, целесообразно иметь карточки-задания, графически отображающие действия мальчиков и девочек.

На физкультурных занятиях педагог акцентирует внимание детей на принадлежности их к определенному полу. К девочкам и мальчикам предъявляются разные требования по выполнению одних и тех же движений: для мальчиков – четкость, ритмичность, затраты дополнительных усилий; для девочек – пластичность, выразительность, грациозность.

В старшем дошкольном возрасте целесообразно и на физкультурных праздниках предусматривать часть заданий отдельно для девочек и отдельно для мальчиков, а также показательные выступления, на которых мальчики демонстрируют силу, ловкость, быстроту, а девочки состязаются в гибкости, грации, двигательном творчестве.

Оценивая дошкольников, необходимо учитывать различие в реакции детей разного пола на оценку их деятельности. Для мальчиков очень важно, что конкретно оценивается в их деятельности, а для девочек – кто их оценивает и как. Для мальчика важно знать, хорошо ли он выполнил задание, для девочки – понравилась ли она. Однако и для мальчиков, и для девочек существенно, чтобы сначала педагог похвалил их за старание, тогда ребенок будет готов обсуждать свой результат.

## **7.2. Физическое воспитание детей, имеющих признаки психомоторной одаренности**

Понятие «психомоторика» (от греч. *psyche* – душа и лат. *motor* – двигающий, двигательный, приводящий в движение) ввел выдающийся русский физиолог И.М. Сеченов. В специальной литературе *психомоторика* определяется как сфера специальных движений человека, рассматриваемых в неразрывной связи с психическими процессами (мышлением, чувствами, воображением), которые осуществляют их контроль и регуляцию. Изучая особенности психомоторики, исследователи рассматривают несколько групп характеризующих ее качеств: координационные способности, проприоцептивные функции, память на основные параметры движений, показатели быстродействия, мышечной силы, подвижности в суставах, скоростно-силовые качества, выносливость, меткость, ловкость.

Развитие психомоторики тесно связано с формированием образа действия, совершенствованием механизмов произвольного управления движением. Важной в этой системе является

умственная активность ребенка, направленная на сравнение выполняемых движений и возникающих при этом мышечных ощущений, восприятия.

Степень интеграции психомоторных способностей в психику человека позволяет понять теория физиолога Н.А. Бернштейна. Он показал, что в основе любого двигательного акта лежат сложные, иерархически организованные системы сенсорных коррекций, которые формируются у человека по мере овладения разнообразными двигательными действиями. Сенсорные коррекции представляют собой кольцевые обратные связи между ощущаемыми действиями и воспринимаемыми их отклонениями от заранее намеченных планов и целей. Развитие двигательной сферы ребенка и заключается в формировании сложнейших систем сенсорных коррекций, обеспечивающих быстрое и точное выполнение разнообразных двигательных действий за счет их исправления психомоторикой по ходу выполнения.

*Психомоторная одаренность* подразумевает наличие комплекса органически связанных компонентов — *психомоторных способностей*:

- быстро реагировать на известный раздражитель, выполнять одиночные движения, держать темп;
- тонко различать движения по пространственным, силовым и временным параметрам;
- воспринимать и создавать собственные движения, воспроизводить и создавать новые на основе двигательного воображения;
- координировать движения многих звеньев тела и др.

Указанные способности не просто существуют рядом друг с другом и независимо друг от друга, они изменяются, переплетаются, приобретают качественный характер в зависимости от наличия и степени развития каждой из них.

Важную роль играют и уровни психической организации ребенка: развитие интеллектуальной, эмоциональной, мотивационной сфер. Доминирование одного или нескольких уровней определяет индивидуальную структуру психомоторной одаренности.

Среди специфических черт, характеризующих развитие ребенка с признаками психомоторной одаренности, много таких, которые часто проявляются в его поведении, общении со взрос-



лыми, сверстниками и, конечно же, в двигательной деятельности. Одаренные дети практически всегда могут быть замечены педагогом. Такие дети проявляют повышенный интерес к двигательной деятельности, легко и плавно двигаются, характеризуются высоким уровнем развития основных двигательных навыков, обладают развитой физической силой, чувством равновесия. Они динамичны, смелы, почти всегда побеждают в спортивной игре, проявляют настойчивость, азартность в достижении цели. При выполнении упражнений дети с признаками моторной одаренности умеют распределять напряжение и расслабление мышц, координировать их сокращение, обладают способностью воспроизводить и удерживать точный ритм, а также высокий темп движений, сохранять точность и соразмерность действий. Количество попыток, необходимое им для овладения новым движением, гораздо меньше, чем у других детей. По некоторым показателям такие дети могут достигать уровня, характерного для более старших детей.

В основе указанных достижений лежат как генетически детерминированные свойства организма, так и психические предпосылки. К первым относятся высокий энергетический уровень нервных процессов, повышенная биоэлектрическая активность мозга, высокая сенсорная чувствительность, повышенная скорость восприятия сенсорной информации и быстрая ее обработка, хорошо развитая двигательная память, высокая концентрация внимания, ко вторым — психические качества одаренной личности. Именно активность и саморегуляция являются важнейшими предпосылками умственной одаренности. Эти внутренние условия чрезвычайно значимы и для детей с признаками психомоторной одаренности. Их отличает также склонность к задачам дивергентного типа, выбор нестандартного решения, прогнозирование, предвосхищение результата своего действия до его осуществления. С этими характеристиками тесно связана способность детей к повышенной концентрации внимания, что зачастую проявляется в полном поглощении ребенка заинтересовавшим его делом. Функция прогнозирования включает и способность организма подготовиться к реакции на какое-либо событие до его совершения. Она лежит в основе тренинга двигательного представления, в основе тренировки.

Еще одна важная психологическая черта детей с признаками психомоторной одаренности — соревновательность. Она проявляется в целеустремленности, воле к победе, умении рис-

ковать. Соревновательность тесно связана с перфекционизмом – стремлением доводить результаты деятельности до их соответствия самым высоким требованиям.

Таким образом, психомоторная одаренность имеет специфические черты, обусловленные характером деятельности. Она выступает как интегральное проявление разных психомоторных способностей и может иметь неповторимый, уникальный характер, поскольку отдельные способности у различных детей выражены в разной степени.

Выявление психомоторной одаренности требует изучения комплекса органически связанных признаков. Важно выявить не физическую подготовленность детей, а их действительные психомоторные способности и психические качества, являющиеся составляющими в структуре психомоторной одаренности.

В практике работы с этой целью используется *педагогическое наблюдение*, которое помогает педагогу по внешним признакам двигательного поведения определить некоторые черты, свойственные детям, имеющим психомоторную одаренность. Однако это не уменьшает важности специального изучения психомоторики ребенка. Среди психомоторных способностей главную роль играют способности к психокоординации, позволяющей экономно и полноценно использовать резервные силы и скорость в управлении движениями.

Для выявления уровня развития психокоординационных способностей могут применяться следующие виды физических упражнений:

- стояние на носках с открытыми глазами – отражает статическую координацию на ограниченной площади опоры, способность к контролю и коррекции двигательного действия на основе зрительной афферентации (поток нервных импульсов, поступающих в ЦНС от органов чувств). Невыполнением считается сохранение позы менее контрольного времени (10 с), а также низкое качество выполнения упражнения (колебания стоп, балансирование);
- стояние на носках с закрытыми глазами – отражает статическую координацию на ограниченной площади опоры с исключением зрительного контроля. Невыполнением считается удержание позы менее 3 с независимо от качества выполнения;
- прыжок в длину с места – отражает способность к динамической координации в условиях ограниченного времени вы-

полнения. Ребенок выполняет прыжок сначала 3 раза без вспомогательного средства, затем 3 раза с применением вспомогательного средства — линии, расположенной на 3 см дальше лучшего результата. Если разница между результатом, достигнутым с использованием вспомогательного средства, и результатом, достигнутым без него, составляет 10 см и более, то считается, что ребенок не может реализовать имеющиеся координационные способности в выполнении прыжка самостоятельно, т.е. без вспомогательных средств. Невыполнением считается также и низкий результат;

- ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (длиной 250 см) — отражает способность ребенка к динамической координации на ограниченной площади опоры. Упражнение выполняется 3 раза, засчитывается лучший результат. Невыполнением считается балансирование или превышение контрольного времени (10 с).

Наряду со способностью к психокоординации основой для прогнозирования будущих достижений ребенка выступают и такие способности:

- быстро реагировать, выполнять одиночное движение (природная быстрота реагирования) — изучается с помощью теста «Нажми кнопку». Ребенку дается секундомер и предлагается 2 раза очень быстро нажать кнопку. Это задание он выполняет 1 раз, затем делает еще одну попытку, которая является контрольной. Фиксируется время остановки секундной стрелки;

- действовать с предметами преимущественно за счет пальцев рук (уровень развития мелкой моторики). Данная способность может быть изучена с помощью теста «Перелистывание книги». Ребенку предлагается перелистывать по одному листу раскрытую на первой странице книгу правой, затем левой рукой. Задание выполняется с максимальной быстротой. При перелистывании книги левой рукой необходимо начинать с последней страницы. При нарушении правил выполнения тест повторяется, но не более 3 раз. Для каждой руки фиксируется лучший результат — наибольшее количество страниц. Тест рассчитан на 15 с для каждой руки;

- выполнять действия, требующие ориентировки тела в пространстве. Для изучения этой способности используются следующие варианты заданий: повторить за педагогом, который изменяет направление движения, траекторию его пути; пройти

через спортивный зал по диагонали, остановиться в центре; расставить по кругу на одинаковом расстоянии друг от друга 8 предметов. Высокий уровень развития данной способности отмечается при выполнении без ошибок всего комплекса упражнений;

- воспринимать и запоминать собственные движения, воспроизводить и создавать новые (психомоторная память). Состояние психомоторной памяти изучается с помощью теста «Пройди и запомни». Отмеряется расстояние, равное 5 м. Начало и конец отмечаются яркими линиями. Это расстояние ребенок проходит своим обычным шагом. Тест состоит из двух заданий. Первое задание: пройти расстояние с открытыми глазами. При ходьбе ребенку нужно запомнить ощущения каждого шага. В сумме они должны сложиться в чувство расстояния. Идти следует обыкновенным шагом, свободно и непринужденно. Если последний шаг будет неполным, то его нужно запомнить (оба носка должны быть на линии финиша). Прохождение расстояния допускается 1 раз. Второе задание: пройти данное расстояние с закрытыми глазами, т.е. ребенок пользуется только образом — эталоном движения, сохранившимся в памяти. Количество шагов считать не следует, так как два одновременных процесса создают интерференцию — взаимное уничтожение части информации. Образ движений искажается, ошибка увеличивается. Расстояние, которое ребенок не дошел до линии (или перешел), измеряется линейкой. Можно сделать три попытки. Третья попытка — обычно наиболее успешная. Дети с развитой психомоторной памятью ошибаются в пределах  $\pm 15$  см. Ошибки, не выходящие за пределы зоны  $\pm 30$  см, — норма. Это говорит о среднем качестве работы психомоторной памяти.

Наряду с психомоторными способностями изучению подлежат и кондиционные способности детей, обеспечивающие физическую подготовленность (быстрота, сила, ловкость, выносливость и др.). Они в меньшей степени относятся к управлению движениями. Однако существующая взаимосвязь психомоторных способностей и физических качеств предполагает большую вероятность наличия высокого уровня психомоторных способностей у детей с высоким уровнем развития физических качеств.

В выявлении психомоторной одаренности важно изучение психологических характеристик личности, среди которых наибольшее значение имеют мотивы двигательной активности

(увлеченность двигательной задачей) и творческая составляющая (креативность) деятельности дошкольника. Именно они не позволяют «упустить» потенциально одаренного ребенка.

Для изучения *мотивационной готовности* ребенка к двигательной деятельности можно использовать тест-беседу, включающую указанные ниже вопросы.

1. Нравится ли тебе заниматься физкультурой?
2. Если бы было два детских сада — один, в котором дети занимаются физкультурой (выполняют физические упражнения, играют в спортивные и подвижные игры), и другой, в котором дети рисуют, поют, а занятий физкультурой совсем нет, то в какой из них ты бы пошел?
3. Если бы воспитатель сказал: «Сегодня одни дети пойдут в физкультурный зал, будут выполнять физические упражнения и играть в подвижные игры, а другие останутся в группе и будут играть с игрушками», — что бы ты выбрал?
4. Если бы в детском саду проводилось спортивное соревнование, хотел бы ты в нем участвовать или только наблюдать, как соревнуются другие дети?
5. Хотел бы ты быть тренером и учить детей выполнять физические упражнения?

Полученные ответы подвергаются количественной обработке: ответ «да» — 2 балла, «не знаю» — 1 балл, «нет» — 0 баллов. Условные уровни мотивационной готовности ребенка к двигательной деятельности определяются количеством набранных баллов: высокий — 9–10 баллов, средний — 5–8, низкий — 4 балла и менее.

Изучению *креативности (творческой)* ребенка способствует тест «Дорисовывание». Он имеет несколько модификаций в зависимости от возраста детей.

Для детей 3–4 лет. Ребенку дают лист белой бумаги и овал длиной 7 см, вырезанный из цветной бумаги. Взрослый говорит: «Возьми овал и положи его в любое место на листе бумаги, а потом нарисуй картинку так, чтобы в центре ее был овал». После окончания работы взрослый уточняет, что ребенок нарисовал.

Для детей 5–6 лет. Ребенку дают три листа белой бумаги, в середине которых простым карандашом нарисованы контуры (на каждом листе по одному). Взрослый говорит: «Посмотри, кто-то из детей начал рисовать, но не закончил. Закончи, пожалуйста, рисунок». Ребенку поочередно предлагают три контура. После выполнения каждого из заданий его спрашивают о том, что изображено на рисунке. При анализе рисунков выставляются баллы: дорисовывание с мини-

мальным количеством линий — 1 балл; рисунок состоит из дополнительных элементов, соединенных с основным контуром, — 2 балла; основной контур является частью (деталью) в других предметах — 3 балла; рисунок содержит определенный сюжет — 4 балла. Ребенок, набравший меньше трех баллов, не обладает творческими способностями.

При анализе рисунков обращается внимание на беглость, гибкость и оригинальность решений. *Беглость* связывают с общим количеством ответов (например, дети дают не одно название рисунка, а два-три), используют несколько вариантов дорисовывания контура. *Гибкость* оценивают по количеству категорий, используемых в рисунке (например, ребенок рисует только людей или людей и животных). *Оригинальность* оценивается по баллам: 1 — звери, транспорт; 2 — человек, игрушки; 3 — герои сказок, растения; 4 — насекомые, техника. Большое количество баллов характеризует детей с высокими творческими способностями.

Информация о психомоторных способностях дошкольника, полученная с помощью диагностических методик, необходима для построения индивидуально-дифференцированного обучения и воспитания, направленного на формирование личности одаренного дошкольника.

В дошкольной педагогике принято считать, что содержание образования одаренных детей должно быть нетрадиционным. Первостепенной задачей считается развитие интеллектуальных способностей детей через использование деятельности различных видов. Зарубежный опыт предусматривает проведение исследований и экспериментов, выдвижение гипотез, обучение умению размышлять. Такие задачи вплетаются в спектр привычных видов деятельности ребенка и дают возможность каждому проявить свою индивидуальность. Вместе с тем опыт научных исследований и практика обучения одаренных детей позволяют отдать предпочтение направлениям работы, которые связаны с формированием у детей личностного подхода к изучению различных областей знаний. Для реализации образовательных целей обучения особо выделяется креативность дошкольника. Именно ее специалисты относят к числу основных структурных компонентов одаренности. Креативность в сфере движений имеет свою специфику: она проявляется в оригинальности выполнения, необычности сочетания движений, способности к переносу двигательного опыта, причем зачастую креативность определяет успешность выполнения двига-

тельного действия. Творческое развитие обеспечивается использованием таких видов работы, как поощрение оригинальных движений, формулирование вопросов, ответы на которые требуют выхода за границы репродуктивного мышления («Почему ты считаешь это решение наилучшим?»). Включаясь в творческую деятельность, дети овладевают новыми движениями.

В последнее время в работе с одаренными детьми широко используется *метод развивающего дискомфорта* (В.С. Юркевич). Суть его заключается в психологическом «перестраивании» стихийно возникших и специально организованных эмоционально негативных ситуаций. В результате такого «перестраивания» меняется характер проявляемой активности, ребенок учится успешно выходить из критических ситуаций и позитивно отражать их в своем «глубинном» опыте. Есть данные, что в ряде случаев энергетически большим эффектом обладают именно отрицательные эмоции, тогда как положительные при превышении определенного объема расслабляют человека, приводят к душевному застою, а иногда и к психической и физической деградации. Поэтому нужно не только не бояться сложных, негативных ситуаций, но и использовать их для поступательного развития личности и творческих возможностей детей. Дозированный неуспех чередуется с привычным для ребенка успехом. Не следует бояться временного снижения самооценки дошкольника в моменты явного дискомфорта. Именно противоречивость самооценки — залог перспективного развития личности одаренного ребенка.

Полезны и значительные объемы работы, с которыми ребенок может справиться лишь при предельном напряжении сил. При этом происходят заметные сдвиги в обмене веществ, работе функциональных систем организма, расширяется механизм адаптации не только к физической нагрузке, но и к действию различных факторов внешней среды. Кроме того, большая нагрузка формирует у ребенка «сценарий победителя» и одновременно психологическую готовность к неудаче, но она должна предлагаться при целенаправленном контроле педагога или врача.

В физическом воспитании дошкольников таким требованиям может отвечать деятельность, которая включает элементы спортивной тренировки. Цель спортивной тренировки определяется необходимостью создания фундамента физического здоровья, основы его кинезиологического потенциала, а специ-

фика ее содержания связана с возрастными особенностями растущего организма и обусловленными этим известными ограничениями видов физических нагрузок. Таким образом, под оздоровительной спортивной тренировкой понимается процесс адаптации организма к физическим нагрузкам с целью укрепления здоровья, совершенствования физического и психического потенциала ребенка.

В работе с детьми, имеющими признаки психомоторной одаренности, спортивная тренировка может быть построена на использовании элементов акробатики, художественной и спортивной гимнастики.

**Акробатика** — вид физических упражнений, помогающих совершенствовать двигательные способности ребенка. Азбуку акробатики составляют равновесия, стойки, мосты, шпагаты, упоры, перекаты.

**Равновесие** — способность тела сохранять устойчивое положение как в покое, так и в движении. Для формирования функции равновесия используются упражнения, укрепляющие и развивающие мышцы ног и спины. Длительность их выполнения — до 3–5 с. Их можно выполнять с закрытыми глазами: высокое равновесие — тело прямо, выпрямленная нога отводится назад, руки в стороны (рис. 7.1); равновесие «ласточка» — тело прогнуто, нога отводится назад возможно выше, голова приподнята, руки в стороны (рис. 7.2).

**Стойки** дети выполняют из положения сидя на полу перекатом назад: стойка на лопатках — тело выпрямлено, колени и носки вытянуты, руки на полу или поддерживают спину (рис. 7.3). Варианты: стойка с одной согнутой ногой (рис. 7.4); стойка на груди (выполняется из упора лежа прогнувшись перекатом вперед) — тело выпрямлено, руки на полу ладонями

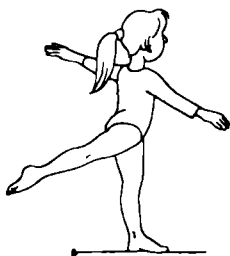


Рис. 7.1

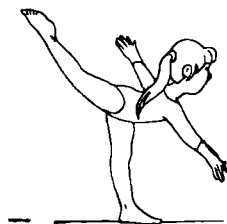


Рис. 7.2



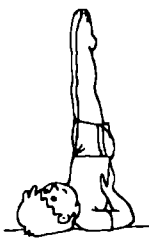


Рис. 7.3

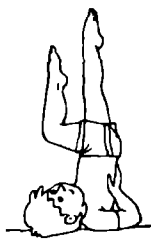


Рис. 7.4

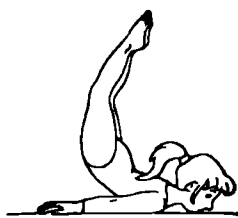


Рис. 7.5

вниз, удержание стойки в наиболее удобном положении (рис. 7.5).

*Мосты* включают упрощенные варианты упражнений: мост из положения лежа на спине с согнутыми ногами — опираясь руками на пол у плеч, прогнуться в мост, разгибая руки и ноги (рис. 7.6); мост на коленях — из стойки на коленях наклониться назад до касания пола руками (рис. 7.7).



Рис. 7.6



Рис. 7.7

*Шагат* выполняется путем скольжения: из стойки ноги врозь, наклоняясь вперед и опираясь на руки, медленно опуститься до касания бедрами пола (рис. 7.8).

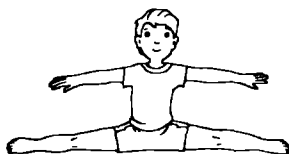


Рис. 7.8

*Упоры:* упор лежа — поднять левую руку вверх с поворотом на  $90^\circ$  (рис. 7.9); упор углом — из положения сидя на табуретке опереться руками о сиденье, прямые ноги поднять, образовать угол (рис. 7.10).

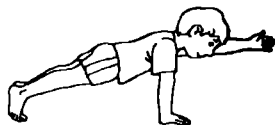


Рис. 7.9

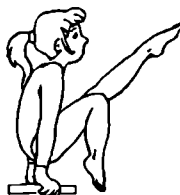


Рис. 7.10

*Перекат в группировке* — из положения седа, группируясь, выполнить перекат назад до упора затылком о пол, перекатом вперед вернуться в исходное положение (рис. 7.11).

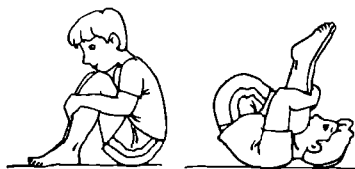


Рис. 7.11

*Художественная гимнастика* — комплексы упражнений, способствующие развитию координационных способностей, пластичности, выразительности движений, повышению выносливости, эстетическому воспитанию детей. В нее включаются физические упражнения, выполняемые без предметов (равновесия, повороты и др.) и с предметами (обруч, мяч, скакалка, лента), а также танцевальные элементы и их сочетания.

*Упражнения с обручем* выполняются одной или двумя руками в различных направлениях и плоскостях. Держат обруч двумя руками снаружи, изнутри, одной рукой сверху, снизу. С обручем дети выполняют повороты, вращения, перекаты по полу, наклоны, приседания, броски и ловлю одной или двумя руками, прыжки.

*Вертикальный поворот обруча.* И.п.: ноги вместе, обруч впереди, хват двумя руками снаружи. Повернуть обруч направо с наклоном туловища влево, тяжесть тела перенести на правую ногу, а левую отставить в сторону на носок (рис. 7.12). Затем вернуться в исходное положение.

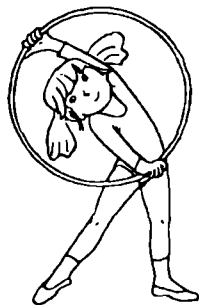


Рис. 7.12



Рис. 7.13

*Горизонтальный поворот обруча.* И.п.: ноги вместе, обруч вверху, хват двумя руками снаружи. Повернуть обруч направо, ноги не сдвигать (рис. 7.13). Вернуться в исходное положение.

*Вращение обруча.* И. п.: ноги вместе, обруч впереди, хват за нижний край одной рукой. Вращать обруч на одной руке, отведя вторую руку в сторону.

*Перекаты обруча по полу.* И. п.: ноги шире плеч, обруч в правой руке. Присесть на правой ноге, поставить обруч на пол, толкнуть его в левую сторону, наклониться влево, подхватить обруч левой рукой, перекатить в правую сторону (рис. 7.14).

*Наклон.* И. п.: ноги на ширине плеч, обруч на шее, руки на поясе. Приподняв голову, наклониться вперед, вернуться в исходное положение.

*Приседание.* И. п.: поставить обруч вертикально на пол перед собой, кисти рук – на верхней части обода. Присесть, перехватывая обруч руками, пролезть в него (рис. 7.15), выпрямиться, повернуться к обручу.

*Броски и ловля обруча.* И. п.: ноги на ширине плеч, руки с обручем согнуты в локтях и вынесены вперед-вверх. Резко разгибая руки вперед, выполнить бросок обруча вверх, поймать его двумя руками.

*Прыжки.* И. п.: ноги вместе, обруч впереди, хват двумя руками за верхний край. Раскачивая обруч вперед и назад, прыгать в качающийся обруч и из него двумя ногами (рис. 7.16).

Для упражнений с мячом характерна мягкость движений, плавность перехода от одного положения к другому. В зависимости от поставленных задач используются резиновые мячи ма-

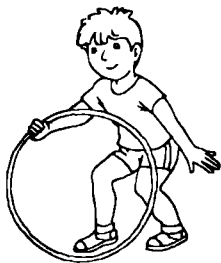


Рис. 7.14



Рис. 7.15



Рис. 7.16

лого (8–12 см), среднего (15–18 см) и большого (20 см) диаметра. С мячами выполняются броски, ловля, отбивание, перекаты.

Броски и ловля мяча осуществляются разными способами.

*Бросок мяча двумя руками вверх.* И. п.: ноги вместе, мяч на ладонях внизу. Подбросить мяч, словить на уровне плеч двумя вытянутыми руками.

*Бросок одной рукой вверх.* И. п.: ноги вместе, руки в стороны, мяч на ладони правой руки. Мяч подбросить вверх, словить одной или двумя руками (рис. 7.17).

*Перебрасывание мяча из правой руки в левую по дуге над головой.* И. п.: ноги вместе, руки в стороны, мяч на ладони правой руки. Мяч перебросить из правой руки в левую по дуге над головой (рис. 7.18).

*Бросок мяча вверх-вперед из-за спины правой рукой.* И. п.: ноги вместе, рука с мячом сзади внизу. Бросить мяч вперед-вверх над правым плечом, словить его двумя руками (рис. 7.19).

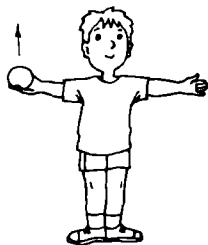


Рис. 7.17



Рис. 7.18



Рис. 7.19



Рис. 7.20

*Бросок мяча о пол перед собой двумя руками.* И. п.: ноги вместе, мяч впереди в руках, согнутых в локтях. Бросить мяч о пол перед собой двумя руками, словить его после отскока от пола.

*Перекат мяча по рукам на грудь.* И. п.: ноги вместе, руки направлены вперед-вверх, мяч на ладонях. Перекатить мяч по рукам на грудь, опустить руки вниз и перекатить мяч обратно на ладони (рис. 7.20).

*Упражнения со скакалкой* можно выполнять с разной скоростью, в различных ритмических сочетаниях. Они включают прыжки на двух ногах и на одной, махи скакалкой одной и двумя руками. Варианты прыжков:

- на двух ногах с вращением скакалки вперед или назад;
- с ноги на ногу с вращением скакалки вперед или назад;
- ноги скрестно с вращением скакалки вперед или назад (рис. 7.21);

- с вращением скакалки вперед, руки скрестно (рис. 7.22);
- на одной ноге;
- через скакалку с продвижением вперед;
- с междускоком (за одно вращение скакалки ребенок совершает два прыжка, междускок выполняется в момент прохождения скакалки над головой);

- через скакалку в паре (рис. 7.23).

Махи скакалкой выполняются одной и двумя руками в лицевой и боковой плоскостях.

*Махи в лицевой плоскости.* И. п.: основная стойка, скакалка впереди, концы ее в обеих руках, локти слегка согнуты. Сделать шаг левой ногой влево, правую поставить в сторону на носок, сделать движение скакалкой влево, а затем вправо, постепенно переходя на другую ногу.



Рис. 7.21



Рис. 7.22

*Махи в боковой плоскости.* И. п.: основная стойка, скакалка сложена вдвое, оба ее конца находятся в правой руке. Слегка сгибая ноги, сделать несколько махов скакалкой вперед и назад справа в боковой плоскости. Затем проделать это движение другой рукой.

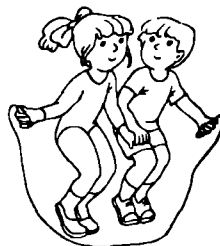


Рис. 7.23

*Упражнения с лентой* подразделяются на махи, змейки, спирали. Для детей рекомендуется применять трехметровую ленту.

Непрерывными колебательными или круговыми движениями руки выполняются единичные либо многократные махи и круги.

*Махи в боковой плоскости.* И. п.: основная стойка, правая рука с лентой сзади. Мах лентой вперед-вверх производится так, чтобы она прошла рядом со стойкой, касаясь пола. После этого следует мах лентой назад-вниз (рис. 7.24).

*Махи в горизонтальной плоскости.* И. п.: основная стойка, руки в стороны, лента в правой руке. Производится мах лентой влево на уровне плеча и обратный мах вправо (рис. 7.25).

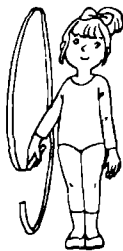


Рис. 7.24



Рис. 7.25

*Змейка вертикальная.* И. п.: основная стойка, кисть с палочкой повернута ладонью вниз. Выполнять быстрые движения кистью с палочкой вверх и вниз. Зубцы, образованные лентой, обращены вверх и вниз (рис. 7.26).

*Змейка горизонтальная.* И. п.: основная стойка, кисть с палочкой повернута внутрь. Производить быстрые движения кистью с палочкой влево-вниз и вправо-вниз. Палочка держится свободно (рис. 7.27).

*Спираль вертикальная.* Выполняется круговыми движениями предплечья и кисти. Рука удерживает палочку в горизон-

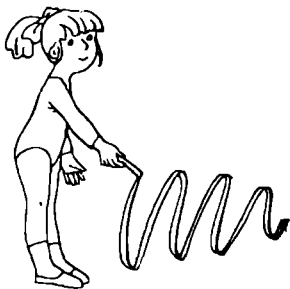


Рис. 7.26

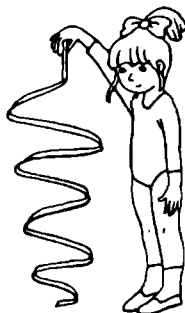


Рис. 7.27

тальном положении. Образующие лентой колечки располагаются вертикально по отношению к полу (рис. 7.28).

*Спираль горизонтальная.* Выполняется круговыми движениями кисти. Туловище слегка наклонено вперед. Образующие лентой колечки располагаются вертикально по отношению к полу (рис. 7.29).



Рис. 7.28

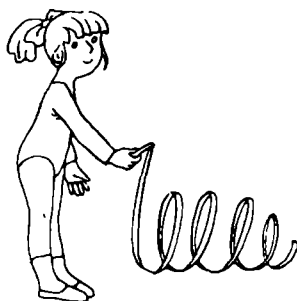


Рис. 7.29

**Танцевальные движения** вносят разнообразие в содержание занятий художественной гимнастикой, способствуют эстетическому воспитанию детей.

Одно из основных плясовых движений — *притопы*. Они передают ритмический рисунок музыки, служат средством привлечения к нему внимания детей. *Притопы одной ногой* выполняются на месте. Топая, дети не должны выносить ногу далеко вперед. Руки лучше ставить на пояс. Такое положение рук помогает сохранить осанку. *Притопы двумя ногами поочередно* —

быстрые топающие шаги на месте, колени слегка сгибаются, корпус следует держать прямо. Переменные притопы делаются то одной, то другой ногой с приставлением топнувшей ноги обратно к опорной.

*Боковой галоп.* При галопе вправо движение осуществляется правым плечом вперед, корпус в сторону движения не поворачивается, правой ногой делается шаг вправо, левая приставляется к ней пяткой. При движении влево — наоборот. Движение прыжковое.

*Выставление ноги вперед на пятку или на носок.* Нога на пятку выставляется сильно согнутой в подъеме, так, чтобы носок смотрел вверх. На носок нога выставляется косо-вперед, подъем выпрямляется, колено не сгибается. Корпус слегка наклоняется к выставленной ноге.

*Прыжки с выбросом ноги вперед.* Ногу с прямым коленом и подъемом выносят вперед, почти касаясь носком пола. Носок повернут наружу. Не следует совершать очень сильные прыжки.

*Шаг на всей ступне.* При передвижении вперед колени чуть согнуты, ноги ставятся на всю ступню с легким притопом, корпус следует держать прямо.

*Переменный шаг.* Состоит из двух небольших шагов вперед (правой и левой ногой) и третьего удлиненного шага (правой ногой). Корпус выдвигается вперед, тяжесть тела передается на переднюю часть ступни.

*Шаг с подскоком.* Два пружинящих шага на месте правой и левой ногой, подскок на правой ноге, левую, слегка согнув в колене, приподнять. На следующий такт музыки — приземление одновременно на обе ноги с притопом. Затем движение исполняется с другой ноги.

*Спортивная гимнастика* в детском саду используется только в старшем дошкольном возрасте. Она представлена отдельными видами спортивных упражнений на спортивных снарядах. Широко используются упражнения на низкой и высокой перекладинах турника. Эти упражнения оказывают воздействие на мышцы преимущественно рук, плечевого пояса, спины, живота и груди. Однако их использование в работе с детьми должно быть тщательно дозированным.

*Упражнения на низкой перекладине:*

- вис стоя (рис. 7.30);
- в висячем положении поочередное опускание правой и левой руки;
- в висячем положении поочередное поднятие правой и левой ноги;



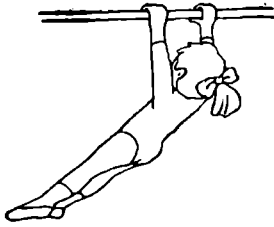


Рис. 7.30

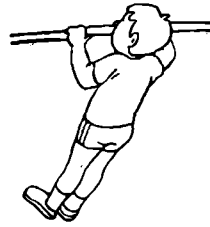


Рис. 7.31

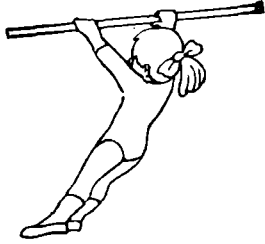


Рис. 7.32

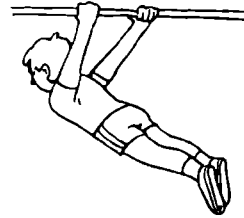


Рис. 7.33

- в висе стоя сгибание рук (рис. 7.31);
  - вис лежа (рис. 7.32);
  - вис лежа сзади (рис. 7.33).
- Упражнения на высокой перекладине:*
- вис ноги вместе (рис. 7.34);
  - вис согнув ноги (рис. 7.35).

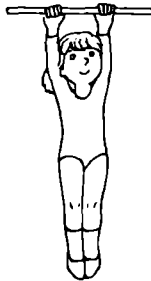


Рис. 7.34



Рис. 7.35

Хорошо зарекомендовавшей себя организационно-методической формой физической подготовки детей, имеющих признаки психомоторной одаренности, является круговая тренировка. Она применяется в различных формах работы по физическому воспитанию (занятия по физической культуре, утренняя гимнастика, подвижные игры и физические упражнения на прогулке, в кружке, секции и т.д.). Оздоровляющий эффект физических упражнений определяется степенью индивидуализации и дифференциации программ тренировки.

### **Вопросы и задания для самоконтроля**

1. Дайте определение понятий «индивидуальный подход» и «дифференцированный подход».
2. Назовите критерии создания подгрупп детей для осуществления дифференцированного физического воспитания.
3. Перечислите признаки комплексной оценки состояния здоровья ребенка.
4. Охарактеризуйте медицинские группы здоровья.
5. Охарактеризуйте приемы индивидуализации физической нагрузки для детей, ослабленных болезнью.
6. Назовите время начала занятий физическими упражнениями после перенесенных дошкольниками заболеваний.
7. Охарактеризуйте детей с высокими (низкими) показателями физической подготовленности.
8. Сформулируйте задачи индивидуальной работы с дошкольниками, имеющими высокие показатели физической подготовленности.
9. Приведите примеры дифференцированных двигательных заданий для детей с низкими показателями физической подготовленности.
10. Как следует учитывать половые особенности физического развития дошкольников в процессе занятий физическими упражнениями?
11. Приведите примеры психомоторных способностей ребенка.
12. Охарактеризуйте детей, имеющих признаки психомоторной одаренности.
13. Перечислите методы изучения психомоторных способностей ребенка.
14. С учетом каких теоретических позиций строится работа по физическому воспитанию детей, имеющих признаки психомоторной одаренности?

### Диагностико-коррекционная работа в физическом воспитании детей

#### 8.1. Диагностика физического развития, физической подготовленности и двигательной активности

*Диагностика* — это процесс исследования форм и функций организма, способностей, эмоционально-личностных особенностей детей, осуществляемый на протяжении периода нахождения ребенка в дошкольном учреждении. В физическом воспитании диагностика используется для оценки исходного состояния здоровья ребенка, чтобы определить для него «ближайшую зону» развития, формирования жизненно важных двигательных умений и навыков.

Диагностика физического развития, физической подготовленности и двигательной активности дошкольников рассматривается в единстве с коррекцией содержания физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении.

Ведущими параметрами, отражающими *физическое развитие* детей, являются антропометрические данные: длина тела (рост), масса тела, окружность грудной клетки, а также функциональные показатели, такие, как частота сердечных сокращений, жизненная емкость легких, сила мышц.

Проведение систематической антропометрии позволяет своевременно выявлять у ребенка нарушения физического развития (отставание в росте, отсутствие прибавки массы тела и т.п.), являющиеся ранним признаком заболевания.

*Длина тела* — признак, характеризующий ростовые процессы в детском организме. У детей старше двух лет длину тела измеряют вертикальным ростомером. Ребенок становится спиной к вертикальной стойке, касаясь ее пятками, ягодицами и межлопаточной областью. Голова находится в положении, при котором нижний край глазницы и верхний край козелка уха располагаются в одной горизонтальной плоскости. Подвижную планку ростомера опускают до соприкосновения с головой ребенка (без надавливания). Измерение производится с точностью до 0,5 см. Если ребенок отстает в росте на 20% и более, нужна незамедлительная врачебная помощь.

Специальные корригирующие мероприятия – корригирующая гимнастика (2–3 раза в неделю); дополнительная витаминизация пищи; массаж точек роста; водные процедуры (бассейн).

*Масса тела* свидетельствует о развитии костно-мышечного аппарата, подкожно-жировой клетчатки, внутренних органов ребенка. У детей старше двух лет массу тела определяют с помощью медицинских весов. Ребенок становится на середину площадки весов лицом к исследователю. Точность измерения – до 100 г. Избыточная масса тела или ее дефицит оказывают отрицательное влияние на здоровье. У детей с избыточной массой тела нарушается нормальная деятельность сердечно-сосудистой системы, чаще развивается сахарный диабет, наблюдается повышенная утомляемость, появляются нарушения со стороны опорно-двигательного аппарата. Дети с нарушением жирового обмена, взрослая и не получая активного лечения, как правило, страдают ожирением. Для определения ожирения нужно знать следующее. При первой степени ожирения масса тела превышает норму на 15–25%, при второй – на 26–50, при третьей – на 51–100, при четвертой степени – более 100%. В последние годы имеет место тенденция к дефициту массы тела у дошкольников. Для этих детей характерны вялость, быстрая утомляемость и, как правило, плохой аппетит.

Специальные мероприятия для детей, страдающих ожирением: индивидуальный подход к физическим нагрузкам на всех физкультурных мероприятиях, гидропластика, лечебный массаж (по назначению врача), корригирующая (лечебная) гимнастика (2–3 раза в неделю), индивидуальный расчет калорийности питания.

*Окружность грудной клетки (ОГК)* ребенка измеряют при опущенных руках в момент спокойного дыхания сантиметровой лентой, проходящей сзади под лопатками и спереди под сосковой линией. При измерении ОГК нужно следить, чтобы ребенок стоял свободно, не напрягался, а сантиметровая лента не провисала. Точность измерения составляет 0,5 см. Окружность груди в определенной степени отражает состояние мышечного корсета и функциональные возможности дыхательной системы.

Таблицы оценки физического развития детей в Беларуси позволяют определять варианты физического развития дошкольников:

• нормальное физическое развитие (масса тела в пределах нормы);

• отклонения в физическом развитии:

- дефицит массы тела (масса тела меньше минимального предела нормы относительно роста);
- избыток массы тела (масса тела больше максимального предела нормы относительно роста);
- низкий рост (меньше показателей, указанных в таблицах);
- заниженный объем грудной клетки (меньше показателей, указанных в таблицах).

Для определения частоты сердечных сокращений измеряют пульс ребенка (обычно на лучевой артерии, области лучезапястного сустава). У здоровых детей частота пульса соответствует частоте сердечных сокращений. У дошкольников трех—шести лет ЧСС в покое составляет 86—106 уд/мин. При одинаковых нагрузках степень увеличения ЧСС будет выше у физически здоровых детей. У больных детей прирост ЧСС незначительный либо вообще отсутствует. Реакция пульса на мышечную работу больше при функционально полноценном сердце.

Одновременно с частотой пульса для оценки функционального состояния организма измеряется артериальное давление (АД). Названные показатели способствуют определению реакции организма на физическую нагрузку. В качестве дозированной нагрузки используется проба Мартинэ — Кушелевского: 10 приседаний за 15 с. Проба проводится следующим образом. Ребенок садится на стульчик у детского стола. На руку ему надевают манжету для измерения артериального давления. В графу «До нагрузки» записывают значение АД. Одновременно определяют и фиксируют величину и характер пульса (ровный, аритмия и т.д.). Затем ребенку предлагают, не снимая манжеты, выполнить 10 приседаний под счет взрослого. По окончании воздействия дозированной нагрузки у ребенка в положении сидя в течение первых 10 с определяют частоту пульса и записывают показания в графу «После нагрузки». Продолжают подсчет пульса до того момента, пока он не вернется к исходной величине. Далее быстро измеряют АД (в течение 30—40 с) и также фиксируют его значение.

После выполнения функциональной пробы пульс учащается на 25—50% (норма), незначительно учащается дыхание, максимальное АД повышается на 5—15 мм рт. ст., минимальное остается на том же уровне или снижается на 5 — 10 мм рт. ст.

Продолжительность возврата пульса в исходное состояние — 2–3 мин.

Отклонениями от нормы считают учащение пульса более чем на 50%, значительное учащение дыхания, видимую одышку, существенное увеличение АД (более чем на 10 мм рт. ст.). Время возврата всех показателей к исходным значениям составляет более 3 мин. Результаты функциональных проб позволяют правильно определять возможности детского организма.

*Жизненную емкость легких* детей с трех лет определяют методом спирометрии. Для получения достоверных результатов необходимо предварительно обучить ребенка делать глубокие вдохи и выдохи. При обследовании дети делают три попытки, из которых фиксируется лучшая. Точность измерения — до 200 мл.

*Силу мышц* можно определить по показаниям динамометра. Мышечная сила кистей рук измеряется с помощью ручного механического динамометра. Перед обследованием необходимо ознакомить детей с прибором и рассказать, как им пользоваться. Во время обследования ребенок принимает исходное положение стоя, руки внизу. Дается инструкция: взять динамометр в руку, отвести ее в сторону и сильно сжать прибор. Каждый ребенок получает три попытки: вначале по две каждой рукой, потом, после отдыха, дается третья попытка (для правой и левой руки). Результаты записываются в протокол с точностью до 0,1 кг.

Измерение силы мышц спины (становой силы) осуществляется становым детским динамометром. При измерении становой силы рукоятка динамометра должна находиться на уровне коленей ребенка. Он берется двумя руками за ручку динамометра и последовательно, без рывков с силой выпрямляется. Измерение проводится 3 раза с точностью до 1 кг.

Диагностика *физической подготовленности* осуществляется с помощью специальных контрольных упражнений-тестов.

*Быстрота* изучается по показателям бега на 10 и 30 м. Дети с высокого старта бегут до флажка, который размещается на 2 м дальше финишной линии. Это предупреждает снижение скорости перед финишем. С началом движения ребенка секундомер включается. Выключается он после пересечения линии финиша. Фиксируют не только время, но и качественные особенности техники бега: положение туловища, координацию рук и ног, прямолинейность бега.

Для изучения *скоростно-силовых способностей* применяются прыжки и метание. Прыжок в длину с места выполняется в запыленную песком яму. Детям младшего дошкольного возраста

та упражнение показывается, старшие выполняют прыжок самостоятельно. Измерение длины прыжка производится от линии отталкивания до места приземления пяток с точностью до 1 см. Качественные показатели фиксируются по основным элементам движения:

- подготовка к прыжку – туловище слегка наклонено вперед, руки в меру отведены назад;
- отталкивание – энергичный толчок одновременно двумя ногами, взмах руками вперед-вверх в момент отталкивания;
- полет – в начале полета ноги согнуты, перед приземлением выносятся вперед;
- приземление – мягкое приземление на прямые ноги с перекатом с пятки на носок, сохранение равновесия.

При выполнении прыжка вверх с места фиксируется только количественный результат, т.е. высота, которую дошкольник смог преодолеть. Для этого используется измерительная лента; ребенок вытягивает ее из обоймы, прикрепленной на полу (другой конец ленты крепится у пояса). Предлагается подпрыгнуть как можно выше. Высота подскока измеряется с точностью до 0,5 см.

Определение дальности метания производится на асфальтовой дорожке шириной 3 м и длиной 15 м. Дорожка побуждает к большей точности броска в заданном направлении. Предварительно она размечается (мелом) поперечными линиями через каждые 0,5 м. На концах линии с обеих сторон дорожки ставятся порядковые числа, отражающие количество метров от линии броска. Задание объясняется всем детям, младшим показывается, как его нужно выполнять. Ребенок метает теннисный мячик (три броска каждой рукой), замер осуществляется после каждого броска.

Качественные показатели техники движения: исходное положение вполоборота к направлению метания; наличие замаха; перенос центра тяжести на расположенную сзади полусогнутую ногу во время замаха; перенос центра тяжести на стоящую впереди ногу во время броска; энергичный бросок с последующим сопровождением предмета (мяча) рукой.

Бросок набивного мяча (масса 1 кг) ребенок осуществляет из положения стоя, ноги на ширине плеч. Мяч он отводит за голову как можно дальше, а затем энергичным движением рук посылает его вперед. Упражнение выполняется 3 раза, фиксируется лучший результат.

*Ловкость* определяется временем, затраченным на выполнение челночного бега (3 раза по 10 м). Он проводится по прямой дорожке с двумя поворотами. На одной стороне площадки кладут два кубика, на другой ставят скамейку. Детям предлагается выполнить игровое задание: взять один кубик, бежать с ним на другую сторону площадки, поставить кубик на скамейку, возвратиться за вторым и тоже перенести его.

Для изучения *выносливости* используется бег на длинную дистанцию. Он проводится в удобном для ребенка темпе (умеренном). Фиксируется расстояние, которое ребенок преодолевает до момента перехода на ходьбу.

Уровень физической подготовленности определяется как средний, если в большинстве тестов получены средние показатели; высокая физическая подготовленность предполагает большинство показателей выше средних и отсутствие низкого результата; наличие большинства показателей ниже среднего свидетельствует о низком уровне физической подготовленности.

Диагностика *двигательной активности* детей сводится главным образом к оценке индивидуального уровня двигательного поведения с тем, чтобы оптимизировать их двигательную деятельность и при необходимости обеспечить своевременную коррекцию.

В практической деятельности руководителя физического воспитания достаточно верное представление о степени подвижности ребенка дает метод наблюдения. Если в течение дня удастся держать в поле зрения 3—4 детей, то за неделю можно получить характеристику индивидуальных особенностей двигательной активности каждого ребенка в группе.

Кроме общего наблюдения можно проводить целенаправленное изучение двигательного поведения детей *методом контрольных наблюдений*. Этот метод ценен тем, что объединяет несколько важнейших видов деятельности педагога (диагностику, прогнозирование, руководство двигательной активностью на основе пошаговой коррекции) и позволяет получить интегральную характеристику каждого ребенка, включающую уровень подвижности, степень овладения программой движений, умение трансформировать двигательные навыки в различные виды деятельности, индивидуальные интересы и способности в целом.

Одним из объективных показателей двигательного развития детей является *состав движений* в их самостоятельной де-



тельности. Это объясняется тем, что именно в самостоятельной деятельности ребенок в наибольшей степени проявляет уровень своих двигательных, игровых, коммуникативных способностей. Основной метод диагностики активного состава движений — наблюдение, в процессе которого определяется разнообразие движений по их видам и способам, особенности выполнения каждого из них. Эта информация дает возможность определить, все ли дети овладели необходимым для данного возраста минимумом движений, найти причину отсутствия того или иного движения, охарактеризовать двигательный опыт ребенка в целом. Особенно важно проводить наблюдение за мало- и гиперподвижными детьми.

## **8.2. Выявление и коррекция деформаций опорно-двигательного аппарата**

Ортопедическая патология у детей делится на две группы: одну составляют врожденные деформации скелета и наследственные заболевания, другую — приобретенная патология (последствия травм и заболеваний органов и их систем).

*Осанка* — индикатор здоровья ребенка. Формирование осанки происходит в течение всего периода роста. Уже к концу первого года жизни у ребенка образуются четыре естественных (физиологических) изгиба позвоночника: шейный и поясничный — выпуклостью вперед (*лордоз*), грудной и крестцово-копчиковый — выпуклостью назад (*кифоз*). Крестцово-копчиковый кифоз формируется первым, еще на этапе внутриутробного развития. Физиологические, т.е. правильные, изгибы позвоночника придают ему большую прочность и сопротивляемость, делают более стойким к силовым воздействиям извне (при возрастании нагрузки изгибы позвоночника увеличиваются, при снижении — уменьшаются), увеличивают объем грудной клетки и таза, что важно для развития таких органов, как сердце, легкие, матка. Четкие, естественные изгибы позвоночника образуются у детей к старшему дошкольному возрасту (6–7 лет). Окончательное формирование физиологических изгибов позвоночника заканчивается в подростковом возрасте.

*Правильная осанка* — это симметричное положение частей тела относительно позвоночника. Поддержание правильной осанки обеспечивается за счет напряжения мышц шеи, пояса нижних конечностей и ног, а также эластических свойств хря-

щевых и связочных структур позвоночника, таза и суставов нижних конечностей. С возрастом осанка изменяется, в связи с чем нельзя использовать в качестве образца осанку, признанную правильной для взрослых.

Характерные особенности нормальной осанки детей дошкольного возраста (рис. 8.1):

- прямое положение головы и позвоночника;
- горизонтальный уровень надплечий и углов лопаток;
- плавный переход линии грудной клетки в линию живота;
- ноги разогнуты в коленных и тазобедренных суставах;
- изгибы позвоночника выражены слабо.

Удержанию различных частей тела в правильном положении и приданию ему нормальной, красивой формы способствует гармоничное развитие мускулатуры. К мышцам и мышечным группам, развитие и укрепление которых оказывает благотворное влияние на осанку и фигуру человека, следует отнести: мышцы-сгибатели туловища и мышцы-разгибатели туловища; мышцы, отводящие лопатки назад; мышцы удерживающие лопатки возле ребер; мышцы брюшного пресса; грудные мышцы; мышцы-сгибатели и мышцы-разгибатели тазобедренных суставов.

Определить наличие или отсутствие нарушений осанки у ребенка помогает *тестовое обследование*. Медсестра осматривает детей и отвечает на 10 вопросов теста, подчеркивая «да» или «нет» в тестовой карте каждого ребенка. Исследование проводится в положении стоя, ребенок раздет для трусов. Порядок осмотра:

1) осмотр в фас (спереди), руки вдоль туловища — определяется форма ног (нормальная, О- или Х-образная), положение головы, шеи, симметрия плеч, равенство треугольников талии (просвет треугольной формы между внутренней поверхностью рук и туловищем с вершиной треугольника на уровне талии), деформация грудной клетки, симметрия таза;

2) осмотр сбоку (поза сохраняется) — определяется форма грудной клетки, живота, спины, выступание лопаток;

3) осмотр со спины (поза сохраняется) — определяется симметрия углов лопаток, равенство треугольников талии, форма



Рис. 8.1

позвоночника, ног (нормальная, О- или Х-образная), ось пяток (вальгусная или нет);

4) выявление нарушений в походке.

Содержание тестовой карты для выявления нарушений осанки:

1) явное повреждение органов движения, вызванное врожденными пороками, травмой, болезнью (да, нет);

2) голова, шея отклонены от средней линии, плечи, лопатки, таз расположены несимметрично (да, нет);

3) выраженная деформация грудной клетки – грудь «сапожника», впалая, «куриная» (да, нет);

4) выраженное увеличение или уменьшение физиологической кривизны позвоночника: шейного лордоза, грудного кифоза, поясничного лордоза (да, нет);

5) сильное отставание лопаток, «крыловидные» лопатки (да, нет);

6) сильное выступание живота, более 2 см от линии грудной клетки (да, нет);

7) нарушение осей нижних конечностей – О- или Х-образные (да, нет);

8) неравенство треугольников талии (да, нет);

9) вальгусное положение пяток (пятки) во время стояния – ось пятки отклонена наружу (да, нет);

10) явные отклонения в походке – прихрамывающая, «утиная» и т.п. (да, нет).

С помощью данного теста оценка осанки детей проводится по следующим градациям:

- нормальная – отрицательные ответы на все вопросы;

- незначительные нарушения – положительные ответы на вопросы 3, 5–7 (один или несколько). Дети, имеющие эти отклонения, подлежат наблюдению медсестры дошкольного учреждения;

- выраженные нарушения – положительные ответы на вопросы 1, 2, 4, 8–10 (один или несколько). Дети, отнесенные к данной группе, подлежат обязательному направлению на консультацию к ортопеду.

При функциональных изменениях опорно-двигательного аппарата или при дефектах осанки образуется динамический стереотип поведения, закрепляющий неправильное положение тела в пространстве, а навык поддержания правильной осанки утрачивается.

Основные причины нарушений осанки:

- дефекты внутриутробного развития;
- ослабление организма вследствие перенесенных детских инфекций, простудных заболеваний;
- длительная перегрузка определенных мышц односторонней работой;
- усиление или уменьшение существующих физиологических изгибов позвоночника, в результате чего меняется положение плеч и лопаток, возникает асимметрия положения тела;
- гиподинамия (малая подвижность).

Нарушения осанки отмечаются в двух плоскостях: фронтальной (вид спереди и сзади) и сагиттальной (вид сбоку). Для каждого вида нарушений осанки характерно свое положение позвоночника, лопаток, таза, нижних конечностей. Нарушение во фронтальной плоскости бывает только одно – асимметричная осанка, связанная с отсутствием симметрии между правой и левой половиной туловища. Нарушения в сагиттальной плоскости связаны с отклонением от нормы физиологической кривизны позвоночника (увеличение или уменьшение).

Нарушениями осанки с увеличением физиологических изгибов позвоночника являются:

- сутулость – незначительно увеличен грудной кифоз, выступает живот, при этом нет никаких других изменений опорно-двигательного аппарата;
- круглая спина (рис. 8.2, *a*) – значительно увеличен грудной кифоз и сглажен поясничный лордоз. Для компенсации от-

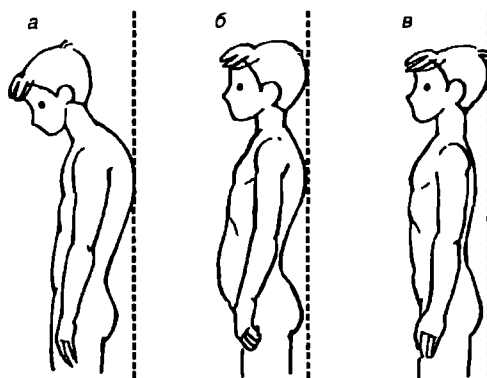


Рис. 8.2

клонения центра тяжести от средней линии ребенок с такой осанкой стоит, как правило, с чуть согнутыми в коленях ногами, голова наклонена вперед, надплечья приподняты, грудь западает, руки свисают чуть впереди туловища;

- кругловогнутая спина (рис. 8.2, б) — значительно увеличены все физиологические изгибы позвоночника, угол наклона таза также увеличен, ноги слегка согнуты, живот выступает, надплечья приподняты.

Нарушения осанки с уменьшением физиологических изгибов позвоночника:

- плоская спина (рис. 8.2, в) — уплощен поясничный лордоз, грудной кифоз выражен плохо, грудная клетка плоская, живот втянут, плечи опущены, лопатки крыловидные;

- плосковогнутая спина — увеличен поясничный лордоз, грудная клетка узкая, мышцы живота ослаблены.

Нарушения осанки ведут к изменению в работе органов грудной клетки, брюшной полости, к недостаточной подвижности диафрагмы, что отрицательно сказывается на функции органов дыхания, сердечно-сосудистой, пищеварительной и центральной нервной систем. У дошкольников дефекты осанки выражены обычно нерезко и не являются постоянными. При правильно подобранной системе коррекционных мероприятий можно добиться устойчивой положительной динамики.

Главным действенным средством профилактики дефектов осанки является правильное и своевременно начатое физическое воспитание, в котором особое внимание уделяется равномерному развитию и укреплению мышечного аппарата. Гармоничное развитие мышц спины, брюшного пресса, верхних и нижних конечностей обеспечивает удержание тела в вертикальном положении и способствует сохранению осанки.

Различают активную и пассивную коррекцию. При *активной коррекции* сочетают специальные корригирующие и общеразвивающие упражнения. *Пассивная коррекция* предусматривает корригирующие воздействия без активного участия ребенка (массаж, корсеты, положение лежа и др.). Коррекционные занятия проводятся 2–3 раза в неделю руководителем физического воспитания. Они проходят по такой же схеме, что и традиционные физкультурные занятия, однако решают как общие, так и специальные лечебно-оздоровительные задачи.

**К общим задачам** относятся: нормализация трофических процессов; создание благоприятных условий для увеличения подвижности позвоночника, правильного расположения частей тела; выработка общей и силовой выносливости мышц туловища; повышение уровня физической работоспособности.

**Специальные задачи** направлены на коррекцию каждого вида нарушения осанки:

- **сутулости** — укрепление ослабленных мышц туловища; растягивание мышц передней поверхности туловища; увеличение подвижности позвоночника;

- **круглой спины** — укрепление гипотонических мышц спины; расслабление и растягивание мышц передней поверхности грудной клетки; устранение шейного и поясничного лордоза;

- **кругловогнутой спины** — уравнивание тонуса мышц передней и задней поверхностей туловища и нижних конечностей; уменьшение угла наклона таза; укрепление мышц брюшного пресса; увеличение подвижности грудной клетки;

- **плоской спины** — общее укрепление гипотонических мышц туловища; увеличение мышц брюшного пресса и передней поверхности бедра; увеличение угла наклона таза;

- **плосковогнутой спины** — укрепление мышц, формирующих мышечный корсет; укрепление задней поверхности бедра.

Специальные упражнения чередуются с дыхательными и упражнениями на расслабление. Включаются приемы самомассажа с разнообразными вспомогательными средствами (роликовые массажеры, массажные дорожки, массажные мячи), которые используются в сочетании с физическими упражнениями.

На коррекционных занятиях необходимо соблюдать два обязательных организационно-методических условия:

- 1) наличие гладкой стены без плинтуса, что позволяет ребенку, встав спиной к стене, принять правильную осанку, имея пять точек соприкосновения (затылок, лопатки, ягодицы, икроножные мышцы и пятки), и ощутить правильное положение собственного тела в пространстве;

- 2) наличие в зале большого зеркала, чтобы ребенок мог видеть себя в полный рост, формируя и закрепляя зрительный образ правильной осанки.

Одним из тяжелых ортопедических заболеваний является **плоскостопие** — деформация стопы, сопровождающаяся уплощением ее сводов; при этом нарушаются ходьба и бег, а в даль-

нейшем появляются другие неприятные симптомы (быстрая утомляемость, боли в ногах и т.д.). У детей плоская стопа встречается чрезвычайно часто (15–23%), поэтому для предупреждения развития плоскостопия важно своевременно выявить эту деформацию и принять профилактические меры. Стопа интенсивно формируется в первые три года жизни. Детская стопа по сравнению со взрослой имеет следующие особенности:

- более короткая;
- в пяточной области сужена;
- пальцы на стопе расходятся, а не налегают друг на друга;
- на подошве сильно развита подошвенная клетчатка;
- при ходьбе дети часто ставят стопу не на всю подошвенную поверхность, а на ее наружный край, так как более выражено супинаторное положение стопы;
- объем движений детской стопы больше, чем взрослой, вследствие эластичности мышечно-связочного аппарата, поэтому детская стопа менее приспособлена к статическим нагрузкам.

Основной причиной развития плоскостопия является слабость мышц и связочного аппарата, принимающих участие в поддержании свода стопы.

Наиболее распространено *продольное плоскостопие*, которое составляет более 55% всех деформаций стопы. У большинства детей до 5-летнего возраста отмечается *функциональное плоскостопие* (физиологическое снижение сводчатости стопы). У детей старше указанного возраста наличие плоской стопы в сочетании с отклонением пятки внутрь или наружу является патологией.

Диагностика состояния стоп у дошкольников осуществляет врач-ортопедом. Один из самых информативных методов диагностики ранних стадий плоскостопия – *плантография*. Это методика получения отпечатков человеческих стоп в позе естественного прямохождения на специальном приборе (по методу В.А. Яралова-Яралянца). Проводит плантографию медсестра или руководитель физического воспитания.

Для получения плантограмм необходимо иметь:

- плантограф, представляющий собой деревянную рамку размером не меньше 30×40 см и высотой 2 см, обтянутую мешковиной и поверх ее полихлорвиниловой пленкой (полотно снизу смачивается штепсельной краской);

- чистый лист бумаги, который кладется на пол под окрашенную сторону плантографа;

- детский стульчик.

Техника получения плантограммы: ребенок садится на стульчик ближе к краю, аккуратно ставит ноги на плантограф всей подошвенной поверхностью стоп, встает при помощи взрослого, выпрямляется и находится в таком положении несколько секунд. Масса тела должна быть распределена равномерно на обе стопы. Окрашенная ткань прогибается, соприкасаясь в местах давления с бумагой, и оставляет на ней отпечатки стоп – плантограмму. После этого ребенок садится и одновременно поднимает обе ноги.

Для оценки плантограммы необходимо обозначить на отпечатке стопы три точки: середину основания большого пальца; центр пятки; середину межпальцевого промежутка второго и третьего пальцев. Затем надо соединить первую точку со второй, а вторую – с третьей. Если обе линии в средней части «не утопают» в отпечатке стопы, то перед нами норма (рис. 8.3, а); если первая линия остается за отпечатком, а вторая «утопает» в нем, – стопа уплощенная (рис. 8.3, б); если обе линии «утопились» в полученном отпечатке, – отмечается плоскостопие (рис. 8.3, в).

В основе профилактики плоскостопия лежит:

- 1) укрепление мышц, сохраняющих свод;
- 2) ношение рациональной обуви;
- 3) ограничение нагрузки на нижние конечности.

В решении первой задачи ведущая роль принадлежит физическим упражнениям. Их необходимо проводить в разгрузочном исходном положении – лежа, сидя. По мере укрепления

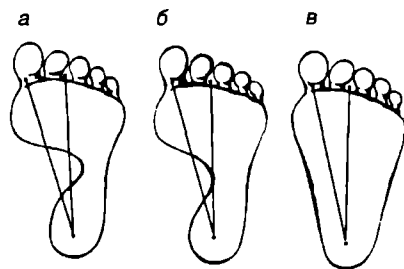


Рис. 8.3



мышечно-связочного аппарата голени и стопы вводятся упражнения в исходном положении стоя, в ходьбе. Специальные упражнения для стоп должны применяться в сочетании с общеразвивающими упражнениями для мышц верхних и нижних конечностей, плечевого пояса, туловища, так как плоскостопие чаще возникает у ослабленных детей. Коррекционные гимнастические упражнения дети выполняют босиком. Широко применяется массаж, как классический, так и рефлекторных зон стопы.

Специальные задачи использования коррекционных упражнений:

- исправление имеющейся деформации стопы (увеличение свода, устранение пронации пятки и т.д.);
- укрепление мышц, формирующих свод стопы;
- формирование навыка правильной ходьбы.

Коррекционные упражнения выполняются с детьми при всех формах плоскостопия. Для закрепления достигнутых результатов специальные упражнения включаются в физкультурные занятия вместе с общеразвивающими упражнениями.

### **Вопросы и задания для самоконтроля**

1. Дайте определение понятия «диагностика».
2. Назовите параметры, отражающие состояние физического развития детей.
3. Перечислите контрольные упражнения-тесты для оценки физической подготовленности ребенка.
4. Раскройте суть метода изучения состава движений дошкольника в самостоятельной двигательной деятельности.
5. Какие естественные (физиологические) изгибы позвоночника образуются у ребенка к концу первого года жизни?
6. Раскройте характерные особенности нормальной осанки детей дошкольного возраста.
7. Как выявить наличие или отсутствие нарушений осанки у ребенка?
8. Перечислите главные средства профилактики дефектов осанки у дошкольника.
9. Продолжите фразу: «Плоскостопие — деформация стопы, сопровождающаяся уплощением ее сводов; при этом нарушаются ...».
10. Раскройте возрастные особенности детской стопы.
11. Покажите использование плантографии при диагностике состояния стоп у дошкольников.
12. Что лежит в основе профилактики плоскостопия?

### Планирование и контроль образовательной деятельности по физической культуре

#### 9.1. Планирование физкультурно-оздоровительной работы в детском саду

*Планирование* — это распределение физических упражнений и приемов их проведения на определенный отрезок времени в разных формах работы. Правильное планирование позволяет достигать высоких результатов в решении задач физического воспитания детей. В дошкольном учреждении используются различные формы планирования. Наиболее распространено спиралевидное планирование, обеспечивающее постепенное усложнение двигательного действия от возраста к возрасту.

К основным документам планирования относятся общий годовой план работы, годовой план-график, календарный план работы.

В *общем годовом плане* определяются приоритетные задачи физического воспитания детей, предусматриваются мероприятия по совершенствованию физической культуры дошкольников, указываются сроки их проведения и лица, ответственные за эти мероприятия. В плане должны быть отражены контакты детского сада с родителями, совместная деятельность педагогов и родителей по улучшению здоровья детей. План составляется заведующим дошкольного учреждения совместно с руководителем физического воспитания. Он обсуждается и утверждается педагогическим советом дошкольного учреждения.

*Годовой план-график* — это краткое описание и распределение учебного материала, предусмотренного программой физического воспитания. План-график определяет очередность прохождения программного материала и составляется для каждой возрастной группы. При этом учитываются сезонно-климатические условия, материально-техническая база дошкольного учреждения, уровень физической культуры дошкольников. При подборе упражнений следует помнить, что нельзя воздействовать на одну и ту же группу мышц двумя упражнениями подряд, поскольку это вызывает чрезмерное утомление. Вместе

с тем не следует допускать односторонности в формировании двигательных навыков (обучать только прыжкам или только лазанью). Одно упражнение следует делать ведущим и уже к нему подбирать другие, ранее изученные детьми. В плане-графике можно вводить следующие обозначения: у – учить, п – повторить, с – совершенствовать.

В *календарном плане* работы излагаются мероприятия по физическому воспитанию детей на каждый день недели. Содержание календарного плана составляют физические упражнения, которые подбираются для конкретного физкультурного мероприятия в зависимости от его специфики. Календарный план составляется в определенной последовательности. Сначала планируются физкультурные занятия, затем ежедневная утренняя гимнастика, физкультминутки, подвижные игры и физические упражнения на дневной и вечерней прогулках, физкультурный досуг, праздники. Кроме организованных физкультурных мероприятий разрабатывается содержание индивидуальной и коррекционной работы, предусматривается время для занятий в кружках, а также самостоятельной двигательной деятельности детей. Такая последовательность позволяет рассматривать все формы работы во взаимосвязи и более полно использовать их для решения задач физического воспитания детей.

При планировании *физкультурного занятия* намечаются комплексные задачи обучения (оздоровительные, образовательные, воспитательные), перечень физкультурного оборудования, место проведения занятия. Затем последовательно записываются упражнения и подвижные игры, с помощью которых будут решаться поставленные задачи. Они подбираются для подготовительной, основной и заключительной частей занятия. Описание общеразвивающих упражнений ведется по правилам, принятым в гимнастике (название, исходное положение, последовательность и направление движений, дозировка). При планировании основных движений выделяются ведущие (новые) и сопутствующие (знакомые) движения. Очень важно сочетать упражнения по степени интенсивности. Планируя занятие, следует предусмотреть правильную дозировку нагрузки и наиболее рациональные способы организации детей. При этом нужно обеспечить достаточную двигательную активность и необходимую плотность занятия.

В *плане-конспекте утренней гимнастики* указываются оздоровительные задачи, записываются движения, включенные в

подготовительную часть утренней гимнастики, затем в определенном порядке — общеразвивающие упражнения и движения, которые будут использоваться в основной и заключительной частях. В целях совершенствования двигательных умений и навыков необходимо предусмотреть вариативное выполнение упражнений детьми. Важно также согласовать содержание физических упражнений, используемых в утренней гимнастике, с учебным материалом физкультурного занятия.

При планировании *подвижных игр и физических упражнений на прогулке* особое внимание обращается на индивидуальную работу с детьми. Подбор двигательного материала осуществляется с учетом особенностей двигательного развития дошкольников. В календарном плане подвижные игры и физические упражнения записываются в свободной форме.

При планировании *физкультурного досуга* ставятся задачи не обучения, а совершенствования материала, изученного на физкультурных занятиях. Осуществляется это в игровой деятельности, поэтому в свободной форме записываются хорошо знакомые детям упражнения и игры, а также игры-аттракционы и сюрпризные моменты.

Планирование *физкультурного праздника* строится на использовании достаточно хорошо усвоенного детьми двигательного материала, способствующего поддержанию хорошего настроения, дающего ребенку возможность проявить свои способности. Составляющие элементы праздника — парад участников, поздравительные выступления команд, массовая часть (командные соревнования, подвижные игры, игры-аттракционы, спортивные игры по упрощенным правилам, двигательные загадки и др.), сюрпризный момент (появление сказочных героев, «волшебных» предметов), окончание праздника: подведение итогов, награждение участников (коллективные награды). Сценарий физкультурного праздника записывается в свободной форме. Фиксируются не только двигательные задания, но и сюжетная линия, отражающая тему праздника.

## **9.2. Педагогический и медицинский контроль здоровья дошкольников**

Назначение педагогического и медицинского контроля заключается в том, чтобы обеспечить положительную динамику индивидуальных показателей здоровья, физического и двига-

тельного развития детей под руководством медицинского персонала дошкольного учреждения в соответствии с медицинскими требованиями и нормами. Он включает:

- динамическое наблюдение за состоянием здоровья и физического развития детей, которое осуществляется при углубленных осмотрах врачами дошкольных учреждений или поликлиник;

- медико-педагогические наблюдения за организацией двигательного режима, методикой проведения и организацией занятий физическими упражнениями и их воздействием на организм ребенка;

- контроль за санитарно-гигиеническим состоянием мест проведения занятий, физкультурного оборудования, спортивной одежды и обуви.

Комплексная оценка состояния здоровья детей базируется на анкетировании родителей, сборе социального анамнеза, обследовании физического развития и состояния здоровья, осмотре ребенка педиатром, логопедом, психологом, составлении индивидуальных рекомендаций. Выделяются здоровые дети, не имеющие абсолютных противопоказаний к занятиям физическими упражнениями, закаливающим процедурам, и часто болеющие или имеющие хронические заболевания дети, нуждающиеся в постоянном врачебном наблюдении.

На основе полученных индивидуальных показателей здоровья выводятся общие результаты по группе. Они определяются *индексом здоровья* (процентным отношением здоровых детей к списочному составу) и количеством часто болеющих детей. Показатели эффективности физкультурно-оздоровительной работы — положительная индивидуальная динамика в здоровье (снижение количества и продолжительности заболеваний за год), увеличение индекса здоровья и снижение количества часто болеющих детей.

Медико-педагогические наблюдения проводятся медсестрой детского сада совместно с заведующим или его заместителем.

Оценка двигательного-оздоровительного режима осуществляется на основании комплекса показателей:

- объема двигательной активности детей. Он означает как длительность выполнения физических упражнений, так и суммарное количество физической работы, выполняемой в течение определенного времени. Общая продолжительность двига-

тельной активности детей должна составлять в сутки не менее 60% общего времени бодрствования в группах раннего и младшего дошкольного возраста и 50% – старшего дошкольного возраста;

- интенсивности двигательной деятельности (силе воздействия физических упражнений на организм ребенка). Интенсивность нагрузки определяется методом пульсометрии (подсчет ЧСС при выполнении различных видов мышечной деятельности);

- содержанию двигательного режима. Должна иметь место деятельность, разнообразная по формам (организованная, самостоятельная), видам (двигательная, учебная, игровая), составу движений и физических упражнений.

Одной из важных задач врачебно-педагогического контроля является правильное нормирование физических нагрузок, получаемых детьми в процессе занятия. При регулировании нагрузки необходимо иметь в виду, что упражнения, вызывающие увеличение ЧСС до 120–130 уд/мин, считают нагрузкой малой интенсивности, от 131 до 140 – средней, от 140 до 160 – субмаксимальной, свыше 160 уд/мин – максимальной. В процессе занятий нагрузка может быть либо непрерывной, либо прерывистой (с отдыхом). Длительность интервалов отдыха между повторениями упражнений оказывает существенное влияние на преимущественное развитие отдельных двигательных способностей.

Эффективность физкультурного занятия можно оценить путем анализа его количественных и качественных характеристик. Для получения *количественных характеристик* занятия используется построение физиологической (пульсовой) кривой, *качественных* – педагогический анализ занятия.

Физическая нагрузка определяется по динамике пульса. Правильное построение занятия с достаточной степенью нагрузки характеризуется учащением пульса после вводной части не менее чем на 20%, после общеразвивающих упражнений – не менее чем на 45–50, после обучения основным движениям – не менее чем на 25, после подвижной игры – до 70%. В конце занятия пульс либо восстанавливается до исходного уровня либо на 15–20% превышает его. Низкие нагрузки не дают оздоровительного эффекта.

Пульс принято считать в течение 10 с и умножать результат на 6. После занятия по полученным данным вычерчивается гра-

фик. На горизонтальной оси откладывается время в минутах, на вертикальной — показатели пульса.

В зависимости от содержания и формы организации занятия строятся физиологические кривые разного типа — с одной или несколькими вершинами. В целом при правильном построении занятия физиологическая кривая отражает постепенное нарастание физической нагрузки от начала занятия к максимальному ее проявлению во время подвижной игры и снижение нагрузки в заключительной части. В обучающем занятии физиологическая кривая, как правило, двухвершинная (пик возбудимости пульса приходится на общеразвивающие упражнения, подвижную игру), в занятиях тренировочного характера или занятиях, проводимых на воздухе, она отражает постепенно нарастающую нагрузку и имеет зубчатое плато (незначительное повышение и снижение частоты пульса, связанное с выполнением двигательных заданий разной степени интенсивности).

В младшем дошкольном возрасте развивающий эффект обеспечивают занятия, дающие среднюю ЧСС не менее 130–140 уд/мин, в старших группах — не менее 140–150 уд/мин.

Успех решения оздоровительных задач физкультурного занятия зависит от рационального темпа занятия, т.е. от правильного чередования нагрузки и отдыха. Контроль за активностью детей на занятии можно осуществлять посредством хронометража, по результатам которого высчитывается плотность занятия. *Общая плотность занятия* (педагогически целесообразное время) должна составлять не менее 80–95%. *Моторная плотность*, которая характеризуется отношением времени непосредственного выполнения ребенком физических упражнений ко всей продолжительности занятия, колеблется. В младших группах она достигает 70–80%, в старших — 60–85%.

Педагогический анализ физкультурного занятия проводится на основе педагогического наблюдения и оценивается в контексте оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. В табл. 9.1 приводятся критерии оценки эффективности физкультурных занятий, которые характеризуют их эффективное решение.

Общепризнанным является положение о том, что сочетание физических упражнений с закаливанием повышает оздоровительный эффект, предупреждая как перегрев, так и переохлаждение ребенка при двигательной деятельности. Следовательно,

включение элементов закаливания в физкультурные мероприятия является обязательным. Задача здесь состоит в том, чтобы найти рациональное сочетание физических нагрузок и температурных воздействий с учетом уровня здоровья детей.

Таблица 9.1

Задачи занятий	Критерии результативности
<i>Оздоровительные</i> – формирование систем и функций организма; повышение общей активности и работоспособности	Оптимальность физической нагрузки, двигательной активности; наличие закаливающих мероприятий, условий, способствующих душевному равновесию ребенка
<i>Образовательные</i> – формирование двигательных умений и навыков; развитие двигательных способностей (координационных, скоростных, выносливости), помогающих ребенку овладеть двигательными навыками; освоение физкультурных знаний	Овладение двигательными умениями и навыками (качество выполнения упражнений детьми); практическая реализация принципов обучения физическим упражнениям; степень проявления двигательных способностей; овладение детьми элементарными физкультурными знаниями на уровне выдвинутых задач
<i>Воспитательные</i> – развитие и формирование личности ребенка средствами физической культуры	Наличие специальных ситуаций, условий, способствующих развитию эмоционально-волевой сферы, самооценки, творчества, мотивов двигательной активности детей

Значительное место в работе педагогического и медицинского персонала дошкольного учреждения занимает повседневная забота об обеспечении соответствующего санитарно-гигиенического состояния мест проведения занятий (в помещении и на открытом воздухе), инвентаря, одежды и обуви детей. При этом принимаются все меры для обеспечения безопасности и предупреждения травматизма.

#### **Примерные вопросы для анализа физкультурного занятия**

1. Сведения о руководителе физического воспитания (образование, стаж работы).
2. Сведения о группе, в которой проводится занятие (количество детей, их возраст, состояние здоровья, уровень физического и двигательного развития).



3. Подготовка места для занятия и физкультурного инвентаря; костюм и обувь детей и воспитателя.
4. Организация занятия (начало, окончание).
5. Подготовленность руководителя физического воспитания (наличие плана-конспекта, методическая грамотность его разработки, качество показа физических упражнений, правильность объяснений и указаний, знание приемов индивидуальной работы с детьми, владение педагогической техникой, культурой речи, педагогический такт, знание и использование методов и приемов современных физкультурно-оздоровительных технологий, предупреждение травматизма детей).
6. Усвоение детьми задач физкультурного занятия: оздоровительных, образовательных, воспитательных (табл. 9.1).
7. Физическая нагрузка, получаемая детьми на занятии (ЧСС, уд/мин).
8. Моторная плотность занятия.
9. Общая оценка занятия (например, занятие в целом проведено на высоком уровне и т.д.).
10. Предложения по совершенствованию структуры и методики проведения занятия.

### ***Примерный план проверки состояния физического воспитания в дошкольном учреждении***

#### **I. Общие сведения:**

- цель проверки, дата ее проведения, кем проводилась;
- номер детского сада, в чьем ведении находится; списочный состав детей, количество групп.

**II. Анализ результативности физического воспитания** (проводится на основании имеющихся у старшей медсестры, воспитателей диагностических данных здоровья, физического и двигательного развития детей за последний год):

- состояние здоровья детей (по каждой группе, в сравнении) – индекс здоровья, количество часто болеющих; количество и продолжительность заболеваний в группе; причины более высокой заболеваемости в отдельных группах;
- уровень физического развития – количество детей, физически развитых и имеющих отклонение в осанке, стопе, массе тела, росте, окружности грудной клетки;
- уровень физической подготовленности детей (по данным ежегодного обследования по общепринятым тестам).

#### **III. Организация физического воспитания в детском саду:**

- питание – рациональность, разнообразие, калорийность, кулинарная обработка пищи, соблюдение сроков реализации продуктов, хранение продуктов в кладовой, ведение бракеражной тетради, выполнение основных норм питания на одного ребенка в день;

- диагностика и прогнозирование в вопросах физического воспитания — кто непосредственно организует и проводит; роль заведующего детским садом, старшей медсестры, врача в организации диагностической работы; наличие сравнительных и итоговых данных о состоянии здоровья, физического и двигательного развития детей;

- организация коррекционной работы с детьми, имеющими отклонение в здоровье и физическом развитии;

- материальная база — наличие и состояние физкультурного оборудования, мест для занятий физическими упражнениями в организованной и самостоятельной деятельности; эффективность использования имеющегося физкультурного оборудования и инвентаря;

- направленность врачебно-педагогического контроля на гуманизацию и демократизацию физического воспитания (оценивается на основе годового плана работы детского сада, журналов контроля, протоколов педсоветов, беседы с воспитателями); оценка работы воспитателей по конечным результатам и предоставление им возможности самостоятельного выбора форм и методов физического воспитания; демократический стиль отношений в коллективе;

- единство физического воспитания в детском саду и в семье; формы пропаганды здорового образа жизни в семье.

IV. Оценка системы физкультурно-оздоровительной работы в группах:

- эколого-гигиеническое состояние — обеспечение температурного режима в группах в пределах 18–22 °С, во время сна — 14–18 °С; снижение температуры воздуха во время двигательной деятельности детей (утренняя гимнастика, физкультурное занятие); регулярность сквозного проветривания (перед приходом детей в детский сад утром, во время прогулки), частичного проветривания (по мере необходимости); подбор растений по экологическому признаку (наличие растений, поглощающих вредные химические вещества, выделяющих фитонциды, увлажняющих воздух); соблюдение светового коэффициента;

- дифференциация и индивидуализация режимных процессов;

- оптимальность двигательного режима, обеспечивающего двигательную активность детей в пределах 50–60% общего времени бодрствования;

- наличие системы закаливающих мероприятий, органически включенных в режим дня, таких как прогулки, умывание прохладной (холодной) водой, воздушные ванны (до и после сна), на физкультурных занятиях, хождение босиком, полоскание рта и горла прохладной (холодной) водой, использование специальных мер закаливания;

- эффективность физкультурных мероприятий (утренней гимнастики, физкультурных занятий, подвижных игр и физических упражнений на прогулке), разностороннее развитие детей, оптимальность физической нагрузки, моторная плотность, овладение двигательными умениями;

- физическое воспитание на занятиях, не связанных с физкультурой (математика, развитие речи и т.д.); создание условий для оптимальной работоспособности детей; правильная посадка по отношению к свету; осанка; охрана нервной системы; смена деятельности; проведение физкультминуток и пр.;

- характеристика культурно-гигиенических навыков детей, культуры еды, туалета;

- диагностико-коррекционная работа с детьми.

V. Организация непрерывного образования педагогов:

- плановое повышение квалификации педагогов через Академию последипломного образования;

- участие в работе городских и районных методических объединений;

- выступление с докладами на педсоветах, конференциях;

- проведение консультаций для педагогов;

- обсуждение, апробация, внедрение новых эффективных направлений и технологий физического воспитания в практику дошкольного учреждения;

- проведение семинаров-практикумов, конференций, диспутов, направленных на повышение эффективности физического воспитания детей.

VI. Выводы и предложения по результатам проверки.

### **Вопросы и задания для самоконтроля**

1. Назовите основные документы планирования физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении.

2. Каковы главные задачи плана-графика физкультурно-оздоровительной деятельности?

3. Раскройте содержание календарного плана работы по физическому воспитанию детей.

4. Выделите основные задачи планирования физкультурных занятий.

5. Каковы отличительные особенности плана-конспекта утренней гимнастики, физкультурного досуга (физкультурного праздника)?

6. Назовите направления педагогического и медицинского контроля физического воспитания детей.

7. Покажите зависимость физиологической кривой нагрузки от содержания и формы организации физкультурного занятия.

8. Назовите количественные и качественные характеристики физкультурного занятия.

9. Дайте определение общей и моторной плотности физкультурного занятия.

10. Назовите примерные вопросы анализа физкультурного занятия.

### Профессиональная характеристика специалиста в области физического воспитания

#### 10.1. Профессионально-значимые качества и функции руководителя физического воспитания

В последнее время профессиональная подготовка специалистов разных ступеней образования ориентирована на требования компетентностного подхода. Его реализация предполагает усиление проблемно-исследовательской, практико-ориентированной направленности профессиональной подготовки специалистов, активизацию самостоятельной работы по разрешению ситуаций, имитирующих социальные и профессиональные проблемы. Общая цель подготовки специалиста – формирование и развитие социально-профессиональной компетентности, позволяющей сочетать:

- академические компетенции (владеть и применять базовые научно-теоретические знания для решения теоретических и практических задач; владеть системным и сравнительным анализом, исследовательскими навыками; уметь работать самостоятельно, выдвигать новые идеи);
- профессиональные компетенции (работать с психолого-педагогической литературой; составлять документацию; контролировать и поддерживать трудовую дисциплину; взаимодействовать со специалистами смежных профилей; разрабатывать и согласовывать представляемые материалы; готовить доклады, материалы к презентациям; пользоваться глобальными информационными ресурсами);
- социально-личностные компетенции (обладать качествами гражданственности; быть способным к социальному взаимодействию; обладать способностью к межличностным коммуникациям; владеть навыками здоровьесбережения; быть способным к критике и самокритике).

Педагог, осознающий себя как личность, индивидуальность, стремится к самореализации, самовыражению в деятельности. Это предполагает определение своих положительных качеств и перспектив, индивидуальных путей профессионального самосовершенствования.

Для осуществления педагогической деятельности руководителю физического воспитания нужны профессиональные знания и умения.

Специалист по физическому воспитанию должен знать:

- цели и обязательные компоненты личностно ориентированного образования дошкольников;
- основные составляющие системы физического воспитания детей;
- современные программы и технологии физического воспитания и развития ребенка дошкольного возраста;
- условия и содержание здорового образа жизни детей в дошкольном учреждении;
- закономерности формирования двигательных навыков и развития двигательных способностей детей;
- многообразие индивидуальных различий дошкольников и закономерности индивидуально-дифференцированного подхода в процессе их обучения;
- содержание педагогического контроля физического воспитания;
- основы легкой атлетики и биомеханики;
- законодательные акты Республики Беларусь в области образования, физкультуры и спорта; нормативно-правовые и программно-методические документы по дошкольному образованию, правам ребенка; основы трудового законодательства; правила охраны жизни и здоровья детей.

Специалист по физическому воспитанию должен уметь:

- понимать индивидуальность ребенка;
- владеть методами педагогической диагностики и объективно оценивать состояние здоровья, особенности физического и двигательного развития детей;
- определять для каждого ребенка «зону ближайшего развития»;
- создавать щадящий режим для ослабленных детей;
- предугадывать эффективность применения оздоровительных личностно ориентированных технологий;
- осуществлять процесс физического воспитания системно, определяя педагогически целесообразные средства, методы и приемы работы;
- создавать благоприятный психологический климат на занятиях физическими упражнениями;

- прогнозировать развитие сотрудничества с родителями воспитанников;
- владеть правильной техникой выполнения и показа физических упражнений;
- владеть важными психофизиологическими качествами — двигательной памятью, восприятием пространства, точностью зрительного восприятия, пространственной точностью движений;
- осуществлять профессиональную самооценку собственной деятельности.

Реализация профессиональных знаний и умений находит воплощение в профессионально значимых функциях руководителя физического воспитания: исследовательской, конструктивной, организаторской, коммуникативной и функции самосовершенствования.

*Исследовательская функция* специалиста по физическому воспитанию направлена на повышение эффективности физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении. Она заключается в диагностике и прогнозировании состояния здоровья, уровня физической подготовленности и двигательной активности детей, проектировании и разработке организационно-методических основ физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении, разработке программы дополнительного образования по физической культуре, обобщении собственного опыта, написании научного проекта по конкретной теме. В исследовательской деятельности педагог использует различные методы: теоретические (анализ и обобщение социологической, психологической, педагогической литературы); методы прогнозирования и моделирования; эмпирические (наблюдение, беседа, тестирование, экспертная оценка, педагогический эксперимент); математико-статистические (определение средних арифметических значений, ошибки средней). Поиск новых путей решения физкультурно-оздоровительных задач — неотъемлемая часть работы современного педагога.

*Конструктивная функция* связана с планированием мероприятий по физической культуре в дошкольном учреждении. Она отражает умение педагога строить физическое воспитание как целостный процесс с учетом интеграции различных областей научных знаний о ребенке, современных представлений о развитии личности дошкольника, инновационных направле-

ний физкультурно-оздоровительной работы. К конструктивному виду деятельности относится планирование годового, квартального плана физкультурно-оздоровительной работы, составление планов-конспектов физкультурных занятий и физкультурных мероприятий, рациональное их построение, характеризующееся логической последовательностью учебного материала, соответствием задач и содержания цели физического воспитания детей.

*Организаторская функция* заключается в практической реализации проектов конструктивной деятельности. К ней относится выбор средств, форм и методов физкультурно-оздоровительной работы с целью реализации программы физического воспитания детей. Организаторская деятельность включает также создание и благоустройство физкультурных площадок, приобретение физкультурного оборудования, контроль светового и воздушно-теплового режима в помещениях для занятий физическими упражнениями. При создании физкультурно-оздоровительной среды особое внимание обращается на достаточность площадей для движений и игр, физкультурную зону в игровой комнате, групповые площадки с оборудованием для основных движений, общую спортивную площадку, места для выполнения контрольных упражнений, спортивный инвентарь, специальное оборудование зон для коррекции отклонений в физическом и двигательном развитии детей, «тропу здоровья» на участке и за его пределами. В спортивном зале и на спортивной площадке должны быть созданы условия, обеспечивающие охрану жизни и здоровья детей: все оборудование (гимнастическая стенка, лесенки, комплексы) должно быть надежно закреплено, физкультурные пособия и предметы — установлены и размещены с учетом их полной безопасности и устойчивости, исключающей возможность падения. Физкультурный инвентарь необходимо размещать на высоте, не превышающей уровня груди ребенка.

*Коммуникативная функция* связана с общением педагога с детьми, коллегами, родителями детей. Педагогическое общение — это профессиональное общение педагога, прежде всего, с детьми, имеющее определенные педагогические цели. С помощью педагогического общения передаются знания и умения, изменяются свойства личности ребенка, устанавливается взаимопонимание. Одним из слагаемых педагогического общения является культура речи. Грамматически правильное по-

строение речи обеспечивает ее содержательность, логическую последовательность, понятность. Важные составляющие культуры речи — простота и ясность изложения материала, интонация голоса, темп речи, лексический запас, образность, дикция. Культура речи связана также с правильным использованием специальной терминологии, которая облегчает общение и взаимопонимание педагога с детьми.

Основной формой *самосовершенствования* руководителя физического воспитания является его самообразование — вид свободной деятельности педагога, направленной на удовлетворение потребности в самореализации, повышении культурного, образовательного, профессионального и научного уровня. Важным условием успеха в профессиональном самосовершенствовании является овладение средствами и способами самообразования. Основные из них — работа с психолого-педагогической литературой и выполнение специальных упражнений и заданий, в которых смоделированы психолого-педагогические проблемы.

Работа с книгой является необходимым условием пополнения знаний в сфере науки, культуры, образования. Она является также важнейшим фактором обобщения и осмысления собственного профессионального опыта, того нового, что педагог вносит в методику образовательной работы с детьми.

Выполнение специальных упражнений развивает профессионально значимые качества и умения (умение видеть проблему, анализировать ее, прогнозировать развитие педагогической ситуации, делать выводы и обобщения).

Узнать об итогах самообразования руководитель физического воспитания может, используя аутодиагностику своего профессионального «Я».

Деятельность руководителя физического воспитания в дошкольном учреждении обуславливается нормативно-правовыми документами, определяющими содержание его работы по физическому воспитанию детей. Это закон «О физической культуре и спорте», «Инструкция о физическом воспитании детей в учреждениях, обеспечивающих получение дошкольного образования», инструктивно-методическое письмо «Об организации работы и оплате труда руководителя физического воспитания дошкольного учреждения», «Образовательный стандарт. Дошкольное образование. Готовность к школе. Образовательная область «Физическая культура»».



Закон «О физической культуре и спорте» (29 ноября 2003 г.) гласит, что в учреждениях, обеспечивающих получение дошкольного образования, физическое воспитание является обязательным и осуществляется в процессе разнообразных видов детской деятельности в соответствии с планами, программами по физической культуре и санитарно-гигиеническими требованиями (ст. 19).

«Инструкция о физическом воспитании детей в учреждениях, обеспечивающих получение дошкольного образования» (10 июня 2006 г.) определяет основные задачи, содержание, формы организации физического воспитания детей, раскрывает функции органов управления и участников образовательного процесса. Согласно Инструкции руководитель физического воспитания осуществляет физическое воспитание детей с учетом их возраста, пола, физической подготовленности, индивидуальных психофизических особенностей и состояния здоровья, несет ответственность за охрану жизни и укрепление здоровья.

Инструктивно-методическое письмо «Об организации работы и оплате труда руководителя физического воспитания дошкольного учреждения» (30 июня 2006 г.) определяет квалификационные требования данной категории специалистов. Согласно этому документу руководитель физического воспитания 1-й квалификационной категории должен иметь высшее физкультурное или педагогическое образование и стаж работы в должности руководителя физического воспитания 2-й квалификационной категории не менее трех лет либо среднее специальное физкультурное или педагогическое образование и стаж работы в должности руководителя физического воспитания 2-й квалификационной категории не менее трех лет. Руководитель физического воспитания 2-й квалификационной категории должен иметь высшее физкультурное или педагогическое образование и стаж работы в должности руководителя физического воспитания не менее двух лет либо среднее специальное физкультурное или педагогическое образование и стаж работы в должности руководителя физического воспитания не менее двух лет. Руководитель физического воспитания 3-й категории должен иметь высшее физкультурное или педагогическое образование без требований к стажу работы либо среднее специальное физкультурное или педагогическое образование без требований к стажу работы.

Ставки заработной платы руководителя физического воспитания устанавливаются за 30 ч педагогической работы в неделю. Отпуск руководителям физического воспитания предоставляется, как работникам с нормированным рабочим днем, т.е. 30 календарных дней. Распорядок работы руководителя физического воспитания утверждается заведующим детским дошкольным учреждением по согласованию с профсоюзным комитетом и является документом, обязательным для исполнения.

Итоги работы дошкольного учреждения по физическому воспитанию детей регламентируются документом «Образовательный стандарт. Дошкольное образование. Готовность к школе. Образовательная область “Физическая культура”» (12 сентября 2000 г.). Образовательный стандарт выступает гарантом базового дошкольного образования и обеспечивает готовность выпускника дошкольного учреждения к образованию на следующей ступени. В документе представлены показатели физической подготовленности детей, сформированности эмоционально-положительного отношения ребенка к занятиям физическими упражнениями, содержание физкультурных знаний.

## **10.2. Условия сохранения и укрепления профессионального здоровья педагога**

Последние годы характеризуются повышенным вниманием общества к проблемам здоровья человека, проводится целый ряд мероприятий, нацеленных на его укрепление. Специалисты в области общественного здоровья высказывают мнение о формировании новой политики в деле охраны здоровья. Фактор здоровья все чаще оказывается в числе приоритетных ценностей представителей разных профессий, в том числе и педагогической. Его ценность осознают не только педагоги среднего возраста, но и молодые, для которых быть здоровым становится престижным. Здоровые педагоги работают продуктивно, предрасположены к творчеству, обладают способностью к самосовершенствованию.

Профессиональная деятельность педагога дошкольного образования характеризуется высокими нагрузками на психоэмоциональную сферу личности. Большая часть его рабочего дня проходит в эмоционально напряженной обстановке (эмоциональная насыщенность деятельности, постоянная концентра-

ция внимания, повышенная ответственность за жизнь и здоровье детей). Факторы такого рода оказывают влияние на физическое самочувствие педагога: появляются нервозность, раздражительность, усталость, разного рода недомогания. В отдельных случаях эмоциональное напряжение достигает критического уровня. В результате педагог теряет самообладание и проявляет себя в агрессивной форме (окрики, гнев, раздражительность).

Опираясь на многолетний опыт изучения человеческих эмоций, исследователи признают необходимость их рациональной регуляции и считают, что причины проявления эмоциональной неустойчивости в педагогической деятельности обусловлены рядом объективных и субъективных факторов.

*К объективным факторам* относятся:

- *социальный* — изменения в системе общественных ценностей, повышенные психоэмоциональные нагрузки, непрестижность профессии, недооценка общественной значимости дошкольного образования, неудовлетворенность социальным окружением на работе (чисто женский коллектив);

- *материально-бытовой* — условия жизни и быта, материально-техническое обеспечение, снижение жизненного уровня педагога;

- *ответственности* — повышенная ответственность за жизнь, благополучие, физическое и психическое здоровье детей;

- *взаимодействия* — неблагоприятная психологическая атмосфера профессиональной деятельности: конфликтность в системах руководитель — подчиненный (отсутствие оптимального руководства, невнимание к личности сотрудника, неудовлетворенность решениями руководства), коллега — коллега (недобросовестное отношение к работе, психологическая несовместимость коллег, неблагоприятный психологический микроклимат), педагог — ребенок (нарушение дисциплины, непонимание ребенка, особенности современных детей), педагог — родители (игнорирование родителями требований детского сада, отсутствие единства требований в подходе к ребенку со стороны детского сада и семьи, необоснованные претензии к воспитателю);

- *организационно-административный* — перегруженность поручениями, открытые занятия, педсоветы, непродуманное введение новшеств, нечеткая организация и планирование деятельности, завышенное количество детей в группе.

**Субъективные факторы** – психологические особенности личности, которые провоцируют чрезмерную чувствительность человека к определенным трудностям профессиональной деятельности, т.е. личностные (мотивационные, эмоциональные, нравственные и др.) характеристики. В результате воздействия указанных факторов педагог прибегает к экономии эмоциональных ресурсов (не обращать внимания, беречь нервы), т.е. к эмоциональному игнорированию напряженных ситуаций, что влечет за собой разного рода негативные последствия для его самочувствия и здоровья.

Современная педагогика использует специальный термин «эффективные учителя». К важным особенностям эффективного педагога относятся уверенность в себе и высокая самооценка, эмоциональная стабильность и стремление к максимальной гибкости.

Исследования показывают, что значительная часть педагогов обладает негативной «Я-концепцией», низкой самооценкой, неуверенностью в себе. Недостаточно сформированы у педагогов и адекватные способы эмоционального реагирования на трудности непрогнозируемых сложных ситуаций, возникающих в педагогическом процессе.

Укреплению и восстановлению профессионального здоровья педагога в значительной степени может способствовать формирование положительного самовосприятия, самоуважения, т.е. позитивной оценки себя. С этой целью эффективно использование в педагогической деятельности специальных упражнений, например на развитие самовосприятия.

1. «Контраргументы». Педагогу предлагается составить список своих слабых сторон и разместить его на левой половине листа бумаги. На правой стороне против каждого пункта указать то положительное, что этому можно противопоставить.

Например:

Ни одному из тех, кто меня знает, я не нравлюсь	Те, кто действительно меня знает, относятся ко мне хорошо
Я ленив, мне очень трудно заставить себя готовиться к занятиям	Я могу быть волевым человеком. Я способен, когда это необходимо, собраться и выполнить все, что наметил

Далее педагог обосновывает контраргументы, приводит примеры.

2. «Восприятие жизни». Лист бумаги делится на две колонки. В левой записываются плохие события жизни, в правой — положительные аспекты тех же событий.

Правила: 1) не обсуждать и не обдумывать идеи; 2) записывать все идеи, которые придут в голову; 3) не оценивать идеи как плохие или хорошие.

Рефлексия: найти положительные аспекты в любой неприятной ситуации.

3. «Все равно ты молодец, потому что...». Упражнение выполняют два педагога. Первый начинает рассказ со слов: «Мне не нравится в себе...». Второй, выслушав, должен отреагировать, начиная словами: «Все равно ты молодец, потому что...».

Для укрепления уверенности и жизнерадостного мировосприятия как важнейших ресурсов антистресса полезно овладеть техникой позитивного мышления. Мысли, убеждения, внутренний диалог оказывают созидающее влияние на сценарий жизни человека. Они проявляются не только в поведении, переживаниях, но также в установке и готовности преодолевать жизненные стрессы. Полезно провести самоанализ внутреннего диалога и устранить из него все деструктивные речевые обороты, обращения к себе, в которых сквозят обреченность, самообвинения, отсутствие веры и надежды на успех (например, «Я ничего не могу изменить в моей жизни», «Меня никто не понимает», «Я несчастлив и всегда буду таким»). Необходимо заменить их на конструктивные или позитивные, способствующие мобилизации внутренних психологических ресурсов и укрепляющие уверенность в собственных силах.

Помогут в этом следующие советы:

- подмечайте свои достижения, успехи и хвалите себя за них, радуйтесь достигнутым целям;
- не «пережевывайте» в уме случившиеся конфликты и допущенные ошибки. Осознайте их причину, сделайте выводы и найдите выход;
- если возникли проблема, конфликт, то решайте их своевременно и обдуманно;
- рационально распоряжайтесь своим временем. Научитесь делить крупные дела на несколько частей, включать в свой график приятные дела. Возьмите за правило не оставлять дела незавершенными;
- формируйте активную жизненную позицию, особенно по отношению к профессиональным стрессам (стрессы — это «аромат и вкус жизни»);

- определите предел своих возможностей. С уважением относитесь к своему организму, не переутомляйтесь, будьте всегда в хорошей физической форме;

- дольше и чаще общайтесь с людьми, которые приятны. С теми же, кто неприятен, мягко и незаметно ограничивайте общение.

Стрессовые ситуации в процессе педагогического взаимодействия порождают консерватизм, стандартность, шаблонность поведения педагога, которые постепенно переходят в черты характера, негативно отражаются на мыслительных процессах. Ригидность мышления, его заостренность, чрезмерная логичность – это то, что часто мешает педагогу работать творчески, изменять стратегию своего поведения. В поведенческом плане ригидность мышления выступает как недостаточная адаптивность поведения.

Быстро и легко переходить от одного класса явлений к другим помогает интеллектуальная гибкость, иными словами, умение учитывать многообразие индивидуальных особенностей воспитанников, проявлять подвижность, артистизм, нестандартность мышления в разных видах деятельности, менять тактику поведения в зависимости от сложившейся ситуации. Для обозначения интеллектуальной гибкости используются разные термины. Одни ученые называют ее переключаемостью, другие – подвижностью, третьи – нешаблонностью, нестереотипностью, нестандартностью мышления. Главным элементом интеллектуальной гибкости являются творческие способности, которые обуславливают импровизацию – мгновенное нахождение необычных, новых и наиболее оптимальных способов деятельности. Творческая деятельность оказывает огромное влияние на личность педагога: создает бодрое настроение, формирует уверенность в своих силах, умение отстаивать свою точку зрения, вызывает положительные эмоции, которые закрепляются и становятся свойствами личности.

### ***Упражнения на развитие интеллектуальной гибкости***

1. Найти максимум свойств, объединяющих: солнце и электричку, осень и балет, мужчину и кофе, авторучку и ракету.

2. Назвать слова, к которым приложимы три определения одновременно: «мягкий», «белый», «съедобный».

3. Перефразировать следующие предложения, т.е. высказать идею другими словами как можно ближе к оригинальному тексту (дать

максимально возможное количество вариантов): «Любви все возрасты покорны», «Не было бы счастья, да несчастье помогло», «Я так хочу, чтобы лето не кончалось!».

4. Собрать «рассыпанные» стихи: с, виду, обиду, из, терю, высоты, гляжу, обиду, на; учу, я, сказал, горланю, свою, новой, кто, я, что, песенке, кричу, Таню, что, кто, я, сестренку, сказал; небо, колбаса, приятнее, может, глядит, даже, чем, мурка, в, чудеса, еще, пролетит, мысль, быть, там, что, задумчиво, бывают.

5. Дописать фразы: «Упало мыло в суп с лапшой, в котле возник пузырь большой...», «Тонет муха в сладости в банке на окне...», «Я сам себя в пальто одел и рукавом за нос задел...».

6. Игра «Что ты об этом думаешь?». Педагог отвечает на поставленные вопросы. Очки начисляются за полноту и скорость ответа, творческий подход, оригинальность. Примеры вопросов: «Как быть, если нельзя, но очень хочется?», «Почему некоторые люди любят себя несчастными?», «Как стать счастливым?», «Что лучше: быть лучшим из худших или худшим из лучших?».

Важный аспект работы по сохранению и укреплению профессионального здоровья педагога — овладение приемами саморегуляции. Ее необходимость возникает в следующих случаях: профессионал сталкивается с новой, необычной, трудноразрешимой для него проблемой, которая не имеет однозначного решения или предполагает несколько альтернативных вариантов; находится в состоянии повышенного эмоционального и физического напряжения, что побуждает его к импульсивным действиям; находится в ситуации оценивания со стороны коллег, других людей, администрации. В настоящее время для саморегуляции психических состояний используются разнообразные методы: дыхательная гимнастика, концентрация и визуализация, релаксация, аутогенная тренировка и др. Овладев ими, человек может более эффективно, рационально распределять свои силы в течение каждого дня, адекватно управлять собой в соответствии со сложившейся ситуацией.

Между дыханием и эмоциональным состоянием человека существует тесная связь. При эмоциональном напряжении, волнении происходит задержка дыхания, оно становится прерывистым и частым. В свою очередь ритм и глубина дыхания могут вызывать определенные эмоциональные состояния. Различные типы ритмичного дыхания включают задержки дыхания разной продолжительности и варьирование вдоха и выдоха. Дыхательные пути на всем протяжении обильно снабжены окончаниями вегетативной нервной системы. Установлено,

что фаза вдоха возбуждает окончания симпатического нерва, активизирующего деятельность внутренних органов, а фаза выдоха — блуждающего нерва, оказывающего, как правило, тормозящее влияние. В дыхательной гимнастике это используется в виде так называемого вечернего (успокаивающего) или утреннего (мобилизующего) дыхания.

*Успокаивающее дыхание* характеризуется постепенным удлинением выдоха до продолжительности удвоенного вдоха. В дальнейшем удлиняются уже вдохи, пока не сравняются с выдохами. Затем все фазы дыхательного цикла вновь укорачиваются. Успокаивающее дыхание полезно использовать, чтобы погасить избыточное возбуждение и нервное напряжение. Дыхание этого типа может нейтрализовать нервно-психические последствия конфликта, снять «предстартовое» волнение и помочь расслабиться перед сном, являясь в этом случае простым, но эффективным средством против бессонницы.

*Мобилизующее дыхание* — это как бы зеркальное отражение успокаивающего дыхания: изменяются не выдохи, а вдохи, дыхание задерживается не после выдоха, а после вдоха. Мобилизующее дыхание помогает преодолеть вялость и сонливость при утомлении, способствует быстрому и безболезненному переходу от сна к бодрствованию, мобилизации внимания.

Эффективность влияния дыхательных упражнений на эмоциональное состояние увеличивается, если они используются в комплексе с другими способами эмоциональной саморегуляции. Одним из таких способов является использование визуализации.

*Визуализация* — это создание внутренних образов в сознании человека, т.е. активизация воображения с помощью слуховых, зрительных, вкусовых, обонятельных, осязательных ощущений, а также их комбинаций. Визуализация помогает человеку активизировать эмоциональную память, воссоздавать те ощущения, которые он испытал когда-то. Воспроизведя в своем сознании образы внешнего мира, можно быстро отвлечься от напряженной ситуации, восстановить эмоциональное равновесие.

При отчетливом мысленном представлении человеком различных своих состояний или раздражителей, вызывающих эти состояния, в его организме происходят соответствующие этим представлениям изменения (представление о духоте, зное вызывает учащение дыхания, пульса; представление гнева приво-



дит к повышению в крови содержания адреналина. Эмоциональная составляющая образной мысли вызывает реальные сдвиги в физиологических системах.

Можно поверить в способность своего сознания влиять на вегетативные функции, работу внутренних органов, проведя следующий опыт: представить, что на столе лежит лимон, от которого следует отрезать ножом дольку, отправить себе в рот и прижать языком к нёбу. Исследования биохимического состава слюны, выделяемой на виртуальный лимон и на настоящий, показали его идентичность. С помощью механизма визуализации реализуются заложенные в человеке способности самонастройки организма, что дает возможность избавиться от психоэмоциональных нарушений, подключить скрытые резервы организма для саморегуляции.

### **Упражнения на визуализацию**

1. Рассмотреть в течение нескольких мгновений какой-либо предмет: апельсин, стакан воды, настольную лампу. Закрыть глаза и представить этот предмет.

2. Закрыть глаза и вообразить яркую живую фиалку. Взять ее в руки, поднести к лицу, почувствовать аромат.

3. Представить спичечный коробок. Достать из него спичку, зажечь ее. Добиться полной реальности ощущений.

4. Упражнение «Поплавок в океане». Сесть удобно. Дыхание ровное. Закрыть глаза и расслабиться. Вообразить себя маленьким поплавком в океане. У вас нет цели, компаса, карты, руля, весел. Вы двигаетесь туда, куда несут вас ветер и океанские волны. Большая волна может на некоторое время накрыть вас, но вы вновь выныриваете на поверхность... Попытаться ощутить эти толчки и выныривания... Ощутить движения волны, тепло солнца, капли дождя... подушку моря под вами. Прислушаться к своему телу, к ощущениям, возникающим, когда вы представляете себя маленьким поплавком в большом океане.

У каждого человека при напряженных эмоциональных состояниях меняются мимика, темп речи, повышается тонус скелетной мускулатуры, появляется суетливость, приводящая к ошибкам в деятельности, изменяются частота дыхания, пульс, цвет лица, могут появиться слезы. Но эмоциональное напряжение может пойти на убыль, если внимание человека переключается с причины гнева, печали или радости на их внешние проявления — выражение лица, слезы или смех и т. д. Это говорит о том, что эмоциональное и физическое состояния человека взаимосвязаны, а потому обладают способностью взаимовлияния.

Самый простой, но достаточно эффективный способ эмоциональной саморегуляции – расслабление мимической мускулатуры. Научившись расслаблять лицевые мышцы, а также контролировать их состояние, можно научиться управлять и соответствующими эмоциями. Чем раньше (по времени возникновения эмоций) включается сознательный контроль, тем более эффективным он оказывается. Так, в гневе сжимаются зубы, меняется выражение лица. Происходит это автоматически, рефлекторно. Однако стоит «запустить» вопросы самоконтроля («Не сжаты ли зубы?», «Как выглядит мое лицо?»), и мимические мышцы начинают расслабляться. Только необходима предварительная тренировка в расслаблении определенных мышечных групп на основе словесных самоприказов.

Сдерживание внешних проявлений негативных эмоций в педагогической деятельности приводит к тому, что у педагогов утрачивается навык расслабления мышц после эмоциональных перегрузок, появляется стойкий гипертонус мускулатуры, возникают «мышечные зажимы». Состояние напряженности длится до тех пор, пока сохраняются силы, когда же они истощаются, организм ослабевает и наблюдается целая серия психосоматических проявлений.

Определенным эмоциональным реакциям соответствует напряжение вполне определенных мышечных групп. Например, эмоции страха в наибольшей степени напрягают артикуляционные и затылочные мышцы. Поскольку эта закономерность дополняется еще и индивидуальными особенностями, каждый человек в ходе систематических наблюдений за самим собой должен обнаружить те мышечные группы, которые в большей мере реагируют на эмоциональное возбуждение. Кроме того, полезным может оказаться простейший тест. Максимально расслабившись, необходимо как можно более четко воссоздать в сознании эмоциональную ситуацию. Периодически переключая внимание на состояние мышечной системы, нетрудно обнаружить группы мышц, первыми увеличивающих тонус. Эти мышцы и становятся объектом наибольшего внимания как при тренировке расслабления, так и в условиях эмоционального возбуждения.

### ***Упражнения для расслабления мышц лица***

Общие правила таких упражнений: дать возможность осознать и запомнить ощущение расслабленной мышцы по контрасту с ее напря-

жением; каждое из упражнений состоит из двух фаз – начальной (напряжения) и последующей (расслабления); в начальной фазе напряжение избранной мышцы или группы мышц должно нарастать плавно, а завершающее расслабление («сбрасывание» напряжения) осуществляется резко; медленному напряжению мышц сопутствует медленный глубокий вдох; упражнения не следует выполнять непосредственно перед сном, так как мышечное напряжение обладает возбуждающим действием; каждое из упражнений повторяется 2–3 раза.

1. «Маска удивления». Закрывать глаза. Одновременно с медленным вдохом максимально высоко поднять брови, мысленно произнести: «Мышцы лба напряжены». Задержать на секунду дыхание и с выдохом опустить брови. Пауза 15 с.

2. «Жмурки». С медленным выдохом мягко опустить веки. Вдыхая воздух, постепенно наращивать напряжение мышц глаз и, наконец, зажмурить их так, как будто в них попал шампунь, жмуриться как можно сильнее. Мысленно произнести: «Веки напряжены». Затем секундная задержка дыхания, свободный выдох и расслабление мышц век. Оставляя веки опущенными, произнести: «Веки расслаблены».

3. «Маска поцелуя». Одновременно с вдохом постепенно сжимать губы, как будто для поцелуя, довести это усилие до предела и зафиксировать, повторяя: «Мышцы рта напряжены». На секунду задержать дыхание, со свободным выдохом расслабить мышцы. Произнести: «Мышцы рта расслаблены».

4. «Маска смеха». Чуть прищурить глаза, со вдохом медленно улыбнуться настолько широко, насколько это возможно. С выдохом расслабить напряженные мышцы лица.

Каждый педагог может построить свою индивидуальную программу профессионального самосохранения. Желательно, чтобы она базировалась на следующих положениях (В.В. Бойко, А.К. Маркова):

- активная позиция в профессиональной жизни (перестать чувствовать себя жертвой обстоятельств);
- готовность к постоянному самоизменению, лабильность установок, которая наблюдается у многих долгожителей;
- укрепление в себе тех качеств личности, которые особенно необходимы и востребованы в современном обществе (готовность к включению в новые проекты, укрепление ресурса «успеха» и уверенности в своих силах);
- создание оптимистической профессиональной перспективы, усиление авторства своей жизни даже в сложных обстоятельствах;

- поддержание позитивной «Я-концепции», усиление своих положительных качеств;
- внутренняя личностная ответственность за свое психическое и физическое здоровье;
- способность жить в ладу с самим собой, внутренняя гармония, принятие реальных факторов своей профессиональной жизни;
- установка на творчество даже в малоподходящих для этого условиях («выживание через творчество»);
- владение приемами самовосстановления (физического и психического) после перегрузок и приемами нормализации уровня работоспособности;
- исключение из своей жизни саморазрушающих и самопожигающих стратегий поведения, усиление своего жизненного потенциала и жизнестойкости.

Результатом и показателем эффективности программы самосохранения будет физическое и профессиональное долголетие педагога.

Использование предложенных упражнений и рекомендаций в повседневной деятельности педагога дошкольного учреждения поможет ему сохранить «рабочее» самочувствие, снизить вероятность развития профессионального «выгорания».

### **Вопросы и задания для самоконтроля**

1. Каковы общие цели подготовки специалиста дошкольного образования.
2. Назовите показатели профессиональных знаний и умений специалиста по физическому воспитанию детей.
3. Перечислите профессионально значимые функции руководителя физического воспитания.
4. Приведите примеры нормативно-правовых документов, определяющих содержание работы по физическому воспитанию детей в дошкольном учреждении.
5. Каковы основные условия сохранения и укрепления профессионального здоровья педагога?
6. Вспомните советы, способствующие мобилизации внутренних психологических ресурсов и укрепляющие уверенность педагога в собственных силах.
7. Что такое, с вашей точки зрения, педагогический такт?

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

### Примерные планы семинарских и практических занятий по курсу «Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста»

Целостная модель курса «Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста» — это комплекс лекционных, семинарских и практических занятий, а также система контроля знаний и умений студентов.

Семинарские и практические занятия играют важную роль в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Они обеспечивают освоение методов и способов физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения учебных и профессиональных целей личности.

На *семинарских занятиях* углубляется и конкретизируется изучение теоретических и методических проблем, раскрытых в лекциях; формируются навыки работы с научно-методической литературой, материалами электронных источников; заслушиваются рефераты по основным и частным вопросам тематики семинарского занятия (выступления обсуждаются, оппонируются и комментируются); вырабатываются умения самостоятельно выполнять тематические задания, оформлять планы-конспекты, составлять методические рекомендации по конкретным направлениям и проблемам физического воспитания детей для доказательства общих и частных теоретических положений методики, доказательно оперировать знаниями теории и методики физического воспитания, применяя при этом личный педагогический опыт.

*Практические занятия* по дисциплине проводятся в спортивных залах, на спортивных площадках университета или в дошкольных учреждениях города. Они предусматривают:

- демонстрацию преподавателем и студентами видов физических упражнений, фрагментов и целостных моделей различных форм организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми;
- анализ практических умений студентов в проведении занятий физическими упражнениями;
- выработку у студентов навыков самооценки и оценки проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий.

*Принципы системной организации* работы на семинарских и практических занятиях следующие: право преподавателя на выбор технологии и контроля знаний студентов; обеспечение высокой плотности учебной работы студентов; создание равных условий в системе индивидуальных заданий; учет особенностей материально-технической базы университета.

## **ТЕМА 1. Теоретические основы физического воспитания детей дошкольного возраста**

### **З а н я т и е 1.1. Характеристика теории и методики физического воспитания детей**

#### **Знания и умения студентов**

Студент должен:

- понимать суть теории и методики физического воспитания как науки, различать основные понятия: «физическая культура», «физическое воспитание», «физкультурная деятельность», «физическое развитие», «физическая подготовленность», «физическая культура личности»;
- знать цели и задачи физического воспитания, принципы организации физкультурно-оздоровительного процесса в дошкольном учреждении, уметь использовать их в работе с детьми;
- знать основные средства физического воспитания, уметь раскрывать их суть и предназначение;
- владеть методами обучения детей физическим упражнениям, обосновывать их использование в конкретной ситуации;
- знать методы научного исследования, использовать их в профессиональной деятельности.

#### **Вопросы для обсуждения**

1. История создания и основные направления развития теории и методики физического воспитания детей дошкольного возраста.
2. Цель, задачи и принципы физического воспитания дошкольников.
3. Средства физического воспитания, их характеристика.
4. Методы, применяемые на занятиях физическими упражнениями.
5. Методы научного исследования, используемые в теории и методике физического воспитания детей.

#### **Задания для самостоятельной работы**

1. Составить картотеку научно-методической литературы на тему «Использование средств физической культуры в оздоровительной работе с дошкольниками».
2. Составить терминологический словарь по проблеме «Основные направления развития теории и методики физического воспитания детей дошкольного возраста».

## Темы рефератов\*

1. Роль физической культуры в жизни общества.
2. Жизнь в современном мегаполисе.

### З а н я т и е 1.2. Система физического воспитания детей дошкольного возраста

#### Знания и умения студентов

Студент должен:

- понимать суть и знать структуру отечественной системы физического воспитания, использовать полученные знания в профессиональной деятельности;
- уметь выделять теоретико-методические основы физического воспитания, учитывать их в организации оздоровительной работы с детьми;
- использовать исследования белорусских ученых по проблеме физического воспитания детей;
- знать нормативно-правовые документы, регламентирующие процесс физического воспитания в дошкольном учреждении.

#### Вопросы для обсуждения

1. Структура системы физического воспитания.
2. Теоретико-методические основы системы физического воспитания детей.
3. Роль белорусских ученых в создании современной системы физического воспитания дошкольников.
4. Нормативно-правовые документы, регламентирующие процесс физического воспитания в дошкольном учреждении.

#### Задания для самостоятельной работы

1. Представить в виде таблицы, схемы систему физического воспитания детей.
2. Указать, какой принцип обязывает последовательно изменять направленность физического воспитания в соответствии с возрастными этапами развития ребенка (научности, систематичности и последовательности, возрастной адекватности направлений физического воспитания в соответствии с возрастными этапами развития ребенка, разностороннего развития личности). Дать письменную характеристику выделенного принципа.
3. Подготовить рекламу современного научно-методического пособия белорусских авторов по проблеме физического воспитания дошкольников.

---

\*Для написания реферата студент выбирает одну из тем, предложенных в планах семинарских и практических занятий.

## **Темы рефератов**

1. Значение занятий физическими упражнениями для здоровья человека.
2. Современные технологии физкультурно-оздоровительной работы с детьми.

## **ТЕМА 2. Программы физического воспитания дошкольников**

### **З а н я т и е 2.1. Базисное содержание физического воспитания детей в комплексной программе дошкольного образования «Пралеска»**

#### **Знания и умения студентов**

Студент должен:

- знать и уметь обосновывать современные взгляды на содержание и организацию физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении;
- раскрывать суть задач физического воспитания, представленных в программе;
- знать содержание физкультурно-оздоровительной работы, указанное в программе;
- уметь организовывать двигательный режим в детском саду;
- иметь представление об основных компонентах здорового образа жизни дошкольников, осуществлять их реализацию;
- учитывать показатели здоровья, физического и двигательного развития детей при анализе реальной физкультурно-оздоровительной практики.

#### **Вопросы для обсуждения**

1. Задачи укрепления физического и психологического здоровья детей в комплексной программе «Пралеска».
2. Формирование основ двигательной культуры ребенка (содержание физических упражнений и игр в программе «Пралеска»).
3. Характеристика структурных компонентов здорового образа жизни, представленных в программе «Пралеска».
4. Степень усвоения программы по показателям здоровья, физического и двигательного развития детей.

#### **Задания для самостоятельной работы**

1. Представить в виде таблицы формы организации физического воспитания детей, изложенные в пособии «Работаем по программе "Пралеска"» ( Е.А. Панько [и др.]. Минск, 2007).



2. Обобщить рассуждения детей о том, что такое здоровье и какого человека можно считать здоровым (анализ литературы, практический опыт). Сделать их письменный анализ.

### **Темы рефератов**

1. Двигательная активность и здоровье ребенка.
2. Здоровьесберегающая среда дошкольного учреждения.

## **З а н я т и е 2.2. Формирование физической культуры личности дошкольника в авторской программе «Физкульт-ура!»**

### **Знания и умения студентов**

Студент должен:

- знать основные показатели физической культуры личности как свойства и характеристики отдельного человека;
- определять условия формирования физической культуры личности дошкольника, раскрываемые программой;
- реализовывать в работе с детьми основные задачи программы;
- владеть физкультурными знаниями, рекомендуемыми программой, уметь сообщать их детям;
- организовывать двигательно-оздоровительный режим в дошкольном учреждении;
- влиять на развитие мотивационной сферы ребенка, определяющей его активность в двигательной деятельности.

### **Вопросы для обсуждения**

1. Характеристика возрастных возможностей физического и личностного развития детей.
2. Объем физкультурных знаний, представленных в программе.
3. Возрастные особенности развития двигательных способностей дошкольников.
4. Перечень умений, присущих субъекту двигательно-оздоровительной деятельности (характеристика, анализ).
5. Двигательно-оздоровительный режим программы «Физкульт-ура!». Сравнительная характеристика двигательно-оздоровительного режима с режимом других программ физического воспитания детей.

### **Задания для самостоятельной работы**

1. Составить карту-схему, раскрывающую педагогические условия формирования физической культуры личности дошкольника.

2. Определить для каждого двигательного действия возраст детей, когда оно усваивается более легко (анализ научно-методической литературы).

3. Определить ключевые слова изучаемой темы, расположить их в последовательности сверху вниз — от общего понятия к его частным составляющим.

### **Темы рефератов**

1. Формирование у дошкольников эмоционально положительного отношения к двигательной деятельности.

2. Методические основы формирования физкультурных знаний у дошкольников.

## **ТЕМА 3. Воспитание и развитие детей в процессе занятий физическими упражнениями**

### **Знания и умения студентов**

Студент должен:

- знать закономерности формирования двигательных навыков у детей дошкольного возраста, уметь создавать условия, в которых образование условных рефлексов протекает естественно;

- уметь правильно выполнять технические элементы движений;

- использовать в работе методические особенности обучения дошкольников выполнению движений основных видов, общеразвивающих и строевых упражнений;

- соблюдать основы безопасности при выполнении детьми физических упражнений;

- применять в работе приемы развития мотивации, самооценки и творчества дошкольников в двигательной деятельности.

### **З а н я т и е 3.1. Единство воспитания и развития в процессе физического воспитания**

#### **Вопросы для обсуждения**

1. Возрастные особенности развития организма ребенка.

2. Особенности и закономерности формирования двигательных навыков у детей дошкольного возраста.

3. Техника и методика обучения дошкольников ходьбе, бегу, прыжкам, лазанью, метанию.

4. Равновесие и методы его формирования у детей.

5. Методика обучения дошкольников строевым упражнениям.

6. Методика развития мотивации, самооценки и творчества дошкольников в двигательной деятельности.

## **Задания для самостоятельной работы**

1. Составить перечень методических приемов, наиболее часто используемых при обучении детей основным видам движений и строевым упражнениям.

2. Дать письменное определение понятий «творчество», «креативная среда», «креативная личность». Указать работы авторов, отражающие суть данных понятий.

3. Решить следующую педагогическую задачу: ребенок фантазирует, рассказывает о вымышленных событиях своей жизни, создает воображаемый мир и населяет его персонажами. Какой должна быть реакция педагога на его поведение? Связать ответ с опорой на двигательное поведение детей.

4. Объяснить известное утверждение А.В. Запорожца о том, что движение, прежде чем превратиться в управляемое, должно стать ощущаемым, в сознании ребенка должен появиться обобщенный образ движения.

### **Темы рефератов**

1. Феномен детской креативности.
2. Физические упражнения, требующие особого внимания во избежание травматизма.

## **З а н я т и е 3.2 (практическое). Обучение дошкольников физическим упражнениям**

### **Содержание работы**

1. Объяснение и показ преподавателем методов и приемов обучения детей строевым упражнениям, навыкам ходьбы, бега, прыжков, лазанья, метания.

2. Аprobация студентами обучающих действий.

3. Упражнение на развитие самовосприятия: разделить лист бумаги на две колонки; в левой записать положительные моменты участия в практическом занятии, в правой — отрицательные аспекты тех же действий. Рефлексия: объяснить, какой из этих списков в большей степени определяет собственную подготовку к практическому занятию.

## **З а н я т и е 3.3. Обучение детей общеразвивающим упражнениям и подвижным играм**

### **Вопросы для обсуждения**

1. Использование общеразвивающих упражнений в физкультурно-оздоровительной работе с детьми.

2. Задачи и методика обучения общеразвивающим упражнениям детей разных возрастных групп детского сада.

3. Методика организации и проведения подвижных игр в детском саду.
4. Развитие творчества дошкольников в подвижных играх.
5. Приемы регулирования физической нагрузки в подвижной игре.
6. Развивающие игры физкультурной тематики для дошкольников (содержание, методика использования).

### **Задания для самостоятельной работы**

1. Написать аннотацию к книге для воспитателя «Общеразвивающие упражнения в детском саду» (П.П. Будиная, В.И. Васюкова, Г.П. Лескова. М. 1990).
2. Составить комплекс общеразвивающих упражнений сюжетно-игрового характера для детей младшего (старшего) дошкольного возраста.
3. Заполнить таблицу «Методы руководства подвижной игрой в разных возрастных группах детского сада»:

Возраст детей	Методы руководства подвижной игрой
Младший дошкольный	
Средний дошкольный	
Старший дошкольный	

4. Определить пути и методы формирования творческого воображения дошкольника в подвижной игре. Привести примеры методической литературы, в которой они находят отражение.

### **Темы рефератов**

1. Особенности использования ритмической и художественной гимнастики в дошкольном учреждении.
2. Воспитание выразительности движений в подвижных играх.

### **З а н я т и е 3.4 (практическое). Обучение дошкольников общеразвивающим упражнениям и подвижным играм**

#### **Содержание работы**

1. Объяснение и показ преподавателем приемов обучения детей общеразвивающим упражнениям и подвижным играм.
2. Апробация студентами обучающих действий: выполнение комплексов общеразвивающих упражнений сюжетно-игрового характера, составленных заранее; проведение сюжетных подвижных игр, обсуждение методики их организации и проведения.
3. Упражнение на развитие самовосприятия. Выполняют 2 пары, назначенные педагогом. Первый участник пары начинает рассказ со

слов: «Сегодня мне не понравились мои методы руководства подвижной игрой, такие как Второй студент должен отреагировать: «Все равно ты молодец, потому что Первый отвечает: «Да, конечно, но, кроме того, я еще и ...».

### **З а н я т и е 3.5. Развитие двигательных способностей дошкольников**

#### **Вопросы для обсуждения**

1. Структура двигательных способностей, их виды.
2. Форма проявления двигательных способностей в различных видах деятельности.
3. Контрольные упражнения для определения уровня развития двигательных способностей у детей.
4. Методика и средства развития двигательных способностей (быстроты, скоростно-силовых способностей, выносливости, ловкости, мышечной силы, гибкости) у детей дошкольного возраста.

#### **Задания для самостоятельной работы**

1. Закончить определение: «Под способностями понимаются такие индивидуально-психологические особенности личности, которые...».
2. Заполнить таблицу «Развитие двигательных способностей детей дошкольного возраста»:

Задачи развития двигательных способностей	Средства развития двигательных способностей	Методы развития двигательных способностей

3. Составить перечень подвижных игр, которые могут быть использованы с целью развития у дошкольников мышечной силы и выносливости.

#### **Темы рефератов**

1. Общая характеристика двигательных способностей, их классификация.
2. Развитие двигательной функции у детей.

## **ТЕМА 4. Формы организации физического воспитания в дошкольном учреждении**

### **Знания и умения студентов**

Студент должен:

- знать основные формы организации физического воспитания в дошкольном учреждении, владеть методикой их проведения;

- уметь использовать разные способы организации детей при выполнении физических упражнений;
- знать нормы объема двигательной активности детей в зависимости от их возраста, использовать эти знания в организации двигательного режима;
- разрабатывать и использовать в работе основные формы организации физического воспитания в дошкольном учреждении;
- создавать условия для индивидуальной физкультурно-оздоровительной работы с детьми.

### **З а н я т и е 4.1. Двигательный режим в дошкольном учреждении**

#### **Вопросы для обсуждения**

1. Общая характеристика и специфическое назначение двигательного режима дошкольного учреждения.
2. Физкультурное занятие – ведущая форма организации физического воспитания в дошкольном учреждении (классификация занятий, задачи, структура, содержание).
3. Целесообразность использования на занятиях разных методов организации и порядка выполнения детьми физических упражнений.
4. Динамика работоспособности детей на физкультурных занятиях. Индивидуализация физической нагрузки.
5. Методика оценки физической нагрузки, получаемой детьми на физкультурных занятиях.
6. Использование инновационных педагогических технологий на занятиях физическими упражнениями.

#### **Задания для самостоятельной работы**

1. Заполнить таблицу «Основные формы занятий физическими упражнениями и их характеристика»:

Основные формы занятий	Характеристика занятий

2. Продолжить перечень условий, формирующих у детей умения, свойственные субъекту оздоровительной деятельности: уметь выбирать объект двигательной деятельности, выделять все ее компоненты и определять последовательность их выполнения, доводить начатое до определенных результатов; уметь рассказывать о своем здоровье, подчинять свои действия мотивам, направленным на сохранение и укрепление здоровья; оценивать собственные действия с точки зрения их полезности для здоровья; самостоятельно подбирать упражнения для утренней гимнастики; называть виды и способы двигательных действий; реагировать на внутренние самоощущения

3. Составить конспект физкультурного занятия (возраст детей и форма проведения занятия определяются студентом самостоятельно).

## **Темы рефератов**

1. Физическая нагрузка и приемы ее регулирования на физкультурном занятии.
2. Особенности проведения физкультурных занятий на воздухе.

### **З а н я т и е 4.2 (практическое). Методика проведения физкультурных занятий**

#### **Содержание работы**

1. Объяснение и показ преподавателем методики проведения учебно-тренировочных и сюжетно-игровых физкультурных занятий с детьми разных возрастных групп детского сада.
2. Аprobация студентами конспектов физкультурных занятий, составленных заранее. При обсуждении содержания конспектов применить приемы «мозгового штурма»: предложить студентам высказать как можно больше методических идей, затем оценить реальность предложений.

### **З а н я т и е 4.3. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня**

#### **Вопросы для обсуждения**

1. Утренняя гимнастика в режиме детского сада, ее назначение. Схема построения комплекса утренней гимнастики, требования, предъявляемые к подбору общеразвивающих упражнений.
2. Особенности методики и формы проведения утренней гимнастики в разных возрастных группах детского сада.
3. Обоснование необходимости проведения физкультурных минуток в детском саду. Вариативность их содержания.
4. Содержание и варианты проведения подвижных игр и физических упражнений на прогулке.
5. Личностная направленность физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками (развитие волевой активности и самостоятельности детей).

#### **Задания для самостоятельной работы**

1. Разработать конспект утренней гимнастики для детей младшего и старшего дошкольного возраста. Сформулировать условия, стимулирующие волевою активность ребенка в процессе выполнения физических упражнений.
2. Заполнить таблицу «Методы развития волевых действий дошкольника в процессе организации физкультурно-оздоровительных мероприятий»:

Методы развития волевых действий	Физкультурно-оздоровительные мероприятия

3. Назвать причины, влияющие на снижение самостоятельности ребенка при выполнении физических упражнений.

#### **Темы рефератов**

1. Роль физкультурно-развивающей среды в формировании волевых действий и самостоятельности детей.
2. Новые технологии оздоровительной работы с дошкольниками.

#### **З а н я т и е 4.4 (практическое). Методика проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий**

##### **Содержание работы**

1. Объяснение преподавателем методики проведения утренней гимнастики, физкультминуток, подвижных игр и упражнений на прогулке, гимнастики после дневного сна.
2. Аprobация студентами конспектов физкультурно-оздоровительных мероприятий, составленных заранее. Анализ содержания, методов и приемов работы, раскрываемых в конспекте.
3. Упражнения на развитие мыслительной гибкости. Предложить студентам три слова, мало связанных по смыслу, например «температура», «регуляция», «физкультурный инвентарь». Надо составить как можно больше предложений, которые бы обязательно содержали три этих слова и имели отношение к физкультурно-оздоровительной работе с детьми.

#### **З а н я т и е 4.5. Активный отдых детей**

##### **Вопросы для обсуждения**

1. Специфика организации и проведения физкультурных досугов и праздников в разных возрастных группах детского сада.
2. «День здоровья», содержание физкультурно-оздоровительной работы в течение дня.
3. Необходимость каникул в дошкольном учреждении. Содержание и виды физкультурно-оздоровительных мероприятий, проводимых с детьми во время каникул.
4. Организация самостоятельной двигательной деятельности детей и руководство ею.
5. Развивающая физкультурно-оздоровительная среда дошкольного учреждения (перечень физкультурного оборудования и инвентаря, особенности его расположения в физкультурном зале и на спортивной площадке).



### **Задания для самостоятельной работы**

1. Разработать план проведения «Дня здоровья» в детском саду.
2. Составить картотеку методической литературы (пособия, статьи) по проблеме руководства самостоятельной двигательной деятельностью детей.
3. Описать профессиональные умения педагога, направленные на организацию оздоровительной работы с дошкольниками.
4. Перечислить требования, которые необходимо учитывать руководителю физического воспитания при оценке двигательных действий детей.

### **Темы рефератов**

1. Оздоровительный эффект занятий на фитболах.
2. Методика использования простейших тренажеров в дошкольном учреждении.

### **З а н я т и е 4.6 (практическое). Организация активного отдыха детей**

#### **Содержание работы**

1. Объяснение и показ преподавателем методики проведения физкультурно-массовых мероприятий в дошкольном учреждении.
2. Аprobация студентами сценария «Дня здоровья», физкультурных развлечений. Анализ содержания, методов и приемов проводимой работы.
3. Тренировка педагогического мышления: подобрать несколько вариантов организации физкультурных праздников и развлечений в дошкольном учреждении, затем придумать новую педагогическую ситуацию к одному из вариантов.

## **ТЕМА 5. Индивидуальный подход в физическом воспитании дошкольников**

### **Знания и умения студентов**

Студент должен:

- знать и уметь выделять индивидуальные особенности физического и двигательного развития дошкольников;
- знать и уметь обосновывать суть индивидуально-дифференцированного подхода в физическом воспитании детей;
- знать и уметь применять к детям приемы индивидуального подхода (на занятиях и в самостоятельной двигательной деятельности).

## **З а н я т и е 5.1. Индивидуально-дифференцированный подход к детям на занятиях физическими упражнениями**

### **Вопросы для обсуждения**

1. Учет состояния здоровья детей при определении физической нагрузки на физкультурном занятии.
2. Учет показателей физической подготовленности и двигательной активности дошкольников в организованной и самостоятельной двигательной деятельности.
3. Учет показателей физического развития ребенка в индивидуально-коррекционной работе.
4. Учет половых особенностей физического развития детей в процессе занятий физическими упражнениями.

### **Задания для самостоятельной работы**

1. Заполнить таблицу «Принципы доступности и индивидуализации в физическом воспитании и их характеристика»:

Цель использования принципа	Характеристика

2. Записать в таблицу контрольные упражнения, применяемые для определения уровня физической подготовленности детей, указать назначение каждого из них:

Контрольное упражнение	Назначение

3. Определить содержание индивидуально-дифференцированной работы с детьми в организованной двигательной деятельности (учитывается физическая подготовленность и двигательная активность дошкольников).

### **Темы рефератов**

1. Занятия физическими упражнениями с детьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья.
2. Домашние задания по физической культуре как форма дифференцированного физического воспитания детей.

## **З а н я т и е 5.2 (практическое). Индивидуально-дифференцированный подход в физическом воспитании дошкольников**

### **Содержание работы**

1. Объяснение преподавателем методов и приемов индивидуального подхода к детям на физкультурных занятиях.

2. Апробация студентами конспектов физкультурных занятий с приемами индивидуально-дифференцированного подхода к детям. Анализ содержания представленной индивидуально-дифференцированной работы.

3. Упражнение, развивающее педагогическое мышление студентов: назвать максимум свойств, характеризующих понятие «индивидуальность».

## **ТЕМА 6. Физическое воспитание детей с признаками психомоторной одаренности**

### **Знания и умения студентов**

Студент должен:

- *знать и уметь определять отличительные особенности детей с признаками психомоторной одаренности;*
- *знать способности ребенка с признаками психомоторной одаренности и уметь создавать условия для их развития;*
- *знать и уметь использовать в работе принципы отбора материала, способствующего физическому развитию детей, имеющих признаки психомоторной одаренности;*
- *уметь осуществлять исследовательскую деятельность при решении задач физического воспитания дошкольников, имеющих признаки психомоторной одаренности.*

### **З а н я т и е 6.1. Психомоторика ребенка-дошкольника**

#### **Вопросы для обсуждения**

1. Психомоторные способности дошкольника.
2. Характеристика детей, имеющих признаки психомоторной одаренности.
3. Выявление психомоторной одаренности у дошкольников.
4. Содержание физического воспитания детей, имеющих признаки психомоторной одаренности.
5. Программа дополнительных образовательных услуг для детей с признаками психомоторной одаренности.

#### **Задания для самостоятельной работы**

1. Составить план статьи (по выбору студента), раскрывающей содержание физического воспитания детей с признаками психомоторной одаренности.
2. Продолжить перечень личностных характеристик ребенка с признаками психомоторной одаренности: повышенная двигательная активность; смелость; азартность; настойчивость в достижении цели... .

#### **Темы рефератов**

1. Психомоторика как психическая подсистема человека.
2. Формирование психомоторных способностей у детей дошкольного возраста.

## **З а н я т и е 6.2 (практическое). Физическое воспитание детей с признаками психомоторной одаренности**

### **Содержание работы**

1. Объяснение преподавателем методов и приемов организации дополнительного занятия, секционной работы с детьми, имеющими признаки психомоторной одаренности.
2. Апробация студентами обучающих действий и их анализ.

## **ТЕМА 7. Планирование физкультурно-оздоровительной работы**

### **Знания и умения студентов**

Студент должен:

- понимать суть и знать особенности планирования основных документов, определяющих содержание физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении;
- определять содержание планирования;
- разрабатывать схемы планирования основных физкультурно-оздоровительных мероприятий.

## **З а н я т и е 7.1. Планирование физкультурно-оздоровительных мероприятий**

### **Вопросы для обсуждения**

1. Директивные и оперативные документы планирования образовательного процесса в дошкольном учреждении.
2. Планирование занятий по физическому воспитанию (план-график и его составляющие, план физкультурных занятий).
3. Разработка конспекта физкультурного занятия.
4. Планирование физкультурно-массовых мероприятий.
5. Планирование взаимодействия руководителя физического воспитания с работниками дошкольного учреждения, родителями детей.

### **Задания для самостоятельной работы**

1. Разработать календарный план работы на неделю по следующей схеме:

Форма работы по физическому воспитанию	Дни недели					
	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота
	Содержание работы и время в минутах					

2. Разработать план-график распределения основных движений (на месяц) для детей старшего дошкольного возраста.

## **Темы рефератов**

1. Планирование как прогнозирование конечных результатов физического воспитания детей.
2. Особенности планирования коррекционной работы в дошкольном учреждении.

### **З а н я т и е 6.2 (практическое). Анализ планирования физкультурно-оздоровительных мероприятий (обсуждение рабочей документации руководителя физического воспитания)**

#### **Вопросы для обсуждения**

1. Комплексное решение образовательных, воспитательных и оздоровительных задач в документах планирования.
2. Учет требований программы физического воспитания в вопросах планирования физкультурно-оздоровительной работы с детьми.
3. Подбор упражнений, обуславливающих наибольшую двигательную активность детей.
4. Решение в процессе планирования задач, стимулирующих личностное развитие ребенка.
5. Календарный план физкультурно-массовых мероприятий и его содержание.
6. Проведение руководителем физического воспитания консультаций для воспитателей и родителей детей.

#### **Задания для самостоятельной работы**

1. Подготовить письменный анализ рабочей документации руководителя физического воспитания по одному из вопросов, вынесенных на обсуждение.
2. Разработать содержание консультации для родителей детей (тему консультации студент определяет самостоятельно).

## **ТЕМА 8. Диагностико-коррекционная работа в физическом воспитании детей**

### **Знания и умения студентов**

Студент должен:

- оценивать состояние здоровья дошкольников, прогнозировать его улучшение;
- знать методы изучения физического развития детей и уметь использовать их в работе;
- определять уровень физической подготовленности и двигательной активности детей для повышения эффективности физкультурно-оздоровительной работы;

- дозировать физические нагрузки, получаемые детьми на физкультурных занятиях;
- знать показатели гармоничности физического развития ребенка, уметь использовать эти знания в профессиональной деятельности.

### **З а н я т и е 8.1. Педагогическая диагностика в физическом воспитании детей**

#### **Вопросы для обсуждения**

1. Педагогическая диагностика индивидуальных особенностей ребенка (оценка динамики здоровья, физического и двигательного развития детей).
2. Диагностика и оценка нервно-психического развития ребенка.
3. Характеристика диагностической карты, «паспорта здоровья» детей.
4. Анализ журнала мониторинга здоровья, физического и двигательного развития дошкольника.
5. Прогнозирование возможного улучшения здоровья каждого ребенка.
6. Оценка санитарно-гигиенического состояния мест проведения физкультурных занятий.

#### **Задания для самостоятельной работы**

1. Написать аннотацию пособия для воспитателей дошкольных учреждений «Педагогическая диагностика в детском саду» (Е.Г. Юдина, Г.Б. Степанова, Е.Н. Денисова. М., 2006).
2. Описать главные условия проведения в дошкольном учреждении педагогической диагностики.
3. Дополнить фразы: «Педагогическая оценка двигательной деятельности детей включает...»; «Основными методами сбора информации о состоянии здоровья дошкольников являются...».

#### **Темы рефератов**

1. Оценка эффективности занятий физическими упражнениями с детьми.
2. Помощь ребенку в преодолении негативного эмоционального отношения к занятиям физической культурой.

## **ТЕМА 9. Педагогический и медицинский контроль физического воспитания**

### **Знания и умения студентов**

Студент должен:

- понимать суть педагогического и медицинского контроля физического воспитания детей, применять эти знания в оздоровительной работе дошкольного учреждения;

- различать методы педагогического и медицинского контроля, знать условия их применения;
- оценивать психологический микроклимат в коллективе детей, применять эти знания в оздоровительной деятельности.

## **З а н я т и е 9.1. Контроль содержания физкультурно-оздоровительной работы**

### **Вопросы для обсуждения**

1. Виды педагогического контроля (предварительный, текущий, итоговый), их назначение, содержание.
2. Медицинский контроль физического воспитания детей: динамические наблюдения за состоянием здоровья, организацией двигательного режима, методикой проведения физкультурных занятий и их влиянием на организм ребенка.
3. Приемы дозирования физических нагрузок на физкультурном занятии.
4. Построение физиологической кривой физкультурного занятия.
5. Контроль системы закаливания, использования оздоровительной среды.
6. Контроль положительного психологического климата в процессе физического воспитания детей.

### **Задания для самостоятельной работы**

1. Составить перечень закаливающих мероприятий, проводимых с детьми в дошкольном учреждении в разные сезоны года. Определить температурный режим для каждого из них.
2. Ответить на вопрос «В чем заключается несоответствие средств и форм реализации здоровьесберегающей среды?».

### **Темы рефератов**

1. Физическое развитие и степень его гармоничности.
2. Факторы риска нарушения здоровья ребенка в дошкольном возрасте.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

### **Примерная программа производственной практики по физическому воспитанию в дошкольном учреждении**

Педагогическая практика является одной из главных составляющих профессионально-педагогической подготовки студентов к работе в качестве руководителя физического воспитания в дошкольном учреждении.

**Цель практики:** формирование у будущего специалиста целостного представления о работе руководителя физического воспитания в дошкольном учреждении; выработка профессиональных умений и навыков организации и проведения физкультурно-оздоровительной работы с детьми с учетом полученных теоретических знаний и практических умений.

**Задачи практики:**

- закрепить и расширить знания студентов о профессии руководителя физического воспитания в дошкольном учреждении;
- сформировать профессиональный интерес к физкультурно-оздоровительной работе с детьми;
- способствовать овладению содержанием, формами, методами физкультурно-оздоровительной работы с детьми;
- научить планировать и проводить индивидуально-коррекционную работу с дошкольниками;
- научить использовать методы педагогического исследования для изучения здоровья, особенностей психофизического и двигательного развития детей;
- овладеть способностью к межличностному взаимодействию.

В процессе практики студенты должны овладеть следующими профессиональными умениями:

- планировать и моделировать физкультурно-оздоровительную работу с детьми;
- переосмысливать и применять в своей деятельности имеющийся научно-практический опыт оздоровительной работы с детьми;
- использовать в работе инновационные педагогические технологии;
- анализировать проведенные мероприятия и оценивать их;
- диагностировать и определять состояние физического и психомоторного развития детей;
- организовывать коррекционную работу с детьми, имеющими особенности психофизического развития;
- регулировать двигательную активность и психоэмоциональное состояние детей;



- разрабатывать содержание и проводить индивидуальные консультации с родителями по проблемам здоровья, физического и двигательного развития детей.

**К р и т е р и и о ц е н к и р а б о т ы с т у д е н т о в :**

- уровень сформированности профессионально-педагогических умений;
- профессиональная компетентность;
- овладение организаторскими способностями;
- степень самостоятельности и творчества в организации физкультурно-оздоровительной деятельности;
- уровень педагогического анализа и рефлексии;
- качество выполнения заданий практики;
- качество и своевременность сдачи отчетной документации;
- личностное отношение студента к практике (интерес, дисциплинированность, активность).

## **Содержание практики**

### **Первая неделя**

#### **Задание 1. Ознакомление с деятельностью руководителя физического воспитания дошкольного учреждения**

**Цель:** расширить знания студентов о направлениях профессиональной деятельности руководителя физического воспитания в дошкольном учреждении; способствовать внедрению в практику традиционных и инновационных методов физкультурно-оздоровительной работы.

**Содержание работы.** Студенты анализируют содержание профессиональной деятельности руководителя физического воспитания, ориентируясь на следующие показатели: исследовательская, конструктивная, организаторская, коммуникативная деятельность.

Анализу подвергается:

- знание научно-методической литературы по вопросам физического воспитания детей;
- использование методов научного исследования (хронометраж, педагогическое наблюдение, шагометрия, контрольные задания, пульсометрия и др.) в практике работы с детьми;
- планирование разных форм физкультурно-оздоровительной работы в соответствии с требованиями современных программ физического воспитания;
- создание усовершенствованного двигательного режима;
- разработка программы учета индивидуальных особенностей физического развития, физической подготовленности детей;
- практическая реализация проектов конструктивной деятельности;
- обобщение собственного опыта работы.

Студенты анализируют также методическое оснащение микрокабинета руководителя физического воспитания и фиксируют наличие в нем:

- перечня действующих нормативных документов по проблеме физического воспитания детей;
- документов планирования физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении. К ним относятся перспективный и календарный планы, план индивидуально-коррекционной работы с детьми, план проведения праздников и развлечений, план работы с воспитателями (родителями) по вопросам оздоровления детей, план повышения квалификации педагога, циклограмма деятельности руководителя физического воспитания;
- методической документации: картотеки общеразвивающих упражнений и подвижных игр, конспектов физкультурных занятий, сценариев физкультурных праздников и развлечений, мероприятий закаливающего характера, материалов с алгоритмами обучения детей основным видам движений, материалов тематических консультаций для воспитателей и родителей, диагностических материалов, раскрывающих особенности состояния здоровья, физической подготовленности дошкольников, методических рекомендаций по организации работы с детьми, обладающими признаками психомоторной одаренности.

Данные анализа студенты представляют в аналитической справке, которая составляется в произвольной форме.

### **Задание 2. Составление календарного плана работы на период практики**

**Цель:** сформировать у студентов умение планировать физкультурно-оздоровительную работу с детьми, ориентируясь на требования современной науки и практики.

**Содержание работы.** Студенты составляют календарный план работы, последовательно отражая в нем все формы физкультурно-оздоровительной работы, проводимой с детьми в течение дня. Разработка плана начинается с формулировки образовательных задач. Определив основную задачу, студенты разрабатывают частные задачи, подбирают средства и пути их решения. Недельный цикл включает: ежедневную утреннюю гимнастику, физкультурные занятия (разные по содержанию и форме проведения), подвижные игры и физические упражнения на прогулке, физкультминутки, физкультурные досуги, занятия в кружках и секциях. Кроме организованных форм физкультурно-оздоровительной работы предусматривается время для самостоятельной двигательной деятельности детей, а также индивидуально-коррекционной работы (ее направления определяются результатами педагогической диагностики).

При планировании утренней гимнастики во всех возрастных группах наряду с традиционной формой ее проведения предусматривается сюжетно-игровая форма. В старшем дошкольном возрасте в комплекс утренней гимнастики включаются физические упражнения, которые дети выполняют на спортивных снарядах, тренажерах, полосе препятствий.

Планируются физкультурные занятия различных видов: учебно-тренировочного, сюжетного (на основе сказки, рассказа), игрового (на основе подвижных игр) характера, а также тематические (с одним видом спортивного упражнения), комплексные (с включением дополнительной задачи из других разделов программы). Предусматривается использование инновационных педагогических технологий: ритмическая гимнастика, стретчинг, фитбол, спортивный танец, двигательная творческая экспрессия и др.

### **Задание 3. Анализ физкультурно-оздоровительной среды в дошкольном учреждении**

**Ц е л ь:** выявить условия, положительно влияющие на физическое развитие детей; сформировать у студентов умение анализировать эти условия с учетом гигиенических и педагогических требований.

**С о д е р ж а н и е р а б о т ы.** Для того чтобы охарактеризовать состояние физкультурно-оздоровительной среды дошкольного учреждения, студентам необходимо выявить материальную базу учебного процесса и оздоровительной деятельности детей, после чего заполнить таблицу «Материальная база учебного процесса и оздоровительной деятельности детей»:

Учебные и оздоровительные структуры	Гигиенические и педагогические требования	
1	2	
<i>Учебные структуры</i>		
Спортзал		
Музыкальный зал		
Игротека		
<i>Оздоровительные структуры</i>		
Медицинский кабинет		
Физкультурная площадка		
Физкультурная зона в групповой комнате и в игровой площадке		
Тренажерный комплекс		
Бассейн		
Кабинет релаксации		
Фитобар		

1	2
Сауна	
Ингаляторий	
Массажный кабинет	
Кабинет физиотерапии	

При анализе физкультурно-оздоровительной среды студенты должны обращать внимание на достаточность площадей для движений и игр, на физкультурную зону в игровой комнате, групповые площадки с оборудованием для основных движений, общую спортивную площадку, места для выполнения контрольных упражнений, оборудованные площадки для спортивных игр, спортивный инвентарь, специальное оборудование зон для коррекции отклонений в физическом и двигательном развитии детей, «тропу здоровья» на участке и за его пределами. Они фиксируют специфику использования педагогом физкультурного оборудования в зависимости от возраста детей. В младших группах — наличие игрового элемента, дающего ребенку возможность свободно переходить от двигательной деятельности к игровой и наоборот, в старших группах — влияние на разнообразие движений, возможность самовыражения в деятельности.

Данные анализа обобщаются и представляются в аналитической справке.

#### **Задание 4. Оценка уровня двигательной активности ребенка в самостоятельной двигательной деятельности.**

##### **Выявление мотивов двигательного поведения детей**

**Ц е л ь:** выявить характер и разнообразие движений ребенка в самостоятельной двигательной деятельности; определить мотивы, этому способствующие; использовать результаты двигательной активности детей в программе коррекционной работы с ними.

**С о д е р ж а н и е р а б о т ы.** Каждый студент обследует двигательную активность 2–3 детей, изучает ее объем, продолжительность, интенсивность. С этой целью используют шагомер и секундомер. Далее составляется таблица «Показатели двигательной активности ребенка в самостоятельной деятельности»:

Двигательная активность			
Имя ребенка	Продолжительность, мин	Объем (количество движений)	Интенсивность, дв/мин

Затем студенты формируют дифференцированные группы (малоподвижные, гиперподвижные дети) и составляют программу коррекционной работы с ними. Малоподвижные дети вовлекаются в активную двигательную деятельность, для гиперподвижных детей разнооб-

разится состав движений, в программу коррекционной работы включаются движения, требующие сосредоточенности внимания, точности (метание в цель, упражнения на равновесие и др.).

Наблюдая за детьми в самостоятельной двигательной деятельности, студенты заполняют таблицу «Мотивы, влияющие на двигательное поведение дошкольника» (в нее вписывают характерные признаки двигательного поведения ребенка):

Интерес к миру взрослых	Игровой мотив	Мотивы положительных взаимоотношений со взрослыми, сверстниками	Мотивы личных достижений, стремление к самоутверждению	Познавательные мотивы	Нравственные мотивы

**Задание 5. Составление карты-схемы форм организации работы по физическому воспитанию детей**

**Цель:** привить студентам навыки моделирования (обобщенных действий) при решении задач физкультурно-оздоровительной и профилактической деятельности.

**Содержание работы.** При составлении карты-схемы форм организации работы по физическому воспитанию детей студенты должны обращать внимание на задачи физкультурно-оздоровительной и медико-профилактической деятельности:

- развитие у ребенка физического потенциала, обеспечивающего достижение определенного уровня здоровья, физической подготовленности;
- развитие двигательных способностей;
- формирование правильной осанки;
- воспитание привычки ежедневной физической активности;
- начальное физкультурное образование дошкольника, позволяющее дать ему сознательную установку на охрану и укрепление собственного здоровья;
- гигиеническое воспитание, направленное на начальные действия самоорганизации здорового образа жизни.

**Задание 6. Ежедневное проведение утренней гимнастики, занятий по физической культуре (по плану работы руководителя физического воспитания)**

**Задания для самоанализа педагогической деятельности**

1. Ответьте на вопросы: «Из каких компонентов складывается профессиональное мастерство руководителя физического воспитания?», «Из чего складывается педагогическая направленность личности?».

«Какими знаниями и умениями должен обладать руководитель физического воспитания?», «Какими путями педагог может обеспечить понимание себя другими?».

2. Культура речи руководителя физического воспитания связана с речедвигательной координацией, под которой понимают умение одновременно показывать и объяснять упражнение, не нарушая при этом ни качество исполнения упражнения, ни плавность и выразительность речи. Проанализируйте, как эти способности развиты у вас.

3. Поставьте себе следующую задачу: во время проведения физкультурного занятия или утренней гимнастики вступить в контакт с замкнутыми детьми. Оцените, насколько хорошо вам удалось это сделать.

### ***Отчетная документация за первую неделю практики***

1. Текстовый анализ профессиональной деятельности руководителя физического воспитания.

2. Аналитическая справка о состоянии физкультурно-оздоровительной среды в дошкольном учреждении.

3. Календарный план работы на период практики.

4. Карта-схема форм организации работы по физическому воспитанию в дошкольном учреждении.

5. Программа коррекции двигательной активности дошкольников в самостоятельной двигательной деятельности.

## **В т о р а я   н е д е л я**

### ***Задание 1. Обследование и оценка физического развития детей***

**Ц е л ь:** научить студентов использовать методы научного исследования в практике работы с детьми, анализировать и обобщать полученные результаты.

**С о д е р ж а н и е   р а б о т ы.** Ведущими параметрами, отражающими состояние физического развития детей, считаются кратность и продолжительность заболеваний ребенка в течение года, гармоничность телосложения, двигательная активность, уровень физической подготовленности. Студенты самостоятельно обследуют физическое развитие 3–4 детей в группе, в которой проходят педагогическую практику. Полученные данные они заносят в «Карту физического развития детей», составляют рекомендации для педагога по работе с детьми, имеющими низкий уровень физического развития.

### ***Задание 2. Выявление детей, имеющих признаки психомоторной одаренности***

**Ц е л ь:** научить студентов использовать научные методы исследования при выявлении индивидуальных различий психомоторного развития детей, делать выводы и заключения на основании полученных результатов.

**Содержание работы.** Методом наблюдения студенты выявляют детей, имеющих повышенный интерес к двигательной деятельности, индивидуальный почерк в действиях. Затем изучают психомоторные способности этих детей, используя специальные тесты и контрольные упражнения:

- тест для изучения координационных способностей – стояние на носках с открытыми и закрытыми глазами; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки;

- тест для изучения способности быстро реагировать, выполнять одиночное движение («Нажми кнопку секундомера»);

- тест для изучения мелкой моторики – перелистывание книги;

- контрольные упражнения, определяющие способность ориентироваться в пространстве (повторить за педагогом траекторию его пути; пройти через спортивный зал по диагонали и остановиться в центре; расставить на одинаковом расстоянии предметы по кругу);

- тест для изучения психомоторной памяти – пройти с закрытыми глазами расстояние и запомнить его;

- тест-беседа, выявляющая мотивационную готовность ребенка к физкультурной деятельности;

- тест для изучения креативности дошкольника («Закончи рисунок»).

Протоколы обследования подлежат обработке, после чего студенты составляют список детей с признаками психомоторной одаренности (если таковые имеются), намечают задачи и содержание работы с ними.

### **Задание 3. Коррекционная работа с детьми, имеющими нарушения в осанке**

**Цель:** научить студентов составлять программу коррекционной работы с детьми, имеющими нарушения в осанке.

**Содержание работы.** Студенты определяют группы нарушений осанки у детей. Нарушения осанки отмечаются в двух плоскостях: сагиттальной (вид сбоку) и фронтальной (вид спереди). В сагиттальной плоскости выделяют пять видов нарушений: сутуловатость, круглая спина, кругловогнутая спина, плоская спина, плосковогнутая спина. Нарушения во фронтальной плоскости – асимметричная осанка. При комплектовании групп учитывается вид нарушения осанки. Для составления программы коррекционной работы с детьми студенты предусматривают оптимальный двигательный режим в течение дня, специальные физические упражнения (симметричные и асимметричные) в соответствии с видом нарушения осанки. Коррекционные занятия проводят в первой половине дня.

### **Задание 4. Формирование у дошкольников доступных знаний в области физической культуры**

**Цель:** сформировать у студентов навыки планирования и проведения интегрированных физкультурных занятий, основой которых является сообщение детям физкультурных знаний.

**Содержание работы.** Студенты создают условия для освоения дошкольниками физкультурных знаний (на основе личных наблюдений, словесной информации, анализа собственного поведения и др.). На физкультурно-познавательных занятиях и в самостоятельной двигательной деятельности дети получают следующие знания: о своем физическом состоянии (хорошая осанка, хорошее настроение, хороший аппетит, хороший сон); о простейших правилах сохранения и укрепления здоровья (соблюдать режим дня, закаляться, потреблять продукты, полезные для здоровья, выполнять гигиенические процедуры, соблюдать гигиену одежды и обуви); о физических упражнениях и способах их использования в жизни людей (названия физических упражнений, основные исходные положения, основные элементы техники физических упражнений, способы их выполнения; правила безопасности). Затем студенты организуют и проводят интегрированные физкультурные занятия с использованием различных методов (игра, наблюдение, рассказ и др.).

#### ***Задание 5. Развитие творческих способностей дошкольников на занятиях по физической культуре***

**Цель:** научить студентов применять инновационные технологии.

**Содержание работы.** Формирование творческих способностей дошкольников осуществляется в условиях направленности на развитие воображения как главного компонента творчества. В дошкольном возрасте развитие воображения подчиняется определенной этапности. На первом этапе студенты организуют двигательную деятельность, которая позволяет ребенку что-то домысливать и воображать. На это могут быть направлены двигательные инсценировки, физкультурные занятия с наличием сюжета. На втором этапе они учат детей подчинять свое воображение определенному замыслу, следовать намеченному плану. Способствуют этому проблемно-двигательные ситуации и задачи, которые могут иметь такое содержание: придумать и выполнить движение на предложенную тему; придумать и выполнить противоположное движение. Проблемно-двигательные ситуации и задачи студенты включают в различные формы организованной двигательной деятельности детей.

#### ***Задание 6. Ежедневное проведение занятий физическими упражнениями по самостоятельно разработанному плану***

#### ***Задания для самоанализа педагогической деятельности***

1. Раскройте роль физкультурных занятий в формировании самостоятельности дошкольника. Сформулируйте конкретные педагогические задачи физкультурных занятий с учетом возрастных особенностей детей и запишите их в таблицу:



Возраст детей	Задачи формирования самостоятельности детей на физкультурном занятии
Младший дошкольный	
Средний дошкольный	
Старший дошкольный	

2. Назовите причины, влияющие на снижение самостоятельности ребенка на занятиях физической культурой.

3. Перечислите основные методические положения, которыми необходимо руководствоваться при воспитании самостоятельности у детей на занятиях физической культурой.

### ***Отчетная документация за вторую неделю практики***

1. Карта состояния физического развития детей.
2. Протоколы выявления детей, имеющих признаки психомоторной одаренности.
3. Коррекционная программа для детей, имеющих нарушения осанки.
4. Конспект интегрированного физкультурно-познавательного занятия.
5. Конспект занятия по физической культуре, развивающего творческое воображение дошкольников.

### **Третья неделя**

#### ***Задание 1. Составление программы дополнительного образования по физическому воспитанию детей***

**Цель:** сформировать у студентов умение использовать новые подходы к созданию в дошкольном учреждении развивающей среды.

**Содержание работы.** Студенты самостоятельно выбирают содержание, форму организации, методы и приемы дополнительного образования детей среднего (старшего) дошкольного возраста по физической культуре, обращая внимание на то, что основу программы могут составить: аэробика, гимнастика, детская йога, детский фитнес, фигурное катание, спортивные танцы, спортивное ориентирование и т.д. В программе выделяются такие разделы: объяснительная записка, в которой указываются цель и задачи работы; содержание, раскрывающее последовательность прохождения программного материала; список необходимой литературы; приложения. Программу дополнительного образования студенты апробируют в работе с детьми, проводя 1–2 секционных занятия.

## **Задание 2. Коррекционная работа, направленная на укрепление мышц ног и свода стопы ребенка**

**Цель:** научить студентов отбирать и проводить специальные упражнения для коррекционной работы, направленной на укрепление свода стопы.

**Содержание работы.** Студенты проводят тест на выявление плоскостопия у 2–3 детей в группе, используя метод плантографии. В дошкольном возрасте наиболее распространено продольное плоскостопие (уплощенная стопа, плоская стопа, полая стопа). Коррекционную работу студенты осуществляют при всех формах плоскостопия, сочетают специальные упражнения с общеразвивающими, которые проводят в разгрузочном исходном положении (сидя, лежа). К специальным упражнениям относят упражнения для большеберцовых мышц и сгибателей пальцев с постепенно увеличивающейся нагрузкой. Все специальные упражнения включают в коррекционную утреннюю гимнастику или коррекционные занятия.

## **Задание 3. Организация физкультурно-досуговой деятельности детей**

**Цель:** сформировать у студентов навыки организации физкультурно-досуговой деятельности детей с учетом их здоровья, возрастных особенностей.

**Содержание работы.** Студенты проводят с детьми физкультурные развлечения и праздники, которые обогащают их яркими впечатлениями, доставляют радость. Физкультурные досуги проводят в сюжетной форме с введением в сюжет литературного героя.

При проведении физкультурного развлечения или физкультурного праздника с детьми старшего дошкольного возраста студенты развивают умение ребенка творчески использовать двигательный опыт, проявлять инициативу в различных видах деятельности. Наряду с индивидуальными занятиями организуют командные соревнования. Досуги и праздники проводят на спортивной площадке.

## **Задание 4. Индивидуальная работа с детьми, имеющими низкие показатели физической подготовленности**

**Цель:** научить студентов организовывать двигательную деятельность детей, учитывая индивидуальные особенности их физической подготовленности.

**Содержание работы.** Для дошкольников с низким уровнем физической подготовленности (низкие количественные и качественные показатели движений, основных физических качеств, подавленное эмоциональное состояние) студенты разрабатывают двигательные задания, способствующие общему физическому развитию. Особое внимание уделяется обучению основным видам движений, для чего создаются условия для игр с движениями, проводятся игры, во время которых все играющие выполняют одинаковые упражнения с установкой на их качество.

В преодолении негативного эмоционального состояния детей выделяют два этапа работы. На первом этапе осуществляют поддержку положительного эмоционального тонуса и стимуляцию двигательной активности ребенка. Это достигается приемами включения неуверенных детей в игры с эмоционально ярким содержанием, поощрения их малейших достижений при выполнении двигательных действий. На втором этапе обеспечивают условия для «закаливания» ребенка в проявлении активности, решительности, смелости. Этому способствует накопление положительного опыта общения со сверстниками в играх, в которых неуверенные дети выступают исполнителями. Индивидуальная работа с детьми включает подвижные игры и физические упражнения на прогулке, домашние задания по физической культуре.

#### **Задание 5. Индивидуально-просветительская работа с родителями**

**Цель:** научить студентов разрабатывать содержание, организовывать и проводить индивидуальные консультации (беседы) с родителями.

**Содержание работы.** Студенты разрабатывают и проводят с родителями беседы на следующие темы:

- личная гигиена ребенка;
- помощь детям в соблюдении режима дня;
- физические методы укрепления здоровья;
- физкультура в квартире.

Текст беседы предварительно обсуждается с руководителем физического воспитания.

#### **Задание 6. Ежедневное проведение занятий физическими упражнениями по самостоятельно разработанному плану**

#### **Задания для самоанализа педагогической деятельности студентов**

1. Упражнение «Напиши себе письмо». Напишите себе письмо и попытайтесь дать в нем реальное видение своей деятельности в качестве руководителя физического воспитания. Описывайте все, что волнует вас в данный момент, мешает в самовыражении.

2. Упражнение «Самокритика». Чистый лист бумаги разделите на три полосы по вертикали:

1-я графа: «Кто я?». Напишите 10 слов-эпитетов (точно в той формулировке, в какой они приходят в голову);

2-я графа: «Как на этот вопрос ответили бы ваши коллеги?» (можно выбрать одного из них);

3-я графа: «Как на этот вопрос ответил бы ваш преподаватель?».

Сравните ответы, выделите в них сходство характеристик, подсчитайте количество совпадений.

3. Выберите 10 из 30 указанных ниже личностных качеств педагога, наиболее затрудняющих, на ваш взгляд, педагогическое взаимодействие; определите наличие их в вашей педагогической практике:

- |                       |                        |
|-----------------------|------------------------|
| 1) вспыльчивость;     | 16) придирчивость;     |
| 2) прямолинейность;   | 17) бестактность;      |
| 3) торопливость;      | 18) лживость;          |
| 4) резкость;          | 19) беспринципность;   |
| 5) себялюбие;         | 20) двуличие;          |
| 6) упрямство;         | 21) неискренность;     |
| 7) обидчивость;       | 22) раздражительность; |
| 8) мстительность;     | 23) благодушие;        |
| 9) сухость;           | 24) амбициозность;     |
| 10) педантичность;    | 25) злобность;         |
| 11) медлительность;   | 26) агрессивность;     |
| 12) необязательность; | 27) подозрительность;  |
| 13) забывчивость;     | 28) злопамятство;      |
| 14) нерешительность;  | 29) притворство;       |
| 15) пристрастность;   | 30) равнодушие.        |

### ***Отчетная документация за третью неделю практики***

1. Программа дополнительного образования по физическому воспитанию детей.
2. Дифференцированные задания для детей, имеющих низкие показатели физической подготовленности.
3. Материалы коррекционной работы с детьми, направленной на укрепление мышц ног и свода стопы.
4. Конспект физкультурно-досуговой деятельности.
5. Текст консультации (беседы) для родителей о ценности здорового образа жизни.

### **Четвертая неделя**

#### ***Задание 1. Организация и проведение физкультурного занятия в неоднородной (разновозрастной) группе детского сада***

**Ц е л ь:** научить студентов использовать в образовательной работе с детьми алгоритмы нестандартных технологий.

**Содержание работы.** Студенты могут использовать три типа занятий в смешанной группе:

- 1) со всеми детьми по одному разделу обучения, но с разным программным содержанием для возрастных групп;
- 2) со всеми детьми по разным разделам обучения;
- 3) с одной возрастной группой (другая в это время самостоятельно играет).

На результативность занятия влияют следующие факторы:

- подбор упражнений с учетом подготовленности детей;
- способы организации детей при выполнении упражнений;
- дифференцирование нагрузки для каждого возраста.

### ***Задание 2. Коррекционная работа с детьми, имеющими избыточную массу тела***

**Цель:** научить студентов организовывать и проводить работу, направленную на исправление отклонений в физическом развитии ребенка.

**Содержание работы.** Студенты определяют степень ожирения детей, пользуясь данными таблицы средних показателей физического развития. При первой степени ожирения масса тела превышает нормальную на 15–20%, при второй – на 26–50, при третьей – на 51–100%. Затем они составляют и апробируют коррекционную программу для детей, имеющих первую (вторую) степень ожирения. При составлении программы необходимо учитывать, что улучшению обмена веществ способствуют длительные нагрузки умеренной и средней интенсивности (ходьба, плавание, езда на велосипеде) в сочетании с дыхательными упражнениями, участие в спортивных и подвижных играх.

### ***Задание 3. Индивидуальная работа с детьми, имеющими высокие показатели физической подготовленности***

**Цель:** научить студентов организовывать двигательную деятельность детей, учитывая индивидуальные особенности их физической подготовленности.

**Содержание работы.** Для детей, отличающихся высокими показателями физической подготовленности (высокие количественные и качественные показатели движений, основных физических качеств, уверенность в действиях, смелость, решительность), студенты планируют двигательные задания, направленные на совершенствование двигательных умений и навыков. Этому способствует выполнение знакомых упражнений в новых сочетаниях (прыжок в глубину + ползание на спине; бросок мяча в корзину + бег по узкому мостику и др.); из необычной исходной позиции (бег из исходного положения лежа, сидя и т.п.); в новых условиях (встав у гимнастической скамейки, бросить мяч двумя руками, подлезть под скамейку, догнать мяч и т.д.);

использование элементов акробатики. Дифференцированные задания включаются в содержание физкультурных занятий, индивидуальную работу с детьми в условиях прогулки.

#### ***Задание 4. Проведение развивающих игр физкультурной тематики***

**Цель:** научить студентов сообщать детям с помощью игр физкультурные знания, регулировать психоэмоциональное состояние и двигательную активность.

**Содержание работы.** При проведении развивающих игр студенты учитывают то, что игры физкультурной тематики дают ребенку представление о разнообразии физических упражнений, закрепляют знания о способах и технике их выполнения, учат пользоваться физкультурной терминологией. Развивающие игры предназначаются для групповых и индивидуальных занятий. Студенты объясняют детям правила игры, показывают пример выполнения двигательных действий, поощряют интеллектуальные и двигательные старания.

#### ***Задание 5. Подготовка передвижной информации по проблеме здорового образа жизни ребенка***

**Цель:** научить студентов осмысливать имеющийся научно-практический опыт по соблюдению здорового образа жизни ребенка, выявлять его проблематику, использовать методические материалы в своей практической деятельности.

**Содержание работы.** При подготовке передвижной информации студенты используют современную научно-методическую литературу, фотографии, рисунки, таблицы, иллюстрирующие раскрываемую проблему.

Передвижная информация (ширма, папка-передвижка, тематическая газета) готовится каждым студентом и может быть представлена по следующим темам: «Простуда отступает», «Оздоровительный потенциал физических упражнений», «Режим дня как модель укрепления здоровья», «О здоровье всерьез» и др.

#### ***Задание 6. Ежедневное проведение занятий физическими упражнениями по самостоятельно разработанному плану***

### ***Задания для самоанализа педагогической деятельности***

**1. Упражнение «Контраргументы».** Составьте список ваших слабых сторон в педагогической деятельности. Разместите его на левой половине листа. На правой стороне напротив каждого пункта укажите то положительное, что этому можно противопоставить.

**2. Упражнение «Я умею».** Честно и откровенно закончите предложения: «Я горжусь собой, когда я на физкультурном занятии...», «Я —

профессионал, потому что...», «У меня есть деловые качества...», «Я не хочу хвастаться, но в работе с детьми...».

3. Напишите в столбик цифры от 1 до 20 и 20 раз ответьте на вопрос «Кто я?», т.е. оцените собственные личностные качества, начиная каждое предложение с местоимения «Я».

4. Заполните таблицу «Деловые и личностные качества руководителя физического воспитания»:

Деловые качества	Личностные качества

### ***Отчетная документация за четвертую неделю практики***

1. Конспект физкультурного занятия в разновозрастной группе детского сада.
2. Программа коррекционной работы с детьми, имеющими избыточную массу тела.
3. Дифференцированные двигательные задания для индивидуальной работы с детьми, имеющими высокие показатели физической подготовленности.
4. Содержание развивающих игр физкультурной тематики.
5. Информационный материал для родителей (папка-передвижка, «Экран физической подготовленности детей» и др.).

## РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

- Ашмарин, А.Б.* Методика педагогических исследований в физическом воспитании / А.Б. Ашмарин. Л., 1973.
- Аркин, Е.А.* Дошкольный возраст / Е.А. Аркин. М., 1968.
- Бальсевич, В.К.* Физическая культура для всех и для каждого / В.К. Бальсевич. М., 1988.
- Бернштейн, Н.А.* Физиология движений и активность / Н.А. Бернштейн; под ред. О.Г. Газенко. М., 1990.
- Велитченко, В.К.* Физкультура для ослабленных детей / В.К. Велитченко. М., 2000.
- Вильчковский, Э.С.* Развитие двигательных функций у детей / Э.С. Вильчковский. Киев, 1983.
- Еремеева, В.Д.* Мальчики и девочки – два разных мира / В.Д. Еремеева, Т.П. Хризман. М., 1998.
- Кожухова, Н.Н.* Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях / Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова, М.М. Самодурова; под ред. С.А. Козловой. М., 2002.
- Козырева, О.В.* Лечебная физкультура для дошкольников (при нарушениях опорно-двигательного аппарата) / О.В. Козырева. М., 2006.
- Калидзей, Э.А.* Личностно-ориентированное физическое развитие ребенка / Э.А. Калидзей. М., 2006.
- Лесгафт, П.Ф.* Избранные педагогические сочинения / П.Ф. Лесгафт. М., 1988.
- Лескова, Г.П.* Общеразвивающие упражнения в детском саду / Г.П. Лескова, П.П. Буцинская, В.И. Васюкова; под ред. Г.П. Лесковой. М., 1981.
- Логвина, Т.Ю.* Физкультура, которая лечит / Т.Ю. Логвина. Мозырь, 2003.
- Осокина, Т.И.* Физическая культура в детском саду / Т.И. Осокина. М., 1986.
- Пралеска: программа дошкольного образования / Е.А. Панько [и др.]. Минск, 2007.
- Рунова, М.А.* Двигательная активность ребенка в детском саду / М.А. Рунова. М., 2000.
- Семинарские, лабораторные и практические занятия по курсу «Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста» / сост. А.В. Кенеман, Т.И. Осокина. М., 1985.
- Современные программы по физическому воспитанию детей дошкольного возраста / авт.-сост. С.С. Бычкова. М., 2001.
- Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения / под ред. С.О. Филипповой. СПб., 2005.



*Степаненкова, Э.Я.* Теория и методика физического воспитания и развития ребенка / Э.Я. Степаненкова. М., 2001.

*Холодов, Ж.К.* Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. М., 2000.

*Шебеко, В.Н.* Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях / В.Н. Шебеко, В.А. Шишкина, Н.Н. Ермак. Минск, 1998.

*Шебеко, В.Н.* Практикум по методике физического воспитания в дошкольных учреждениях / В.Н. Шебеко, В.А. Шишкина, Н.Н. Ермак. Минск, 1999.

*Шебеко, В.Н.* Физкульт-ура!: авторская программа по физ. воспитанию детей и метод. рек. по орг. доп. образоват. услуг в дошк. учреждении / В.Н. Шебеко, В.А. Овсянкин; под ред В.Н. Шебеко. Мозырь, 2006.

*Шишкина, В.А.* Физическое воспитание дошкольников / В.А. Шишкина. Минск, 2007.

# ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	3
<b>ГЛАВА 1. Теоретические основы физического воспитания детей дошкольного возраста</b>	<b>5</b>
1.1. История развития теории и методики физического воспитания детей	5
1.2. Основные понятия теории и методики физического воспитания	9
1.3. Средства физического воспитания	13
1.4. Цель, задачи и принципы физического воспитания.	17
1.5. Методы физического воспитания	22
1.6. Методы исследования в теории и методике физического воспитания . . .	26
<i>Вопросы и задания для самоконтроля</i>	29
<b>ГЛАВА 2. Современные проблемы в теории и практике физического воспитания дошкольников</b>	<b>31</b>
2.1. Личностно ориентированный подход в физическом воспитании детей	31
2.2. Проблема развития личности дошкольника средствами физической культуры.	35
<i>Вопросы и задания для самоконтроля</i>	43
<b>ГЛАВА 3. Программы физического воспитания дошкольников</b>	<b>45</b>
3.1. Характеристика программ физического воспитания детей . . .	45
3.2. Базисное содержание физического воспитания в комплексной программе дошкольного образования «Пралеска»	48
3.3. Формирование физической культуры личности дошкольника в авторской программе физического воспитания «Физкульт-ура!»	65
<i>Вопросы и задания для самоконтроля</i>	69
<b>ГЛАВА 4. Воспитание и развитие ребенка в процессе занятий физическими упражнениями.</b>	<b>71</b>
4.1. Возрастные особенности развития организма ребенка	71
4.2. Развитие двигательных способностей	72
4.3. Обучение физическим упражнениям	77
4.4. Обучение основным движениям	84
4.5. Обучение общеразвивающим упражнениям	100
4.6. Обучение строевым упражнениям .	105
4.7. Подвижные игры дошкольников	106
4.8. Обучение элементам спортивных игр	112
4.9. Спортивные упражнения и простейший туризм в детском саду	121
4.10. Основы безопасности при выполнении детьми физических упражнений	130
4.11. Формирование у дошкольников знаний в области физической культуры	135
<i>Вопросы и задания для самоконтроля</i>	138
<b>ГЛАВА 5. Формирование личности дошкольника на занятиях физическими упражнениями</b>	<b>140</b>
5.1. Формирование мотивов двигательной активности . . . . .	140
	287

5.2. Развитие творчества в двигательной деятельности	144
5.3. Развитие самооценки ребенка на занятиях физическими упражнениями.	151
<i>Вопросы и задания для самоконтроля</i>	156
<b>ГЛАВА 6. Формы организации физического воспитания в дошкольном учреждении</b>	157
6.1. Теоретические основы физкультурного занятия	157
6.2. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня . . . . .	162
6.3. Организация разных форм активного отдыха и самостоятельной двигательной деятельности детей	168
6.4. Сотрудничество дошкольного учреждения с семьями воспитанников	174
<i>Вопросы и задания для самоконтроля</i>	177
<b>ГЛАВА 7. Индивидуально-дифференцированный подход в физическом воспитании дошкольников</b>	178
7.1. Индивидуально-дифференцированный подход с учетом состояния здоровья, уровня физической подготовленности и пола ребенка	178
7.2. Физическое воспитание детей, имеющих признаки психомоторной одаренности	188
<i>Вопросы и задания для самоконтроля</i>	207
<b>ГЛАВА 8. Диагностико-коррекционная работа в физическом воспитании детей</b>	208
8.1. Диагностика физического развития, физической подготовленности и двигательной активности	208
8.2. Выявление и коррекция деформаций опорно-двигательного аппарата	214
<i>Вопросы и задания для самоконтроля</i>	222
<b>ГЛАВА 9. Планирование и контроль образовательной деятельности по физической культуре</b>	223
9.1. Планирование основных документов физкультурно-оздоровительной работы в детском саду	223
9.2. Педагогический и медицинский контроль здоровья дошкольников	225
<i>Вопросы и задания для самоконтроля</i>	232
<b>ГЛАВА 10. Профессиональная характеристика специалиста в области физического воспитания</b>	233
10.1. Профессионально-значимые качества и функции руководителя физического воспитания . . . . .	233
10.2. Условия сохранения и укрепления профессионального здоровья педагога	239
<i>Вопросы и задания для самоконтроля</i>	249
<b>П р и л о ж е н и е 1. Примерные планы семинарских и практических занятий по курсу «Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста»</b>	250
<b>П р и л о ж е н и е 2. Примерная программа производственной практики по физическому воспитанию в дошкольном учреждении</b>	269
<b>Рекомендуемая литература . . . . .</b>	285