

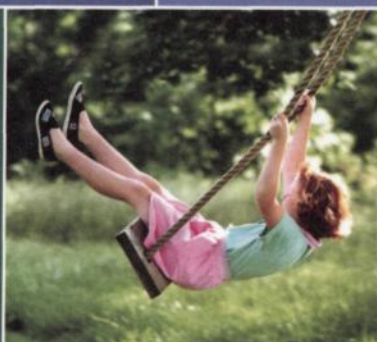
Высшее профессиональное образование

Э. Я. Степаненкова

# ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА

2-е издание

Учебное пособие



Педагогические  
специальности

  
ACADEMIA

ВЫСШЕЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

**Э.Я.СТЕПАНЕНКОВА**

**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА  
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ  
И РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА**

*Рекомендовано*

*Учебно-методическим объединением*

*по специальностям педагогического образования*

*в качестве учебного пособия для студентов высших учебных заведений,  
обучающихся по специальностям 030900 — Дошкольная педагогика и психология,  
031100 — Педагогика и методика дошкольного образования*

2-е издание, исправленное



УДК373(075.8)  
ББК74.100.5я73  
С 79

Рецензенты:

доктор педагогических наук, профессор *Т. С. Комарова*;  
доктор психологических наук, член-корреспондент РАО,  
профессор *Н. Н. Поддъяков*

**Степаненкова Э.Я.**

С 79 Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Эмма Яковлевна Степаненкова. — 2-е изд., испр. — М.: Издательский центр «Академия», 2006. — 368 с.

ISBN 5-7695-2540-1

В пособии впервые освещены общетеоретические вопросы физического воспитания и раскрыты особенности физической культуры дошкольников, дана методика организации двигательной деятельности детей. В подборе гимнастических упражнений акцент сделан на их общеразвивающей направленности, представлена гимнастика для мозга, включая пальчиковую, для развития вестибулярного аппарата, перекрестная для правого и левого полушарий мозга. Дано описание подвижных игр, обосновано их воспитательное воздействие.

Для студентов высших педагогических учебных заведений.

УДК 373(075.8)  
ББК74.100.5я73

*Оригинал-макет данного издания является собственностью  
Издательского центра «Академия», и его воспроизведение любым способом  
без согласия правообладателя запрещается*

© Степаненкова Э.Я., 2001

© Образовательно-издательский центр «Академия», 2006

ISBN 5-7695-2540-1

© Оформление. Издательский центр «Академия», 2006

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Предлагаемое учебное пособие, предназначенное для студентов факультетов дошкольной педагогики и психологии педагогических вузов, содержит основные теоретические и методические разработки, направленные на осуществление правильной физической подготовки детей дошкольного возраста, формирование у них культуры движения, развитие психофизических, интеллектуальных, нравственных и эстетических качеств личности, что является главной задачей педагогов дошкольных образовательных учреждений.

Содержание излагаемого в пособии курса «Теория и методика физического воспитания и развития ребенка» предусматривает обеспечение будущих специалистов знаниями, позволяющими определять эффективность многочисленных отечественных и зарубежных систем физического воспитания, их соответствие целям и задачам отечественной школы оздоровительной физической культуры.

Профессиональная компетентность будущих специалистов предполагает их готовность к многоплановой и творческой работе с детьми, педагогами, семьей. Они должны понимать процесс роста и развития ребенка, важность двигательного развития, знать функции человеческого тела, программное содержание двигательной и игровой подготовки, уметь диагностировать психофизическое развитие и физическую подготовленность ребенка, а также владеть новейшими методами и приемами обучения, навыками индивидуальной работы.

Данное пособие не только знакомит студентов с современными формами организации и средствами физического воспитания, но и предлагает методику формирования у ребенка навыков физической культуры, раскованности, красоты и выразительности движений, учит творчески использовать двигательный опыт, любить спорт.

Пособие состоит из трех частей. В первой («Общие вопросы теории физического воспитания ребенка») определен предмет теории физического воспитания ребенка, даны его понятия, задачи и средства воспитания для каждой возрастной группы.

Во второй части («Методика физического воспитания и развития ребенка») раскрыты особенности развития детей раннего и Дошкольного возраста, основы их обучения и воспитания, мето-

дика обучения физическим упражнениям, особенности проведения подвижных и спортивных игр; даны формы организации физического воспитания в дошкольном образовательном учреждении (физкультурные занятия, утренняя гимнастика и др.); показано планирование работы по физическому воспитанию и медицинский контроль за ним.

В третьей части пособия рассмотрены должностные обязанности методиста по физической культуре ребенка, раскрыты особенности преподавания курса «Методика физического воспитания и развития ребенка» в педагогическом колледже.

В приложении указаны основные способы диагностики физической подготовленности и сенсомоторного развития ребенка.

В процессе подготовки книги к изданию были учтены положения и идеи А.В.Кенеман и Д.В.Хухлаевой — авторов учебника «Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста» (М., 1985), уточнены основные понятия теории и методики физического воспитания дошкольников, использованы новейшие достижения смежных наук и обобщены результаты современных педагогических изысканий.

-Учебное пособие подготовлено Э.Я.Степаненковой, параграфы «Физкультурные занятия дошкольников» и «Утренняя гимнастика в детском саду» в главе «Формы организации физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях» написаны доцентом Ульяновского педагогического университета Н. В. Полтавцевой.

## Часть первая

# I ОБЩИЕ ВОПРОСЫ ТЕОРИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ РЕБЕНКА

## Глава 1

### ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ РЕБЕНКА

#### 1.1.1. ПРЕДМЕТ ТЕОРИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ЕГО ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

В системе дошкольного образования теория и методика физического воспитания как наука об общих закономерностях физического воспитания и развития личности ребенка сформировалась сравнительно недавно. Будучи одной из отраслей педагогики, она имеет единое содержание и предмет изучения с общей теорией и методикой физической культуры.

Цель физического воспитания ребенка — это подготовка к жизни, труду, защите Отечества.

Спецификой предмета является изучение закономерностей физического воспитания и управление развитием ребенка от рождения до семи лет.

Учитывая особенности каждого возрастного периода, теория и методика физического воспитания дошкольников определяет цель, задачи, средства, методы и формы организации педагогического процесса, особенности\* руководства им в дошкольных образовательных учреждениях. Она вооружает практику необходимыми теоретическими основами, тем самым способствуя ее совершенствованию.

В теории физического воспитания рассматриваются следующие понятия: физическое развитие, физическое совершенствование, физическая культура, физическое воспитание, физическое образование, физическая подготовленность, физические упражнения, двигательная активность, двигательная деятельность, спорт. Уяснение этих понятий позволит студентам осознанно и творчески изучать педагогическую литературу, грамотно выполнять практические задания.

Остановимся на определении каждого из этих понятий. **Физическое развитие** — процесс формирования и последующего изменения на протяжении индивидуальной жизни естественных морфофункциональных свойств организма ребенка и основанных на них психофизических качеств.

Понятие «физическое развитие» в более узком значении обозначает совокупность некоторых морфофункциональных признаков, которые характеризуют в основном конституцию организма и выявляются посредством антропометрических и биометрических измерений (показатели роста, веса, окружности груди, жизненной емкости легких; состояние осанки; изгибов позвоночника; измерение свода стопы; динамометрия; становая сила и другие).

В более широком смысле слова физическое развитие предполагает развитие психофизических качеств (быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости и т.д.). Во избежание терминологической путаницы Л.П.Матвеев предлагает говорить о физическом состоянии организма, подразумевая под этим совокупность его телесных свойств и обусловленных ими функциональных возможностей, сложившихся к тому или иному возрастному периоду индивидуального физического развития [1, с.7].

**Физическое совершенство** — исторически обусловленный уровень физического развития. Оно является результатом полноценного использования физической культуры. Под физическим совершенством подразумевается оптимальная физическая подготовленность и гармоничное психофизическое развитие, соответствующее требованиям трудовой и других форм жизнедеятельности. Физическое совершенство выражает высокую степень развития индивидуальной физической одаренности, повышение биологической надежности организма, согласующейся с закономерностями всестороннего развития личности и долголетнего сохранения здоровья. Критерии физического совершенства имеют конкретно-исторический характер. Они изменяются в зависимости от ситуаций социального развития, отражая реальные требования общества.

**Физическая культура** — часть общей культуры общества, одна из сфер социальной деятельности, направленная на укрепление здоровья, развитие физических способностей человека; совокупность материальных и духовных ценностей общества в области физического совершенствования человека. Отличительной особенностью любой культуры является творческое начало. Следовательно, с полным правом можно сказать, что под физической культурой понимается творческая деятельность, имеющая целью преобразование, совершенствование человеческой природы посредством физических упражнений. Физическая культура направлена

на «окультуривание» тела, его оздоровление. Давно известно, что в здоровом теле здоровый дух. Поэтому важно, формируя культуру тела, одновременно гармонически развивать личность ребенка, стимулировать раскованность и свободу его движений, активизировать творчество. То или иное заболевание человека — расплата за упущенные потенциальные возможности в развитии психики и тела.

С момента рождения ребенка его свобода ограничена условиями того социума, где он родился и будет жить. Ограничение свободы действий ребенка приводит к нездоровью. Для достижения здоровья необходимо помочь ему адаптироваться к окружающему миру и быть в гармонии с ним. Развитие телесной культуры психофизических возможностей ребенка, духовности и творчества обеспечивает состояние относительного здоровья.

Физическая культура — широкое понятие, тесно связанное с физическим воспитанием. **Физическое воспитание** — педагогический процесс, направленный на формирование двигательных навыков, психофизических качеств, достижение физического совершенства.

Оно не только играет важнейшую роль в формировании физической культуры ребенка, но и передает ему как общечеловеческие (универсальные), так и национально-культурные ценности. Основы физической культуры усваиваются ребенком и успешно развиваются и совершенствуются под воздействием воспитания. Физическое воспитание способствует гармоничному развитию личности ребенка.

**Физическая подготовленность** — соответствие уровня развития двигательных умений и навыков нормативным требованиям программы.

**Физическое образование** — овладение специальными знаниями, двигательными умениями и навыками, развитие телесной рефлексии у ребенка.

**Физические упражнения** — специальные движения, а также сложные виды деятельности ребенка, применяемые в качестве средств физического воспитания. Они используются для совершенствования жизненно необходимых двигательных навыков и содействия Духовному развитию ребенка.

Термин «упражнение» обозначает неоднократные повторения Двигательного действия.

**Двигательная деятельность** — деятельность, характеризующая активность двигательного аппарата ребенка.

**Двигательная активность** — это основа индивидуального развития и жизнеобеспечения организма ребенка. Она подчинена основному закону здоровья: приобретаем, расходуя. Теория индиви-

дуального развития ребенка основана на энергетическом правиле двигательной активности. Согласно этой теории, особенности энергетики на уровне целостного организма и его клеточных элементов находятся в прямой зависимости от характера функционирования скелетных мышц в разные возрастные периоды. Двигательная активность является фактором функциональной индукции восстановительных процессов (анаболизма). Особенность последних заключается не просто в восстановлении исходного состояния в связи с имевшей место очередной деятельностью развивающегося организма, а в обязательном избыточном восстановлении, т.е. необходимо постоянно обогащать наследственно предопределенный энергетический фонд. Благодаря двигательной активности ребенок обеспечивает себе физиологически полноценное индивидуальное развитие [2, с. 5—6].

Как дитя природы человек живет и развивается благодаря потребности в движении. Эта потребность у него социально направлена системой воспитания. Таким образом, двигательная активность носит биосоциальный характер.

**Спорт** — составная часть физической культуры, система организации, подготовки и проведения соревнований по различным комплексам физических упражнений.

Понятия теории и методики физического воспитания, их содержание, возникшее в разные исторические эпохи развития общества, постоянно совершенствуются, углубляются, уточняются по мере развития науки.

### 1.1.2. СВЯЗЬ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ С ДРУГИМИ НАУКАМИ

Теория физического воспитания и развития ребенка связана с комплексом научных дисциплин. Одни из них изучают социальные закономерности развития и организации физической культуры, влияние физических упражнений на организм и психику ребенка, а также применение средств и методов педагогического воздействия (общая теория и методика физической культуры, общая и дошкольная педагогика, психофизиология физического воспитания, детская психология).

Другие науки (медико-биологического цикла, такие, как физиология, анатомия, медицина, биология) изучают процедуры биологического развития ребенка. Каждая из вышеназванных наук изучает определенную сторону физического развития. Теория и методика физического воспитания как самостоятельная наука интегрирует достижения смежных наук и представляет собой систему

педагогических воздействий для достижения результатов физического воспитания.

Теория и методика физического воспитания связана с комплексом дисциплин гуманитарного характера — общей теорией физической культуры и воспитания, общей и дошкольной педагогикой, психологией физической культуры и спорта, детской, возрастной, социальной психологией, философией и др.

Она опирается также на медико-биологические и естественно-научные дисциплины — физиологию, биомеханику физических упражнений, анатомию, педиатрию, нейропсихологию, гигиену, медико-педагогический контроль и др.

Благодаря комплексному использованию смежных наук появились возможности изучения социальных закономерностей развития и организации физической культуры, особенностей воздействия физических упражнений на телесное и психическое развитие ребенка; выявлены закономерности формирования двигательных умений и навыков, определены законы применения средств, форм и методов педагогического воздействия.

Дисциплины медико-педагогического и психолого-педагогического цикла изучают определенную сторону физического развития ребенка. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка — это основа системы педагогического воздействия для достижения лучших результатов физического воспитания.

**Методологической основой** предмета являются положения отечественных и зарубежных специалистов в области философии, психологии, медицины, биологии, физиологии и других наук о взаимосвязи и взаимозависимости развития двигательных функций и психики ребенка; жизненно важной роли двигательной активности как основы жизнеобеспечения его организма.

**Естественно-научную и психолого-педагогическую основу** этой теории составляет учение И.М.Сеченова и И.П.Павлова о высшей нервной деятельности. Оно позволяет понять закономерности формирования двигательных навыков, особенности построения движений и развитие психофизических качеств; методически правильно построить процесс обучения и воспитания.

Опираясь на достижения возрастной физиологии, нейропсихологии, детский организм рассматривается как единая саморегулируемая система, в которой взаимодействуют управляемые высшей нервной деятельностью физиологические, психологические и функциональные процессы. Современная психофизиология утверждает: физиологическое и психическое являются функцией одной и той же рефлекторной отражательной деятельности. Исследования показывают, что психическая деятельность ребенка носит условно-рефлекторный характер и формируется на протяжении детства

под воздействием воспитания. Эти положения нашли отражение в работах И.М.Сеченова, И.П.Павлова, их учеников и последователей — Н.И.Красногорского, Н.И.Касаткина, Н.М.Щелованова и др.

Работы психологов Л.С.Выготского, А.Н.Леонтьева, С.Л.Рубинштейна, А. В. Запорожца свидетельствуют, что ни одно из качеств человеческой психики — воля, память, мышление, творчество и др., не даны ребенку от рождения в готовом виде. Они формируются как результат усвоения детьми опыта, накопленного предшествующими поколениями. Не даны по наследству и жизненно важные двигательные действия и движения.

Предоставленный самому себе ребенок никогда не встанет на ноги и не пойдет. Даже этому его приходится учить. От рождения движения не являются свойствами человеческой личности, человеческой жизнедеятельности. Они могут сделаться таковыми только в процессе их человеческого, социально-исторически запрограммированного способа употребления.

По мере того как органы тела индивида превращаются в органы человеческой жизнедеятельности, возникает и личность как «индивидуальная совокупность человечески-функциональных органов». В этом смысле возникновение личности представляет собой процесс преобразования биологически заданного материала силами социальной действительности, существующей вовне и совершенно независимо от этого материала [3, с.33].

Таким образом, человек как биосоциальное существо — единственное живое создание, познающее и преобразующее не только окружающую среду, но и себя самого.

Экспериментальное доказательство И. М. Сеченовым и И. П. Павловым того, что психическая деятельность происходит не самопроизвольно, а в тесной зависимости от телесной деятельности и от окружающих условий внешнего мира, позволило И.М.Сеченову утверждать, что все внешние проявления мозговой деятельности человека действительно могут быть сведены на мышечное движение.

Согласно психологической теории, действие является квинтэссенцией деятельного подхода к развитию личности [4]. На важность целенаправленной работы по развитию и совершенствованию собственных движений указывали также такие ученые, как А.А.Ухтомский, Н.А.Бернштейн, А.В.Запорожец, А.Н.Леонтьев, С.Л.Рубинштейн.

Таким образом, подчеркнем еще раз, специфику произвольного действия составляет его осознание. Осознанное, разумное действие требует тренировки двигательного аппарата с участием сознания. Осознанное действие является не только быстрым, но и

точным (исследования Н.Д.Гордеевой, О.И.Кокаревой [5]). Одной из важнейших проблем теории и методики физического воспитания и развития является проблема превращения движения ребенка в свободное разумное действие.

Влияние тела на состояние нервной системы огромно. Первоначальное значение для протекания психических процессов имеет физическая активность. Между деятельностью центральной нервной системы и работой опорно-двигательного аппарата человека существует теснейшая связь. В скелетной мускулатуре находятся специфические нервные клетки (проприорецепторы), которые при мышечных сокращениях по принципу обратной связи посылают в мозг стимулирующие импульсы. Физиологические исследования подтверждают, что многие функции центральной нервной системы зависят от активности мышц.

### 1.1.3. О ЕДИНСТВЕ ОРГАНИЗМА И ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ

С первых мгновений появления на свет ребенок приспосабливается к внеутробному существованию. Он осваивает основные законы жизни. Взаимодействуя с внешней средой, ребенок постепенно приобретает способность к гармонии с ней, и это рассматривается И.П.Павловым как основной закон жизни.

Учитывая потенциальные возможности ребенка, взрослые оказывают воспитательное воздействие на него. Это прежде всего выражается в заботе о физическом здоровье малыша, его духовном, интеллектуальном, нравственном и эстетическом развитии.

Способы индивидуального приобщения ребенка к жизни охватывают естественные и выработанные специально в системе воспитания средства психофизического развития. Они направлены на всестороннее расширение функциональных возможностей организма.

С целью повышения устойчивости организма к быстро меняющейся внешней среде система физического воспитания ребенка предусматривает научно обоснованный режим закаливания, формирование двигательных навыков, которые выражаются в разнообразных формах организации двигательной деятельности: утренней гимнастики, занятиях, подвижных играх и спортивных упражнениях. При этом учитываются и погодные условия. Солнце, воздух и вода используются для повышения жизнестойкости организма. Закаливание и физические упражнения расширяют функциональные возможности организма ребенка, оказывают тренирующее воздействие на развитие мозга, высшей нервной деятель-

ности, опорно-двигательного аппарата и личностных качеств, способствуя индивидуальному приспособлению к внешней среде, помогая общению со сверстниками и взрослыми людьми.

Условием нормального развития организма является двигательная активность. Именно двигательная активность как основа жизнеобеспечения детского организма оказывает воздействие на рост и развитие нервно-психического состояния, функциональные возможности и работоспособность ребенка.

Во время мышечной работы активизируется не только исполнительный (нервно-мышечный) аппарат, но и механизм моторно-висцеральных рефлексов (т.е. рефлексов с мышц на внутренние органы) работы внутренних органов, нервная и гуморальная регуляция (координация физиологических и биохимических процессов в организме). Поэтому снижение двигательной активности ухудшает состояние организма в целом: страдают и нервно-мышечная система, и функции внутренних органов.

Двигательная активность зависит не только от индивидуальных особенностей ребенка, но и от организации социальных условий его пребывания: детского учреждения или родительского дома. Двигательный режим обеспечивается организацией различных форм двигательной деятельности.

В процессе воспитания формируется условная рефлекторная связь при взаимодействии первой и второй сигнальной систем. При этом второсигнальные раздражители оказывают влияние как на физиологические, так и на психологические процессы. Индивидуальному приспособлению ребенка к окружающей социальной среде способствуют различные навыки, привычки, режим жизни, культура поведения, осознанное отношение к окружающей жизни, гармоничное развитие его личности.

Человеческая индивидуальность проявляется с раннего детства. Многие основы этой индивидуальности определяются особенностями нервной системы, врожденными и унаследованными, возрастными и приобретенными. Поэтому верно говорят, что воспитание начинается с уважения к ребенку.

Огромную роль в развитии ребенка играют особенности его нервной системы. Именно изменениями в нервной системе обусловлено его духовное развитие. Л.С.Выготский подчеркивал, что развитие ребенка есть единый, но не однородный, целостный, но не гомогенный процесс.

Понимание сути структурно-функциональных изменений в «созревающей» нервной системе помогает разобраться во многих нервно-психических особенностях ребенка на разных этапах его развития. Знание возрастных закономерностей «работы» центральной нервной системы позволяет оценить возможности и резервы

нервно-психической активности ребенка и тем самым предупредить нервные перегрузки. Ориентация в принципах деятельности нервной системы помогает определить степень соответствия нервно-психического развития возрастным показателям, выявить отстающего ребенка и разобраться в причинах этого отставания. Не менее важно правильно выстраивать воспитательно-образовательный процесс с ребенком, который опережает средний уровень развития.

Таким образом, учитывая потенциальные возможности организма, органические предпосылки и особенности нервной системы, необходимо правильно организовать процесс физического воспитания. Исходя из врожденных особенностей нервной системы ребенка и роли внешних воздействий на ее формирование, обеспечивается оптимальный режим (полноценный сон, дозировка занятий, двигательная активность, время пребывания на воздухе, система закаливания).

Особое значение имеет микроклимат группы, эмоционально-положительная обстановка в ней, знание типологических особенностей каждого ребенка.

Определение особенностей нервной системы с целью отбора методов индивидуального руководства требует подробных сведений о ребенке от внутриутробного развития, с момента рождения до начала посещения дошкольного учреждения. Также важно выяснить состояние его здоровья, перенесенные болезни, с какого времени он начал держать головку, манипулировать рукой, ползать, ходить, говорить и т.д.; условия семейной обстановки, интересы, привязанности, любимые занятия ребенка. Физическое воспитание содержит неограниченные возможности для всестороннего развития ребенка. Оно помогает ему раскрыть свои двигательные способности, мобилизовать психические и физические силы. Именно благодаря физическим упражнениям, воздействующим на развитие мозга, эндокринной, дыхательной систем, значительно оздоравливается организм ребенка, формируются психофизические качества, культура чувств, нравственные и интеллектуальные особенности личности, культура жеста.

Физическая культура приводит его к телесной гармонии, воспитывает эстетическое чувство от ощущения телесного здоровья, без которого немислим творческий процесс оздоровления организма. Физическая культура как творческая деятельность, не ограничиваясь самовыражением в сфере активной двигательной деятельности, в конечном счете содействует развитию мышления, воображения, желания придумать новое, а затем практически реализовать свой замысел.



Забота о физической культуре ребенка должна быть направлена на полное раскрытие индивидуальных физических и духовных сил, гармоничного развития и познания радости творчества.

#### 1.1.4. МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ В ТЕОРИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Теория и методика физического воспитания как интеграционная наука включает широкий круг проблем, изучение которых связано с достижением смежных наук.

В исследованиях по теории и методике физического воспитания используются как специальные методы, так и методы смежных наук — социологии, психологии, нейропсихологии, физиологии, спортивной метрологии, врачебного контроля и т.д.

Исследование начинается с краткого введения, в котором раскрывается актуальность проблемы, цель, научная новизна и практическая значимость исследования, его предмет и объект, гипотеза и задачи эксперимента.

Метод изучения и обобщения передового педагогического опыта основан на изучении и осмыслении теоретической и научно-практической литературы. Обобщение и анализ литературных источников позволяют глубже понять проблему физического воспитания. Наиболее широко применяются методы педагогического исследования, которые рассмотрим подробнее.

##### Наблюдение

Педагогическое наблюдение состоит в восприятии деятельности детей, анализе деятельности педагога. Сущность наблюдения заключается в познании педагогического процесса.

Наблюдение может быть непосредственным, опосредованным, открытым, скрытым. Оно специально организуется, при этом разрабатывается система фиксации фактов, включающая в себя наблюдение за деятельностью педагога и ребенка. Педагогическое наблюдение позволяет в непринужденной, естественной обстановке изучить интересующие вопросы. В процессе наблюдения рекомендуются использовать разнообразные методы регистрации наблюдаемого: видео, аудиозаписи, фото и киносъемка и т.д.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> С методами педагогического исследования подробно можно познакомиться в учебном пособии для студентов факультетов дошкольного воспитания, преподавателей педагогических университетов и институтов «Подготовка студента-исследователя в системе вузовского обучения». — М., 1996.

Учитываются параметры движения, функционального состояния организма, хронометраж отдельных видов деятельности. Например: измеряются показатели психофизических качеств, физической подготовленности; проводится измерение: жизненной емкости легких посредством спирометрии; мышечной силы рук — ручным динамометром; временных показателей по отдельным частям тела при выполнении различных форм организации двигательной деятельности — секундомером и т.д. Таким образом, в теории физического воспитания используются инструментальные и безинструментальные средства измерений разных физиологических и психофизиологических состояний.

Результаты наблюдений заносятся в дневник, протокол, матричную запись или журнал. В записи данных наблюдений фиксируются время, место, количество участников, качество наблюдения.

В качестве метода исследования используется беседа, позволяющая изучить личность детей, педагогов. В основу беседы должна быть поставлена цель исследования, для этого важно продумать и правильно поставить вопросы в беседе. Например, если педагог спросит ребенка, *как* дети побегут в рассыпную по залу, он ответит: «Красиво, ровно, прямо», т.е. выделит качественные параметры движения.

Если спросить ребенка, *где* дети побегут в рассыпную по залу, то он ответит: «Там, где никого нет поблизости, чтобы не столкнуться с другим ребенком».

Результаты беседы лучше фиксировать на магнитофоне с последующим анализом записей. Возможна стенография беседы помощником (воспитателем или кем-то из сотрудников дошкольного учреждения). Результаты беседы могут быть представлены таблицами. Возможна математическая обработка ее результатов.

**Анкета как метод исследования** В теории и методике физического воспитания широко используется анкетирование. Анкета состоит из специально подобранных вопросов и возможных стандартных вариантов ответов. При подведении итогов анкетирования используется метод математической статистики. **Изучение документации и продуктов деятельности** Этот метод широко используется в исследованиях по физическому воспитанию. Изучается документация, система плани-15

рования и учета разнообразных форм двигательной деятельности. Изучаются данные физического развития, физической подготовленности, техники выполнения тех или иных движений ребенком и т.д.

### Педагогический эксперимент

Педагогический эксперимент — организованная деятельность педагога-исследователя и детей с заранее поставленными исследовательскими целями.

Он включает в себя комплексный метод научного познания и опирается на данные смежных наук, требуя от исследователя определенного педагогического мастерства. Успех эксперимента зависит от теоретической и практической готовности исследователя, его знаний, интереса к намеченной проблеме, умения четко определить цель, продуманности системы и серьезного осмысления поставленных задач.

Педагогический эксперимент обычно состоит из констатирующего, формирующего и итогового. Каждый этап эксперимента имеет свои задачи.

В констатирующем эксперименте проводится анализ состояния работы по исследуемой проблеме.

В формирующем эксперименте — разрабатывается новое содержание, системный подход к разным формам организации двигательной деятельности и методика, которые проверяются на практике.

В заключительной, или итоговой, части экспериментальной работы осуществляется сравнительный анализ состояния работы до и после проведения эксперимента. Делаются выводы по результатам работы и даются рекомендации для совершенствования работы по физическому воспитанию в практике детских учреждений.

### Контрольные вопросы и задания

1. Дайте определение науке «Теория и методика физического воспитания и развития ребенка».
2. Определите основные понятия предмета.
3. Покажите связь физической культуры и физического воспитания.
4. С какими науками связана теория и методика физического воспитания?
5. В чем состоит единство организма ребенка и окружающей среды?
6. Перечислите методы педагогического исследования в теории физического воспитания и развития ребенка.
7. В чем состоит сущность педагогического эксперимента?

# РАЗВИТИЕ ТЕОРИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ РЕБЕНКА

### 1.2.1. ЗАРУБЕЖНЫЕ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ РЕБЕНКА

Одним из первых государств, уделявших особое внимание физическому воспитанию ребенка была Спарта (древнегреческий полис в Пелопонессе).

В спартанском обществе контроль государства над воспитанием ребенка начинался с первых дней жизни младенца. После рождения ребенка отец нес его в Совет старейшин, который, оценив физическое здоровье, определял дальнейшую его судьбу. Если ребенок оказывался здоровым, то счастливый отец возвращался с ним домой, а если нет, то, по данным различных источников, его или отдавали в рабство или воспитывали в специальных домах. Существовала легенда, что больных новорожденных спартанцев бросали в пропасть.

До семилетнего возраста физическим воспитанием ребенка занималась семья. Смысл этого воспитания заключался в закаливании. С семилетнего возраста всех мальчиков направляли в общественные дома. Главное место в их воспитании, очень суровом, занимало физическое развитие. Чтобы сделать мальчиков более выносливыми, кормили их весьма скудно, ходили они босыми и, как правило, без одежды.

Основными занятиями, связанными с физическим воспитанием мальчиков, были охота, различного рода обрядовые танцы, а также многочисленные состязания в беге, прыжках, метании диска и копья, борьбе.

Следует заметить, что в Спарте была постоянная забота родителей и о физическом развитии девушек, которые, как и юноши, участвовали в военных походах и сражениях. По свидетельству Плутарха, «девицы также упражнялись в беге, борьбе, бросании диска и копья, чтобы их тела были сильны и крепки, и чтобы такими же были рождаемые ими дети. Закаленные такими упражнениями, они могли легче вынести муки деторождения и выйти из них здоровыми».

Таким образом, забота о физическом развитии в Древней Спарте распространялась не только на мужчин, но и на женщин. Женщины Спарты гордились тем, что их потомство — это мужественные,

ловкие и смелые люди. А причину этого они видели в своем физическом совершенстве.

Таково было спартанское воспитание. Оно было в основном направлено на улучшение физического развития. Умственное воспитание являлось частным делом каждого спартамца.

Заботу о физическом совершенстве проявляла не только Спарта. Древний историк Геродот сохранил для человечества описание мужественного воспитания женщин у скифов. К примеру, если женщина не могла уничтожить хотя бы одного врага своего народа, ей не разрешалось иметь мужа. Женщина должна была быть сильной, ловкой, смелой, и поэтому воспитание девочек должно было соответствовать требованиям времени.

Значительное внимание вопросам физического воспитания уделяли древнегреческие философы.

Аристотель (340 до н.э.) писал о взаимосвязи физического и психического состояния организма. Он утверждал, что гнев, радость, печаль накладывают свой отпечаток на состояние мышц. Подчеркивая важность гигиены движений, закаливания ребенка, он считал, что движение — это жизнь и что физическое воспитание предшествует умственному. Ничто так не ослабляет и не истощает человека, как продолжительное физическое бездействие.

В городах Древней Греции физическое воспитание носило классовый характер, особенно в Афинах. Известный философ древности Платон так охарактеризовал воспитание в этом городе: «Воспитание и наставление начинается с самых первых лет существования и продолжается до конца жизни. Выучив ребенка игре на кифаре, учителя знакомят его с творениями выдающихся поэтов-песнотворцев. Эти произведения они поют под звуки инструмента и приучают свои души к ритму и гармонии, благодаря чему они научатся быть более благородными для слова и дела, ибо вся человеческая жизнь нуждается в гармонии и ритме. Потом они посылают детей к учителю гимнастики, чтобы таким образом лучше приспособить их тела к мужественной жизни и чтобы благодаря телесной слабости у них не появлялось малодушия во время войны или в каких-либо других случаях. Таким образом поступают те, которые имеют средства, те, кто богат. Их дети раньше начинают свое образование и оканчивают последними» [6, с. 208—209].

Если Спарту и Афины в вопросах воспитания объединяет классовый подход, то само воспитание значительно отличается и прежде всего тем, что из афинянина готовили всесторонне образованного человека, получавшего умственное, эстетическое и физическое воспитание, в то время как спартамца учили лишь быть выносливым воином.

В Афинах семилетнего мальчика отдавали в школу, но он продолжал жить с родителями. В городе существовали частные школы; трех видов, которые поочередно посещали учащиеся. В грамматических школах они обучались чтению и письму. В музыкальных — пению и игре на музыкальных инструментах. В гимнастических — борьбе и различным физическим упражнениям.

Воспитание в Афинах не было таким жестоким, как в Спарте. Согласно законам Афин, основную заботу о воспитании детей проявляли родители. Интересно отметить, что если родители не давали сыну должного воспитания, то он имел право отказаться со-! держать их в старости. Обращает на себя внимание и то обстоятельство, что физическая подготовка в основном осуществлялась в государственных школах (гимназиях), а не в частных, что свидетельствовало о заинтересованности государства в подготовке верной своей опоры против рабов и внешних врагов. Для гимназий («гимнос» — нагой) строились специальные здания, спортивные площадки и городки. В них, в отличие от частных школ, мог поступить каждый (кроме рабов).

Преподаватели гимнастики не только обучали отдельным упражнениям (например, борьбе), но и наблюдали за влиянием их на организм, за соблюдением гигиенических правил. Это означало, что преподаватели должны были не только быть хорошими педагогами, но и знать основы современной им медицины.

Необходимо подчеркнуть, что далеко не все дети свободных граждан получали образование. Дети крестьян из окружающих города сел, ремесленников и рыбаков часто не имели такой возможности. Что касается девочек, то они не получали такого физического воспитания, как в Спарте, а обучались лишь ведению домашнего хозяйства.

Таким образом, хотя физического развития греки добивались ради мощи своих государств, они понимали в то же время, что занятия физическими упражнениями способствуют более совершенному физическому развитию человека.

Уже в начале IV в. до н.э. в Афинах создаются профессиональные наемные войска вместо гражданского ополчения из числа свободных людей. Это обстоятельство отразилось и на физическом воспитании. Оно отодвигалось как бы на второй план, уступая место ораторскому искусству. Физические упражнения стали более легкими, необходимыми скорее для отдыха, чем для воспитания выносливости.

Специфика того времени и взгляды на физическое воспитание отразились в трудах древнегреческого философа Платона, который сводил физическое развитие человека к тому, чтобы «совершенствовалась душа человека».

На этот исторический период приходится расцвет медицины.

Постепенный переход медицины на научную основу способствовал и совершенствованию системы физического воспитания.

Древнегреческий врач Гиппократ представлял себе физическое воспитание как занятие различными физическими упражнениями, использование которых содействует разностороннему, более гармоничному развитию тела. Он рекомендовал тем, кто занимается гимнастикой, бегать и бороться зимой, а летом — меньше бороться и совсем не бегать, но гулять в прохладе. Те, которые утомляются от бега, должны бороться, а которые утомляются борьбой, тем следует бегать, ибо таким образом какая-либо часть тела, утомленная от трудов, лучше всего может согреться, укрепиться и отдохнуть.

Многое из того, к чему Гиппократ пришел в результате наблюдений, в последующем получило свое научное подтверждение.

Физическое воспитание в Риме носило иной характер, чем в Греции. Хотя как в Греции, так и в Риме воспитание сводилось к подготовке воинов, тем не менее до 16 лет юноша воспитывался в семье. Физическое воспитание не было чем-то особенным. Оно носило трудовой характер. Дети должны были работать в поле вместе с родителями, участвовать в охоте и т.д. Участие в разнообразном труде и было основной школой физического воспитания и закалывания организма. Юноши много времени посвящали бегу, метанию различных тяжелых предметов (диска, копья), борьбе, фехтованию, верховой езде, различным играм, в том числе с мячом.

В период образования Римской империи (первые века н.э.) физическое воспитание преследовало двоякую цель. С одной стороны, нужно было подготовить выносливых, крепких воинов наемной армии и их военачальников, а с другой — обеспечить физическую подготовку тех, кто выступал в различных состязаниях, устраиваемых как зрелища для народа, чтобы отвлечь его от насущных проблем, свойственных антагонистическому обществу.

У многих народов существовал обычай, согласно которому, чтобы стать полноправным членом племени, юноши должны были так или иначе доказать свою физическую силу.

Сохранившиеся исторические данные о быте множества различных племен в XII—XV вв. н.э. на островах в Океании также свидетельствуют о том, что в жизни всех этих народов физическая подготовка занимала большое место. Так, аборигены Австралии для физического воспитания широко использовали бумеранги и упрощенные копия для метания. Гели бы они не занимались этим, им трудно было бы рассчитывать на успешную охоту, которая требовала ловкости, выносливости и быстроты. У северо-

американских индейцев были распространены борьба, скачки, игры с мячом.

В период позднего Средневековья, когда в недрах феодального строя начала быстро развиваться промышленность и бурно расцветать торговля, в связи с чем постепенно складывался класс буржуазии и купечества, появились и новые представления о физическом воспитании, отразившиеся затем в идеологии гуманизма.

В эпоху Возрождения гуманисты, признавая ценность человека как личности, его право на свободное развитие и проявление своих способностей, восхищаются красотой тела. Так, известный художник эпохи Возрождения Альберти писал, что созданные художниками изображения богинь представляются нам красивыми только потому, что они отражают красоту живых женщин, которые были натурщицами. Леонардо да Винчи восхищался красотой окружающего мира, однако считал, что человек — самое прекрасное творение природы.

В первой половине XV в. итальянец Витторино да Фельтре создал школу, названную им «Домом радости», в которой ученикам была предоставлена возможность получать как умственное, так и физическое воспитание.

В XV в. французский гуманист Франсуа Рабле написал книгу «Гаргантюа и Пантагрюэль», в которой обращал внимание на необходимость физических упражнений, чередуемых с умственными занятиями, прогулками по окрестностям и разумными развлечениями. Рабле считал, что каждый человек имеет право на физическое совершенствование, здоровье, жизнерадостность, а физическое воспитание должно организовываться так, чтобы дети в процессе воспитания не только получали физическую закалку, но и выполняли все физические упражнения без принуждения, испытывая при этом радость. Вместе с тем он уделял особое внимание и гигиеническому воспитанию детей, указывая на необходимость приучать их с ранних лет мыть тело и чаще менять одежду. Физическая нагрузка, по его мнению, окажется полезной в том случае, если она будет постепенно увеличиваться, за менее сложными движениями должны следовать более сложные.

В конце XVI в. итальянский гуманист Иероним Меркуриалис создал первое руководство по гимнастике. Гимнастику он рассматривал как важное средство в укреплении здоровья человека и подготовке его к несению военной службы. Меркуриалис активно пропагандировал гимнастику, считая ее прекрасным искусством, с помощью которого можно воспитывать «божественно храбрых людей». Будучи врачом, он утверждал, что физические упражнения способны изменять даже конституцию человеческого тела, исправляя его дефекты, как природные, так и приобретенные в результате неправильного образа жизни.

Однако произведения гуманистов были недоступны широким массам, к тому же они были написаны на латинском языке. Да и само воспитание, предлагаемое ими, было рассчитано в основном на обеспеченных людей.

Ближе к чаяниям народа стояли первые социалисты-утописты — англичанин Томас Мор и итальянец Томмазо Кампанелла. В своих книгах о вымышленных государствах, построенных на принципах социалистического общества, они предсказывали идею всестороннего воспитания (умственное, нравственное и физическое) для подготовки к труду и с помощью труда. Воспитание человека должно начинаться с самого раннего возраста. Вот что писал по этому поводу в своей книге «Город Солнца» Кампанелла: «По второму и до третьего года дети обучаются говорить и учат азбуку, гуляя вокруг стен домов; они разделяются на четыре отряда, за которыми наблюдают поставленные во главе их четыре ученых старца. Эти же старцы спустя некоторое время занимаются с ними гимнастикой, бегом, метанием диска и прочими упражнениями и играми, в которых равномерно развиваются их члены. При этом до седьмого года они ходят всегда босиком и с непокрытой головой» [7, с. 151].

Для физического воспитания Кампанелла избрал игры, которые были широко распространены среди народа. В человеке, получившем хорошее физическое и умственное воспитание, он видел образец совершенства.

Социалисты-утописты нашли своих последователей в ряде стран Европы. Наиболее ярким представителем среди них был выдающийся чешский педагог-гуманист **Ян Амос Коменский** (1592—1670), который уделил значительное внимание физическому воспитанию. Он считал, что без физического воспитания немислимо нормальное духовное развитие. Больной человек не может стать всесторонне развитым — таков был его вывод. В книге «Мир чувственных вещей в картинках» он ярко выразил возможные формы физического воспитания, высказал смелую для того времени мысль, что любого ребенка, независимо от его происхождения, можно воспитать как всесторонне развитого, физически крепкого человека. Позже он обобщил свой педагогический опыт в книге «Энциклопедия видимого мира».

Коменский был уверен, что формирование человека должно начинаться в раннем детстве. Усвоенное в этом возрасте особенно прочно.

По утверждению Коменского, сам человек есть не что иное, как гармония в отношении тела и души. Как и сама Вселенная есть подобие огромного механизма, столь искусно составленного из множества колес и звуковых приборов, что в общем для непре-

рывности движений и для гармонии одно сочетается с другим, — таков и человек. Что касается тела, устроенного с изумительным искусством, то первым двигателем является сердце, источник жизни и действий, от которого остальные члены получают движение и меру движений. Силой, вызывающей движение, является мозг, который с помощью нервов, как бы шнуров, притягивает и отпускает остальные колеса (члены). А разнообразие деятельности внутри и вне заключается именно в этой самой соразмерности пропорции движений.

Подобным образом в душевных движениях главным движущим колесом является воля; рычаги, приводящие ее в движение, — это желания и страсти, которые склоняют волю в ту или другую сторону. Рычагом, открывающим движение и замыкающим его, является разум, который взвешивает и определяет, чего, где, в какой мере нужно желать или чего избегать. Остальные движения души есть как бы меньшие колеса, следующие за главным [8, с. 63—64].

В трудах Коменского уже четко проглядывали смелые, совершенно новые методы воспитания. Основой этих методов являлось физическое развитие, без которого немислим человек, обладающий хорошим здоровьем. Взгляды Коменского были высоко оценены прогрессивными людьми его времени и более поздних периодов.

Вопросам физического воспитания большое внимание уделял английский философ-материалист **Джон Локк** (1632—1704), который считал обязательным условием воспитания крепкое физическое развитие. Чем слабее тело, тем меньшей волей человек обладает, тем меньше у него возможностей достичь желанной цели. «Лишь в здоровом теле, — писал Локк, — может быть здоровый дух». Поэтому он считал, что физическое воспитание должно начинаться с первых дней жизни человека, рассматривая его как самое первое воздействие взрослых на детей.

В сочинениях выдающегося французского мыслителя **Жан Жака Руссо** (1712 — 1778) также значительное место отводилось вопросам физического воспитания. Он призывал к тому, чтобы физическое воспитание начиналось с первых дней рождения человека. Основой физического воспитания, по его мнению, должны быть детские подвижные игры и физические упражнения. В его взглядах нашла свое отражение весьма «крамольная» для того времени мысль, что и женщина должна получить физическое воспитание. Руссо выступал против постоянного пребывания девочек дома, в закрытом помещении, лишенном свежего воздуха, предлагал воспитывать их, вовлекая в подвижные игры на свежем воздухе, рекомендовал ежедневные прогулки. «Они должны, — писал он, — играть, прыгать, бегать, кричать, как это свойственно их резвому возрасту». Отсутствие движений, в его представлении, калечило и тело, и душу.

Руссо считал, что истинная грация — это непринужденность движений, свежесть и здоровье.

Своеобразные взгляды на физическое воспитание имел швейцарский педагог **Иоганн Песталоцци** (1746—1827). Им была выдвинута теория, согласно которой человек рождается с заложенными в нем определенными способностями. Цель воспитания, по его мнению, сводилась лишь к развитию этих способностей путем упражнений. Вместе с тем он считал, что в течение жизни человек не может приобрести никаких задатков, если они не были заложены в нем при рождении. Это его ошибочное представление омертвляло роль живой практики в воспитании человека. Однако во взглядах Песталоцци были и прогрессивные мысли. Так, им был разработан аналитический метод физического воспитания; при физических упражнениях он предлагал постепенный переход от более простых форм движения к более сложным. К простым, или элементарным, движениям Песталоцци относил движения в суставах. Отсюда основой физического воспитания он считал гимнастические упражнения, связанные с нагрузкой на суставы. Предложенные им гимнастические упражнения получили широкое распространение в ряде стран Западной Европы.

Таким образом, первые социалисты-утописты и выдающиеся мыслители XVI—XVII вв. уже ясно себе представляли необходимость всестороннего развития личности, сочетающей в себе образованность и физическое совершенство.

В эпоху капитализма вопросам физического воспитания были посвящены работы передовых ученых, педагогов.

Французский социалист-утопист **Теодор Дезами** (1803—1850) писал, что для физического совершенствования нужна длительная систематическая работа, которая обеспечивает формирование двигательных навыков [9].

Дезами, как и многие его предшественники, был сторонником раннего физического воспитания, причем он полагал, что физическое воспитание необходимо проводить с учетом возраста и пола и обязательно в процессе труда. Исходя из разных физиологических особенностей организма мальчиков и девочек, Дезами предлагал подготавливать их по разным программам. Он писал: «...Для того, чтобы гражданское население состояло из одних только крепких и трудоспособных мужчин, необходимо обеспечить хорошим телосложением тех, кого природа предназначает дарить государству граждан. Необходимо, следовательно, посредством труда и физических упражнений предохранять организм женщин от износа».

Большое внимание вопросам физического воспитания уделял французский публицист, идеолог «мирного коммунизма» **Этьенн Кабе** (1788—1856) в книге «Путешествие в Икарию». В этой вымышленной

им стране благодаря хорошему физическому воспитанию жили люди красивые и здоровые. Он писал, что дети там — прелестны, мужчины сильны и красивы, женщины очаровательны и божественны.

Взгляды Этьенна Кабе на физическое воспитание отличались своей удивительной прозорливостью. Он одним из первых высказал мысль, что заботу о человеке следует начинать еще с того периода, когда тот находится во внутриутробном развитии. «Вам надо с самого начала знать, — писал Кабе, — что республика заботится о своих детях не только со времени их рождения, но даже в период беременности их матерей» [10, с. 218].

Такая задача вполне современна и сегодня. Кабе считал, что каждая супружеская пара должна знать все о беременности и нормальном развитии плода. Он высказал весьма передовую для своего времени мысль о том, что необходимо издавать популярные брошюры по анатомии и гигиене, а врачам следовало бы организовывать курсы для беременных женщин. Для правильного ухода за ребенком Кабе предлагал обеспечить каждую мать инструкцией, в которую врачи должны записывать советы, соответствующие последним достижениям науки. Он так же, как и Дезами, высказал догадку, что при разумном воспитании можно добиться больших успехов в совершенствовании человека.

Вполне обоснованно первые шаги в физическом воспитании ребенка он возлагал на матерей, но на матерей грамотных, знающих основы воспитания. Эти знания матери должны получать на специальных курсах. «Там обсуждаются тысячи вопросов, — писал Кабе, — относящихся не только к кормлению ребенка и отнятию его от груди, прорезыванию зубов, обучению ходьбе, его питанию, одежде и купанию, но и к развитию и усовершенствованию каждого его органа, так как убежден, что ребенок может быть известным образом так же сформирован, как и растения и животные, и что пределы усовершенствования человеческого рода еще неизвестны» [10, с.219]. Кабе считал, что воспитание — процесс активный, что человеческий разум и опыт могут влиять на физическое воспитание, и, самое главное, он был убежден, что физическое воспитание приносит пользу, когда оно всесторонне, причем оно не должно отрываться от воспитания умственного и нравственного.

В физическом воспитании он придавал большое значение вскармливанию ребенка грудью матери. Мать, родившая ребенка, должна быть окружена заботой и вниманием со стороны всех окружающих ее лиц. Это будет создавать у нее хорошее настроение, что и позволит ей воспитывать счастливых и здоровых детей. Он был убежден, что при таком воспитании каждое новое поколение будет становиться более совершенным. Обязательным условием физи-

ческого воспитания Кабе считал занятие дома и в школе гимнастикой, которую рассматривал как важное средство в усовершенствовании всех частей тела. Особое значение он придавал различным детским играм, которые, по его мнению, ставят себе целью развить грациозность, силу и здоровье.

Однако Кабе полагал, что нужно заниматься теми упражнениями, которые чаще применяются в практической жизни и более целенаправленно влияют на приобретение необходимых навыков. Он писал: «Хорошо ходить, бегать, прыгать во всех направлениях, карабкаться, взбираться, спускаться, плавать, ездить верхом, танцевать, кататься на коньках, фехтовать, проделывать, наконец, военные упражнения, — все эти упражнения и игры укрепляют тело и совершенствуют его» [10, с. 222].

Среди всех видов физической нагрузки Кабе особое предпочтение отдавал ходьбе. «Хорошо ходить, — писал Этьенн Кабе, — это значит ходить с грацией и долго». Кабе придавал большое значение играм и гулянию на воздухе. Игры детей и юношей он рассматривал как жизненную необходимость, как содержание их жизни, как радость бытия. Вместе с физическими упражнениями, влияющими на физическое развитие человека, Кабе считал также необходимым всему подрастающему поколению заниматься различным трудом, который не только доставляет удовольствие, но и имеет большое значение в физическом формировании человека.

Наряду с физическим дети должны получать и гигиеническое воспитание, приучаться с раннего возраста к соблюдению чистоты как одной из первых обязанностей.

Кабе считал, что ребенку с ранних лет надо прививать любовь к родителям, ко всем старшим, желание обслуживать самого себя, помогать ближним. Нравственный человек — это тот, кто лишен чувства эгоизма и честолюбия, наделен чувством уважения к людям, является патриотом своей родины, а также хорошим супругом, отцом, умеет укрощать свои страсти. Все эти черты характера вырабатываются у каждого члена общества в результате разумного и продуманного воспитания. Общий процесс воспитания не может быть полным без эстетического воспитания. Кабе мечтал о том, чтобы все дети без исключения учились музыке и пению.

Не менее интересны взгляды на воспитание еще одного социалиста-утописта — **Шарля Фурье** (1772—1837). В его трудах четко подчеркивается мысль о сочетании умственного и физического воспитания в процессе труда. Он утверждал, что «... воспитание имеет целью осуществлять полное развитие физических и умственных способностей, применять их все, даже развлечения, к производительному труду» [11, с.336].

Замечательной фигурой среди всех социалистов-утопистов XIX в. является **Роберт Оуэн** (1771—1858). Великий социалист-утопист уделял большое внимание всестороннему развитию человека. Оуэн, мечтая о будущем обществе, полагал, что «...первоочередной задачей общины всегда будет предоставление всем ее членам наилучшего физического, нравственного и умственного воспитания» [12, с.263-264].

В вопросе формирования всесторонне развитого человека на первое место Оуэн ставил физическое воспитание как основу всего последующего воспитания. В сохранении здоровья он видел один из главных принципов будущего совершенного общества. По его мнению, здоровье, физическое совершенство и умственное воспитание принесут истинное счастье человечеству. Оуэн был убежден, что при помощи воспитания можно не только сделать человека физически совершенным, но и воздействовать на его физическую природу в целях ее дальнейшего совершенствования. Он считал, что «...физические упражнения, введенные для усовершенствования природных склонностей, укрепления здоровья и силы отдельных людей, составят часть системы образования и воспитания детей. Таким образом, дети, развлекаясь, будут приобретать в раннем возрасте привычки, которые помогут им сделаться в старшем возрасте хорошими защитниками своей страны, если потребуется, защищать ее; по всей вероятности, на них можно будет положиться гораздо больше, чем на людей, физическое, умственное и нравственное воспитание которых было менее тщательным» [12, с. 263—264].

**Иоганн Христофор Гутс-Мутс** (1759—1839) — выдающийся немецкий теоретик и практик физического воспитания. Он изучал гимнастику и дал научное обоснование и методику ее проведения. Субъективная гимнастика заключается в установлении гармонии между телесными и духовными силами человека. Объективная — в приобретении навыков, полезных для жизни, которой управляет тысяча случайностей. По мнению Гутс-Мутса, гимнастика укрепляет мышцы, оживляет кровообращение, закаляет кожу, развивает в мускулах и теле навыки наиболее ловких и эффективных движений, совершенствует органы чувств.

Он написал самоучитель по плаванию, учебно-методические рекомендации по играм. По его книгам преподавали гимнастику не только в Германии, но и в Дании, Швейцарии, Англии и Голландии.

Значительный вклад в теорию физического воспитания детей внес **Жорж Демени** (1850 — 1917), французский физиолог и педагог, автор гимнастической системы физического воспитания. Его система была рассчитана на непрерывные занятия, использование

упражнений на растяжку, расслабление, движения под музыку. Рассчитанная на годы, система не давала мгновенных результатов, а это не устраивало французское правительство, которое поощряло готовность молодежи к военной службе, но не к психофизическому совершенству.

В конце XIX — начале XX в. появилась система гимнастики для детей раннего и дошкольного возраста, создателем которой был И. Мюллер. Она вызвала много споров, особенно со стороны врачей и сторонников других систем воспитания. Мюллер утверждал, что сила и разум каждого народа развиваются из телесного здоровья ребенка. Говоря о гимнастике для детей, он писал: «Растирание тела после ежедневного купания отлично действует даже на грудных детей, и такие манипуляции очень нравятся детям. Они улыбаются и чувствуют себя довольными, когда им разминают конечности или живот» [13, с. 6].

Мюллер в работе с детьми широко использовал упражнения в дыхании по способу Сильвестра и Шефера, статические позы, вращения туловища со сгибанием в стороны; кружение рук и ног, «ходьбу на руках», «тачку» и др. Купание, как уже указывалось выше, сопровождалось массажем или растиранием. Мюллер в своих работах ставил цель — дать в сжатой и конкретной форме\* программу физических упражнений, доступную каждому ребенку.

Это была одна из первых зарубежных систем физических упражнений для детей от рождения до 4 — 5 лет.

В культурном наследии стран Восточной, Юго-Восточной и Южной Азии, в которых распространен буддизм, сохранилось немало систем психофизической тренировки. Будучи древней религией, буддизм оказал разностороннее влияние на духовное и историческое развитие Индии, Китая и других стран Азии. В них появляются разнообразные школы психофизической тренировки. В философском трактате «Бхагавад-гита», написанном примерно за тысячу лет до н.э., впервые упоминается гимнастика йога.

Примерно к I в. до н. э. относится четырехтомное сочинение мудреца Патанджали, в котором были собраны все известные в эту пору сведения о йогах. Называлось оно «Йога-сутра», что означает «высказывания о йогах». В нем впервые подробно описаны диета, упражнения, психотренировка, мистические аспекты йоги и т.д.

На пути очищения и совершенства существенное место отводилось хатха-йоге — комплексу физических и этических норм. В переводе с санскрита хат — «солнце», что символизирует жизненную силу, бодрость, энергию; ха — «луна», их бледное отражение, составная часть хатха-йоги представлена физическими упражнениями, в том числе дыхательной гимнастикой, с целью управления физическими и психическими функциями организма.

Типичными для йоги являются «асаны» — канонизированные позы с задержкой дыхания на каждой позе от нескольких секунд до минуты и более. В предисловиях к книгам по йоге оговаривается, что йогой нельзя заниматься без учителя — гуру, так как это может принести вред.

Несмотря на почтенный возраст, йога и сегодня чрезвычайно популярна на Востоке. В каждом городе Индии есть центры йогов, об этом учении выходят все новые книги, снимаются фильмы. В Ришикеше, у подножия Гималаев, находится современный международный центр по изучению йоги, основанный Свами Шиванандом в 1932 г. Как врач, знакомый с современными ему методами лечения, Шивананд пришел к выводу, что с помощью йоги можно эффективно устранять физические и психические недуги человека.

Увлеченность йогой переросла границы Индии и широко распространилась в другие страны мира, особенно в последние десятилетия XX в. Однако йога это не только наука о теле, это прежде всего учение о душе. Йога не предполагает занятий с детьми до 7 лет, и в Индии ребенок первое приобщение к психофизическому совершенству получает в семье. В настоящее время появились некоторые зарубежные публикации по йоге для детей (авторы — создатели Бэби-йоги — Свами Вишну-девананди, Х.Кеннет и др.).

В Китае традиционным видом спорта является ушу. В переводе с китайского ушу означает «мастерство воина», «боевое (военное) мастерство», «искусство воина». В содержание этого вида спорта включены элементы рукопашного боя, упражнения с предметами для нападения и самообороны. Комплексы упражнений выполняются индивидуально и группами в соответствии с разработанными правилами и содержат: удары ногой, рукой, броски, захваты, падения, выпады, рубящие и колющие действия.

Существуют многообразные «стили» ушу. Как система упражнений ушу возникла из потребности подготовки к труду и ведению военного дела. В Китае Это семейная традиция, тайны этой системы упражнений строго охраняются и соблюдаются.

Использование восточных систем в российских дошкольных учреждениях требует специальных исследований и не может быть однозначно рекомендовано.

В мировой физической культуре существовали также европейские национальные системы — немецкая, сокольская, шведская и др.

В последние годы XX столетия наблюдается проникновение общечеловеческой культуры в национальные системы физического воспитания, что является естественным отражением их взаимообогащения.



## 1.2.2. РАЗВИТИЕ ТЕОРИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ РЕБЕНКА В ЦАРСКОЙ РОССИИ

Древнерусские письменные и иные источники свидетельствуют, что корни физической культуры уходят в далекое прошлое. Наши древние предки использовали в быту и в военном деле такие физические упражнения, как бег, прыжки, ходьба на лыжах, плавание, различные виды борьбы, кулачные бои, стрельба из лука, верховая езда. Некоторые из этих видов физических упражнений впоследствии стали неотъемлемой частью народной культуры.

По мере развития общества одни виды физических упражнений стали использоваться знатью, другие — простым народом. Это способствовало оформлению, с одной стороны, народной физической культуры, а с другой стороны — физической культуры, распространенной среди привилегированных слоев общества.

Самобытность восточных славян в физическом воспитании проявлялась в проведении по праздникам так называемых игрищ. В них были и состязания в прыжках, борьбе, кулачных боях, в беге, в стрельбе из лука, верховой езде и др. Наряду с такими состязаниями одновременно проводились и игры в городки, «горелки». В зимнее время люди ходили на лыжах. Дворяне широко использовали в физическом воспитании верховую езду, сражения с применением холодного оружия (шпаги, рапиры, сабли), стрельбу из лука и т.д.

В XVII в. русские просветители отстаивали позиции единства умственного и физического развития человека.

Известный государственный деятель второй половины XVII в. **Ф.М.Ртищев** (1626—1673) организовал училище при Андреевском монастыре на Воробьевых горах. Им был приглашен в школу монах Епифаний Славинецкий, который один из первых в России стал теоретиком физического воспитания. Его мысли о воспитании отражены в седьмой главе его книги «Гражданство обычаев детских», специально посвященной вопросам физического воспитания детей. Он пропагандирует игры, которые одновременно развивали бы ум и тело ребенка. Епифаний Славинецкий считал, что основное назначение игры — создание хорошего настроения, «ограда» от умственного утомления, использование ее для разумного отдыха. Одновременно игра должна развивать в детях сообразительность, ловкость и силу. Он ценил игры за то, что в них ребенок приобретает необходимые навыки (сноровку, ловкость, силу, сообразительность), а также некоторые личностные качества (чувства товарищества, взаимовыручки и уважения друг к другу). Кроме того, игра им рассматривалась как средство, вырабатывающее у детей терпение, выдержку, способность в будущем переносить

тяготы жизни и физические страдания. Любопытно, что Епифаний Славинецкий сопровождал предлагаемые им игры унижительными штрафами с проигравшего в виде подметания пола, поднесения воды победителю, надевания позорного венка из лопухов и т.п., что не всегда способствовало созданию должного морального климата среди детей.

Значительное развитие физическое воспитание в России получило только в период царствования Петра I. Он впервые ввел обязательное для детей дворян посещение школы. Именно при Петре I физическое воспитание стало носить государственный характер.

Поощрительное отношение Петра I к физическому воспитанию способствовало появлению в России теоретиков, которые научно обосновали его значимость физического воспитания. Русский историк и государственный деятель В.Н.Татищев, сподвижник Петра I, государственный и церковный деятель, писатель Феофан Прокопович и др. выступали за то, чтобы физическое воспитание стало частью всего воспитания.

В 1717 г. вышло уникальное произведение — «Юности честное зеркало, или Показание к житейскому обхождению, собранное от разных авторов повелением царского величества», в котором был обобщен опыт физического воспитания детей и подчеркивалась важность всестороннего воспитания личности в семье и школе.

О тесной взаимосвязи физического и психического развития высказывались просветители Д.С.Аничков, С.Е.Десницкий, А. Ф. Бестужев. Автор трактата о воспитании А. Ф. Бестужев считал, что детей 5—7 лет нужно отдавать в училище, чтобы раньше начать более рациональное воспитание. В своих трудах он высказывал важную мысль о том, что изнеженное воспитание ведет к слабости тела и скудости разума. Особенностью его педагогических взглядов для того времени было утверждение о необходимости воспитания не только мальчиков, но и девочек.

Высоко оценивал значимость физического развития для здоровья человека и великий русский ученый М. В.Ломоносов. В частности, он рекомендовал больше двигаться, заниматься физическим трудом. Эта мысль его ярко выражена в следующих словах: «Поспешествовало бы сохранению здравия движение тела в крестьянах пахотною работою, в купечестве — дальнею ездою по земле и по морю, военным — экзерцициею и походами» [14, с.394].

Идею М.В.Ломоносова о необходимости постоянного движения для совершенствования физического воспитания развил И.Л.Данилевский, который считал, что если тело не укрепляется в детстве, а нервы не оздоравливаются физическими упражнениями, то в зрелом возрасте сердце не перенесет более тяжелые испытания. Придавая большое значение единству умственного и физи-

ческого воспитания, И.Л.Данилевский отмечал, что здоровье ребенка во многом зависит от закалки.

Интересны взгляды известного педагога того времени И. И. Бецкого на физическое воспитание детей от рождения до юношества. Считая движения главным в физическом развитии, он рекомендовал приучать детей чаще бывать на воздухе. Для разностороннего физического развития им рекомендовались подвижные игры (от простой игры в мяч до игры в кегли), а также бег, прыжки, танцы. Дождь и солнце не должны быть помехой для увлекательных игр. И.И.Бецкой писал, что склонность, которую вселяет к игре и увеселению природа в детские годы — главные средства к умножению здоровья и к укреплению телесного сложения [15, с. 100].

В начале XVIII в. физическое воспитание вводится в системы дворянского образования, получают развитие верховая езда, фехтование, борьба и разнообразные подвижные игры. В быту народов России также продолжают культивироваться разнообразные игры и физические упражнения.

Подъем русской науки и культуры, педагогики, анатомии и медицины способствовал дальнейшему развитию научно-педагогических основ физического воспитания. Так, русский просветитель **Н.И.Новиков** (1744—1818) в последней четверти XVIII в. в педагогических сочинениях рассматривал три составные части воспитания: физическое, нравственное и умственное. Попечение о своем теле он считал главной из всех забот.

Через все суждения И.Н. Новикова о воспитании человека проходит мысль о необходимости физического воспитания с первых дней жизни человека, с его младенческого возраста. Процесс физического воспитания, по его мнению, должен продолжаться на протяжении многих лет до полного формирования организма. При этом особое внимание уделяется закаливанию организма и контролю за правильной осанкой детей.

Академик А. П. Протасов, профессор анатомии, впервые в России в конце XVIII в. вводит понятие «физическое воспитание». В опубликованных им работах по физическому воспитанию обоснована необходимость движений для сохранения здоровья.

Его современник ученый-медик Н. М. Максимович-Амбодик настойчиво выступал за необходимость гармонического воспитания детей. Вопреки сложившимся традициям, он считал, что уже с первых дней после рождения ребенку вместо тугого пеленания должна быть предоставлена максимальная возможность к всевозможным движениям.

По его мнению, «тело без движения подобно стоячей воде, которая плесневеет и гниет». Для воспитания здоровых и физически развитых людей Н.М. Максимович-Амбодик рекомендовал за-

калывать детей, заблаговременно приучать их к «холоду и ко всем I воздушным переменам». Особое значение он придавал играм детей. «Никогда не должно мешать детям, — писал он, — в их забавах и ■упражнениях... Они могут играть, резвиться, прыгать, веселиться... Сама природа вселяет в неповинных детей сию склонность к ■игре и забавам» [16, с.53—54]. Н.М.Максимович-Амбодик ясно себе представлял и то обстоятельство, что каждый возраст имеет свои особенности и поэтому к воспитанию детей, в том числе и ■физическому, нужно подходить индивидуально. По этому поводу он писал, что требования к детям всегда должны быть соразмерны сложению их тела, возрасту, способностям, крепости, силам телесным и получаемой ими пище.

Русский писатель **А.Н.Радищев** (1749—1802) также придавал большое значение физическому воспитанию детей. Он считал, что укрепление телесных сил благодаря упражнениям способствует здоровью.

Вторая половина XVIII в. стала важным периодом в развитии идеи физического воспитания народа. Физическое воспитание рассматривается как часть всестороннего воспитания. Физической куль- ■игре уделялось серьезное внимание всеми народами, проживающими в России, поэтому у многих так популярны были разнообразные подвижные игры, которые возникли еще в далеком прошлом<sup>1</sup>.

Проблемы физического воспитания в России во второй половине XIX — начале XX в. занимали важное место в трудах выдающихся русских педагогов и ученых.

Значительное внимание вопросам физического воспитания уделял известный русский хирург **Н.И.Пирогов** (1810—1881). Особая его заслуга в том, что в ряде своих работ он впервые говорит о необходимости применения в школах научно обоснованной системы физического воспитания, которой тогда в России не существовало.

Много внимания уделил этому вопросу выдающийся педагог **К.Д.Ушинский** (1824—1870/71). Ему принадлежит приоритет в совершенно новом подходе к проблеме образования и воспитания человека. К.Д.Ушинский считал, что процессу образования и воспитания человека должно предшествовать всестороннее его изучение. Педагогический процесс должен постоянно базироваться на знании физиологии и психологии ребенка. Педагог, не знающий этих дисциплин, не может правильно осуществлять сложный процесс воспитания. Научно обоснованное воспитание во много раз

<sup>1</sup> Описание детских игр России представлено в работе Е.А.Покровского «Детские игры. Преимущественно русские». — СПб., 1994.

эффективнее будничного воспитания. Процесс умственного воспитания виделся им в неразрывной связи с физическими упражнениями. По его мнению, физические упражнения должны быть на каждом уроке, тогда умственная деятельность станет более эффективной. К.Д.Ушинский подчеркивал, что при физическом воспитании необходимо использовать народные игры как наиболее доступные детям.

Особая роль в пропаганде подвижных игр в физическом воспитании принадлежит педагогам Е.А. Покровскому (1838 — 1895), П.Ф.Каптереву (1849 — 1922), которые рассматривали подвижную игру как эффективное средство разностороннего воспитания ребенка.

Огромный вклад в развитие теории физического воспитания внес русский педагог, анатом и врач П.Ф.Лесгафт (1837—1909). Его творческая научная деятельность относится к концу XIX — началу XX в. Он является признанным основоположником научной системы физического воспитания в России.

П. Ф. Лесгафт, как и его предшественники, в частности и Е. А. Покровский, большое внимание в физическом воспитании уделял подвижным играм. Процесс воспитания, по его представлению, должен начинаться в семье и продолжаться в школе, чтобы ребенок мог приобрести «...опытность справляться с препятствиями, которые встречаются в жизни». В занятиях подвижными играми он видел также возможность приобретения ребенком самостоятельности в действиях, основанной на личной инициативе, благодаря которой у человека вырабатывается твердый характер и большая сила воли.

Положительно относясь к подвижным играм, он рекомендовал выбирать из них те, которые наиболее подходят к цели, поставленной преподавателем. Игры должны оказывать благотворное влияние на психику и физическое состояние ребенка. В своих научных трудах П.Ф.Лесгафт уделял внимание не только физическому, но и гармоничному воспитанию человека. Он считал, что физическое воспитание должно продолжаться всю жизнь, поэтому важно с детства учить ребенка сознательно усваивать физические упражнения, уметь рационально, т.е. с наименьшей затратой сил, но с наибольшим эффектом, пользоваться ими. Принцип осознанности при обучении физическим упражнениям, по мнению П.Ф.Лесгафта, является необходимым условием для гармонического развития личности; осмысленность своих физических действий помогает ребенку рационально использовать свои силы. В физическом воспитании П.Ф.Лесгафт рекомендовал больше применять ходьбу, бег, прыжки, метание, путешествия, гимнастические упражнения. Разученные движения должны закрепляться в подвижной

игре. Он обращал особое внимание на то, что гармоничное развитие — длительный и последовательный процесс, связанный с постепенным нарастанием физических нагрузок с учетом возраста, пола, индивидуальных особенностей.

Особую роль в физическом воспитании П.Ф.Лесгафт отводил преподавателям. Они должны не только регулировать и направлять учебный процесс, но и быть примером для воспитанников, иметь хорошую выправку, следить за своей внешностью, заниматься своим телом и производить своей внешностью благоприятное впечатление [17, т. II].

Учитель физкультуры, по мнению П.Ф.Лесгафта, должен владеть «словом много лучше, чем учитель словесности», систематически готовиться к занятиям, предусматривая смену упражнений, их разнообразие. В разработанной им теории «прибавочных раздражителей» он отрицал соревнования, поощрения и наказания во избежание унижения или возвышения ребенка.

Следует отметить, что в России физическое воспитание как государственная дисциплина развилось значительно позднее, чем в странах Европы и Азии. Изучив и проанализировав все мировые системы, П. Ф. Лесгафт в конце XIX — начале XX в. создал оригинальную российскую систему воспитания. Она была создана с учетом лучших мировых систем и национальных традиций. Созданная П.Ф.Лесгафтом теория физического воспитания не утратила своего значения до нашего времени, многие ее положения актуальны и сегодня.

Идеи П.Ф.Лесгафта продолжил его ученик, В. В. Гориневский (1857 — 1937), выдающийся деятель спортивной медицины. В 1910 г. на базе Тенишевского училища им была создана специальная лаборатория по изучению проблем, связанных с физическим воспитанием. Придавая огромное значение влиянию физических упражнений, их воздействию на все органы тела и особенно на деятельность центральной нервной системы, В. В. Гориневский уделял физическому воспитанию особое внимание. Ценными являются его положения о связи физического и эстетического воспитания. Он выступал за воспитание у детей красивых, выразительных движений, которые, по его мнению, наиболее ярко отражают индивидуальную и психическую деятельность человека. В. В. Гориневский был первым ученым, написавшим книгу о врачебном контроле за занятиями физическими упражнениями и спортом населения. Им были заложены научные основы тренировки, доказана ведущая роль подвижных игр в системе физического воспитания ребенка. Описанные В.В.Гориневским особенности физического развития<sup>8</sup> разные периоды жизни человека внесли значительный вклад в Педагогическую науку.

Среди большого количества книг по вопросам физического воспитания, гигиены и закаливания детей особенно популярной была его книга «Физическая культура детей дошкольного возраста» (М., 1930).

В.В.Гориневский по праву считается основателем постреволюционной системы физического воспитания.

### 1.2.3. СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ РЕБЕНКА В СОВЕТСКИЙ ПЕРИОД

Идеи П. Ф. Лесгафта и В. В. Гориневского в области дошкольного физического воспитания продолжил **Е.А.Аркин** (1873—1948), профессор, действительный член Академии педагогических наук, доктор педагогических наук, врач-гигиенист. Е.А.Аркин в доступной форме знакомил дошкольных работников с основными закономерностями высшей нервной деятельности, выявленными И.М.Сеченовым и И.П.Павловым, режимом дня, организацией жизни ребенка, указывал на важность взаимодействия детского сада и семьи. Его фундаментальный труд «Дошкольный возраст» не утратил своего значения до настоящего времени.

Л.И.Чулицкая, профессор, доктор медицины, углубила педагогические взгляды П. Ф. Лесгафта и В. В. Гориневского. Она, опираясь на анатомо-физиологические и психологические особенности ребенка, определила гигиенические нормы его воспитания и обучения.

Е. Г. Леви-Гориневская, продолжая разработки предшественников, создала ряд работ по развитию навыков основных движений у детей дошкольного возраста. Ею совместно с А. И. Быковой написана книга «Закаливание организма ребенка».

А. И. Быкова разработала методику развития движений ребенка, определила ее значение, содержание, организацию. Подчеркивая воспитывающий характер обучения, А.И.Быкова рассматривала развитие движений в тесной связи с игрой, применением игровых методов. Она совместно с Н.А.Метловым, М.М.Канторович, Л.И.Михайловой разрабатывала программы по физическому воспитанию детей, выпускала сборники подвижных игр для дошкольных учреждений.

Особую роль в развитии физического воспитания дошкольников сыграл Н.А.Метлов. Образованнейший человек, он окончил юридический факультет МГУ, Московскую консерваторию. Вся жизнь его была посвящена детям: работая на общественных началах в дошкольных учреждениях, Н.А. Метлов организовывал там великолепные, зрелищные, радостные спортивные праздники. Им

написано свыше 130 работ по физическому воспитанию. Среди важнейших его публикаций следует отметить «Утреннюю гимнастику в детском саду». Совместно с профессором В. Ф. Невским он исследовал психофизиологические основы и содержание утренней гимнастики. В 60-е годы им написан учебник для педагогических училищ «Методика физического воспитания», а также книга для воспитателей и музыкальных руководителей «Утренняя гимнастика под музыку». С 1924 г. Н.А. Метлов преподавал предмет «Гимнастика и подвижные игры» в МГПИ им. В.И.Ленина (ныне МГПУ). Первые программы по физическому воспитанию для вузов, педагогических училищ и детских садов вышли с его участием.

Особое место среди специалистов в области физического воспитания детей дошкольного возраста занимает выдающийся педагог **А.В.Кенеман** (1896—1987). Она начала работу преподавателя МГПИ, имея за плечами огромный опыт педагогической работы с детьми. На базе новейших исследований в области педагогики и психологии А.В.Кенеман разрабатывает научную основу и значительно углубляет методические подходы к физическому воспитанию. Благодаря ее изысканиям в 1968 г. значительно расширился объем курса «Гимнастика и подвижные игры» и его переименовывают в «Теорию и методику физического воспитания детей дошкольного возраста».

Рассматривая физическую культуру как одно из достижений человечества, А. В.Кенеман убедительно раскрывает важность формирования двигательной культуры с раннего детства, доказывая, что именно в физических упражнениях развивается подвижность нервных процессов, умение ребенка быстро реагировать на изменение условий, приспосабливаться к ним, развивать активность мысли, быстроту и четкость реакции, ориентировку в окружающей среде.

Большое место в трудах А. В. Кенеман отводилось обучению двигательным действиям. Ее работы в этой области опирались на разработанный П.Ф.Лесгафтом принцип осознанности. Раскрывая закономерности, методы и приемы успешного обучения, А.В.Кенеман обосновала поэтапность разучивания движений. Под ее руководством в 1960 г. была создана методика использования сюжетного рассказа, мини-сказки при объяснении новых подвижных игр. Данная методика широко используется в работе с детьми до настоящего времени. Ценность ее в том, что, воздействуя на фантазию и воображение, она вводит ребенка в игровой образ.

Методологические подходы к подвижной игре, созданные А.В.Кенеман, продолжили ее ученики, отразившие свои изыскания в кандидатских диссертациях на эту тему (Л.М.Коровина, **Н.В. Полтавцева, Э.Я.Степаненкова**).

Особо следует отметить заслугу А. В. Кенеман в создании учебника «Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста», изданного в соавторстве с Д.В.Хухлаевой. Он выдержал три издания (1975, 1978, 1985) и получил II премию за лучшую научную книгу и диплом ВДНХ. Учебник сыграл важную роль в совершенствовании подготовки специалистов по физической культуре.

А. В. Кенеман сотрудничала с практиками, вела большую научно-методическую работу. С 1968 по 1985 г. она возглавляла научно-методическую комиссию по теории и методике физического воспитания при Министерстве просвещения СССР. В комиссии работали ведущие специалисты, практики, преподаватели теории и методики физического воспитания в вузах и педучилищах: М.Ю.Кистяковская, Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева, Т.П.Лескова, Н.В.Полтавцева, Э.Я.Степаненкова, П.П.Буцинская, В.И.Васюкова. Под редакцией А. В. Кенеман и Т. И. Осокиной в серии: «Наука — практике»<sup>1</sup> выходили многочисленные публикации по теории и методике физического воспитания детей.

Значительный вклад в теорию и практику физического воспитания внесла Д.В.Хухлаева. Ее работы по формированию двигательных навыков у детей, разработка методов и приемов обучения метанию, создание программ и методических пособий для дошкольного учреждения в МГЗПИ, где Д.В.Хухлаева преподавала теорию и методику физического воспитания, способствовали подготовке огромной армии специалистов для дошкольных учреждений. Важную роль в развитии физического воспитания ребенка в советский период сыграли также многочисленные научно-исследовательские институты и центры по дошкольному воспитанию при Академии педагогических наук СССР и МЗ СССР с их высокопрофессиональными кадрами, всячески способствовавшими углублению и совершенствованию практической работы в дошкольных учреждениях: НИИ дошкольного воспитания АПН СССР (А. В. Запорожец, Ю.Ф.Змановский, Н.Н.Поддьяков, М.Ю.Кистяковская, Т.И.Осокина, Н.Т.Терехова, Е.А.Тимофеева, Е.Н.Вавилова, А.М.Фонарев, Т.Л.Богина, М.А.Рунова); НИИ гигиены детей и подростков МЗ СССР (СМ.Тромбах, Г.П.Юрко, Л.Б.Яценко, В.В.Белоярцева); Центр «Дошкольное детство» им. А.В.Запорожца (Е.А.Сагайдачная, М.А.Рунова), а также многие замечательные педагоги, энтузиасты своего дела как в Москве (Д.В.Хухлаева, Т.С.Яковлева, Е.А.Сагайдачная, Э.Я.Степанен-

<sup>1</sup> См.: Педагогическая практика студентов по курсу «Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста». — М., 1984; Физическая подготовка детей 5—6 лет к занятиям в школе. — М., 1980; Семинарские и практические занятия; Игры народов СССР. — М., 1987.

кова), так и в других городах нашей страны (Г. П.Лескова, Н. А. Ноткина (Санкт-Петербург), Н.В.Полтавцева (Ульяновск), Н.И.Бочарова (Орел), Т.С.Казаковцева (Киров), Н.В.Алябьева (Мурманск), З.И.Нестерова (Шадринск), О.И.Кокарева (Тула) и многие другие). Значительную роль в разработке методики физического воспитания ребенка сыграли методисты М.Ф.Литвинова, Т.Ф.Саулина и др.

### Контрольные вопросы и задания

1. Как решались проблемы физического воспитания в педагогических системах древней Европы и Азии?
2. Каковы особенности развития теории физического воспитания в России XVII-XIX вв.?
3. Кто является основателем теории физического воспитания в России?
4. Назовите ученых, внесших вклад в теорию и методику физического воспитания ребенка в советский период.

## Глава 3

### ЗАДАЧИ И СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

#### 1.3.1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Целью физического воспитания является воспитание здорового, жизнерадостного, жизнестойкого, физически совершенного, гармонически и творчески развитого ребенка.

В соответствии с возрастными, анатомо-физиологическими и психологическими особенностями физическое воспитание решает оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Они направлены на формирование у ребенка рациональных, экономных, осознанных движений; накопление им двигательного опыта и переноса его в повседневную жизнь.

Одна из главных задач физического воспитания — оздоровление ребенка.

Оздоровительные задачи направлены на охрану жизни и укрепление здоровья ребенка. Они способствуют гармоничному психосоматическому развитию, совершенствованию защитных функций организма посредством закаливания, повышению устойчивости к различным заболеваниям, неблагоприятным воздействиям внешней среды, увеличению работоспособности ребенка.

Оздоровительные задачи конкретизируются с учетом индивидуальных особенностей развития организма ребенка и направлены на:

- формирование правильной осанки;
- своевременное окостенение опорно-двигательного аппарата;
- формирование изгибов позвоночника;
- развитие сводов стопы;
- укрепление связочно-суставного аппарата;
- развитие гармоничного телосложения;
- регулирование роста и массы костей;
- развитие мышц лица, туловища, ног, рук, плечевого пояса, кистей, пальцев, шеи, глаз, внутренних органов — сердца, кровеносных сосудов, дыхательных мышц и др.; особое внимание уделяется развитию мышц-разгибателей.

Оздоровление ребенка предполагает также совершенствование деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развитие умения приспосабливаться к меняющейся нагрузке и внешним условиям. Для этого необходимо в процессе физического воспитания ребенка развивать у него подвижность грудной клетки, увеличивать жизненную емкость легких, способствовать тренировке механизмов терморегуляции, обеспечить тренированность нервных процессов, совершенствовать деятельность двигательного анализатора, органов чувств.

Для развития двигательной деятельности ребенка очень важен творческий подход. Он способствует раскрытию потенциальных возможностей организма ребенка, создает условия для реализации свободы действий, обеспечивает гармонию ребенка с самим собой, окружающей природой и социальной средой.

Под воздействием окружающего мира перестраивается работа организма, он начинает функционировать в режиме, требующем наименьших затрат энергии.

Благодаря активизации механизмов саморегуляции головной мозг анализирует поступающую разнородную, многоплановую информацию, совершенствуется и повышает оздоровительную деятельность организма.

Кроме оздоровительных задач физическое воспитание включает в себя и образовательные задачи.

Они предполагают формирование двигательных умений и навыков; развитие психофизических качеств (быстроты, силы, гибкости, выносливости, глазомера, ловкости); развитие двигательных способностей (функции равновесия, координации движений). В процессе физического воспитания ребенок: — приобретает определенную систему знаний о физических упражнениях, их структуре, оздоровительном воздействии на организм;

- осознает свои двигательные действия;
- усваивает физкультурную и пространственную терминологию (как то: исходные положения, колонна, шеренга и др.; вперед—назад, вверх—вниз и др.), получает необходимые знания о выполнении движений, спортивных упражнениях и играх;
- узнает названия предметов, снарядов, пособий, способы и правила пользования ими;
- ребенок познает свое тело, у него формируется телесная рефлексия.

Занимаясь физическими упражнениями, ребенок закрепляет знания об окружающей природе — деревьях, цветах, траве, животных и птицах. Он познает свойства воды, песка, снега; особенности смены времен года.

У него значительно обогащается словарный запас, развиваются память, мышление, воображение.

Физическое образование способствует приобщению ребенка и к большому спорту. Он приобретает знания о ведущих мировых и отечественных спортсменах, что значительно расширяет его кругозор.

Таким образом, реализуя в дошкольном физическом воспитании образовательную задачу, педагог одновременно приобщает ребенка к основам кинестетического образования, готовит его к поступлению в школу.

Особо следует подчеркнуть значение физического воспитания как средства, способствующего воспитанию творческой, разносторонне и гармонично развитой личности ребенка.

В процессе физического воспитания осуществляются следующие воспитательные задачи:

- потребность в ежедневных физических упражнениях;
- умение рационально использовать физические упражнения в самостоятельной двигательной деятельности;
- приобретение грации, пластичности, выразительности движений;
- самостоятельность, творчество, инициативность;
- самоорганизация, взаимопомощь.

Кроме того, у ребенка воспитываются гигиенические навыки, привычка к самообслуживанию, помощи воспитателю в проведении и организации разнообразных форм спортивных игр.

Благодаря физическому воспитанию

— создаются благоприятные условия для формирования положительных черт характера (организованности, скромности, отзывчивости и т.п.);

— закладываются нравственные основы личности (чувства собственного достоинства, справедливости, товарищества, взаимо-

помощи, ответственности за порученное дело, умение заниматься в коллективе);

— осуществляется воспитание волевых качеств (смелость, решительность, уверенность в своих силах, выдержка, настойчивость в преодолении трудностей, самообладание);

— прививается культура чувств, эстетическое отношение к физическим упражнениям.

Таким образом, физическая культура подготавливает ребенка к жизни.

Все вышеперечисленные задачи физического воспитания решаются в единстве. Они способствуют всестороннему воспитанию ребенка, направленному на физическое, интеллектуальное, духовное, эмоциональное развитие; психофизическую готовность к труду и учебе в школе.

### 1.3.2. СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Для решения задач физического воспитания дошкольников используются различные средства: гигиенические факторы, естественные силы природы, физические упражнения и др. Комплексное использование всех этих средств разносторонне воздействует на организм, способствует физическому воспитанию детей.

*Гигиенические факторы* играют важную роль в физическом воспитании. Они включают в себя режим дня, занятий, сна, бодрствования, питания; гигиену одежды, обуви, уборку групповых комнат, зала, физкультурных снарядов и пособий.

Здоровье человека невозможно без правильного, научно обоснованного, полноценного питания. От этого зависит функционирование желудочно-кишечного тракта, энергообмен в организме. Ребенок, получающий нормальное питание, растет и развивается правильно, гармонично.

Достаточно длительный, здоровый сон обеспечивает отдых и повышает работоспособность нервной системы.

Правильное освещение, соответственно подобранная мебель предупреждают заболевания глаз, нарушение осанки.

Соблюдение режима дня и двигательная активность приучают ребенка к организованности, дисциплинированности, готовности и в дальнейшем, в школе, соблюдать режим работы и отдыха.

Гигиенические условия пребывания ребенка в дошкольном учреждении и дома определены медицинскими рекомендациями.

*Естественные силы природы* (солнце, воздух, вода) повышают функциональные возможности и работоспособность организма. Они имеют огромное значение в закаливании организма, тренировке

механизмов терморегуляции. Использование природных факторов в сочетании с физическими упражнениями повышает обменные процессы, приспособительные и защитные функции организма ребенка<sup>1</sup>.

### 1.3.3. ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ - ОСНОВНОЕ СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

#### Возникновение физических упражнений

Возникновение физических упражнений уходит корнями в далекое прошлое. Они были непосредственно связаны с удовлетворением человеком жизненно важных инстинктов и потребностей в пище, жилье, тепле, продолжении рода, в движении и т.д.

По мере развития человека совершенствовались и его движения. Важную роль в возникновении физических упражнений сыграли трудовая деятельность, охота и даже войны. Чтобы выжить, человеку приходилось совершенствовать свои психофизические качества: быстроту, силу, гибкость, выносливость, ловкость.

Охота и другие жизненно важные занятия требовали сноровки, умения выполнять определенные действия. Перед тем, как идти на охоту, человек изображал на скале или земле то животное, на которое ему предстояло охотиться. Он наносил по изображению удары или стрелял по нему из лука. Это был своеобразный тренинг, благодаря которому он приобретал волевой настрой и необходимые навыки.

Человек всегда стремился к движению, оптимизации двигательной активности. Страх перед мистическими, непознанными явлениями природы способствовал возникновению различных религиозных обрядов, сопровождаемых культовыми танцами, плясками, играми.

У многих первобытных народов существовал обряд с своего рода педагогической направленностью — это обряд инициации (посвящения), связанный с переходом юноши или девушки в возрастной класс мужчин и женщин. Готовясь к инициации, молодые люди тренировались, закалялись, участвовали в охоте, соблюдали строгую дисциплину.

Таким образом, возникновению физических упражнений способствовали трудовые процессы, охота, религиозные обряды, ини-

<sup>1</sup> Подробнее об использовании гигиенических факторов, естественных сил природы в работе с детьми см.: «Основы педиатрии и гигиены детей дошкольного возраста», специальный курс, читаемый в педагогических вузах.

циации и многие другие события и процессы, происходящие в обществе.

С развитием человеческого общества сходство между трудовыми действиями и собственно физическими упражнениями утрачивалось. Из сложной двигательной деятельности, связанной с процессом труда, постепенно вычленились отдельные действия, которые затем стали применяться в физическом воспитании как упражнения (бег, метание, прыжки и др.). Специально создавались упражнения для различных групп мышц. Они выполнялись с предметами и без них. Широко использовались подвижные игры, возникшие на заре развития человеческого общества (горелки, лапта, ловишки и др.). Постепенно появляются и спортивные игры: баскетбол, теннис, хоккей, футбол и т.д.

Развитие и создание физических упражнений не прекращается. В настоящее время создаются новые системы развития двигательной активности ребенка, направленные на его дальнейшее физическое развитие.

### Определение физических упражнений

Физические упражнения — основное средство физического воспитания. Они используются для решения комплекса оздоровительных и воспитательных задач, всестороннего развития личности ребенка.

Физические упражнения являются чрезвычайно эффективным средством профилактики и коррекции психофизического состояния организма.

Термин «упражнение» в теории и практике физического воспитания имеет два значения. Им определяют виды двигательных действий, сложившиеся в качестве средств физического воспитания, а также процесс неоднократного воспроизведения действий, которые организуются в соответствии с методическими принципами. Хотя эти понятия взаимосвязаны, однако имеются и различия между ними. В первом случае речь идет о том, посредством чего воздействуют на физическое состояние ребенка в процессе физического воспитания; во втором — как, какими методами осуществляется это воздействие. Чтобы четко разграничить эти значения, необходимо внести терминологическое уточнение: в первом случае целесообразно пользоваться термином «физическое упражнение», во втором — термином «метод (или методики) упражнения».

Двигательные действия, совершаемые ребенком, многообразны: это труд, лепка, рисование, игра на музыкальных инструмен-

тах, игровая деятельность и т.д. Совокупность его движений, объединенных в целостные действия, проявляется в активном отношении к жизни. «Все бесконечное разнообразие внешнего проявления мозговой деятельности, — писал И.М.Сеченов, — сводится окончательно к одному лишь явлению — мышечному движению» [18, с. 71].

Двигательные действия способствуют удовлетворению потребности ребенка в движении и одновременно развивают его.

К физическим упражнениям относятся только те виды двигательных действий, которые направлены на реализацию задач физического воспитания и подчинены его закономерностям. Отличительным признаком физических упражнений является соответствие их формы и содержания сущности физического воспитания, закономерностям, по которым оно происходит. Например, если в целях физического воспитания используются ходьба, бег, метание, плавание и т.д., то они приобретают значение средства физического воспитания, им придаются рациональные формы, оправданные целью их использования. Они обеспечивают функциональную активность организма и соответствие эффективного воспитания психофизическим качествам. Физические упражнения не отождествляются и не могут быть подменены определенными трудовыми, бытовыми действиями.

Количество используемых в физическом воспитании физических упражнений достаточно большое и разнообразное. Они отличаются друг от друга по форме и содержанию, что при выборе физических упражнений учитывает педагог.

### Содержание и форма физических упражнений

*Содержание физического упражнения* составляют входящие в него двигательные действия и процессы, которые происходят в функциональных системах организма по ходу упражнения, определяя его воздействие. Эти процессы многообразны и могут рассматриваться в психологическом, физиологическом, биомеханическом и других аспектах.

В психофизиологическом аспекте физические упражнения рассматриваются как произвольные движения, которые, по выражению И.М.Сеченова, «управляются умом и волей» (в отличие от «невольных», безусловно, рефлекторных движений).

Установление физических упражнений предполагает сознательную установку на достижение результата действия. Он соответствует конкретным задачам физического воспитания, при этом значительно активизируются мыслительные процессы, двигательные представления, память, внимание, воображение и т.д.



Результативность физических упражнений зависит от предвидения результатов, выбора способов выполнения движений.

Физические упражнения активизируют работу сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем. Они требуют волевых усилий, развивают эмоции, сенсомоторные функции.

Понимание педагогом содержания физических упражнений позволяет определить их значение в реализации образовательных, воспитательных и оздоровительных задач (формирование двигательных умений и навыков, развитие психофизических качеств).

*Форма физических упражнений* представляет собой внутреннюю и внешнюю структуру. Внутренняя структура характеризуется взаимосвязью различных процессов в организме во время выполнения упражнения.

Внешняя структура — это видимая форма, которая характеризуется соотношением пространственных, временных, динамических параметров движения. Содержание и форма физических упражнений взаимосвязаны.

### Техника физических упражнений

Техника физических упражнений — это способ выполнения движения, с помощью которого решается двигательная задача\*. Например, выполнять бег можно с разной скоростью, разными способами (на носках, с высоким подниманием бедра, спиной вперед и т.д.). Выбор способа передвижения влияет на результативность использования его в различных жизненных ситуациях.

Техника физических упражнений совершенствуется под воздействием систематических тренировок. Критерием оценки эффективности техники движения являются качественные и количественные результаты выполнения двигательной задачи. Совершенствованию техники движения способствует применение спортивного инвентаря, учет биомеханических закономерностей.

В технике физических упражнений выделяют основу, определяющее звено и детали.

*Основа техники* — главные элементы упражнения, необходимые для решения двигательной задачи. Отсутствие отдельных элементов основ техники приводит к невозможности выполнения упражнения.

*Определяющее звено техники* — наиболее важная и решающая часть данного движения (например: для прыжка в длину с места — это будет отталкивание двумя ногами).

*Детали техники* — второстепенные особенности упражнения, которые могут изменяться, не нарушая техники. Они зависят от индивидуальных морфологических и функциональных особенностей человека и условий, в которых упражнение выполняется.

При анализе техники физических упражнений во внимание принимается ряд признаков, характеризующих рациональное выполнение движения.

В методике физического воспитания важное место отводится кинематическим характеристикам двигательных действий.

К ним относятся пространственные, пространственно-временные, временные и ритмические характеристики.

### *Пространственная характеристика двигательных действий*

Движения человек выполняет в пространстве. К пространственным характеристикам относятся: исходное положение и положения тела и его частей во время выполнения упражнения, траектория движения.

*Исходное положение* — выражает готовность к действию, это точно принятое, эффективное, экономное соотношение взаимодействующих сил. Эффективность и результативность упражнения во многом определяется тем, насколько рационально выполняющий его использует внутренние (свои собственные) и внешние силы, обеспечивающие движение.

Принятое исходное положение создает наиболее выгодные условия для правильного выполнения упражнения и обеспечения результативности последующих действий. От сохранения наиболее выгодного положения тела и его частей зависит эффективность выполняемых упражнений. Изменяя исходное положение тела или его частей, можно изменить сложность упражнения, усилить или снизить нагрузку на разные группы мышц. При принятии исходного положения в теле или отдельных его частях наблюдается статическое напряжение. Некоторые исходные положения и статические позы имеют самостоятельное значение, например стойка «смирно».

В работе с детьми используются разнообразные исходные положения: для ног — ноги вместе; на ширине плеч или слегка расставлены и т.д.; для рук — руки вдоль туловища, вперед, на поясе и т.д.

*Траектория движения* — путь движущейся части тела или предмета. От нее зависит успешное выполнение двигательной задачи.

В траектории выделяют: форму, направление и амплитуду движения.

*По форме* траектории бывают прямолинейные и криволинейные. Прямолинейные движения применяются, когда требуется развивать наибольшую скорость какой-либо частью тела на коротком пути (удар по подвешенному мячу). Криволинейные движения не

требуют затраты дополнительных мышечных усилий для преодоления инерции тела, поэтому они используются чаще. Сложность траектории зависит от движущейся массы тела: чем она больше, тем форма проще, например, движения руки разнообразнее, чем ноги.

*Направление движения.* Направление движущихся частей тела влияет на эффективность воздействия физических упражнений, выполнение двигательной задачи.

Направление движения определяется по отношению к собственному телу. Их принято называть парно-противоположной терминологией — «вверх—вниз, вперед—назад, вправо—влево».

Направление сгибательных движений определяют по плоскостям тела, применяя термины «вперед», «назад»; для движений в боковой (переднезадней) плоскости: например, наклон назад, вперед, вправо—влево; для движений в линейной плоскости: наклоны в сторону, направо, налево; для вращательных движений в горизонтальной плоскости: например, повороты направо, налево. Применяются также промежуточные направления (например, вполоборота налево и др.).

*Амплитуда движения* — величина пути перемещения частей тела. Она может определяться в условных величинах (градусах), линейными мерами (длина шага) и условными обозначениями (полу-приседание) или внешними ориентирами (наклониться, достать носки ног), ориентирами на собственном теле (хлопок о колено правой ноги).

Амплитуда движений зависит от строения костей, суставов, эластичности связок и мышц. Подвижность сочленения, которая достигается сокращением мышц, называют активной. Подвижность, вызываемая действием внешних сил (партер), называется пассивной. Величина пассивной подвижности больше активной. В жизни и в практике физического воспитания максимальная, анатомически возможная амплитуда движений обычно не используется. Для достижения максимальной амплитуды требуется добавочная затрата мышечных усилий, направленных на предельное растяжение мышц-антагонистов и связочного аппарата. Если чрезмерно увеличить амплитуду, можно повредить мышцы и связки.

### *Пространственно-временные характеристики*

Скорость движения определяется отношением величины (длины) пути, пройденного телом или его частью, к затраченному на это времени. При выполнении физических упражнений различают скорость движения всего тела и отдельных частей тела. Если вре-

менные характеристики не будут соответствовать требованиям двигательной задачи, ее выполнение окажется невозможно или будет затруднено. От степени своевременности и согласованности всех движений во времени в составе сложного двигательного действия зависит возможность его выполнения и конечная эффективность. В процессе физического воспитания ребенка необходимо учить управлять скоростью движений: выдерживать заданную скорость (развивать «чувство скорости»), увеличивать или замедлять ее.

### *Временные характеристики*

К временным характеристикам относится длительность выполнения упражнений и его отдельных элементов, отдельных статических положений и темп движения.

Каждое упражнение выполняется в течение определенного времени и в определенной временной последовательности. По длительности выполнения упражнений и его отдельных элементов можно определить общий объем нагрузки и регулировать его.

Большое значение имеет темп движений — количество движений в единицу времени или частота повторения циклов движений. Изменение темпа движений приводит к увеличению или уменьшению физической нагрузки. Дети дошкольного возраста выполняют упражнения в умеренном темпе, увеличение его повышает нагрузку на организм. У каждого ребенка свой индивидуальный темп движений. Это зависит от состояния его нервной системы, психического типа, роста, массы и т.д.

Под воздействием систематических упражнений можно научить детей приспосабливаться к общему темпу.

### *Ритмическая характеристика*

Ритм — одно из условий жизни, он проявляется во всем, формируя цикличность. Каждое движение совершается в определенном ритме. Ритм представляет собой сочетание во времени сильных, акцентированных частей движения со слабыми, пассивными. Точное чередование мышечного напряжения и расслабления является показателем правильности выполнения физического упражнения. Каждое движение совершается в определенном ритме. Основу ритма составляет закономерное расчленение временной последовательности акцентов. Без акцентов нет ритма, утверждал известный психолог Б. М. Теплов.

Ж. Далькроз говорил, что всякий ритм есть движение. В образовании и развитии чувства ритма участвует все тело человека. Каждый ребенок имеет свой индивидуальный ритм. Ритмические дви-

жения нравятся ребенку. Он с удовольствием прыгает через скакалку под стихотворный ритм. Под воздействием занятий физическими упражнениями можно изменить соотношение длительности активных и пассивных частей движения.

Чередование мышечного напряжения и расслабления является одним из показателей правильного, экономного решения двигательной задачи. Ритмические движения выполняются легко и длительное время не вызывают утомления.

### ***Качественные характеристики движений***

В теории физического воспитания широко используются количественные характеристики движений. Однако не менее важны и качественные их характеристики. Они представляют собой комплекс частичных признаков в их единстве. Качественные характеристики многообразны, тем не менее некоторые из них можно выделить. Так, понятие «точность движения» включает пространственные, временные и силовые характеристики.

*Точность движения* — это степень соответствия требованиям двигательной задачи, которая будет выполнена, если движение соответствует ей по всем вышеперечисленным характеристикам.

*Экономные движения* — движения, отличающиеся отсутствием или минимумом лишних движений и минимально необходимыми затратами энергии.

*Энергичные движения* — движения, выполняемые с ярко выраженной силой, скоростью, мощностью, благодаря чему преодолеваются значительные сопротивления.

*Плавные движения* — движения с постепенно изменяющимся мышечным напряжением, постепенным ускорением или замедлением, с закрепленными траекториями при изменении направления движений. Плавные движения характерны для художественной гимнастики.

*Выразительность движения* — выражение психического состояния ребенка через выполнение упражнений с эмоциональным отражением замысла: мимики, экспрессии и т.д.

Воспитание выразительности движений имеет огромное значение, поскольку обеспечивает:

- управление психическими процессами;
- установление связи между внутренними переживаниями и внешними проявлениями;
- развитие психики, психофизических качеств;
- развитие отделов коры головного мозга;
- гармонизацию личности и т. д.

Важными средствами формирования выразительности движений являются имитационные упражнения и сюжетные подвижные игры.

### **Контрольные вопросы и задания**

1. Назовите цель физического воспитания.
2. В чем состоят задачи физического воспитания ребенка?
3. Перечислите средства физического воспитания.
4. Дайте характеристику физическим упражнениям.
5. Определите следующие понятия: форма, содержание, техника физических упражнений.
6. Дайте характеристики физических упражнений: пространственную, временную, ритмическую.

# Часть вторая

## МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА

### Глава 1

#### ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА ОТ РОЖДЕНИЯ ДО 7 ЛЕТ

##### 2.1.1. ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА РАННЕГО ВОЗРАСТА

Жизнь ребенка начинается задолго до его появления на свет. В зависимости от условий внутриутробного развития организм новорожденного характеризуется широко варьируемыми физиологическими особенностями. Физиологический принцип классификации рождающихся детей не по массе и длине тела, а по признакам физиологической зрелости или незрелости обоснован профессором И.А.Аршавским. Исследования позволили установить: во все возрастные периоды организм можно считать совершенным и зрелым, если его физиологические функции адаптивно соответствуют его календарному возрасту и тем специфическим условиям, с которыми он должен взаимодействовать [19, с. 7].

Физиологическая незрелость младенца характеризуется не только отставанием в развитии физиологических функций, возникших у него уже во внутриутробный период, но и более поздним ослаблением их интенсивности по сравнению с физиологически зрелым новорожденным.

Сразу же после рождения младенец подвергается резкому холодному воздействию со значительным перепадом температур. Любопытно, что при этом у новорожденного теплоотдача не только не снижается, но и существенно повышается. Это проявляется расширением сосудов кожи (вазодилатацией) и тем самым увеличением кровотока в ней. На сниженную температуру среды новорожденный реагирует потоотделением, которое является средством повышения теплоотдачи. После рождения ребенок приобретает специфическую позу. Она выражается согнутым положением головки по отношению к туловищу, сложенными в локтях ручками, сжатыми в кулачки пальцами (большой палец внутри), согнутыми

в коленях ножками, согнутыми к подошве пальчиками стопы. Все эти явления свидетельствуют о сгибательной гипертонии, которая способствует повышению уровня теплопродукции и уменьшению общей поверхности теплоотдачи.

За первые 7 лет жизни ребенок проходит гигантский путь развития, определяющими факторами которого являются окружающая среда и воспитание. Всякий воспитательный процесс начинается с уважения к ребенку как индивиду. Следует отметить, что человеческая индивидуальность не только формируется в детстве, но уже существует в этом возрасте. Многие основы индивидуальности определяются особенностями нервной системы, врожденными и унаследованными, возрастными и приобретенными. Установлено, что огромную роль в развитии ребенка играют свойства нервной системы. Возрастная эволюция мозга ребенка — сложный и многосторонний процесс. Л. С. Выготский писал, что развитие ребенка — единый, но не однородный, целостный, но не гомогенный процесс.

Понимание механизмов созревающей нервной системы дает возможность понять механизмы нервной деятельности. Согласно Л.О.Бадаляну, он заключается в приеме раздражений из внешней и внутренней среды; в переработке их в нервные импульсы; передаче импульсов в центры головного мозга, где они анализируются; в выработке ответной реакции, которая осуществляется при помощи рабочих органов.

В этом состоит принцип рефлекса как основной формы нервной деятельности. Рефлексы варьируются от простого сокращения мышцы до появления комплекса общего оживления у грудного ребенка при виде лица матери [20, с. 34].

Анализируя принципиальную схему рефлекса, можно проследить индивидуальные особенности нервной системы, так как один и тот же раздражитель разные дети воспринимают неодинаково.

Особенности нервной системы отражаются на процессе развития. Совокупность индивидуальных особенностей ребенка составляет «биологический каркас личности», который не только обрабатывает в процессе воспитания социальными навыками, но и подвергается изменениям [20, с. 34].

На развитие ребенка и его нервных процессов огромное влияние оказывает становление двигательных функций. Их созревание связано с деятельностью двигательного анализатора. Его развитие происходит на базе дистантных рецепторов — зрения и слуха, а также тактильно-мышечного анализатора и играет важнейшую роль в психофизическом развитии ребенка.

В первые полгода жизни развитие движений ребенка характеризуется выраженностью безусловных рефлексов, на базе которых затем формируются условно-рефлекторные связи, совершенству-

ющиеся в течение всей жизни. Н.И.Касаткин отмечал, что это только у цыпленка все просто: вылупился из яйца — и побежал, тогда как путь становления жизненно важных движений ребенка довольно длителен. В детстве у него формируются важнейшие способы деятельности. Физиологи подчеркивают: чем выше в эволюционном ряду стоит животное, тем дольше у него продолжается период детства.

При рождении у человека «автоматических» действий меньше, чем у животных, зато ему свойственна наибольшая способность к обучению. Специфика мозга человека состоит в неограниченной возможности усвоения новых знаний, наибольшей восприимчивости не к биологической наследственности, а к «социальному унаследованию», т.е. к усвоению различного рода социальных традиций.

Развитие центральной нервной системы ребенка происходит на базе врожденных безусловных рефлексов. У физиологически зрелых новорожденных детей вызванные рефлексы проявляются в ответ на раздражение различных участков поверхности кожи. Прежде всего это хватательный рефлекс (так, например, новорожденного, ухватившегося за пальцы взрослого, можно поднять, его хватка способна выдержать массу тела). Подошвенный рефлекс, который вызывается штриховым раздражением поверхности кожи внутреннего края подошвы, характеризуется разгибанием большого пальца и сгибанием остальных. Пяточный рефлекс, известный как рефлекс И.Н.Аршавского, вызывается умеренным надавливанием на пяточную кость и выражается в обобщенной двигательной активности, сочетаемой с гримасой плача, криком. У новорожденного ребенка наблюдается также шагательный, ползательный рефлексы. Они постепенно свертываются и вновь формируются под воздействием воспитания. Развитие нервной системы происходит на базе и других врожденных рефлексов: пищевого, ориентировочного, оборонительного, защитного.

С первых недель жизни ребенка у него возникают условные рефлексы на самые различные раздражители (зрительный, слуховой и т.п.).

Длительное применение каких-либо внешних раздражителей в определенной последовательности способствует образованию целостной системы ответных реакций — динамическому с т е р е о типу.

Формирование условных рефлексов у ребенка происходит во взаимосвязи первой и второй сигнальных систем.

Центральная нервная система ребенка хранит в себе следы длительной эволюции животного мира. Так, регуляция работы сердца, почек и других внутренних органов, автоматические реакции

на болевые, температурные раздражители осуществляются примерно теми же нервными центрами, что и у многих животных. Но по сравнению даже с высшими млекопитающими у человека чрезвычайно развита кора больших полушарий, особенно ее лобные отделы.

В нервной системе ребенка одни группы центров, эволюционно более древние, исполняют относительно примитивные функции. Эволюционно более новые центры объединяют различные системы организма и выполняют многоплановые сложные действия. Так, центр спинного мозга регулирует работу органов в пределах отдельных участков сегментов тела. Центры продолговатого мозга управляют дыханием и сердечной деятельностью. Центры среднего мозга осуществляют комплексную реакцию всего организма в ответ на зрительные и слуховые раздражители. В области промежуточного мозга и в подкорковых узлах происходит интегрирование всех сигналов из внешней и внутренней среды. Как показывают эксперименты, здесь формируется эмоциональное состояние — чувство страха, напряженности, радости, агрессивности. Физиологи доказали наличие в подкорковых центрах участков, раздражение которых вызывает различные эмоциональные состояния: гнев, блаженство, страх, безразличие.

Сложной системой глубинных центров управляет кора больших полушарий. С одной стороны, она без этих структур не может функционировать, а с другой — сопоставляет полученные от них сигналы с индивидуальным опытом и руководит активизацией или торможением отдельных нервных центров.

Таким образом, функции коры головного мозга — это способность тонко анализировать обстановку, приобретать и, в случае необходимости, использовать индивидуальный опыт. Одни реакции жестко запрограммированы в нервной системе и запускаются как автоматическая последовательность действий, другие — непостоянны и видоизменяются в процессе своей реализации.

При правильном воспитании у ребенка можно выработать множество стереотипов. Это в значительной мере облегчает реагирование на окружающие внешние условия, повышает работоспособность нервных клеток. Например, выполнение утренней гимнастики, ежедневных физических упражнений после дневного сна, организация самостоятельной двигательной деятельности формируют стереотип и потребность в выполнении этих упражнений в одно и то же время. У ребенка складываются определенные двигательные паттерны — последовательность выработанных действий, которые отражаются на поведении. Становление и изменение паттернов происходит в зависимости от возраста, окружающей среды, особенностей его развития. Тренировку нервной системы младенца

необходимо осуществлять с учетом выработанных стереотипов, развивая у него потребность сознательно реагировать на окружающее.

По мере развития нервной системы у ребенка появляются статические и динамические функции равновесия. Возникновение и упрочение этих функций зависит и определяется как внешними, так и внутренними факторами. По утверждению И.М.Сеченова, все произвольные движения у ребенка формируются под влиянием социальных условий. Как дитя природы ребенок не нуждается даже в прямохождении. Лишь как социальное существо он начинает выполнять жизненно важные движения, которые совершенствуются в процессе воспитания и обучения.

На становление навыков движения огромное влияние оказывает состояние органов чувств, с помощью которых воспринимается окружающая среда. Следует отметить, что к моменту рождения органы чувств ребенка развиты больше, чем движения.

В исследованиях М.Ю.Кистяковской выявилась определенная последовательность образования связей между двигательным и другими анализаторами. Длительное развитие двигательного анализатора у ребенка влияет на становление двигательных функций, которые развиваются на базе дистантных рецепторов, способных воспринимать раздражители на расстоянии. Это прежде всего системы зрения, слуха и другие анализаторные системы.

Уже на втором месяце жизни устанавливается связь между кинестическим и вестибулярным аппаратом. Это проявляется в поднимании и удерживании головы при разных положениях ребенка: на животе, на спине, в вертикальном положении. В этом же возрасте возможно образование связи между кинестетическим анализатором и слизистой оболочкой губ, ротовой полостью, кожей рук. Это проявляется в сосании пальцев, направлении рук ко рту. Позже устанавливаются связи между двигательным анализатором, что выражается у младенца в поднимании руки над лицом и ее рассматривании. В возрасте 3,5 — 5 месяцев у малыша появляются более сложные зрительно-кинестетические связи: он направляет руки к подвешенному над кроваткой предмету (погремушке) и захватывает ее.

Образование межрецепторных связей способствует образованию сложных функциональных систем, формированию своеобразной иерархии нервных центров с очень сложными отношениями подчиненности. Многие двигательные акты дублируются на разных уровнях. Это создает высокую надежность осуществления навыков движения и в то же время способность видоизменять способ действия при внезапно меняющихся условиях.

Л.О.Бадалян, Н.Миронов, изучая физиологию двигательного акта, установили, что самым низким уровнем регуляции движе-

ний обладает сегментный аппарат спинного мозга. Клетки каждого сегмента связаны со строго определенной группой мышц и регулируют их деятельность. Двигательные нервные клетки постоянно получают информацию от мышечных клеток рецепторов и сухожилий. Сегментные аппараты находятся под контролем целой системы двигательных центров головного мозга. Собирая информацию от органов чувств всего тела, они решают сложные двигательные задачи, требующие участия многих мышечных групп. Одной из таких систем является экстрапирамидная система. В ней хранится набор сложнейших двигательных реакций, обеспечивающих регуляцию позы, осуществление важных двигательных актов. Хотя у человека экстрапирамидная система редко проявляет себя в «чистом виде», однако она играет существенную роль в общей организации моторики. Такие характеристики движений, как плавность, грациозность, ловкость, эмоциональная выразительность во многом зависят от особенностей экстрапирамидной системы. Функции ее отчетливо выражаются в детском возрасте, когда высшие корковые моторные центры еще не окончательно сформированы. По мнению Л.О.Бадаляна и Н.Миронова, именно любовь большинства детей к шумным подвижным играм объясняется особенностью развития экстрапирамидной системы. Дети любят убежать, догонять, прятаться, увертываться; выполнять ритмические движения, подпрыгивать, прихлопывать, раскачиваться, кружиться.

К старшему дошкольному возрасту начинает доминировать пирамидная система регуляции моторики. Центры пирамидной системы формируются в передней центральной извилине головного мозга.

Каждое его полушарие при помощи пирамидной системы связано с противоположной половиной тела. Любопытно утверждение физиологов о том, что если образно представить проекцию тела в передней центральной извилине головного мозга, то получается человек, перевернутый вверх ногами. Примечательна непропорциональность этого человека. Кисть и лицо занимают больше места, чем все остальное тело. Основная функция пирамидной системы — регуляция произвольных движений, которые усваиваются в процессе воспитания и обучения. Благодаря пирамидной системе ребенок способен к обучению сложным и точным движениям; по утверждению Л.О.Бадаляна, эти возможности безграничны.

Пирамидная система доминирует в той или иной степени в моторике каждого ребенка. Ее ведущая роль формируется постепенно. Чем меньше ребенок, тем слабее у него организована произвольная моторика. Мысль и ее двигательное воплощение недостаточно

связаны В процессе моторного развития ребенка многие двигательные навыки настолько автоматизируются, что нет необходимости вспоминать каждый раз о способах того или иного действия. Способность к автоматизму движений дает множество преимуществ: сознание разгружается от излишней работы, целенаправленная деятельность становится более рациональной и имеет большие возможности для скорейшего достижения результатов. Готовые формулы движения, запас их фиксируются в основном в теменных долях коры больших полушарий головного мозга. Способность запоминать движение в целом и использовать его в случае необходимости получила название праксиса. Центр праксиса в теменной доле тесно связан с корковым отделом пирамидной системы, а также с ядрами пирамидной системы.

Важнейшим участком двигательной регуляции является мозжечок Он как и вестибулярный аппарат, тесно связан с экстрапирамидной и пирамидной системами и обеспечивает координацию движений и поддержание равновесия тела. От мозжечка зависят такие характеристики движения, как точность, соразмерность мышечного усилия двигательной задаче, твердость походки способность быстро перераспределять напряженность отдельных мышц. Мозжечок обеспечивает координацию как автоматических так и произвольных движений. Его развитие накладывает отпечаток на целый ряд индивидуальных различий человеческой

МОТ<sup>3</sup>а<sup>Р</sup> период детства происходит сложный процесс формирования нервной системы. Он многогранен и характеризуется преобладанием процесса возбуждения над торможением.

Для формирования двигательного стереотипа требуется определенная повторяемость и последовательность применения раздражителей Таковыми являются физические упражнения, которые подбираются соответственно возрасту и проводятся в определенной

СИС<sup>С</sup> Начиная с первого года жизни ребенка необходимо создавать условия для формирования у него произвольных движений, двигательных функций как при организации занятий, так и в свободной двигательной деятельности. Под воздействием физических упражнений и подвижных игр происходит становление и тренировка центральной нервной системы, психическое и моторное развитие ребенка Именно на первом году появляются первые основные жизненно важные движения: развитие кисти руки и, как следствие, функций схватывания, бросания, захватывания; к 6- / месяцам ребенок начинает ползать.

На втором году жизни ребенок овладевает ходьбой, а к концу года начинает бегать.

На втором и третьем году под воздействием воспитания и обучения у ребенка качественно совершенствуются навыки бросания, ловли, ползания, лазания.

На третьем году жизни появляются подготовительные к прыжкам движения, к концу этого возраста ребенок овладевает прыжками с движением вперед. К трем годам он не только овладевает почти всеми основными движениями, но и начинает применять их в повседневной жизни.

### 2.1.2. ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА-ДОШКОЛЬНИКА

У ребенка с 3 до 7 лет жизни под воздействием обучения условные связи закрепляются и совершенствуются. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества<sup>1</sup>.

Таким образом, понимание особенностей развития нервной системы ребенка позволяет педагогам посредством упражнений и подвижных игр укреплять и совершенствовать его нервную систему.

За период раннего и дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки.

За первый год жизни *рост ребенка* увеличивается примерно на 25 см. К 5 годам он удваивается по сравнению с первоначальным.

*Масса тела* ребенка на первом году жизни утраивается по сравнению с массой при рождении. После года отмечаются прибавки на каждом году жизни по 2—2,5 кг. К 6—7 годам она удваивается по сравнению с показателями годовалого ребенка.

*Окружность грудной клетки* при рождении — 32—34 см. В течение первых 3—4 месяцев жизни она увеличивается на 2,5—3 см в месяц, затем прирост ее снижается. В конце года она составляет около 0,4—0,5 см в месяц, за первый год окружность грудной клетки увеличивается на 12—15 см. Примерно так же происходит увеличение грудной клетки за весь остальной период дошкольного детства.

Величина окружности грудной клетки зависит от упитанности, физического развития и подготовленности ребенка.

*Окружность головы* при рождении ребенка примерно 34—35 см. В первые 9 месяцев она увеличивается на 3—3,5 см в квартал.

<sup>1</sup> Таблицу возрастной динамики физической подготовленности см. в приложении.

В дальнейшем ее рост резко замедляется, возрастая в течение 2—3 года жизни на 1—1,5 см в год. Изменение окружности головы в раннем возрасте определяется увеличением массы головного мозга. Под воздействием физических упражнений улучшается не только физическое развитие ребенка, его телосложение, но и развитие и совершенствование массы головного мозга.

*Костная система* ребенка богата хрящевой тканью. Кости его мягкие, гибкие, недостаточно прочные, поэтому они легко поддаются как благоприятным, так и неблагоприятным воздействиям. Эти особенности костной системы требуют внимания педагогов к подбору физических упражнений, мебели, одежды и обуви в соответствии с функциональными и возрастными возможностями ребенка.

Окостенение опорно-двигательного аппарата начинается с 2—3 лет. Оно происходит постепенно в течение всего дошкольного детства. В этот период формируются изгибы в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника. Физиологическое развитие позвоночника играет жизненно важную роль и влияет на формирование правильной осанки, техники движений, состояние внутренних органов, дыхательную и нервную системы. S-образный изгиб позвоночника предохраняет скелет от травм при выполнении физических упражнений.

В дошкольном детстве происходит формирование *свода стопы*. Оно начинается на первом году жизни и интенсивно продолжается с освоением ребенком ходьбы весь дошкольный период. В укреплении свода стопы важнейшую роль играют физические упражнения. Важно также подобрать ребенку соответствующую обувь.

Развитие костной системы скелета тесно связано с развитием мускулатуры, сухожилий, связочно-суставного аппарата.

*Мышечная система* у ребенка раннего возраста развита недостаточно, мышечная масса у него составляет около 25 % массы тела. По мере развития движений ребенка увеличиваются масса и сократительная способность мышечной ткани. Под воздействием физических упражнений происходит увеличение силы мышц.

В младшем возрасте у ребенка *мышцы-сгибатели* развиты больше, чем *разгибатели*, поэтому часто его движения и осанка бывают неправильными: сутулая спина, опущенная голова, сведенные плечи и т.д. К 5 годам увеличивается мышечная масса, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличиваются сила и работоспособность мышц. Сила мышц увеличивается с 3,5—4 кг в младшем дошкольном возрасте (3—4 года) до 13—15 кг к 7 годам. С 4 лет появляются различия в показателях у мальчиков и девочек. Значительно увеличивается становая сила — сила мышц туловища.

Она увеличивается к 7 годам до 32—34 кг по сравнению с 15—17 кг в 3—4 года.

Статическое состояние мышц называется мышечным тонусом. В первые месяцы жизни у ребенка преобладает тонус мышц-сгибателей над разгибателями. В раннем возрасте мышечный тонус уменьшается под воздействием гимнастики и массажа.

Мышечный тонус в дошкольном возрасте имеет большое значение для формирования правильной осанки. Мышечный тонус туловища создает естественный «мышечный корсет». С годами у ребенка укрепляются мышцы спины и живота. Это является результатом как регуляторного функционирования центральной нервной системы, так и положительным воздействием физических упражнений.

В дошкольном возрасте *сердечно-сосудистая система* претерпевает морфологические и функциональные изменения. Масса сердца увеличивается с 70,8 г у 3—4-летнего до 92,3 г — у 6—7-летнего. Увеличивается сила сердечных сокращений, повышается работоспособность сердца.

С возрастом поднимается *артериальное давление*: на первом году жизни оно составляет 80/55 — 85/60 мм рт.ст., а в возрасте 3—7 лет оно уже в пределах 80/50—110/70 мм рт.ст.

По мере развития ребенка уменьшается частота дыхания: к концу первого года жизни она равна 30—35 в минуту, к концу третьего — 25—30, а в 4—7 лет — 22—26. У ребенка нарастают глубина дыхания и легочная вентиляция. Это свидетельствует о расширении двигательных возможностей детей. В процессе развития у ребенка увеличиваются морфологические и функциональные возможности: повышается тренированность мышц, работоспособность, совершенствование организма.

В процессе возрастного развития ребенка установлены критические этапы совокупности морфологических и функциональных особенностей, отличных от смежных возрастов.

Исследования показали, что с 3 до 7 лет выделяются третий, пятый и седьмой год жизни. В этот период происходит не только количественный рост, но и существенная перестройка функций организма. Возраст от 4 до 5 лет отличается наибольшей интенсивностью и гармоничностью физического и умственного развития.

Таким образом, познание особенностей психофизического развития, формирования двигательных функций позволяет сделать вывод о необходимости создания для ребенка возможности правильно двигаться, т.е. заложить у него основы физической культуры. Важную роль здесь, об этом нельзя забывать, играют воспитание и обучение.



### 2.1.3. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ

Принятый в Российской Федерации Закон «Об образовании» предоставил дошкольным учреждениям право выбора программ, по которым они осуществляют физическую подготовку ребенка. Каждое учреждение вправе самостоятельно разрабатывать стратегию и тактику построения работы по физическому воспитанию, ориентированные модели воспитания и физической культуры; обеспечивать условия для развития движений, активности, самостоятельности и творчества ребенка.

Предлагаем некоторые программы по физическому воспитанию детей дошкольного возраста.

Авторским коллективом преподавателей РГПУ им. А. И. Герцена разработана программа «Детство». В ней условно выделено четыре блока, в том числе блок «Здоровый образ жизни», который представлен во всех возрастных периодах разделом «Растим детей здоровыми, крепкими, жизнерадостными». В нем определены основы гигиенической и двигательной культуры.

В программе воспитания двигательной культуры перечислены физические упражнения для каждой возрастной группы, их содержание: построение и перестроение, ходьба, бег, прыжки, бросание и ловля, метание, ползание, лазание, равновесие, катание на санках, лыжах, велосипеде, плавание. Даны характеристики и уровни физического развития детей.

В программе «Радуга» подчеркивается важность внимания педагогов к физической культуре. От обучения детей физической культуре зависит их психофизическое здоровье, поэтому программа, начиная с младшего дошкольного возраста, воспитывает потребность и любовь к движению, формирует знания и умения, направленные на творческое использование двигательного опыта, формирует потребность в здоровом образе жизни, приобщает к спорту, учит самообладанию в угрожающих жизни и здоровью ситуациях, умению вести себя<sup>1</sup>.

Значительное внимание в программе отводится физическим упражнениям как средству физического воспитания. Им отводится профилактическая, реабилитационная, лечебная и развивающая роль. Программа предлагает примерный перечень физических упражнений, подобранных с учетом возрастных возможностей детей.

<sup>1</sup> Авторский коллектив программы «Радуга» — сотрудники лаборатории дошкольного воспитания Института общего образования Министерства образования Российской Федерации под руководством кандидата педагогических наук Т.Н.Дороновой.

Особое внимание уделяется оптимизации двигательной активности. Разнообразное содержание программы не сковывает инициативы и творчества педагога.

*Программа «Истоки».* Это базисная программа, ее роль — разно-стороннее развитие ребенка, формирование универсальных, в том числе творческих способностей. Она предусматривает обогащение, амплификацию детского развития, взаимосвязь всех его сторон. Название «Истоки» отражает уникальное значение детства, когда закладываются основы всего будущего развития человека. В программе подчеркнута связь ребенка со взрослым, который передает ему основы общечеловеческой культуры. Только в тесном сотрудничестве взрослого и ребенка возможно, по мнению авторов этой программы, ожидать успехов в развитии и саморазвитии ребенка<sup>1</sup>.

В программе выделен раздел «Здоровье», который раскрывает современные представления о здоровье ребенка как сохранении и укреплении жизнеспособности организма в конкретных условиях социальной и экологической среды. Здоровье рассматривается как одно из условий, определяющих возможность полноценного физического и психического развития ребенка, и как результат процесса нормального хода его развития [21, с.3].

Программа включает два блока: базис и вариант его реализации. Базисную характеристику составляет личность ребенка, его неповторимая индивидуальность. Выделены следующие компоненты:

1. Характеристики возрастных возможностей психического развития ребенка и его личности.
2. Задачи развития.
3. Показатели развития.
4. Базисные характеристики личности: компетентность, креативность (творчество) и инициативность, произвольность, самостоятельность, ответственность, безопасность и свобода поведения, самосознание личности и способность к самооценке [21, с. 5—6].

Каждый возрастной период имеет свое содержание. Структура программы и ее содержание ориентированы на возрастные периоды — раннее детство: младенчество (возраст от рождения до 1 года), ранний возраст (от 1 года до 3 лет); дошкольное детство: младший Дошкольный возраст (3—5 лет), старший дошкольный возраст (5—7 лет). В каждом возрастном периоде дана характеристика возрастных возможностей, средние показатели физического развития, минимальные показатели физического развития.

В программе «Истоки» раскрывается содержание и условия педагогической работы с детьми каждого возраста, в ней представ-

<sup>1</sup> Авторский коллектив программы «Истоки» — Центр «Дошкольное детство» им. А. В. Запорожца (Москва).

лены упражнения общеразвивающего воздействия, упражнения в основных движениях, подвижные игры и игровые упражнения, спортивные игры, ритмические движения, упражнения в построении и перестроении, в перемещении со скольжением с техническими средствами, упражнения для освоения движений в водной среде, а также приводится примерный двигательный режим. Создание многочисленных программ физического воспитания раскрепощает педагога, создает условия для выбора программного содержания. Наличие альтернативных программ создает условия для определения путей подготовки ребенка к обучению в школе, готовит его к жизни. Педагог получает право выбора, чему учить ребенка, но не менее важным является и вопрос методики, т.е. как формировать двигательную культуру, развивать двигательные способности ребенка.

#### Контрольные вопросы и задания

1. Каковы особенности нервной системы ребенка?
2. Что выполняет роль «биологического каркаса» в развитии личности ребенка?
3. Назовите особенности физического развития детей от рождения до 7 лет.
4. Перечислите критические периоды психофизического развития ребенка.
5. Охарактеризуйте особенности программ: «Детство», «Радуга», «Истоки».

## Глава 2

### ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ И РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

#### 2.2.1. ЕДИНСТВО ОБУЧЕНИЯ, ВОСПИТАНИЯ И РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Обучение — составная часть целостного педагогического процесса, направленного на формирование гармонически развитой личности ребенка.

Известно, что ребенок рождается совершенно беспомощным, обладая единственной способностью — всему научиться со временем. В теории и практике физического воспитания значительное вни-

мание уделяется обучению движениям. Ребенок не рождается с готовым набором движений. Он осваивает их в процессе жизни. Все произвольные движения возникают у него как результат научения.

Обучение движению имеет свою специфику. Она выражена:

- в выработке у ребенка системы условно-рефлекторных связей, направленных на освоение движений;
- в передаче накопленного предшествующими поколениями универсального (общечеловеческого) и национального двигательного опыта;
- в двусторонности процесса обучения.

Важная роль в этом процессе отводится педагогу. С одной стороны, он использует разнообразные методы и приемы обучения, осуществляет поиск оптимизации их, с другой — каждый ребенок индивидуально осваивает знания, преподносимые педагогом. У него формируются умения и навыки, способы осознанной двигательной деятельности.

Обучение оказывает влияние на развитие познавательных способностей, волевых качеств, эмоциональности ребенка, т.е. на его внутренний мир — чувства, мысли, нравственные качества. Двигательные действия, выполняемые ребенком, полезны для здоровья, общего физического развития. Обучение движениям способствует гармоничному развитию личности, совершенствованию как физических, так и психических, интеллектуальных, духовно-нравственных качеств.

Содержание обучения составляют разнообразные физические упражнения, подвижные и спортивные игры, подобранные в соответствии с возрастными особенностями ребенка.

Обучаясь движениям, ребенок с учетом возрастных особенностей приобретает знания, необходимые для его сознательной двигательной деятельности; способы деятельности и опыт его реализации; опыт творческой деятельности. Умение самостоятельно мыслить\* способствует реализации потенциальных природных способностей ребенка. Многолетние исследования педагогов (Л.М.Коровиной, Э.Я.Степаненковой и др.) показали успешность развития творческой деятельности при обучении ребенка физическим упражнениям и подвижным играм.

Обучение носит воспитывающий характер. Педагог воспитывает у ребенка интерес, любовь к физической культуре. Он своей личной увлеченностью двигательной деятельностью, личным примером выполнения движений, активностью, творческим подходом заинтересовывает ребенка.

Важную роль в педагогическом процессе играет понимание Взрослыми психофизиологических особенностей ребенка. Опираясь на его возможности, педагог ставит перед ним новые двигательные

задачи, постепенно повышает требования к овладению двигательными навыками, контролирует развитие психофизических качеств. Обучение требует от ребенка значительных физических и психических усилий: собранности внимания, конкретности представления, активности мысли. Оно развивает различные виды памяти: эмоциональную память, если ребенок заинтересован обучением; образную — при восприятии наглядного образца движений воспитателя и выполнения упражнений; словесно-логическую — при осмыслении задачи и запоминании последовательности всех элементов упражнения, содержания и действий в подвижной игре; двигательнo-моторную — в связи с практическим выполнением упражнений; произвольную — без которой невозможно сознательное самостоятельное выполнение упражнений [22].

Обучение движениям способствует формированию правильной осанки, а также осознанию ребенком самого себя как личности; вырабатывает в нем потребность совершенствования собственной природы, создает предпосылки реализации его индивидуальности. Осуществляя самые разные движения, ребенок получает возможность самосовершенствования. В нем пробуждается устремление к движениям, которые приносят ребенку наслаждение, удовольствие, неограниченную возможность их повторения и реализации различных форм активности. Психологи утверждают, что именно в дошкольном возрасте могут рождаться устремления как самоценные проявления активности.

Мы уже говорили, что обучение движению способствует развитию личности ребенка. Оно развивает его способности, приобщает к национальной культуре, побуждает к самосовершенствованию. Развитие ребенка во многом определяется тем, как им усвоены традиционные, присущие его народу движения.

Итак, повторим еще раз, что в процессе обучения движениям у ребенка развиваются физические и умственные способности, духовно-нравственные качества личности, эстетические чувства; воспитываются телесная рефлексия, осознанность, целенаправленность и организованность двигательных действий, инициативность и стремление к творчеству; развиваются память, воображение, фантазия; воспитывая в ребенке культуру тела, педагог одновременно совершенствует его духовную культуру.

### 2.2.2. ПРИНЦИПЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Принципы физического воспитания, в соответствии с которыми складываются закономерности, правила и требования, предьяв-

ляемые к воспитателю, определяют его деятельность по всесторонней физической подготовке ребенка к будущей жизни, раскрытию у него жизненно важных сил, гармоническому развитию. В физическом воспитании наряду с общепедагогическими дидактическими принципами (сознательности и активности, наглядности, доступности и т.д.) имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания. Перечислим основные из этих принципов:

- всестороннее и гармоническое развитие личности;
- связь физической культуры с жизнью;
- оздоровительная направленность физического воспитания;
- непрерывность и систематичность чередования нагрузок и отдыха;
- постепенность наращивания развивающих, тренирующих воздействий;
- цикличное построение занятий;
- возрастная адекватность направлений физического воспитания.

#### Общепедагогические принципы

*Принцип осознанности и активности* направлен на воспитание у ребенка осмысленного отношения к физическим упражнениям и подвижным играм. Он был разработан П.Ф.Лесгафтом, который противопоставлял осознанность механическому заучиванию движений.

Осознание техники движения, последовательности его выполнения, мышечного напряжения, собственного тела способствует формированию у ребенка телесной рефлексии. Осознавая оздоровительное воздействие физических упражнений на организм, ребенок учится самостоятельно и творчески решать двигательные задачи. Он осваивает пространственную терминологию, осознанно выбирает рациональный способ двигательного действия; придумывает комбинации движений, их варианты, организовывает знакомые игры и придумывает свои.

П.Ф.Лесгафт писал, что необходимо научить ребенка выполнять всякую работу по слову, приучать к большей самостоятельности в действиях и волевым проявлениям.

*Принцип активности* предполагает в ребенке высокую степень самостоятельности, инициативы и творчества.

*Принцип систематичности и последовательности* обязателен для всех форм физического воспитания: формирования двигательных навыков, закаливания, режима. Систематичность проявляется во

взаимосвязи знаний, умений, навыков. Система подготовительных и подводящих упражнений позволяет перейти к освоению нового движения и, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала. Регулярность, планомерность, непрерывность физического воспитания на протяжении всего дошкольного возраста обеспечивают принцип систематичности. Во всех возрастных группах должна соблюдаться четкая последовательность физкультурных занятий с обязательным чередованием нагрузок и отдыха, а также последовательность, преемственность, взаимосвязь в содержании самих занятий.

Ежедневные, систематически проводимые формы организации двигательной деятельности в сочетании с закаливающими мероприятиями приучают ребенка постоянно соблюдать оздоровительно-воспитательный режим, тогда как прекращение систематических занятий снижает функциональные возможности его организма и уровень физической подготовленности.

Усвоение движений, формирование двигательных навыков требуют их повторяемости. *Принцип повторения* двигательных навыков является одним из важнейших. В результате многократных повторений образуются двигательные навыки, вырабатываются динамические стереотипы.

Система повторения физических упражнений строится на усвоении нового и повторении в разнообразных вариантах разученных движений. Характер вариативности упражнений может проявляться в изменении упражнений и условий их выполнения, в разнообразии методов и приемов, в различных формах физкультурных занятий.

Включение вариантных изменений в стереотипы выполнения движений предполагает соблюдение *принципа постепенности*. И.П.Павлов писал, что в педагогике постепенность и тренировка являются основным физиологическим правилом.

Стратегия и тактика систематического и последовательного обучения важна для создания двигательного образования ребенка. Она предполагает преемственность от одной ступени обучения к другой.

*Принцип наглядности* — предназначен для связи чувствительно-го восприятия с мышлением.

Он способствует направленному воздействию на функции сенсорных систем, участвующих в движении. В практике физического воспитания используется непосредственная и опосредованная наглядность.

Непосредственная наглядность выражается в показе педагогом разучиваемого двигательного действия.

Опосредованная наглядность представлена демонстрацией пособий, кино- и видеofilьмов, графиков, фотографий и т.д., обеспечивающих представление о выполняемом действии.

Наглядность облегчает выполнение двигательных заданий, развивает интерес к физическим упражнениям, ускоряет формирование двигательных умений и навыков, развивает двигательные способности.

При разучивании новых движений принцип наглядности осуществляется путем безукоризненного, красивого, четкого показа (непосредственной зрительной наглядности). Это обеспечивает точное восприятие движения, формирует правильное представление о нем.

*Принцип доступности и индивидуализации* имеет свои особенности в оздоровительной направленности физического воспитания. Поскольку физические упражнения воздействуют на жизненно важные функции организма, оказывая оздоровительное воздействие на его органы и системы, завышение нагрузок отрицательно влияет на состояние здоровья ребенка. Соблюдение принципа доступности в физическом воспитании требует от педагогов определения меры доступного. Она зависит от индивидуальных возможностей ребенка и от объективных трудностей, возникающих при выполнении определенного упражнения.

Соблюдение принципа доступности предполагает, что, мобилизуя умственные и физические способности, ребенок успешно справляется с программным материалом.

Данные об индивидуальных возможностях ребенка педагоги получают путем тестирования и диагностирования, изучения результатов медико-педагогического контроля.

Педагог подбирает упражнения, которые соответствуют функциональным и приспособительным возможностям детского организма, не нанося ущерба его здоровью. В процессе физического воспитания границы доступного для ребенка материала расширяются. Недоступное ему на раннем этапе в дальнейшем становится доступным и выполнимым.

По мере развития физических и духовных сил ребенка изменяются педагогические и программные требования, предъявляемые к нему. Стимулируется его дальнейшее развитие. Важную роль в этом играет подбор посильных для ребенка нагрузок, которые постепенно усложняются в различных формах двигательной деятельности, а также при распределении программного материала на занятиях. Использование подготовительных и подводящих упражнений способствует преодолению трудностей при усвоении двигательных навыков.

Реализация принципа доступности требует соблюдения последовательности в создании методических условий. Поскольку двигательные умения и навыки базируются на уже приобретенных умениях, важным условием принципа доступности является п р е -

емственность физических упражнений. Распределение материала, основанного на связи каждого предыдущего занятия с последующим, обеспечивает усвоение программного содержания.

Соблюдение преемственности занятий выражено в следующих правилах: от известного к неизвестному или от освоенного к неосвоенному; от простого к сложному, от легкого к трудному. Однако эти правила не всегда универсальны, и трудность физических упражнений требует регулирования координационной сложности и степени физических усилий ребенка [23, с. 94]. Оптимальное построение системы занятий, заблаговременная и непосредственная подготовка на них к преодолению ребенком очередных трудностей способствуют методическому обеспечению в реализации принципа доступности в работе дошкольного учреждения.

*Принцип индивидуализации* предполагает необходимость учета функциональных возможностей, типологических особенностей малыша. Он позволяет улучшать врожденные задатки, развивать способности, тренировать нервную систему, воспитывать положительные качества и способности ребенка.

Принцип индивидуализации в физическом воспитании осуществляется на основе общих закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности, педагог всесторонне развивает ребенка, планирует и прогнозирует его развитие. С учетом уровня индивидуальной подготовленности ребенка, его двигательных способностей и состояния здоровья намечаются пути совершенствования двигательных навыков, построения двигательного режима, приобщения к разным формам двигательной деятельности. Используя природные данные ребенка, педагог направляет и стабилизирует его всестороннее развитие.

### **Принципы, отражающие закономерности физического воспитания**

*Принцип непрерывности* — выражает основные закономерности построения занятий в физическом воспитании. Это один из важнейших принципов, обеспечивающих последовательность и преемственность между занятиями, частоту и суммарную протяженность их во времени. Данный принцип обеспечивает развитие морфофункциональных свойств организма, которые развиваются и совершенствуются, подчиняясь «законам упражнения». Принцип непрерывности выражает закономерности построения физического воспитания как целостного процесса [23, с. 94]. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Сочетание высокой активности и отдыха в разных формах двигательной дея-

тельности ребенка повышает их эффективность, что выражается в динамичности закономерных изменений содержания и формы параметров функциональных нагрузок от занятия к занятию, от этапа к этапу.

Тенденция постепенного увеличения нагрузок строится на основе *принципа постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий*. Она выражает поступательный характер и гарантирует развивающий эффект системы физических упражнений и обуславливает усиление и обновление воздействий в процессе физического воспитания. Динамичность нагрузок зависит от закономерностей адаптации к ним ребенка. Нормирование нагрузки основывается на *принципе адаптивного сбалансирования динамики нагрузок*.

Реализация потенциальных двигательных возможностей организма, прогрессивное изменение психофизических качеств происходит волнообразно и обеспечивает развивающе-тренирующее воздействие физических упражнений на ребенка.

Упорядочению процесса физического воспитания способствует *принцип цикличности*. Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что обеспечивает повышение тренированности, улучшает физическую подготовленность ребенка.

Формирование двигательных умений и навыков, физическое образование ребенка, его двигательные способности, функциональные возможности организма развиваются в физическом воспитании на основе *принципа возрастной адекватности* процесса физического воспитания (т.е. учета возрастных и индивидуальных особенностей ребенка).

Важнейшее значение в системе физического воспитания имеет *принцип всестороннего и гармонического развития личности*. Он содействует развитию психофизических способностей, двигательных умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее — физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое — развитие личности ребенка.

*Принцип оздоровительной направленности* решает задачи укрепления здоровья ребенка.

Подбор физических упражнений для ребенка направлен не только на профилактику нарушения осанки, состояния здоровья, но и на всестороннее оздоровление организма, повышение его работоспособности, совершенствование психофизических качеств, поддержание эмоционально-положительного состояния, жизнелюбности и любви к жизни.

Физические упражнения в сочетании с определенными процедурами повышают функциональные возможности организма, способствуют значительному улучшению оздоровительной деятельно-

сти мозга, функций желудочно-кишечного тракта, эндокринной системы и т.д.

Оздоровительная направленность физических упражнений и всех форм организации двигательной деятельности ребенка непременно должна осуществляться под строгим врачебным контролем.

В дошкольных учреждениях используются разнообразные способы обучения:

— фронтальный — направленный на одновременное осознанное выполнение двигательных действий всеми участвующими в этом процессе детьми;

— групповой — обеспечивает возможность самостоятельного упражнения в знакомых движениях небольшой группе детей или позволяет воспитателю, подобрав дифференцированные задания для небольших групп детей, обучать другую группу двигательному действию;

— индивидуальный — позволяет каждому ребенку самостоятельно и успешно выполнять данное ему воспитателем задание.

Использование разнообразных способов обучения обеспечивает принцип единства оптимального сочетания фронтальных, групповых и индивидуальных способов обучения, что способствует эффективному решению воспитательно-образовательных и оздоровительных задач в работе с детьми.

Все принципы физического воспитания осуществляются в единстве. Они реализуют оздоровительную направленность физического воспитания и обеспечивают связь физической культуры с жизнью, осуществляют подготовку ребенка к обучению в школе, формируют любовь к занятиям физическими упражнениями, спортом.

### 2.2.3. МЕТОДЫ И ПРИЕМЫ ОБУЧЕНИЯ РЕБЕНКА

#### Методы обучения

Метод — это система приемов, направленная на оптимизацию процесса обучения в зависимости от содержания, конкретных дидактических задач, средств и условий.

Основу методов физического воспитания составляет регулирование нагрузок и их гармоничное, продуманное сочетание с отдыхом.

Активизация психических и физических сил ребенка и отдых после нагрузок ускоряют восстановительные процессы, повышают работоспособность. В физическом воспитании широко используется переключение ребенка с одного вида деятельности на другой, от физической нагрузки к умственной. При этом педагог должен следить за расходом физических и психических сил ре-

бенка, учитывать его возрастные и индивидуальные особенности и в зависимости от этого применять в обучении общедидактические наглядные, вербальные (словесные) и практические методы.

В развитии личности ребенка важную роль играет усвоение им накопленного человечеством опыта: знаний, способов деятельности и т.д. Усвоению ребенком двигательного опыта и качественно его развитию способствуют следующие методы обучения: информационно-рецептивный, репродуктивный, проблемного обучения, формирования (развития) творчества.

*Информационно-рецептивный метод* характеризуется взаимосвязью и взаимозависимостью между деятельностью педагога и ребенка. В этом совместном процессе он позволяет комплексно использовать различные способы обучения; воспитателю четко, конкретно, образно донести знания, а ребенку — осознанно их запомнить и усвоить.

Полноценное усвоение двигательных действий обеспечивает *репродуктивный метод* (т.е. воспроизведение способов деятельности). Воспитатель, реализуя этот метод, продумывает систему физических упражнений на воспроизведение известных ребенку движений, которые сформировались в процессе применения им информационно-рецептивного метода. Упражняясь в двигательных действиях, ребенок уточняет и воспроизводит их по данному образцу. Упражнения в движении, для повышения интереса к ним, целесообразно варьировать.

Репродуктивный метод повышает усвоение знаний и навыков, позволяет использовать и варьировать их в разнообразных ситуациях.

*Метод проблемного обучения* рассматривается как элемент, составная часть целостной системы обучения. Обучение, в котором отсутствует в качестве составной части проблемное обучение, нельзя считать полноценным. Система обучения, построенная только на восприятии ребенком готовых знаний, не может научить его мыслить, развить до необходимого уровня его способности к творческой деятельности.

В основе проблемного обучения лежат законы развития человеческого мышления. Выдающийся психолог и философ **С. Л. Рубинштейн** (1889—1960) отмечал, что начальным моментом мыслительного процесса обычно является проблемная ситуация. Мыслить ребенок начинает, когда у него появляется потребность что-то понять. Исследования последних лет раскрыли сущность и учебно-воспитательные функции проблемного обучения. Важнейшая особенность его в том, что перед ребенком ставится проблема для самостоятельного решения. Осуществляя поиски решения тех или иных двигательных задач, он сам добывает знания. Знания, добы-

тые собственными усилиями, сознательнее усваиваются и прочнее закрепляются в памяти.

Постановка соответствующей проблемы и ее решение ребенком способствуют не только сознательному усвоению движения, но и развивают умственные способности, учат мыслить самостоятельно. Решение ребенком посильных проблем в подвижных играх и упражнениях рождает веру в свои силы. Он переживает радость самостоятельных маленьких «открытий». Внесение проблемных ситуаций в двигательную деятельность детей делает обучение более интересным и увлекательным. Обучение ребенка, усвоение им знаний создают предпосылки для творчества. В многогранном процессе обучения этому отводится значительное место, поскольку глубокое усвоение знаний возможно только при творческой их переработке. Продуманное, целенаправленное использование педагогом методов и приемов обучения способствует развитию творчества. Оно проявляется уже в младшем возрасте. В сюжетных подвижных играх, имитационных упражнениях ребенок, воплощаясь в игровой образ (птички, зайчика, медведя и т.д.), проявляет фантазию, воображение. У него уточняются представления, которые подкрепляются игровыми действиями, при этом развивается их творчески исполнительский характер. На протяжении дошкольного детства ребенок приобретает способность осуществлять творческие замыслы, придумывать комбинации движений, выполнение которых предполагает не только индивидуальные, но и коллективные действия. В старшем дошкольном возрасте ребенок придумывает варианты подвижных игр, учится их организовывать, сочиняет свои новые игры. Реализации творческих замыслов способствует *метод творческих заданий*. Педагог предлагает ребенку придумать определенные физические упражнения. Он выполняет их один, с группой, в колонне, шеренге, с предметами и без них. При этом, придумывая игровые сюжеты, ребенок приобретает умение реализовать свой замысел.

В теории физического воспитания используются также специфические методы: метод строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный, круговой тренировки. Рассмотрим особенности каждого из этих методов.

*Метод строго регламентированного упражнения* реализуется с возможно полной регламентацией, которая предполагает соблюдение следующих условий:

- наличие твердо предписанной программы движений (техника движений, порядок их повторения, изменения и связи друг с другом);
- точное нормирование нагрузки по ходу выполнения упражнения, а также нормирование интервалов отдыха и чередование его с нагрузками;

— создание внешних условий, облегчающих управление действиями ребенка (распределение групп на местах занятий, использование пособий, снарядов, тренажеров, способствующих выполнению учебных заданий, дозирование нагрузки, контроль за ее воздействием и т.д.).

Метод регламентации направлен на обеспечение оптимальных условий для освоения двигательных умений и навыков, развитие психофизических качеств.

*Метод круговой тренировки* заключается в том, что ребенок передвигается по заданному кругу, выполняя определенные упражнения или задания, позволяющие разносторонне воздействовать на мышцы, различные органы и системы организма. Цель метода — достижение оздоровительного эффекта от упражнений, повышение работоспособности организма. Упражнения выполняются одно за другим, отдых предусматривается по окончании всего круга.

Используя метод круговой тренировки, рекомендуется:

**т** — начинать с нагрузки не более 50 % от максимально возможной для каждого ребенка (повышение нагрузки осуществляется путем увеличения количества упражнений, времени их выполнения, скорости, а также укорочения отдыха между кругами); — оптимальное количество упражнений 6—8 (они выполняются в быстром темпе и подбираются в соответствии с индивидуальными возможностями ребенка, их содержание может оставаться постоянным);

— постепенно повышать скорость преодоления кругов.

Выделяются три способа упражнений с интервалами в круговой тренировке:

- воздействие на разные группы мышц или системы жизнедеятельности организма и выполнение этих упражнений на каждом из снарядов, расположенных в определенной последовательности;
- подбор упражнений в соответствии с целями и задачами физической подготовки;
- использование упражнений с различными предметами, в том числе с мячами.

Используя интервальный метод круговой тренировки, необходимо учитывать следующие факторы:

1) тренировочную нагрузку целесообразно повышать постепенно в ходе занятий — от 50—60% до максимальной на каждой «станции». Повышать нагрузку можно за счет увеличения количества Упражнений на каждой «станции» или интенсивности их выполнения;

2) оптимальное количество «станций» от 6 до 8—10, необходимо постепенно повышать темп выполнения упражнений с учетом индивидуальных способностей ребенка до максимального;

3) после выполнения упражнений, перед переходом на очередную «станцию» необходимо отдыхать примерно в течение одной минуты.

*Игровой метод* отражает методические особенности игры и игровых упражнений, которые широко используются в физическом воспитании. Он близок к ведущей деятельности ребенка, дает возможность совершенствования двигательных навыков. В работе с детьми широко используются сюжетные и несюжетные, а также спортивные игры.

Игровой метод дает возможность совершенствования двигательных навыков, самостоятельных действий, проявления самостоятельности и творчества. Игровые действия развивают познавательные способности, морально-волевые качества, формируют поведение ребенка. Наиболее активно этот метод используется в младших группах, но им широко пользуются в работе также и со старшими дошкольниками.

*Соревновательный метод* в относительно элементарных формах широко применяется в работе с детьми дошкольного возраста.

Он эффективно способствует практическому освоению действий физических упражнений и используется во всех возрастных группах. Перед малышами ставится задача: кто быстрее принесет флажок, кто дальше бросит мяч. В старших группах этот метод позволяет совершенствовать движения, эффективно развивать творчество.

Широко используются в системе физического воспитания общедидактические методы: наглядный, вербальный (словесный), практический.

*Наглядные методы* формируют представления о движении, яркость чувствительного восприятия и двигательных ощущений, развивают сенсорные способности; *вербальные (словесные) методы* активизируют сознание ребенка, способствуют осмыслению поставленных задач, их содержания, структуры, осознанному выполнению физических упражнений, самостоятельному и творческому применению их в различных ситуациях; *практические методы* обеспечивают проверку двигательных действий ребенка, правильность их восприятия, моторные ощущения. Практические методы жестко регламентированы.

Выбор методов зависит от стоящих перед воспитателем задач, содержания воспитательно-образовательной работы, возрастных и индивидуальных особенностей ребенка.

## Приемы обучения ребенка движениям

Все методы обучения движениям взаимосвязаны. Каждый включает в себя систему приемов, которые объединяются для решения обучающих задач.

Методический прием — составная часть, детально дополняющая и конкретизирующая метод. При обучении используются разнообразные приемы. Они направлены на оптимизацию усвоения движений, осознание двигательной задачи, индивидуальное развитие ребенка.

Методические приемы выбираются в соответствии с программным содержанием двигательного материала, возрастными и типологическими особенностями, степенью владения движениями, общим развитием ребенка. Целесообразный подбор приемов позволяет воздействовать на все анализаторные системы ребенка, активизировать его сознание, самостоятельность и творчество при выполнении двигательных заданий.

В теории и методике физического воспитания используются общедидактические приемы.

Приемы наглядного метода разнообразны. Так, *наглядно-зрительные приемы* обеспечивают: правильный, четкий показ образца движения или отдельных его элементов; подражание образцам окружающей жизни; использование зрительных ориентиров для формирования ориентировки в пространстве; использование кино-, видеофильмов, фотографий, графиков, рисунков, телепередач и т.д.

Приемы, предполагающие *тактильно-мышечную наглядность*, основаны на непосредственной помощи воспитателя, который прикосновением к ребенку уточняет и направляет положение отдельных частей тела. Например, чтобы ребенок перестал сутулиться и принял правильное физиологичное положение тела, воспитатель проводит рукой по спине; или если ребенок затрудняется сделать наклон вперед, воспитатель поможет ребенку наклониться пониже. Использование этого приема должно быть кратковременным. В противном случае ребенок привыкает к помощи взрослого и не стремится к самостоятельному качественному выполнению движения.

*Предметная наглядность* включает использование предметов, пособий для формирования представлений о выполнении движения. Этот прием способствует контролю и коррекции положения тела при выполнении упражнений. Так, для формирования правильной осанки используют ходьбу с мешочком на голове, общеразвивающие упражнения с палкой и т.д.

*Наглядно-слуховые приемы* способствуют звуковой регуляции движений. Они осуществляются под музыку, песни, ритм бубна, ба-



рабана, сопровождаются прибаутками, чтением стихотворений. Например, ребенок с удовольствием ходит под ритмичные стихотворения типа:

По ровненькой дорожке, По  
ровненькой дорожке  
Шагают наши ножки. Топ,  
топ, топ, топ — Шагают  
наши ножки.

Использование слуховой наглядности не только улучшает качество движений, регулирует темп и ритм, но и вызывает у ребенка эмоциональный подъем, желание выполнять движения.

Приемы вербального (словесного) метода играют важную роль в обучении ребенка движению. Воспитатель дает *краткое одновременное описание* и *объяснение* физических упражнений, которое опирается на двигательный и жизненный опыт ребенка, его представления. Свои *пояснения* воспитатель сопровождает конкретным показом движений и его отдельных элементов. К вербальным приемам относятся также *указания* о выполнении движения, *беседа*, предваряющая введение новых физических упражнений и подвижных игр; *уточнение* сюжета подвижной игры или последовательности двигательных действий и т.п.; *вопросы*, которые задаются ребенку воспитателем до начала выполнения физических упражнений для выяснения осознанности последовательного выполнения двигательных действий или проверки имеющихся представлений об игровых действиях, образах сюжетной подвижной игры, уточнении игровых правил.

Широко используются в физической культуре *команды, распоряжения, сигналы*. Они требуют различной интонации, динамики и выразительности. Например, воспитатель дает команду: «Ровняйся!» — или сигнал: «Раз, два, три — беги!» и т.д.

В физической культуре дошкольников используются разнообразные считалки.

*Считалками* (народные названия: счетушки, счет, читки, пересчет, говорушки и др.) принято называть короткие рифмованные стихи, применяемые детьми для определения ведущего или распределения ролей в игре.

С раннего детства и до вступления в юность считалка используется для выбора водящих в играх. Она не знает сословных барьеров, перешагивает границы разных стран, была в обиходе детей многих народов. Предположительно происхождение считалки связано с особым ее видом — с тайным счетом. В древности существовал запрет на прямой пересчет дичи, добытой на охоте, на прямое количественное определение приплода в домашнем хозяйстве

и т.д. Но так как знать количество было все же необходимо, изобрели форму косвенного пересчета, в котором счетные единицы заменялись их эквивалентами. Это были измененные до неузнаваемости количественные и порядковые числительные. Часть из них доносит считалка:

Ази — раз, Двази  
— два, Тризи —  
три, Изи —  
четыре, Пятам —  
пять, Латам —  
шесть, Шума —  
семь, Рума —  
восемь, Дуба —  
девять, Крест —  
десять.

«Первый» мог быть назван первички, первенцы, первенцыки; «второй, другой» — друженчики, другичики, друженцы и т.д. Названия первых чисел, даже измененных, достаточно прозрачны. Обозначение же числа 10 словом «крест» связано с тем, отсчитав десяток, отмечали его для памяти крестообразной зарубкой на дощечке. Таким образом, детская считалка является наследницей серьезного взрослого дела — тайного счета, игравшего в свое время важную магическую роль в жизни человека.

О значении считалок А. П. Усова, выдающийся специалист по дошкольному воспитанию, писала, что они как бы вводят в игру, помогают распределению ролей, служат самоорганизацией детей, подобно присказке, которая вводит в сказку.

Считалка способствует выработке таких необходимых человеку качеств, как честность, непреклонность, благородство, чувство товарищества (фактор этический). Произведение в хорошем исполнении, в атмосфере детской романтической увлеченности игрой доставляет наслаждение, вырабатывает чувство ритма, необходимое в песне, танце, в работе (фактор эстетический). Следовательно, считалка несет познавательную, эстетическую и этическую функции, а вместе с играми, прелюдией к которым она чаще всего выступает, способствует физическому развитию детей.

Дети нередко сами придумывают считалки, у них развиваются фантазия, творчество и наблюдательность, так как темы для считалок берутся из жизни людей, животных, наблюдений за явлениями природы. Так, шестилетняя Ольга В. придумала считалку: «У Подножия ромашки я лежал, задрал кармашки».

Рассматривая разнообразные способы классификации считалок, Г. С. Виноградов подразделяет их на три группы: считалки-числовки, заумные считалки и считалки-заменки.

К считалкам-числовкам он относит произведения, содержащие счетные слова, заумные счетные слова и эквиваленты числительных. Например:

Первый, другой,  
Под дугой;  
Три, четыре,  
Перескочили;  
Пять, шесть,  
Бьют шерсть;  
Семь, восемь,  
Сено возим;  
Девять, десять,  
Деньги весить;  
Одиннадцать, двенадцать,  
На улице бранятся.

К заумным относятся произведения, целиком или частично сотканые из зауми. Например:

Эны-бэны,  
Рики-факи,  
Торба-орба,  
Одысаки,  
Дэус-дэус,  
Касматэус,  
Бакс.

К считалкам-заменкам относят произведения, не содержащие в себе ни счетных, ни заумных слов. Например:

Иван,  
Подай стакан,  
Отрежь лимон  
И выйди вон.

Любопытна классификация считалок, данная М.Н.Мельниковым. По признаку единства элементов поэтической формы, в первую очередь композиции, были выделены заумные считалки, сюжетные и кумулятивные. В основе композиционного построения заумных считалок лежит звуко-ритмический принцип; в основе сюжетных — повествовательное или драматическое развитие сюжета; кумулятивные считалки — это объединение иногда разнородных образов без видимой логической необходимости. Например, считалки заумные:

Авень-пвусень,  
Шинь, пень,  
Ширварвень.  
Авень-паусень  
Дзин!

Сюжетные считалки:

Зайчик-белянчик  
Ходил в лес грибы есть,  
Сорвал травку,  
Положил на лавку, Кто  
ее поднимет, Тот вон  
выйдет.

Кумулятивные считалки:

Шишел, мышел,  
Этот вышел.

Или

Папа, мама,  
Жаба — цап!

Дети подставляют под ладонь ведущего указательный палец одной руки. На последнем слове ведущий быстро сжимает руку в кулак, чей палец он захватил, тот и водит, ну а дети должны быстро свои пальцы убрать.

В жизни ребенка разные типы считалок взаимодействуют друг с другом. Его радует заумь как игра звуков, но в то же время дети с удовольствием воспринимают и сюжет считалки. Например:

Эники-бэники Ели  
вареники, Эники-  
бэники-клопс. Вышел  
на палубу Быстрый  
матрос.

*Жеребьевка* (или жеребьевные сговорки) относится к игровому зачину и предназначена чаще всего для того, чтобы разделить на две команды.

Дети дошкольного возраста применяют жеребьевку в виде игры. Двое, условившись, кто из них будет как называться, берутся за руки, остальные по одному проходят в образованные таким образом воротца и отвечают на вопрос, становясь на сторону того, чье название выбрал. Например:

Конь вороной  
Остался под горой.  
Какого коня,  
Сивого или золотогривого?

Или

Наливное яблочко  
Или золотое блюдечко?  
Сахару кусочек  
Или красненький платочек?

Анализируя содержание текстов жеребьевных сговорок, мы погружаемся в мир разнообразных детских интересов, увлечений, забав.

Наибольшее количество традиционных текстов считалок связано с конем (конь вороной, сивый, златогривый и т.д.), в которых предполагается сделать выбор между конем и золотым седлом, золотым хомутом и даже между конем вороным и казаком удалым. Поскольку для крестьянского мальчишки все лучшее было связано с конем чуть ли не с колыбели, дети рано начинали понимать, что конь — кормилец, но еще больше их увлекала стремительность и красота пробежки коня, это впечатление усиливалось легендами о конях, спасших жизни. Вот почему именно конь занял такое почетное место в этих мальчишеских произведениях. Почетное место в жеребьевных сговорах занимает и добрый молодец или казак, олицетворявшие свободолобие, беспредельную удаль.

Жеребьевные сговорки представляют собой синтез считалки и жеребьевки. Особенностью их являются рифмованный текст и выполнение двигательных действий, которые могут выступать самостоятельными играми. Например, играющие дети становятся в круг и кладут на пенек либо на другую подставку по два пальца; один из играющих, показывая на каждый палец, приговаривает по слову: «Первенчики, другинчики, тринцы, волынцы, пятый ладан, шестой шмак!» Палец, на который упадет последнее слово, отнимается, а счет повторяется далее и продолжается, пока не остается один палец. Играющий, палец которого остался последним, ловит кого-либо из своих товарищей, пойманный сменяет водящего и сам ловит кого-нибудь.

Можно спеть другую песенку:

Я не тятькин сын,  
И не мамкин сын,  
Я на елке рос,  
Меня ветер снес.  
Я упал на пенек,  
Стал кудрявый паренек.

Или один из детей выставляет вперед руку ладонью вниз, проносит слова:

Собирайтесь, колдуны, На  
горячие блины. Папа,  
мама, есть хочу, Булку с  
маслом не хочу, А  
конфетку — ам! Никому  
не дам!

Жеребьевка (конанье):

- I. Первинчики, другинчики, на колоде котышки, ни поп, ни горох, мотовильце, рожок, испеки пирожок, поезжай в Торжок, купи горшок — ни мал, ни велик, в полтора ведра, тараканья дыра в подполье была, не заплесневела.
- II. Летела сова из красного села, села сова на четыре кола.
- III. Беру ягодку, черную смородинку, батюшке в стаканчик, матушке в рукавич, серому медведю меду на лопатку; усь, медведь, побегай за мною.
- IV. Чирики, мигирики, по кусту, по насту, по липову мосту, по лебедю крыласту, жучик, крючик.
- V. Плыла пена из-за моря, стали пену бити, колотити, стали спрашивати, кто вас боле, кто вас мене: чашка, ложка, медок, сахарок.

В вербальном приеме широко используется принцип обратного отображения мира. Это так называемые «перевертыши», которые ценны своей художественной и педагогической сутью и используются для выбора водящих в игре.

*Перевертыш* — это поэзия парадокса. Данный термин был введен К.И. Чуковским. Он соответствует обозначению аналогичных фольклорных стишков наизуворот у англичан (буквально: стихи вверх дном). Например:

I. Из-за рощиц-перелесиц  
Выплывает ясный месяц,

Во росе лежат луга, Мальчик девочке — слуга!  
Ты, слуга, подай карету, А я сяду и поеду  
Прямо к солнцу на восток — Выбирать себе  
свисток. Додберу его любой: Красный, синий,  
голубой — Лишь бы песенку сыграл он Нам  
хорошую с тобой! II. Раз, два, три, четыре, пять!  
Надо доктора позвать! Пусть верхом на балалайке  
Он примчит, как в таратайке, Да ударит во  
струну, Брякнет в тоненькую, Я опять тогда  
начну Пляску новенькую!

Музыкальность, ритмичность, художественность зачинов, считалок, жеребьевок вызывает у ребенка эмоциональный отклик. Они легко запоминаются детьми и используются в их самостоятельных играх.

К вербальным приемам относится образный сюжетный рассказ, который чаще всего используется для объяснения сюжетных подвижных игр. Сюжет рассказа, его содержание должно быть понятно детям. Поэтому использование этого приема требует планирования и продумывания педагогом предшествующей работы, с тем, чтобы у ребенка было сформировано представление об обыгрываемом сюжете. Воспитатель проводит наблюдение в природе, живом уголке за поведением птиц, животных; читает художественную литературу, показывает ребенку диафильмы, видеофильмы, кинофильмы, составляя представления, необходимые для успешного проведения игры. Вместо ситуативного объяснения игры педагог использует перед проведением первой игры крошку-сказку или сюжетный рассказ, в который входят правила игры и сигнал. Их объяснение занимает те же отведенные методикой 1,5—2 минуты, а иногда и меньше. Воспитательный эффект от такого объяснения высок — у ребенка развивается воссоздающее воображение, фантазия. Сюжетный рассказ способствует вхождению в образ, воспитанию выразительности движений. В объяснение игры вплетаются правила, сигнал.

Сюжетные рассказы используются во всех возрастных группах. Нередко педагогу бывает сложно придумать объяснение игры. Для облегчения задачи можно использовать стихи. Например:

Вышла курочка-хохлатка,  
С нею желтые цыплятки.  
Квохчет курочка: «Ко-ко,  
Не ходите далеко».

«Цыплятки» гуляют по лужайке, собирают «зернышки, пьют водичку из лужицы». Приближаясь к «кошке», курочка говорит:

На скамейке, у дорожки,  
Улеглась и дремлет кошка.

«Цыплятки» подходят к «кошке» близко, «курочка» говорит:

Кошка глазки открывает (*Мяучит: «Мяу-мяу!»*)  
И цыпляток догоняет<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> См. в кн.: Ануфриева Н., Митюкова О. Игра и занятия для малышей. — Горький, 1962. - С. 50.

С большим интересом обыгрывают дети сказку Н. Заболоцкого «Как мыши с котом воевали»<sup>1</sup>. С самого начала сказка захватывает ребенка:

Жил-был кот,  
Ростом он был с комод,  
Усищи — с аршин,  
Глазищи — с кувшин,  
Хвост трубой,  
Сам рябой.  
Ай да кот!

Образно и красиво описывается игровой сюжет по сказке «Три поросенка».

Жили-были поросята, Очень  
дружные ребята. У них был  
красивый дом, И уютно было в  
нем.

Возле дома был лужок,  
Поросята там гуляли,  
Веселились и играли. Но  
однажды на лужок, Где гуляли  
поросята, Прибежал сердитый  
волк, Он голодный и косматый.

Поросят он увидал,  
И сердито зарычал «Р-Р-Р».  
Поросята испугались

И быстрее домой помчались, Дверь закрыли на  
замок, Притаились и молчок. Волк немного  
подождал И в лес темный убежал.

**И** Психолого-педагогические исследования свидетельствуют о готовности 4—5- и особенно 6-летнего ребенка к осознанности задач в разнообразной доступной ему двигательной деятельности. Это позволяет широко использовать словесные воздействия при обучении движениям. Слово не только повышает скорость овладения навыком, но и его качество.

Важную роль в формировании двигательных навыков играет *активизация идеомоторных представлений посредством словесной инструкции*. Идеомоторный акт — это переход представления о движении мышц в реальное выполнение этого движения. Возникающие представления о движении вызывают нервные импульсы, обеспечивающие осознанность движения. А. И. Пуни, раскрывая роль представлений в формировании двигательных навыков, подчер-

<sup>1</sup> См. в кн.: Примтимприм: Сб. стихов. — М., 1999. — С. 28—31.

кивает их тренирующее воздействие. Основу идеомоторных представлений составляет известное положение И.П.Павлова: «Раз вы думаете об определенном движении (т.е. имеете кинестезическое представление), вы его невольно, этого не замечая, производите» [24, с.315].

Результативность обучения при формировании двигательных навыков у ребенка во многом зависит от степени осознанности им содержания и структуры упражнения, последовательности его выполнения. Важную роль в этом играет активизация идеомоторных представлений. При выполнении упражнений у ребенка вырабатываются условно-рефлекторные связи, при их повторении, в том числе и мысленном, происходит уточнение этих связей, а в результате и практическое улучшение выполнения упражнений (А. И. Пуни). Воспитатель в процессе формирования двигательных навыков использует разнообразные приемы активизации идеомоторных представлений. Так, при достижении стабилизации навыка ребенку предлагается вспомнить и рассказать последовательность выполнения упражнения. Для облегчения задачи ему предлагается план-схема — «Вспомни и расскажи, как выполняется упражнение хлопок о колено, какое исходное положение ног, рук, с чего начинается и как заканчивается упражнение». Ребенок говорит: «Исходное положение — ноги на ширине плеч, руки внизу» Поднимаю руки вверх, опускаю на поднятое правое колено, потом поднимаю руки вверх и опускаю вниз». Иногда он пытается сопроводить объяснение упражнения выполнением его. Слова и одновременное движение являются выражением зрительно-двигательного представления и облегчают ответную реакцию на задание. Предлагая ребенку выполнить движение, педагог может попросить вспомнить его молча, а затем сделать.

Такие приемы обучения обеспечивают самоконтроль ребенка за правильностью выполняемого им движения, заинтересовывают, повышают эмоциональное состояние, собранность и устойчивость внимания.

Постоянное использование вербальных приемов позволяет педагогу применять их не только в знакомых упражнениях, но и при объяснении новых комбинаций движений. Ребенок учится свободно ориентироваться в словесных заданиях, самостоятельно придумывает новые комбинации из знакомых ему двигательных элементов.

Приемы, относящиеся к практическому методу, направлены на формирование практических двигательных навыков; самостоятельное применение их ребенком в игровой и жизненной ситуации, а также на обогащение его знаниями, позволяющими осознанно осуществлять это применение.

Практические методы побуждают ребенка к воспроизведению упражнений, их вариативному использованию, выполнению игровых ролей, участию в соревнованиях, выполнению роли судей при проведении соревновательных игр, выполнению роли капитанов команды, повышают интерес к самосовершенствованию, побуждают к целенаправленному, заинтересованному упражнению в круговой тренировке.

Направляя практическую деятельность ребенка, педагог тем самым решает образовательные задачи, совершенствует умственное его развитие, активизирует творчество, предлагает ему придумать варианты физических упражнений и подвижных игр, свои собственные движения, которые можно выполнить одному или с группой детей, с предметами и без них; придумать свои игры и имитационные движения.

Дети выполняют эти задания с удовольствием, совершенствуют и осознанно используют собственный двигательный опыт: они закрепляют свои знания о технике движений, пространственном положении частей тела; совершенствуют телесные представления; прислушиваются к ним, понимают и корректируют выполняемые движения; усваивают знания о воздействии физических упражнений на организм, повышают кинестетическое образование; учатся ориентироваться в пространстве; приобретают организаторские навыки, целенаправленность двигательных действий.

Все методы и приемы обучения играют важнейшую роль в формировании двигательных навыков и должны применяться в комплексе.

## **1 2.2.4. ФОРМИРОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ И ВОСПИТАНИЕ ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ**

Обучение ребенка движениям осуществляются в соответствии с закономерностями формирования двигательных умений и навыков. Они условно представляют собой последовательный переход от знаний и представлений о действии к умению выполнять его, а затем от умения к навыку.

Нервная система играет важнейшую роль в формировании двигательных навыков. Исследования, выполненные под руководством П.К.Анохина, показали, что некоторые действия ребенка жестко запрограммированы и запускаются как автоматическая последовательность; другие — переменные и видоизменяются в процессе Реализации. Нервные центры, находящиеся на разных эволюционных уровнях, но предназначенные для выполнения одного и того же действия, созревают почти одновременно. Центры, организую-

щие одну и ту же функцию, объединяются в функциональную систему. В этом заключается принцип системогенеза, сформулированный П.К.Анохиным: для каждой функциональной системы есть свои сроки созревания, поэтому участки мозга, находящиеся на одном уровне, могут созревать неодновременно, если они относятся к различным функциональным системам.

В любом действии можно выделить три функциональных компонента: ориентировочный, собственно исполнительный и контрольный. Они тесно между собой связаны и представлены одновременно в процессе выполнения действия. Объединяет их «функциональная система поведенческого акта» [25, с. 130]. Под этим подразумевается целостная совокупность функциональных механизмов и процессов, которая складывается в ходе и в результате построения действия при ведущей роли высших отделов центральной нервной системы и обеспечивает консолидацию всех систем организма, участвующих в его осуществлении (в том числе физиологических механизмов программирования действия, эффекторных и обратных связей в управлении движениями, систем сличения параметров действия с заданной программой, выявления рассогласований и коррекции действия).

Эффективность обучения двигательным действиям зависит от того, насколько соблюдается в нем объективная последовательность действия и соответствующих компонентов функциональной системы в целом.

При формировании двигательного действия возникает *первоначальное двигательное умение*. Оно представляет собой действие, не доведенное до значительной степени автоматизации.

Для выработки первоначального умения характерно наличие следующих факторов:

- постоянная концентрация внимания в процессе действия;
- относительно невысокая степень участия двигательных автоматизмов в управлении движением;
- относительная изменчивость техники движений, а иногда и нарушение ее;
- маловыраженная слитность движений и обусловленная этим растянутость их во времени.

Двигательные умения и двигательный навык являются последовательными ситуациями на пути формирования двигательного действия. В результате неоднократного повторения двигательное умение автоматизируется и превращается в двигательный навык.

*Двигательный навык* — одна из форм двигательных действий ребенка. На основе знаний и опыта он приобретает умение выполнять то или иное двигательное действие, научается практическим способам и приемам его применения. При неоднократных повторениях умение переходит в навык. Двигательный навык представ-

ляет собой такие формы двигательных действий ребенка, которые характеризуются явлениями автоматизации и приобретаются в результате обучения или жизненной практики. Таким образом, двигательный навык — автоматизированная форма приобретенного двигательного действия. Автоматизированное действие — «осознанно по слову» (А. И. Пуни), т.е. ребенок должен объяснить последовательность выполняемого упражнения. Эту способность он приобретает при правильном методическом обучении в старшем дошкольном возрасте. Навык возникает на основе умения и вместе с тем сам является основой для возникновения новых умений.

Значительный вклад в понимание формирования двигательных навыков в процессе обучения внесли теоретические исследования Н. А. Бернштейна. Он доказал: под воздействием двигательных действий организм делается сильнее, выносливее, ловчее, искуснее. Это свойство организма назвали упражняемостью. Повторения двигательных упражнений нужны для того, чтобы раз за разом, каждый раз все удачнее, решать поставленную двигательную задачу и тем самым доискиваться наилучших способов ее решения. Повторные решения этой задачи нужны еще и потому, что в естественных условиях внешние обстоятельства не бывают в точности одинаковыми, так же как и сам ход решения двигательной задачи не повторяется дважды подряд одинаково. Всякое повторение без повторения», по мнению Н. А. Бернштейна, «есть повторение без повторения». Ребенку необходимо набраться опыта по разнообразно видоизмененной двигательной задаче, поставленной перед ним, и ее внешнему окружению, и, прежде всего, по всему разнообразию тех впечатлений, с помощью которых совершаются сенсорные коррекции данного движения. Это необходимо для того, чтобы при-■ способиться даже к незначительному и неожиданному изменению обстановки или самой двигательной задачи. В становлении двигательного навыка важнейшую роль играет нервная система. Для выработки двигательного навыка мозг нуждается в довольно долгим упражнении.

Из-за огромного избытка степеней свободы движений ребенка никакие двигательные импульсы к мышцам, как бы точны они ни были, не могут сами по себе обеспечить правильного движения согласно его желанию. Изменение условий выполнения движения возможно только при включении механизма сенсорной коррекции. Чтобы испытать все ощущения, которые лягут в основу изучаемого движения, и подготовить основу для сенсорной коррекции, необходимо неоднократное повторение двигательного действия.

Построение навыка — это смысловое цепное действие, в котором нельзя пропускать ни одного звена. Формирование двигатель-

ного навыка находится под контролем нервной системы и представлены в ней многоуровневой системой управления двигательным действием. Любой двигательный акт может быть построен только благодаря строгой иерархии уровней мозга. Всего насчитывается пять уровней: «А», «В», «С», «Д», «Е» [26]. Каждый из уровней имеет собственную обслуживающую бригаду органов чувств (эфферентов).

**Уровень первый — «А»: «Вы в тоне».** Уровень «А» — самый первый и самый нижний. Деятельность каждого уровня связана с определенными отделами нервной системы. Для уровня «А» — это часть спинного мозга, самые нижние отделы мозжечка и все расположенные там нервные центры — ядра. Уровень «А» регулирует *мышечный тонус* (готовность мышц и нервов, снабжающих их, принять и эффективно исполнить команду-импульс из центра), что важно для формирования поддержания тела. На этом уровне осуществляются произвольные действия дрожательных движений — дрожь от холода или при повышении температуры; нервная дрожь от волнения или вздрагивание от внезапного резкого звука, луча света и т.д.

Уровень «А» руководит построением и некоторых произвольных действий: вибрационно-ритмические действия (например, обмахивание веером); принятие и удержание определенной позы, в том числе осанки ребенка. При красивой осанке — голова приподнята, корпус выпрямлен, движения свободны. Регулировка пластического мышечного тонуса, осуществляемая уровнем «А», во многом зависит от шейно-тонического рефлекса (положения головы и шеи).

**Уровень второй — «В»: движения-штамп.** Это уровень содружественных движений и стандартных штампов. Он очень важен, так как руководит «локомоторным» механизмом, оснащенным четырьмя конечностями-двигателями. Анатомически уровень «В» обеспечивается самыми крупными подкорковыми ядрами. Этот уровень перерабатывает и посылает в мозг информацию о величине суставных углов, о скорости перемещения в суставах, о силе и направлении давления на мышцы и глубокие ткани конечностей и туловища.

Уровень «В» обеспечивает точность воспроизведения движения. Ритмичное, качательное движение, например движение руки при ходьбе, точно повторяет предыдущее, в результате как бы штампуются одинаковые действия. Поэтому уровень «В» называется уровнем штампов, настолько точны повторяемые на этом уровне движения.

Уровень «В» определяет три важнейших качества, необходимых для построения движений:

1) вовлечение в работу десятков мышц, осуществляющих движение;

2) способность стройно и налаженно вести движение во времени;

3) вытекающее из предыдущего — способность к чеканной повторяемости движений не только по времени, но и по рисунку действия.

Человеку необходимо «штамповать» движения, иначе все огромное богатство мышечных действий пришло бы в хаотическое, неуправляемое состояние. Движения-штампы необходимы еще и потому, что они осуществляются без участия сознания, тем самым освобождая мозговые системы для разнообразной деятельности.

Уровень «В» самостоятельно руководит немногими действиями, не связанными с окружающим пространством. Он получает в основном сведения о действиях своего собственного тела: это непроизвольное движение потягивания после сна, двигательные проявления эмоций, в том числе гримасы на лице (по выражению лица, некоторым движениям корпуса, рук, плеч можно определить эмоциональное состояние ребенка), наклоны, изгибы тела, разнообразные ритмические движения, в том числе и некоторые танцевальные.

Поскольку уровень «В» не связан с вестибулярной системой (с органами равновесия, мозжечком) и имеет слабые связи со зрением и обонянием, он с готовностью берет на себя всю внутреннюю, «черновую» проработку сложного движения, осуществляемую в глубинах человеческого организма. Он как бы ведет внутреннюю координационную подготовку ходьбы, бега, оформляя все действия этого множества содружественных движений: готовит рисунок ходьбы, основу движения рук и ног, без которой передвижение по любой плоскости — гладкой или неровной — будет невозможным. Но делается это в отвлеченном виде, вне конкретной обстановки, хотя наша ходьба и совершается куда-то, по какой-то поверхности, мимо каких-то препятствий, по неровностям, ступенькам, поворотам и т.д. И тем не менее эти обстоятельства недоступны уровню «В». Их учитывает при ходьбе и преодолевает следующий уровень — уровень «С».

**Уровень третий — «С»: человек и пространство.** Этот уровень Н.А.Бернштейн называл уровнем пространственного поля и считал одним из самых ответственных в построении движений. В отличие от предыдущих уровней уровень «С» имеет ряд важнейших отличительных черт.

Во-первых, он связан с внешним миром. Теснейшие взаимоотношения с ним — важнейшее качество уровня «С».

Во-вторых, на уровень «С» уже работают и телерецепторы, и в Первую очередь зрение, которое безгранично расширяет и увеличивает объем и качество поступающей в организм информации.

Третьей особенностью пространственного поля является его несдвигаемость. Благодаря качественно переработанной информации, в которой отражается прошлый опыт (а малыш его приобретает уже в колыбели), ребенок воспринимает неподвижность окружающего мира. Движения, совершаемые под руководством уровня «С», не содержат элементов повторяемости или чередования.

Еще одним важнейшим свойством пространственного поля является его метричность и геометричность. Тщательная оценка расстояний, размеров и форм предметов определяет важнейшее качество таких действий ребенка, как меткость, точность, без чего неточные его действия не достигли бы цели.

Благодаря этим качествам уровень «С» руководит особо важными движениями человеческого тела. Эти движения всегда «ведут откуда-то, куда-то и зачем-то». Они «несут, давят, тянут, берут, рвут, перебрасывают. Они имеют начало и конец, приступ и достижение, замах и бросок» [27], т.е. движения этого уровня имеют переместительный характер и обязательно приспосабливаются к пространству, в котором они протекают. Это качество — одно из важнейших для движений этого уровня, который поэтому и называется «пространственным».

Н.А. Бернштейн отмечает, что предыдущий уровень «В» (лежащий ниже) конструирует ходьбу — сложнейший двигательный акт, в котором принимают участие десятки мышц и сочленений. Но эта ходьба остается отвлеченным, как бы «выставочным», макетом, с которым можно познакомиться и даже полюбоваться им. Но целесообразным действием ходьба станет только после того, когда в ее осуществление включится уровень «С». Тогда нога, шагающая по земле, «учтет» и приспособится ко всем неровностям и сложностям дороги, определится оптимальная длина шага и частота движений, которые будут наиболее экономичны для пешехода. Если это будет ходьба по лестнице, то стопа будет наступать на край или середину ступеньки, а длина шага приспособится точно к расстоянию между двумя ступеньками. Если ступеньки окажутся неровными, выщербленными, то нога «постарается» обойти эти неровности или приспособиться к ним с наименьшим ущербом для шагающего человека.

Для уровня «С» характерна возможность варьировать действия без ущерба для точности движения. При этом обязательно достигается конечный результат. Для этого уровня характерна также вариативность и взаимозаменяемость двигательных компонентов, а также переключаемость движения с одного органа на другой (так, выучившись писать правой рукой, ребенок, в случае необходимости, переносит этот навык и на левую руку).

При этом могут переключаться и сами приемы движений: до определенного предмета ребенок может пройти, пробежать, поползти, допрыгать на одной или двух ногах.

Уровню «С» присуще еще одно очень важное качество: способность к модификации движений, т.е. поиск ребенком новых путей и возможностей в осуществлении незнакомых действий. Это качество незаменимо в процессе обучения, в процессе создания нового двигательного навыка, нового умения.

Какие же самостоятельные движения осуществляются на уровне «С»? Количество их настолько велико, что перечислить невозможно. Н.А. Бернштейн выделяет лишь основные группы этих движений:

1) перемещение, передвижение всего тела в пространстве — ходьба, бег, лазание, ползание, плавание, ходьба по канату, на лыжах, на коньках, езда на велосипеде, гребля, прыжки вверх, в длину, в глубину, джигитовка;

2) «нелокомоторные» передвижения всего тела в пространстве — различные упражнения на гимнастических снарядах, акробатика;

3) движения — манипулирование с пространством — отдельных частей тела, чаще всего рук: прикосновения, указывающие жесты;

4) перемещение вещей в пространстве — схватывание, ловля движущегося предмета, перекладывание его, перенос, наматывание, подъем тяжести и т.д.;

5) все баллистические движения — метание, игра в теннис и городки;

6) движения прицеливания — установочно-выжидательные движения вратаря в футболе и хоккее;

7) подражательные и копирующие движения — срисовывание, изображение предмета или действия жестами, т.е. изобразительная пантомима.

Уровень «С» играет важную роль в спортивных, акробатических видах движений. В нем мало трудовых движений, которые требуют осмысления действий. Трудовые действия совершаются на более высоких уровнях «Д» и «Е». Таким образом, уровень «С» — это связующее звено между действиями, движениями и тем пространством, в котором живет и действует ребенок.

**Уровень четвертый** — «Д»: регулирует действия, которые присущи исключительно человеку. Эти действия обеспечиваются областью больших полушарий головного мозга.

Сложность уровня «Д» настолько велика, а знания о нем настолько малы, что до настоящего времени выяснить все функции этого уровня не представляется возможным. В выполнении движений уровня «Д» главное — смысловая сторона действия с предметом.



Органы чувств (зрение, осязание и т.п.) получают и передают в мозг все сведения о предмете и помогают определить, что именно и в какой последовательности можно и нужно делать с этим предметом. Важно, что уровнем «Д» оценивается не его размер, вес, цвет, а его топология — схема, объясняющая качественные соотношения отдельных частей предмета.

Принцип топологичности относится не только к самим предметам, но и к действиям, совершаемым на уровне «Д». Их осуществление происходит по единой схеме (снять, завязать и т.д., хотя выполнение этих действий предполагает множество способов). Здесь важна не только очередность каждого из элементов действия, но и определенное время, затрачиваемое на отдельную операцию. Получающийся таким образом цепной процесс и обеспечивает смысловое действие, например: надеть и застегнуть пальто, смазать лыжи мазью и т.п.

Именно уровень «Д» обеспечивает не просто перемещение предмета, а смысловое использование его с целью изменить окружающую действительность, максимально приблизить ее к той модели «желаемого будущего», которую ребенок создает мысленно перед началом каждого действия.

Отличительное качество всех действий этого уровня — их высокий автоматизм, т.е. они выполняются без активного контроля сознания, что, конечно, возможно лишь после многократных упражнений и тренировок.

Другая важная особенность этого уровня связана с различием в действиях правой и левой рук. На всех уже перечисленных ранее уровнях эта разница была практически незаметной. И во время ходьбы, и при захватах любого предмета обе руки действуют одинаково, и левая рука легко заменяет правую.

И только на уровне смысловых действий («Д») эта разница становится решающей: письмо пишется правой рукой, ложка тянется в рот правой рукой. Переучиться на работу левой рукой возможно, но очень и очень не просто и уж заведомо не быстро (у человека левши — наоборот).

Теперь перечислим основные группы действий, определяемые столь высоким уровнем:

— первая группа объединяет движения с малым количеством автоматических действий: ощупывание, сравнение и выборание предмета, любые смысловые действия ребенка;

— вторая группа содержит действия, значительно подкрепленные уровнем «С», смысловые действия, протекающие в пространстве; действия с участием уровня «В»; упражнения в ловкости рук;

— третья группа объединяет действия всех предыдущих групп, прежде всего это письмо и речь — движение губ и языка.

Наконец преобладание уровня «Д» проявляется при движении рук во время массажа и самомассажа. Таким образом, нет таких осмысленных действий, которыми бы не руководил уровень «Д».

**Уровень пятый — «Е»**, находящийся еще выше предыдущего, создает мотив для двигательного акта и осуществляет его основную смысловую коррекцию. Он окончательно приводит результат движения в соответствие с намерением, с той самой моделью, которую ребенок создал мысленно перед началом своего действия. Этот уровень помимо речи и письма руководит богатейшим арсеналом хореографических, импровизационных и других смысловых действий, изучение и описание которых еще до конца не раскрыто, но представляет собой увлекательнейшую область исследования. Понимание многоуровневой системы регуляции движений позволяет не только формировать, но и корректировать двигательные навыки, выявлять нарушения и заболевания мозга, что ведет к решению важнейшей задачи оздоровления ребенка.

Однако управление движениями редко представлено каким-то одним уровнем. Чаще всего в двигательном действии участвуют 3—4 уровня.

В конечном итоге теория уровней построения движений может быть представлена следующим образом:

- уровень «А» — самый низкий и филогенетически очень важный;
- «В» — уровень синергии (лишних движений). В нем перерабатываются сигналы от мышечно-суставных рецепторов, которые сообщают о взаимном положении и движении частей тела. Он участвует в организации движений более высокого уровня: мимика, потягивание, ритмика и т.д.;
- «С» — уровень пространственного поля. Он отвечает за переместительные движения: ходьбу, бег, лазание и т.д.;
- «Д» — уровень предметных действий. Это церебрально-корковый уровень, который заведует организацией действий с предметами; являясь монопольным человеческим уровнем, он отражает не столько движения, сколько действия;
- «Е» — уровень интеллектуальных двигательных действий.

Любое выполнение движения, по мнению Н.А.Бернштейна, есть индивидуализированное «повторение без повторения». Каждое движение ребенка — своеобразно. Оно несет в себе реализацию все новых и новых потенциальных двигательных возможностей детей, отражая вместе с тем и новый уровень их приспособительных реакций. «Диалектика развития навыка как раз и состоит в том, что там, где есть *развитие*, там, значит, каждое следующее Исполнение лучше предыдущего, т.е. *не повторяет* его...» [27, с. 166].

Отсюда вытекает практическая постановка вопроса: «Как учить детей правильному движению, если метод многократного повторения упражнений здесь неприемлем?» Ответ на этот вопрос мы находим в трудах Н.А.Бернштейна, который полагал, что суть овладения навыками состоит не в «повторении и не в проторении движения», а в совершенствовании многоуровневой системы построения движений. «Правильно проводимое упражнение повторяет раз за разом *не средство, используемое для решения* данной двигательной задачи, а *процесс решения этой задачи*, от раза к разу изменяя и улучшая средства» [27, с. 166].

На формирование гибкого навыка значительное влияние оказывают естественные условия его выполнения детьми в повседневной деятельности, в организованных формах двигательной активности. При этом условия выполнения движения никогда не бывают одинаковыми, так же как и сам процесс решения двигательных задач. Различно и функциональное, нервно-психическое состояние ребенка в каждый момент выполнения движения.

Формирование двигательного навыка представляет собой процесс создания динамического стереотипа при взаимодействии первой и второй сигнальных систем с преобладающим значением второй сигнальной нервной системы.

Образование двигательных навыков у ребенка имеет огромное значение. Они предоставляют ему возможность выполнения движений с наименьшей затратой энергии и с наибольшим эффектом, обеспечивают рациональное использование его двигательных способностей.

### **2.2.5. ЗАКОНОМЕРНОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ У РЕБЕНКА В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ**

Формирование двигательного навыка проходит три стадии. Эти физиологические закономерности представлены в такой последовательности: I стадия — иррадиация; II — специализация и III — стабилизация условно-рефлекторного акта.

I стадия формирования двигательного навыка — короткая по времени. Она направлена на создание первоначального умения. Для нее характерно широкое иррадиирование процесса возбуждения и недостаточное внутреннее торможение при ознакомлении ребенка с новым движением. Знакомясь с ним, ребенок испытывает неуверенность, у него появляются лишние движения, неточность их воспроизведения в пространстве и во времени, напряженность мускулатуры.

II стадия — более продолжительна по времени. Она характеризуется многократной повторяемостью движения, в результате чего правильность разучиваемого движения постепенно улучшается. Происходит уточнение отдельных двигательных рефлексов и всей системы в целом. Она способствует развитию внутренних дифференцированных торможений, ограничивающих распространение процессов возбуждения, при этом повышается роль второй сигнальной нервной системы. На этой стадии ребенок проявляет большую осознанность задач и своих собственных действий.

Образование двигательных навыков 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. В коре головного мозга образуется система временных связей — динамический стереотип.

III стадия — стабилизация навыка, уточнение динамического стереотипа. Ребенок овладевает навыком. Его движения становятся экономичными, свободными, точными и раскованными. Ребенок осознает двигательную задачу, творчески использует движение в игровой и жизненной ситуации. Он варьирует движение, переносит его в новые ситуации. Сформированный навык может служить предпосылкой для переноса его в похожее движение, является предпосылкой для освоения нового, более сложного навыка. Такой перенос определяется как положительный.

В отдельных случаях возможен отрицательный перенос (или интерференция навыков, т.е. их взаимовлияние), не способствующий овладению двигательным действием. Причинами интерференции навыков может быть прочность ранее образовавшихся временных связей и сохранение в новых действиях некоторых общих компонентов старых, мешающих различению своеобразия каждого из них.

На процесс овладения сложными двигательными актами могут оказать влияние врожденные автоматизмы. Так, врожденная перекрестная координация составляет основу лазания, ходьбы, бега и т.д. Унаследованные координации необходимо учитывать при подборе последовательности обучения.

### **Роль сознания и эмоций при обучении движениям**

При обучении ребенка движениям большое значение имеет воспитание в нем осознанного и эмоционального отношения к движению, создание у него мотивации, обеспечивающей целеустремленное выполнение упражнений, творческое его выполнение. Обучая движению, необходимо создать у ребенка положительное эмо-

циональное состояние, заинтересовать в выполнении этого движения, вызвать желание качественно выполнить его. При формировании двигательных навыков педагог учитывает индивидуальные типологические особенности нервной системы ребенка, подбирает методические приемы, обеспечивающие индивидуальное формирование навыка, психофизических качеств.

Успешность усвоения детьми знаний и двигательных навыков зависит от условий, в которых происходит обучение.

Обучение двигательным действиям требует физического, а также интеллектуального и волевого напряжения. Создание эмоционально положительного отношения ребенка, спокойной обстановки при выполнении двигательного задания играет важную роль в решении обучающих задач. Ничто не должно отвлекать ребенка во время обучения. И об этом следует позаботиться педагогу.

### **Влияние музыки на совершенствование двигательных навыков**

Музыка, обладающая огромным эмоциональным воздействием, оказывает благотворное влияние на повышение качества движения. Она способствует выразительности, пластичности, грациозности, красоте, четкости и координации движений. Движение, сливаясь с музыкой, обеспечивает эмоциональное переживание ребенком музыкальных образов. У ребенка развивается музыкальность, умение через движения передавать характер музыки. Благодаря музыке действия ребенка совершенствуются, он выполняет их свободно, мягко, непринужденно.

Движения под музыку развивают слух, воспитывают временную ориентировку — способность усложнять свои движения в определенный промежуток времени в соответствии с метроритмическими изменениями музыкального произведения. А.В.Кенеман писала, что определенная метрическая пульсация, с которой связаны движения ребенка, вызывает согласованную реакцию всего организма ребенка (дыхательной, сердечной, мышечной деятельности), а также эмоционально-положительное состояние психики, что содействует общему оздоровлению организма.

#### **2.2.6. ЭТАПЫ ОБУЧЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМ НАВЫКАМ**

Основываясь на закономерностях формирования двигательных навыков в теории и методике физического воспитания ребенка, педагог решает практические задачи обучения. Каждой стадии навыка соответствует определенный этап обучения:

1-й этап — начальное разучивание двигательного действия;

2-й этап — углубленное разучивание;

3-й этап — закрепление и совершенствование двигательного действия.

На первом этапе (начальное разучивание движения) ставятся задачи по ознакомлению ребенка с новыми двигательными действиями; созданию у него целостного представления о движении, выполнении его. Осуществлению этих задач способствует воздействие на основные анализаторные системы — зрительную, слуховую, двигательную; активизация сознания ребенка, создание у него представления о целостном двигательном акте. В основном это осуществляется в средней и старших группах дошкольного учреждения.

Исходя из поставленных задач, педагог пользуется *методикой начального разучивания*, которая включает: а) показ педагогом образца движения; б) его детальный показ, сопровождаемый словом; с) выполнение показываемого движения самим ребенком.

Показ образца физического упражнения ребенку осуществляется педагогом четко, безукоризненно правильно, в надлежащем темпе. Такой показ заинтересовывает ребенка, вызывает у него положительные эмоции, формирует представление о динамике движения, вызывает желание выполнить его.

Подетальный (т.е. расчлененный) показ двигательного действия выполняется педагогом в умеренном темпе с пояснением всех составляющих элементов движения. Например, воспитатель говорит: «Дети, мы будем сегодня разучивать наклоны в левую и правую стороны. Посмотрите, как выполняется это упражнение (показывает). А теперь послушайте и посмотрите еще раз. У меня исходное положение: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Я наклоняюсь вправо, смотрю на правый локоть, потом выпрямляюсь, наклоняюсь влево, посмотрела на левый локоть — выпрямилась». Сопровождая показ выполнения движения словом, педагог создает предварительную ориентировку в движении: воздействует на сознание ребенка, вызывая ориентировочно-исследовательский рефлекс в пространстве, способствуя усвоению пространственной терминологии: «влево—вправо» и т. д.; дает представление об исходном положении РУК, ног и т. д.; о движении частей собственного тела — «влево—прямо», «вправо—прямо». После этого ребенок выполняет упражнение, а воспитатель следит за правильностью его выполнения.

Эти приемы обеспечивают образование в коре головного мозга временных связей, способствуют сознательному запоминанию ребенком последовательности элементов движения, объединению и\* в целостный двигательный образ с опорой на мышечные ощущения.

При подетальном (расчлененном) показе движения педагог не использует счет, поскольку это не способствует осознанному выполнению физического упражнения, не создает у ребенка представления о двигательном действии, не формирует у него осознанности движения.

После расчлененного показа движения дети самостоятельно воспроизводят упражнение, слушают указания воспитателя, т.е. практически проверяют сложившийся у них образ движения, а воспитатель следит за правильностью выполнения этого движения.

Если появляется какое-то несоответствие движений заданию, педагог уточняет, разъясняет или показывает их. Он проходит между детьми и смотрит, как выполняется упражнение.

В младших группах для обучения ребенка используются в основном игровые приемы или показ образца движения. Это определяется спецификой младшего возраста, когда ребенок еще не обладает достаточной концентрацией внимания и получает удовлетворение от простого подражания конкретному образцу.

Успех начального этапа разучивания зависит от эмоционально-положительного отношения ребенка к движению, что вызывается благодаря поощрению, которым педагог сопровождает его выполнение.

На втором этапе (углубленное разучивание движений) уточняется правильность выполнения ребенком деталей техники разучиваемого упражнения, исправляются ошибки. Зная механизм образования условных рефлексов, воспитатель восстанавливает в сознании и мышечном ощущении ребенка последовательность элементов движения и конкретность ощущений от выполняемого действия.

На третьем этапе (закрепление и совершенствование двигательного действия) при повторении движений постепенно развивается дифференцированное торможение. Все лишние движения затормаживаются, исчезают, соответствующие показу движения закрепляются словом педагога.

Н. И. Красногорский писал, что при последующем дифференцировании наступает специализация рефлекса. Чем дальше прогрессирует дифференцирование, тем точнее внутреннее торможение ограничивает корковые очаги, затормаживая все неподкрепленные связи [28, с. 221].

### **Методика углубленного разучивания движений**

Исходя из процесса усвоения движения, воспитатель использует разнообразные методические приемы. Обучая, он обращает внимание ребенка на правильность выполнения действия, используя

словесное поощрение («Хорошо стоишь, у тебя правильное исходное положение»), обращает внимание ребенка и на ошибки, предлагает определенные команды: «Ноги с места не сдвигать! Наклонитесь влево—вправо! Посмотрите на локоть согнутой руки!». Воспитатель следит за выполнением упражнений каждым ребенком. Он подходит к ним, дает указания, исправляет, если есть необходимость, позу, что позволяет детям осознанно стремиться к качественному и точному выполнению упражнения.

На втором этапе обучения движения ребенку уже знакомы, поэтому педагог предлагает в зависимости от их сложности изменить исходное положение. Он просит ребенка проанализировать, как выполняют действия товарищи: «Посмотрите, как выполняют упражнение дети, и скажите, кто правильно его выполнил. Что по-правилось? Кто делал ошибки, какие?».

Педагог предлагает вспомнить и рассказать, как выполняются упражнения, наклоны влево и вправо. При этом ребенку дается план-схема: «Вспомни, какое исходное положение рук, ног; в какую сторону нужно наклоняться вначале: влево или вправо, в какую потом». Такое напоминание вызывает идеомоторное представление, ребенок вспоминает последовательность движений и осознанно их выполняет. У него активизируется внимание, память, мышление, появляется желание красиво и правильно выполнить движения. Если у детей они сразу не получаются, то наиболее сложные движения педагог может еще раз показать и дать пояснение к их выполнению.

Постепенно приобретенные ребенком навыки двигательного движения закрепляются и совершенствуются; стимулируется его творчество, активность и самостоятельность; он начинает испол-

овать собственный двигательный опыт в повседневной жизни и

### **Методика закрепления и совершенствования движений**

На третьем этапе обучения движению ребенок сознательно воспринимает задания, целенаправленно действует, действия его автоматические, внимание сосредоточено на качестве движения. У ребенка появляется точность, красота, выразительность движения. Он может выполнять его по названию.

На этом этапе педагог может использовать счет, музыку, творческие задания. Ребенку предлагается внести изменение в упражнения; придумать, как его можно выполнить по-другому: сделать вместе, стоя, в колонне, шеренге, с предметами и без них. Для активизации творчества педагог предлагает ребенку придумать упражнение, в том числе имитационное. Ребенок показывает, а дети

пытаются узнать, какое упражнение он придумал, кого изобразил. Ребенок придумывает веселого зайку, грустного петушка, маленького котенка, больную кошку и т.д., имитирует птичку в клетке, работу «дворников» у машины и многое другое. Интересны коллективные действия детей, когда они придумывают солнышко, забор, домик, клумбу, коллективные и индивидуальные скульптуры и т.д.

Таким образом, методика обучения движениям направляется на развитие творчества ребенка. Оно развивается на всех этапах обучения. На первом этапе ростки творчества наблюдаются при воспроизведении движения. Л. С. Выготский считал воспроизведение важнейшим компонентом творчества.

На втором этапе педагог побуждает ребенка к подбору вариантов упражнений, предлагая выбрать пособия для него; активизирует осознание ребенком возможности усложнения упражнений за счет смены исходных положений; выбора пособий и т.д.

Важную роль на этом этапе играет активизация представления ребенка о движении. Образы, предметы, сцены, события, возникающие на основе их припоминания или же продуктивного воображения, вызываются идеомоторными представлениями. Представления могут носить обобщающий характер и относиться как к прошлому, так и к будущему. Чувственно-предметный характер представлений позволяет классифицировать их по модальности: зрительные, слуховые, обонятельные. Преобразование идеомоторных представлений играет важную роль при решении мыслительных задач.

На третьем этапе обучения создаются условия для творчества как индивидуального, так и коллективного.

Исследования особенностей поэтапного разучивания движений с ребенком дошкольного возраста проводились А. В.Кенеман, Э.Я.Степаненковой, Н.В.Полтавцевой и другими педагогами.

### **2.2.7. МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ**

Психофизические качества ребенка включают в себя такие понятия, как сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость.

В настоящее время среди специалистов в области физического воспитания широко обсуждаются вопросы формирования психофизических качеств ребенка. Их развитие — важная задача физического воспитания. Анализ специальной литературы свидетельствует, что проблема физического развития ребенка в значительной мере определяется развитием его двигательных качеств в разные периоды детства, которые пока еще недостаточно изучены.

В настоящее время широко обсуждаются вопросы генетической и социальной обусловленности уровня работоспособности организма ребенка, его двигательных качеств: выносливости, силы, быстроты, гибкости и т.д. Это тема многих исследований, потому довольно распространенной является точка зрения о взаимообусловленности социальных и биологических факторов в развитии детей. Согласно такому утверждению, психофизические качества представляют собой проявления двигательных возможностей человека, которые во многом зависят от его врожденных анатомо-физиологических, биохимических, психологических особенностей. Но при этом нельзя не учитывать тот факт, что под влиянием систематического, целенаправленного процесса воспитания и обучения можно существенно влиять на развитие этих качеств.

Развитие основных психофизических качеств происходит в тесной связи с формированием двигательных навыков. Упражнения, направленные на развитие психофизических качеств, применяются в строгой последовательности, включаются в разные формы двигательной деятельности, в том числе в самостоятельную двигательную деятельность ребенка на прогулке.

#### **Развитие быстроты движений**

Как психофизическое качество быстрота — это способность совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени. Предполагается, что выполнение двигательной задачи кратковременно и не вызывает у ребенка утомления. Быстрота выполняемых движений не связана только с перемещением отдельных частей тела (рук и ног). Выделяют три основные формы проявления быстроты:

- 1) латентное время двигательной реакции;
- 2) скорость отдельного движения;
- 3) частота движений.

Эти формы проявления быстроты относительно независимы друг от друга. Ребенок может иметь быструю реакцию, но быть медлительным в движении, и наоборот. Комплексное сочетание трех указанных форм определяет все случаи проявления быстроты.

Быстрота развивается в процессе обучения ребенка основным движениям. Для развития скоростных качеств Е.Н.Вавилова предлагает использовать упражнения в быстром и медленном беге: чередование бега в максимальном темпе на короткие дистанции с переходом на более спокойный темп. Выполнение упражнений в разном темпе способствует развитию у детей умения прикладывать различное мышечное усилие в соответствии с заданным темпом.

В игровой деятельности на занятиях используется бег из усложненных стартовых положений (сидя, стоя на одном колене, сидя на корточках и т.д.).

Развитию быстроты способствуют подвижные игры, в которых подача определенного сигнала или игровая ситуация побуждают ребенка изменить скорость движения. В этот момент у ребенка формируется двигательная реакция на направление и скорость движущегося игрока с учетом расстояния и времени его приближения. Развитие быстроты влияет на подвижность нервных процессов, формирование пространственных, временных и глазомерных оценок, позволяет ребенку ориентироваться в изменяющихся условиях окружающей обстановки.

### **Развитие силы**

Это психофизическое качество необходимо для преодоления внешнего сопротивления или противодействия ему путем мышечных усилий. Развитие силы обеспечивает не только преодоление внешнего сопротивления, но и придает ускорение массе тела и различным применяемым снарядам (что наблюдается, например, при передачах мяча).

От развития силы зависит в значительной степени развитие других психофизических качеств — быстроты, ловкости, выносливости, гибкости.

Проявление физической силы обуславливается интенсивностью и концентрированием нервных процессов, регулирующих деятельность мышечного аппарата.

При воспитании ребенка дошкольного возраста учитываются возрастные особенности его организма: незавершенность развития нервной системы, преобладание тонуса мышц-сгибателей, слабость мышц.

Именно поэтому общеразвивающие упражнения, укрепляющие основные мышечные группы и позвоночник, направлены на постепенное развитие силы.

При отборе упражнений уделяется особое внимание тем, которые вызывают кратковременные скоростно-силовые напряжения: упражнения в беге, метаниях, прыжках, лазании по вертикальной и наклонной лестнице. Упражнения подбираются с учетом возможностей опорно-двигательного аппарата ребенка. Они должны быть направлены на преимущественное развитие крупных мышечных групп, обеспечение хорошей реакции сердечно-сосудистой системы ребенка на кратковременные скоростно-силовые нагрузки.

Для развития силы необходимо развивать быстроту движений и умение проявлять быструю силу, т.е. проявлять скоростно-сило-

вые качества. Этому способствуют прыжки, бег (на 30 м), метание на дальность. Е. Н. Вавилова предлагает также применять спрыгивания с небольшой высоты с последующим отскоком вверх или вперед, вспрыгивание на возвышение с места или с небольшого разбега, прыжок вверх из приседа, прыжки на месте и с продвижением вперед, чередуя умеренный и быстрый темп, на двух ногах через линии из лент скакалок или палки. Она рекомендует при выполнении прыжков больше внимания уделять энергичному отталкиванию одной или двумя ногами, неглубокому приземлению на слегка согнутые в коленях ноги и затем быстрому их выпрямлению. Развитию мышечной силы, координации движений, дыхательной системы способствуют упражнения с набивными мячами (например, поднимание набивного мяча вверх, вперед, опускание вниз, приседание с мячом, прокатывание его, бросок мяча вперед от груди или толчок, бросок из-за головы). Все эти упражнения с учетом возраста детей включаются в общеразвивающие упражнения.

### **Воспитание выносливости**

Одним из физических качеств является выносливость. Исследователи по-разному определяют ее. Так, например, В. М. Зациорский [29] под выносливостью понимает способность противостоять утомлению.

Р. Е. Мотылянская, обобщая различные мнения на этот счет, дает следующее, наиболее полное, определение: «Выносливость — это способность организма совершать продолжительную мышечную работу мощностью от 60 до 80—90% от максимальной (в зависимости от характера двигательной деятельности и физической подготовленности) благодаря преодолению трудностей, возникающих в связи со сдвигами во внутренней среде организма при напряженной мышечной работе» [30, с. 11]. Применительно к детям дошкольного возраста выносливость рассматривается как способность организма выполнять мышечную работу небольшой (50% от максимальной) и средней (60%) интенсивности в течение продолжительного времени в соответствии с уровнем физической подготовленности в данный момент. Целесообразно говорить лишь о развитии общей выносливости, так как именно аэробное энергообеспечение в большей степени соответствует их возможностям и способствует всестороннему физическому развитию и воспитанию. Необходимость развития выносливости с дошкольного возраста обусловлена рядом причин, основными из которых являются следующие.

1. Выносливость как способность к длительной мышечной работе небольшой интенсивности позволяет укрепить организм ребен-

ка и в первую очередь сердечно-сосудистую, дыхательную, костно-мышечную системы, что оказывает благоприятное воздействие на физическое и психическое здоровье малыша, в целом способствуя его всестороннему гармоническому развитию.

2. Целенаправленная работа по воспитанию выносливости у дошкольников улучшает функционирование организма, повышает их работоспособность (как физической, так и умственной), что особенно важно в плане подготовки детей к школе. В исследованиях Т. С. Яковлевой и других ученых указывается, что работоспособность можно рассматривать как один из важных показателей общей готовности ребенка к школьному обучению, развивать ее необходимо на протяжении всего дошкольного возраста. Ведь детям нужна устойчивая работоспособность в разных видах деятельности: на занятиях, в труде и т.д. Исследователями поднимается вопрос обеспечения «...оптимального развития работоспособности на каждом возрастном этапе наряду с предупреждением переутомления нервной системы ребенка, сохранением и укреплением его здоровья» [31, с.3].

3. Необходимость развития выносливости у детей дошкольного возраста определяется еще и тем, что целенаправленные движения, особенно циклического типа, помогают раскрыть и развить их природные задатки: только в этот период возможно повысить уровень максимального потребления кислорода, который является важнейшим показателем физической работоспособности человека, показателем его аэробных возможностей [32].

4. Большое значение имеет развитие выносливости для формирования волевых качеств личности, черт характера человека: целеустремленности, настойчивости, упорства, смелости и решительности, уверенности в своих силах. Здесь физические движения являются средствами, которые помогают детям научиться преодолевать возникающие трудности, мобилизовывать себя, доводя начатое дело до конца. Этому очень важно научить в дошкольном возрасте. Кроме того, умение управлять собой положительно отражается на успехах ребенка в школе.

В исследованиях показано, что лучшими средствами в развитии выносливости являются циклические движения: бег, плавание, катание на лыжах, на коньках и т.д. (Ю.Ф.Змановский, Т.В.Савельева и др.).

В дошкольном возрасте, по данным многих исследователей (С. М. Громбах, Г. П. Юрко, В. И. Добрейцер, Н.Т.Терехова, В. Г. Фролов и др.), наблюдаются довольно значительные колебания в развитии выносливости, а также в уровне физической работоспособности и подготовленности не только у детей разного возраста, но и в пределах одной возрастной группы. М.В.Антропо-

вой, Л.Б.Ященко, Т.Л.Богиной выявлены причины, непосредственно влияющие на это, одна из них — индивидуальные анатомо-физиологические особенности организма.

Характерная черта дошкольного возраста — интенсивный рост ребенка. С этим связаны значительные перестройки не только органов и систем, но и техники основных движений, что отражается на развитии психофизических качеств. Это происходит вследствие того, что вместе с увеличением длины тела и конечностей изменяются биомеханические структуры ходьбы, бега, прыжков, метания, плавания, других движений. В первую очередь нарушаются координационные механизмы (согласованность и соразмерность движений, которые становятся неэкономичными), препятствующие проявлению и развитию выносливости. Постепенно вырабатывается новая координация, налаживается биомеханика движений, в конечном счете это улучшает технику выполнения упражнений, способствует положительным сдвигам в развитии психофизических качеств.

Необходимо отметить существенную зависимость общей выносливости от функциональных возможностей организма детей, от подготовленности к мышечной работе различных органов и систем (особенно центральной нервной системы, сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечного аппарата), от степени владения техникой движений, экономного их выполнения.

По мнению В. М. Зациорского, выносливость человека во многом определяется свойствами и деятельностью центральной нервной системы. Работа по развитию выносливости у детей предполагает обязательный учет воспитателем особенностей высшей нервной деятельности каждого ребенка. В этой связи отметим исследование Л.Б.Ященко, в котором на большом экспериментальном материале показано влияние мышечных нагрузок на функциональное состояние центральной нервной системы дошкольников с разными типами высшей нервной деятельности. Была выявлена следующая закономерность: уравновешенные дети демонстрируют высокую работоспособность в длительной работе умеренной интенсивности, а дети возбудимые успешнее и охотнее «скоростят», но им довольно трудно дается работа, требующая проявления выносливости.

У детей со слабой нервной системой работоспособность снижена. Мышечная деятельность быстро утомляет их, поэтому особенно важно давать им посильную нагрузку умеренной интенсивности, в противном случае это может повлечь за собой перенапряжение организма.

Говоря об особенностях в развитии выносливости старших дошкольников, следует отметить, что длительное выполнение фи-

зической нагрузки, даже небольшой и средней интенсивности, неизбежно приводит к постепенному нарастанию утомления. Ю.И.Данько и другие авторы характеризуют его как естественное физиологическое состояние организма, которое проявляется во временном снижении работоспособности. Как известно, показателем общей выносливости является продолжительность стандартной работы (например, мощностью 60% от максимальной) без снижения ее интенсивности. Эту работу можно разделить на две фазы: I фаза — работа до появления чувства усталости, которое свидетельствует о наступлении утомления, но не всегда ему соответствует как по времени, так и по силе выражения; и II фаза — работа на фоне усталости до тех пор, пока ребенок может за счет волевого дополнительного усилия поддерживать необходимую интенсивность.

Таким образом, большую роль в развитии выносливости играют волевые факторы, за счет которых может быть продолжена мышечная работа, несмотря на постепенно нарастающее утомление. Но у дошкольников они не являются окончательно сформированными, поэтому им довольно трудно бывает справиться с утомлением.

В процессе развития у детей выносливости необходимо при определении мощности и интенсивности физических нагрузок учитывать «золотое правило скелетных мышц» И.А.Аршавского (о сверхвосстановлении организма). Суть его в том, что постоянная, неизменная нагрузка не способствует переводу физиологических границ утомления на качественно более высокий уровень функционирования и вследствие этого не обеспечивает развитие выносливости. В результате выносливость у детей возрастает незначительно. Она длительное время сохраняется на одном уровне, повышаясь лишь с возрастом. Только «повторное и нечрезмерное утомление, — считает Ю.И.Данько, — является действительным фактором повышения функциональных возможностей организма, его работоспособности, так как организм в ответ на возникающие при утомлении затруднения в функционировании его различных систем мобилизует при явлениях суперкомпенсации свои приспособительные реакции, повышая переносимость утомления в дальнейшем, в процессе тренировки» [33, с.26]. Следует заметить при этом, что одним из факторов укрепления воли называют различные движения (особенно циклического типа), выполняемые с небольшой мощностью в течение продолжительного времени. В.М.Зациорский подтверждает: природа утомления и ее влияние на развитие выносливости может быть различной в зависимости от объема мышечных групп, непосредственно задействованных в данных физических упражнениях. Выделяется локальное утомление, наступающее вследствие участия в работе небольшой группы мышц (менее

1/3 общего объема), и глобальное утомление — при задействовании в процессе мышечной нагрузки свыше 2/3 мышц тела.

В исследованиях Е. Н. Вавиловой по развитию выносливости у детей подчеркивается необходимость более широкого использования ходьбы, бега, лазания, катания на велосипеде и т.д. — именно тех движений, которые требуют участия большого числа мышечных групп, способствуя всестороннему физическому развитию и воспитанию. Достоинствами применяемых движений являются их динамизм, простота, возможность использования в различных играх.

Большое значение имеет подбор вариантов и усложнения подвижных игр с включением в них различных атрибутов, что оказывает эмоциональное воздействие на детей, способствует развитию у них психофизических качеств, вегетативных функций, воли, воспитывает самостоятельность, активность, чувство коллективизма, стремление к творчеству, другие нравственно-волевые качества. При индивидуальном подходе особенно важным представляется дозирование мышечных нагрузок с учетом особенностей каждого ребенка: его возраста, состояния здоровья, физической подготовки и т.д. Изменяя продолжительность и интенсивность выполнения движений, можно легко регулировать уровень задаваемой нагрузки.

Одной из особенностей развития физических качеств, в том числе выносливости, у дошкольников является гетерохронность (разновременность) их становления в разные возрастные периоды. В исследованиях В.Г.Фролова определена возрастная динамика выносливости, показано, что она значительно возрастает на протяжении всего дошкольного возраста при целенаправленном воздействии со стороны взрослых. У мальчиков сдвиги за период от трех до семи лет определены в 3,45 раза (в начале эксперимента дети пробегали 256 м, в конце — 884 м), у девочек — в 2,96 раза (увеличение с 241 м до 715 м). Таким образом, по данным В.Г.Фролова, у мальчиков дошкольного возраста наибольшие сдвиги в развитии выносливости наблюдаются через два года (в 4 и 7 лет), а у девочек — через один (в 4 и 6 лет). В 5—6 лет у мальчиков наблюдается период относительной стабилизации в развитии выносливости, а у девочек — ее значительное повышение, что необходимо учитывать, осуществляя дифференцированный подход к организации всей работы по физическому воспитанию с детьми данного возраста.

Динамика развития общей выносливости у детей дошкольного возраста изучалась также рядом исследователей Института гигиены детей и подростков МЗ РФ: Г.П.Юрко, Л.Б.Яценко, В.В.Белоярцевой. Результаты их экспериментальных работ согласуются с приведенными выше. Показан значительный рост общей выносли-



ности на протяжении всего периода дошкольного детства. Особенно бурный ее скачок наблюдается у мальчиков и девочек в возрасте от трех до четырех лет. Дальнейшее развитие выносливости зависит уже от возрастано-половых различий детей.

В связи с выявлением особенностей развития выносливости у старших дошкольников важно проследить специфику реагирования детей на физическую нагрузку. Это необходимо для определения закономерностей приспособления организма к предстоящей работе, протекания восстановительного периода по окончании физической нагрузки и т.д.

Нарастание работоспособности в двигательной деятельности происходит постепенно. Одним из основных периодов включения в физическую деятельность является «вработывание». Г. П. Юрко было установлено, что его продолжительность зависит от возраста детей и индивидуальных особенностей их моторного развития.

Воспитание выносливости тесно связано с повышением уровня работоспособности детей, который обусловлен их физическим развитием, степенью функциональных возможностей, физической подготовкой. Только правильно оценив все взаимосвязанные факторы, можно, постепенно увеличивая различного рода мышечные нагрузки, способствовать правильному, всестороннему и своевременному физическому развитию каждого ребенка. Необходимо с самого начала учитывать наличный уровень физической работоспособности детей, что имеет важное значение для дальнейшего развития у них выносливости.

Функциональные возможности детей старшего дошкольного возраста в значительной мере определяют их физическую работоспособность. При этом важно учитывать, что они не сохраняются на одном уровне в течение дня. Следует учитывать естественные колебания, связанные со многими причинами: биоритмами, постепенно нарастающим общим утомлением в период активной деятельности, рядом других причин. Целесообразно также принимать во внимание и колебания функциональных возможностей детей в разные периоды года. С.М.Громбах, Г. П. Юрко установили ухудшение реакции сердечно-сосудистой и кровеносной систем на физическую нагрузку в весенний период. Это объясняется недостаточным пребыванием детей на воздухе в зимний период, дефицитом ультрафиолетовых лучей и т.д.

В постепенном повышении уровня работоспособности старших дошкольников, в развитии у них выносливости большое значение имеет повышение интереса к двигательной деятельности. Известно, что в процессе выполнения интересного дела, в котором есть соревновательный момент, значительно повышается эмоциональный тонус, что приводит к более позднему наступлению утомлено

ния даже при трудной работе. Захваченные игрой дети легче преодолевают возникающие трудности, учатся доводить начатое дело до конца. Это способствует и развитию волевой сферы. Исследования, проведенные Г. П. Юрко, подтверждают существенное влияние различных форм работы с детьми на повышение их физической работоспособности. «Если нагрузка предлагается в игровой форме или сам двигательный акт знаком ребенку и он им владеет, мышечная деятельность представляет для него интерес, вызывает положительные эмоции и не требует чрезмерного нервного напряжения — физическая работоспособность будет значительно выше, чем при выполнении скучной, однообразной мышечной деятельности» [34, с. 125].

Этот вывод содержится и в других работах Г. П. Юрко, С. М. Громбаха, где подчеркивается, что функциональные сдвиги в организме зависят не только от объема и интенсивности мышечной деятельности, но и от того, в какой форме задается данная нагрузка. Например, сам по себе бег в среднем и медленном темпе, выполняемый продолжительное время, ведет к развитию у детей выносливости, но является скучной, монотонной деятельностью и в результате — малоэффективен. Он быстро утомляет и надоедает им. Учитывая особенности дошкольного возраста, в котором основным видом деятельности является игра, многие авторы (О.И.Кокарева, Л. М. Коровина, Э.Я.Степаненкова и др.) настоятельно рекомендуют шире ее использовать, включая игровые задания, эстафеты для развития всех физических качеств. Существенная роль в этом должна принадлежать играм с включением в них длительных циклических движений небольшой интенсивности. Представленные в игре мотивы позволяют детям проявить мышечные и волевые усилия, способствующие развитию выносливости. Однако важно постоянно помнить о реакции детского организма на продолжительную мышечную нагрузку.

После «вработывания» наступает период относительной стабилизации, для которого характерен феномен так называемого «высокого плато» (определение дано В.И.Добрейцер, Г. П. Юрко), который подтверждает выводы разных исследователей о том, что организм старших дошкольников обладает большими адаптационными возможностями. Это проявляется в реагировании на физическую нагрузку. Приспосабливаясь к ней, детский организм устанавливает оптимальные режимы работы всех физиологических систем, обеспечивающих мышечную деятельность. Подтверждение тому имеется в работах В. И. Добрейцер, где указывается, что к 5—6 годам система самостоятельной регуляции физической нагрузки, механизмы психической регуляции у ребенка достигают довольно высокого развития.

Исследования физиологов показывают: при организации физического воспитания необходимо учитывать малый резерв увеличения систолического выброса сердцем крови у детей. Поэтому, определяя физическую нагрузку для каждого ребенка, необходимо ориентироваться прежде всего на частоту сердечных сокращений (ЧСС).

Другой особенностью реагирования детского организма на физическую нагрузку является слабая переносимость двигательной гипоксией (кислородного голодания). Вот почему при работе с детьми следует помнить, что мощность физической нагрузки, задаваемой ребенку, необходимо увеличивать очень осторожно и постепенно. Однако С.М.Громбах и Г. П. Юрко констатируют доступность, благоприятное воздействие на детский организм субмаксимальных нагрузок. Оптимальной, по их мнению, является мощность физической нагрузки, соответствующая верхней границе возрастных возможностей детей.

Восстановительный период в дошкольном возрасте имеет свои особенности, которые выражаются в меньшей (по сравнению с более старшими детьми и взрослыми) скорости протекания восстановительных процессов, требующих достаточного отдыха. Исследованиями показано, что это верно лишь по отношению к значительным физическим нагрузкам. А при малой и средней интенсивности работы восстановительные процессы протекают даже гораздо быстрее, чем у взрослых, по-видимому, за счет большей мобильности вегетативных систем.

Восстановительный период неодинаков у всех детей и связан с рядом индивидуальных особенностей, уровнем их физической подготовки. С.М.Громбах, Г.П.Юрко считают, что в старшем дошкольном возрасте восстановление пульса (ЧСС) происходит в течение 2—4 минут, показателей внешнего дыхания и газообмена — на 3—5-й минутах. Существенное влияние на скорость их восстановления у детей оказывают систематические занятия физическими упражнениями.

Экспериментальные исследования В. И. Добрейцер показали, что уже в первые 30 секунд после окончания работы частота сердечных сокращений и частота дыхания старших дошкольников (5—6 лет) может снижаться вдвое относительно «рабочих» показателей ЧСС и ЧД. К концу первой минуты отдыха возможно полное восстановление пульса к исходным «дорабочим» параметрам. А на протяжении второй минуты возвращается к норме и частота дыхания.

Таким образом, развитие выносливости у детей в дошкольном возрасте имеет ряд особенностей и закономерностей, которые определяются морфологической, функциональной зрелостью детского организма, своеобразием реагирования на физическую на-

грузку. Учет этого фактора способствует правильному отбору наиболее действенных средств и методов физического воспитания, оптимальному дозированию мышечных нагрузок, обеспечивает планомерное повышение одного из важных психофизических качеств.

### Развитие гибкости

Гибкость — морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата, характеризующее степень подвижности его звеньев. Гибкость определяется эластичностью мышц и связок, детерминирующих амплитуду движений. Наряду с основными физическими качествами гибкость представляет собой одну из главных предпосылок движений. Внешне она проявляется в величине амплитуды (размаха) сгибаний—разгибаний и других движений. Соответственно ее показатели определяются по предельной амплитуде движений, оцениваемой в угловых градусах или линейных величинах (сантиметрах) [35, с. 273—274].

Польский ученый Г. Прошацка считает, что в структуре гибкости наиболее важными компонентами могут быть координация деятельности больших мышечных групп и мелких движений, дифференцировка и воспроизведение мышечных усилий, скорость и амплитуда движения.

Гибкость — это способность выполнять движение с максимальной амплитудой, важное психофизическое качество, которое наряду с быстротой, силой, выносливостью, ловкостью определяется морфофункциональными биологическими особенностями человека.

Часто гибкостью называют подвижность в суставах (Б. А. Ашмарин).

«Важность и значимость гибкости не подлежат сомнению. Прежде всего гибкость наделяет человека важным умением совершенного владения своим телом, умением чувствовать его, быть в постоянном контакте с ним, знать его возможности и использовать их, Управлять им. Это умение чрезвычайно ценилось, и к его достижению стремились еще древние люди» [26, с. 244].

Гибкость дает легкость, свободу действий, раскрепощенность, непринужденность движений, умение как концентрировать силы своего тела, так и расслаблять его.

Гибкий человек красив с эстетической точки зрения. Гибкость Придает грациозность, изящность, пластичность, выразительность Движениям.

Гибкий человек никогда не растрчивает свои силы на лишние, ненужные движения, его движения предельно точны и рацио-

нальны. Это в значительной степени облегчает, ускоряет любую деятельность, экономит внутренние энергетические ресурсы. У гибкого человека двигательная основа любой деятельности разумна и логически обоснована. Люди, не обладающие гибкостью в достаточной степени, имеют пониженную способность мышц к растягиванию и повышенный мышечный тонус. Это приводит к координационным нарушениям в процессе выполнения движения. Негибкий ребенок тратит гораздо большее количество энергии, а значит у него быстрее наступает утомление.

Травмы зачастую являются результатом недостаточного развития гибкости. Часто мы говорим о гибкости как о первостепенном по значимости качестве, влияющем на характер и результат определенной деятельности. Во многих видах деятельности гибкость выступает залогом успеха. Она позволяет быстрее и лучше овладеть рациональной техникой выполнения движений, экономнее использовать силу, быстроту и другие физические качества и на этой основе достичь наилучших практических результатов.

Особое значение гибкость приобретает при занятиях физкультурой. Прыгает ли ребенок, лазает, катается на лыжах, велосипеде, гибкость облегчает его усилия, бережет его мышцы от чрезмерного напряжения, растяжки и других повреждений.

Гибкость определяется анатомическими возможностями человека: формой суставов и степенью соответствия сочленяющихся поверхностей друг другу.

Ограничителем реального размаха движений являются суставные сумки-связки. Под влиянием систематического растягивания улучшается их эластичность. Это приводит к увеличению подвижности в суставе, улучшению показателей гибкости.

Возможный предельный размах движений обуславливается не только формой сустава и соответствием сочленяющихся поверхностей друг другу, но и другими индивидуальными особенностями суставного аппарата: конфигурацией суставных концов костей, толщиной суставного хряща. Однако эти особенности не оказывают существенного влияния на показатели реальной гибкости. Самым важным фактором, определяющим амплитуду движения при выполнении двигательного действия, являются мышцы, окружающие сустав, их способность удлиняться и сокращаться.

Чтобы быть гибким и иметь хорошую подвижность во всех суставах, необходимо использовать широкий спектр упражнений.

Следует отметить, что, развиваясь, сама гибкость создает благоприятные условия для совершенствования определенных психофизических качеств. Так, например, доказано, что упражнения, преимущественно направляемые на развитие гибкости, вместе с тем развивают силу и выносливость.

I «В сущности, выносливый организм, — по мнению Н. А. Бернштейна, — должен удовлетворять трем условиям: он должен располагать богатым запасом энергии, чтобы иметь что расходовать; он должен в нужную минуту отдавать, "выложить" его широкой рукой, не позволяя залеживаться ни одной единице энергии; наконец, он должен при этом уметь тратить эти ресурсы с жесткой, разумной расчетливостью, чтобы их хватало на покрытие как можно большего количества полезной работы» [27, с.263].

Гибкость с ее экономной тратой энергии, с ее рациональными движениями создает максимально благоприятные условия для развития выносливости. Более того, гибкость является составной частью такого сложного, комплексного качества, как ловкость, благодаря которой осуществляется функция управления нашими движениями.

В. С. Фарфель доказал, что проявление гибкости зависит от многих факторов: анатомических, физиологических, психологических, эластичности мышц, связок, суставных сумок; психического состояния (при эмоциональном подъеме гибкость увеличивается); степени возбудимости растягиваемых мышц (которая снижается при большой возбудимости); изменения ритма движений; изменения исходного положения; от массажа (предварительный массаж увеличивает гибкость на 15%); разминки; внешней температуры; возраста; уровня развития силы (физически сильные люди — менее гибки) [36, с.75].

Различают активную и пассивную гибкость. > Активная гибкость характеризуется величиной амплитуды движений при самостоятельном выполнении упражнений благодаря мышечным усилиям.

Пассивная — отличается максимальной величиной амплитуды движений, достигаемой при действии внешних сил (снарядов, усилий партнера).

В пассивных упражнениях на гибкость достигается большая, чем в активных упражнениях, амплитуда движений. Разница между показателями активной и пассивной гибкости называется «резервной растяжимостью», или «запасом гибкости».

Различают также общую и специальную гибкость.

Общая гибкость характеризуется подвижностью во всех суставах тела и позволяет выполнять разнообразные движения с большой амплитудой.

Специальная гибкость — это предельная подвижность в отдельных суставах, определяющая эффективность спортивной или Профессионально-прикладной деятельности.

Развивают гибкость с помощью упражнений на растягивание Мышц и связок. В методической литературе можно увидеть два пути тренировки гибкости:

1) накопление разнообразных двигательных навыков и умений;

2) совершенствование способности перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки.

Развитие гибкости тесно связано с развитием мышечной силы. Но гипертрофия мышц и некоторые другие морфофункциональные сдвиги в опорно-двигательном аппарате, вызываемые массивным применением силовых упражнений, могут приводить к ограничению размаха движений. С другой стороны, форсированное развитие гибкости у детей без соразмерного укрепления мышечно-связочного аппарата может вызвать разболтанность в суставах, перерастяжение, нарушение осанки. Отсюда вытекает необходимость оптимального сочетания в процессе физического воспитания упражнений, направленных на развитие гибкости, с силовыми и другими упражнениями, обеспечивающими гармоничное развитие физических качеств.

Во-первых, следует обеспечить развитие гибкости в той мере, в которой это необходимо для выполнения движений с полной амплитудой, без ущерба для нормального состояния и функционирования опорно-двигательного аппарата.

Во-вторых, нужно предотвращать, насколько это возможно, утрату достигнутого оптимального состояния гибкости, минимизировать ее возрастной регресс.

Реализуя эти задачи, недопустимо, особенно у детей дошкольного возраста, вызывать чрезмерное развитие гибкости, приводящее к перерастяжению мышечных волокон и связок, а иногда и к необратимым деформациям суставных структур, что бывает при слишком интенсивном воздействии упражнений, направленных на развитие гибкости.

Степень развития гибкости считается достаточной, если она позволяет успешно выполнять некоторый комплекс тестовых упражнений, отличающихся максимальным размахом при нормальной подвижности в суставах (особенно в плечевых, позвоночного столба и тазобедренных) [23, с.262].

Методическими приемами, рекомендуемыми для развития гибкости, являются следующие:

— упражнения на растягивание необходимо выполнять ежедневно;

— чередовать упражнения на силу и гибкость, не допуская преобладания одного вида упражнения над другим.

При развитии у детей грациозности, пластичности, красоты движений следует помнить, что все имеющиеся у них движения приобретаются как результат научения.

: Для того чтобы дети могли анализировать структуру и характер выполняемых упражнений, правильно понимать причины возникновения ошибок, необходимо воспитывать у них способность к самоанализу разнообразных физических упражнений, с тем чтобы гарантировать достаточно полную амплитуду движений во всех направлениях, допускаемых строением опорно-двигательного аппарата. Хотя многие двигательные действия не требуют максимально возможной амплитуды движений, резерв гибкости имеет немалое значение — он служит одной из предпосылок экономичности движений, способствует освоению новых широкоамплитудных движений, помогает избегать травм.

Наиболее успешно гибкость формируется в физических упражнениях. К каждому упражнению необходимо относиться сознательно, помня, что, упражняя тело, мы влияем на мозг.

Физические упражнения учат ребенка ощущать мышцы рук, ног, шеи, туловища, чувствовать ответственность за красоту движений и свое здоровье.

Одним из важных средств развития гибкости являются упражнения на растягивание, или «стрейчинговые» движения.

#### *Значение системы стрейчинга в развитии гибкости*

Несколько лет назад система стрейчинга, популярная за рубежом, стала известна и в нашей стране. В настоящее время этот вид физической активности набирает популярность в дошкольных образовательных учреждениях.

» Стрейчинг представляет собой совершенно новый подход, но-ый способ решения проблем физического воспитания, открывает новые возможности при работе с детьми. Исследованиями этой проблемы занималась В.А.Сегаль и некоторые другие ученые. *Стрейчинг* — это специально разработанная система упражнений, направленных на совершенствование гибкости и подвижности в суставах, а вместе с тем и на укрепление этих суставов, тренировку мышечно-связочного аппарата с целью улучшения эластических свойств, создание прочных мышц и связок.

Суть этой системы состоит в том, что с помощью очень медленных и плавных движений (сгибаний и разгибаний), направленных на растягивание той или иной группы мышц, принимается и Удерживается в течение некоторого времени определенная поза. Таким образом, стрейчинг — это метод фиксированной растяжки. Комплексы упражнений в системе стрейчинга направлены на Растягивание практически всех мышц тела, причем этот широкий

спектр упражнений выполняется из разнообразных исходных положений, что чрезвычайно важно для эффективности развития гибкости и подвижности в суставах.

Эксперименты показывают, что использование различных исходных положений обеспечивает равномерное растягивание всех участков мышц, без чего невозможно полноценное развитие гибкости.

Основополагающим принципом стрейчинга является регулярность и постепенность растяжки, ее абсолютная безболезненность. Методика стрейчинга основывается на естественных свойствах мышц: ползучести и релаксации.

**Ползучесть** — это свойство мышц изменять с течением времени при той же нагрузке и напряжении свою длину.

**Релаксация** — это свойство мышц расслабляться с течением времени при той же нагрузке и напряжении.

Стрейчинговые упражнения помогают расслаблять мышцы с помощью растяжки, не перенапрягая их. Методика стрейчинга стоит на позициях, принципиально отличающихся от традиционных форм выполнения физических упражнений, она отрицает возможность использования баллистических упражнений именно из-за обязательно возникающего при этом перерастяжения мышц. Согласно этой методике, лучше недорастянуть мышцу, чем перерастянуть ее, тогда как при правильном выполнении упражнения всегда остается запас растяжки.

Каждый раз, выполняя упражнения с запасом растяжки, мышца тем самым подготавливается к большему растяжению, постепенно она перестает чувствовать напряжение (в основе возникновения такого мышечного изменения лежит свойство ползучести).

Таким образом, постепенно, без перерастяжки и перенапряжения, можно сделать мышцы эластичными, а тело гибким.

Стрейчинг не оказывает стрессового воздействия на организм, не вызывает неприятных ощущений, например, страшной одышки, ощущения потери сознания, какие могут возникать при рывковых движениях. Наоборот, стрейчинг успокаивает и расслабляет тело, помогает ощущать работу мускулатуры, ближе узнать свое тело. Эти упражнения учат наслаждаться движением. Несмотря на то, что стрейчинг прежде всего направлен на развитие гибкости, следует избегать такого узкого понимания значения данного вида упражнений.

Итак, основное положительное воздействие методики стрейчинга в связи с развитием гибкости можно свести к следующим факторам:

- при выполнении стрейчинговых упражнений уменьшается мышечное напряжение и достигается релаксация тела;

- развивается гибкость, создаются максимально благоприятные условия для развития и совершенствования других физических качеств;

- осуществляется развитие координации движений, они становятся более свободными и выполняются без труда;

- совершенствуется функция равновесия (а значит и вестибулярного аппарата), что способствует удержанию статических поз;

- формируется разнообразная двигательная активность;

- предупреждается травматизм, в особенности мышечные перерастяжки и перенапряжения;

- облегчаются занятия такими видами спорта, как бег, катание на лыжах, плавание и т.д.;

- обогащается знание тела, развивается внимательное отношение к нему (фокусирование внимания на различных частях тела, подвергаемых растяжению, анализ возникающих при этом ощущений является залогом правильного выполнения стрейчинговых упражнений, формирования телесной рефлексии);

- формируется привычка двигаться естественно и непринужденно, улучшается обычное самочувствие.

Оздоровительная сущность стрейчинга состоит в том, что при растягивании разных частей тела в соответствующих направлениях мы добиваемся чередования напряжения и расслабления в мышцах. Меняя силу и направление нагрузки, мы можем задействовать многие группы мышц. Растяжки основаны на естественном движении. Каждый знает, как хочется потянуться всем телом, пробудившись ото сна. Расслабились мышцы — отдыхают нервы, успокаивается мысль, исчезают отрицательные эмоции, быстро улучшается самочувствие.

Лучший способ снять ненужное напряжение — это умение дифференцированно расслабляться, достигая такого состояния, когда в отдыхающих клетках активно идут восстановительные процессы. Расслабление помогает приостановить ненужное расходование энергии, быстро нейтрализует утомление, дает ощущение покоя и сосредоточенности.

Большое значение в жизнедеятельности ребенка имеет хорошая осанка. Скелет — как жас и опора всех мягких тканей и органов, поэтому формирование и поддержание правильной осанки является одной из главных задач физического воспитания. Очень полезны для этого упражнения на растяжку. Помимо того, что они укрепляют мышцы и связочный аппарат, при растягивании позвоночника увеличиваются межпозвонковые промежутки, уменьшается сдавливание нервов, давление на заднюю продольную СВЯЗКУ, восстанавливается циркуляция крови, лимфы, оказывается воздействие на рецепторы мышц, снимаются рефлекторные боли. В методике стрейчинга предлагаются такие упражнения, при выполнении которых удастся на некоторое время полностью снять Струзку с позвоночника.

Суммируя все вышесказанное об оздоровительном воздействии стрейчинговых упражнений, можно утверждать, что занятия стрейчингом способствуют гармоничному, естественному развитию и укреплению систем и функций организма. Регулярное выполнение этих упражнений укрепляет мышечно-связочный аппарат рук, ног, туловища, восстанавливает гибкость суставов и позвоночника, повышает работоспособность, уравнивает нервную систему и научает снимать психоэмоциональные и физические перегрузки. Отличительной особенностью метода стрейчинга является то, что стрейчинговые упражнения основаны на осознании ребенком своей деятельности. Выполнение стрейчинговых упражнений предполагает активное включение в этот процесс таких психических функций, как ощущение, внимание, память, мышление.

Комплекс ощущений, возникающих каждый раз при принятии той или иной позы, закладывает основу для правильного выполнения упражнений, производит точную и своевременную коррекцию, помогает найти оптимальный путь для решения поставленных задач.

Исследователи утверждают, что существует связь между телесным функционированием и психическими процессами. В большинстве случаев по нарушению физического состояния можно диагностировать те или иные психические нарушения.

Психотерапевтами в ходе длительных исследований доказано, что работой, направленной на устранение, исправление физических недостатков, в том числе и снятие телесных зажимов, раскрепощение тела, наделение его способностью свободно двигаться (а развитие гибкости и осанки предусматривает именно эти цели), можно устранить и психические нарушения, т.е., устраняя следствие, мы устраняем и причину.

С помощью стрейчинговых упражнений удастся максимально просто и эффективно снять очаги мышечного напряжения, расслабить мышцы, помочь человеку почувствовать мышцы. Делая тело ребенка гибким, мы даруем ему и двигательную свободу, в конечном счете способствуем восстановлению психического равновесия и открываем перед детьми возможность через тело взаимодействовать со своим внутренним миром.

Использование стрейчинга как системы упражнений, направленных на развитие гибкости и снятие мышечных зажимов, способствующих совершенствованию ощущений, познанию собственного тела и его деятельности и на этой основе сознательному управлению движениями, приобретает особое значение в свете так называемой «соматической теории», создателем которой является американский врач Томас Ханна. «Необходимо с самого детства формировать внимательное и сознательное отношение к своему телу,

а через него — к своему внутреннему миру, — считает Томас Ханна. — Необходимо с детства привить детям ответственное отношение к себе, помочь им понять, как действует их тело, создать в теле способности двигаться с минимумом усилий и максимумом эффективности, не посредством увеличения мускульной силы, а посредством возрастающего понимания того, как тело работает. Важно формировать у них умение сознательного управления движениями, а через их воздействие — на психические процессы. Это уникальная способность человека, но ее нужно развивать с детства» [37].

Доктор Томас Ханна считает, что гибкость — важное психофизическое качество, направленное на совершенствование не только тела, но и духа. Он разработал программу упражнений, обосновал роль соматических упражнений, цель которых — обеспечить контроль над движениями мышц, расслабить их. Предложенная им несложная гибкая программа физических и психологических упражнений требует совсем немного времени. Однако выбор времени выполнения этих упражнений зависит от биологических ритмов. В результате исследований он пришел к выводу, что наилучшее время для занятий — 18.00, поскольку именно к этому времени мышцы наиболее расслаблены и работоспособны. В отличие от физических упражнений, рекомендованных в физической культуре (рывковые, маховые), Т.Ханна разработал методику упражнений на развитие гибкости. Эта методика направлена на то, чтобы сохранить достигнутое и еще больше развить приобретенные качества. Программа построена по принципу постепенного усложнения; упражнения должны выполняться в медленном темпе с учетом многоступенчатой нагрузки на мышцы и анатомо-физиологических особенностей человека.

Многоступенчатая нагрузка дает возможность в медленном темпе — без болевых ощущений, вреда, травм — осуществить растяжку мышц. Доктор Томас Ханна утверждает, что когда ребенок научится говорить свободно, раскрепощенно владеть своим телом, его социальная роль повышается. Правильное использование соматических и стрейчинговых упражнений открывает перед ребенком уникальные возможности: обеспечивает не только физическое здоровье на долгие годы, но и здоровье психическое, помогает познать и максимально реализовать свои возможности, формирует активную жизненную позицию, позволяет занять достойное Место в обществе, самоактуализоваться, стать свободным, независимым, уверенным в себе.

Стрейчинговые упражнения лаконичны, понятны, быстро вводят ребенка в рабочий ритм. Этому способствует сочетание выполнения движений со словом (В. А. Сегаль). Например, наклон из положения сидя ребенок выполняет под стихотворный текст:

Сели, спинку прямо держим.  
Гордо голову подняли. На  
носочках взгляд задержим. И в  
наклоны поиграем.

Применяются упражнения с мячом, игровые упражнения типа «Поспеши, но не ошибись»; «Велосипед»; «Вместе—врозь»; «Перекаты» и др., подвижные игры «Шлепанье», игры для развития И «мелкой моторики рук» и т.д.

### Развитие ловкости

Ловкость — способность быстро овладевать новыми движениями (способность быстро обучаться), быстро перестраивать деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки (Л.П.Матвеев).

Проблема формирования такого сложного психофизического качества, как ловкость, вызывает множество дискуссионных вопросов. Наиболее полное и глубокое изучение проблемы ловкости принадлежит выдающемуся физиологу Н.А.Бернштейну. Он дает глубокий анализ ловкости и называет ее не психофизическим качеством, а способностью, отмечая особое место ловкости среди других качеств индивида. По образному выражению автора, «ловкость — ...козырная масть, которая кроет все остальные карты» [26, с.28].

Говоря о ловкости, Н.А. Бернштейн отмечает, что ловкость и хорошая координация движения суть не одно и то же, между ними существуют явные различия. «Двигательная ловкость — это своего рода двигательная находчивость, но сплошь и рядом эта простейшая форма находчивости постепенно перерастает в умственную | находчивость» [26, с.32].

По мнению автора, само слово «ловкость» удачно, коротко и ясно отражает основную сущность понятия. «Там, где двигательная задача осложнена и решить ее надо не идучи напролом, а с двигательной находчивостью, там, говорим мы, нужно изловчиться, приловчиться. Там, где нельзя взять силой, — помогает уловка. Когда мы овладеваем двигательным навыком и с его помощью подчиняем себе более или менее трудную двигательную задачу, мы говорим, что мы наловчились. Так, во всех случаях, где требуется эта двигательная инициатива, или изворотливость, или так или иначе искусное прилаживание наших движений к возникающей задаче, язык находит выражения одного общего корня со словом ловкость» [26, с. 244]. Кроме образных и красноречивых объяснений автор дает научное понятие ловкости: «Ловкость есть способность двигателью выйти из любого положения, т.е. способность справиться с любой возникшей двигательной задачей:

- 1) правильно (т.е. адекватно и точно);
- 2) быстро (т.е. скоро и скоро);
- k 3) рационально (т.е. целесообразно и экономично);
- j 4) находчиво (т.е. изворотливо и инициативно)» [26, с.29].

Н.А. Бернштейн считает, что формирование правильности движений должно начинаться с самого начала формирования нового двигательного навыка. Правда, вначале он допускает некоторое снижение скорости и силы выполнения движения, однако правильность и точность движения должны быть идеальными. Он отмечает совершенно закономерную взаимосвязь между повышением точности в различных навыках. «Выработка и повышение точности в каком-нибудь одном навыке очень заметно улучшает ее во многих других» [26, с. 32].

Говоря о ловкости, многие ученые уделяют большое внимание быстроте. Например, В.С.Фарфель говорит о ловкости как о быстром выполнении двигательных действий, а Н.А. Бернштейн также уделяет большое внимание «психологической» быстроте: находчивости, решительности, реакции, т.е. умению предвидеть, предугадывать. Рациональность же рассматривается в прямой зависимости от правильности движений. «Рациональность движений неотделима от самих движений и мало склонна к переносам. Поэтому о ней приходится заботиться применительно к каждому двигательному навыку» [26, с.31]. Находчивость, по мнению Н.А. Бернштейна, главное ядро двигательного опыта, зависящее от накопленного двигательного опыта. Однако ловкость неоднородна по своей уровневой структуре, автор выделяет 2 «разряда» ловкости:

- 1) телесная ловкость;
- 2) предметная, или ручная, ловкость.

Другой исследователь, Л. П. Матвеев, вводит в понятие ловкость значительно большее количество компонентов:

- 1) ловкость, проявляемая в упражнениях и движениях, связанных со сменой позы, «телесная ловкость»;
- 2) ловкость, проявляемая в действиях, связанных с предвидением в условиях усложненной и меняющейся обстановки;
- 3) ловкость, проявляемая в упражнениях с предметами, т.е. «Ручная», или «предметная», ловкость;
- 4) ловкость, проявляемая в упражнениях, требующих согласованных усилий нескольких участников;
- 5) ловкость, проявляемая в командных упражнениях, требующих тактически согласованных действий, и в играх с тактическим Противодействием и взаимодействием участников.

Определенный системный подход к пониманию сущности ловкости и изучению ее структуры можно найти в работах В.С.Фарфель, В.С.Филипповича. Эти авторы уделяют большое внимание

измерению показателей ловкости. Так, В.С.Фарфель считает основными измерителями ловкости пространство и время. Он выделяет три ступени развития ловкости.

Первая ступень характеризуется пространственной точностью и координированностью движений, при этом не имеет значения скорость их выполнения.

Второй ступенью ловкости является тонкая пространственная точность и тонкие пространственные координации, которые могут осуществляться в сжатые сроки.

Третья, высшая ступень ловкости проявляется уже не в стандартных, а в переменных условиях. Измерителями этого высшего проявления ловкости является то наименьшее время, которое необходимо для нахождения и точного исполнения нужного ответного действия при внезапной смене условий деятельности. Итак, мы выяснили, что показателями ловкости могут быть время, пространство и точность выполнения движений.

Кроме В.С.Фарфеля с этой точкой зрения согласны и другие ученые. Так, например, В.С.Филиппович считает, что ловкость — это способность рационально использовать имеющийся двигательный потенциал.

Согласно *теории уровневого построения движений* Н.А.Бернштейна, ловкость присуща только верхним, корковым уровням нервной системы, а низовые уровни служат лишь вспомогательными, фоновыми предпосылками. Реальные проявления ловкости начинаются у человека с уровня пространства «С», при этом для проявления ловкости необходима всегда совместная работа по меньшей мере двух уровней, подчиненных один другому. Один уровень играет роль ведущего, другой — фонового.

Ведущий уровень обеспечивает преимущественно правильность и находчивость действий, фоновые уровни создают для этого необходимые предпосылки, регулируя прежде всего быстроту движений и обеспечивая их рациональность. «Она (ловкость) может находить свое выражение только в тех верховных, наиболее богатых в смысловом отношении, уровнях, которые наделены, во-первых, упражняемостью, во-вторых, тем, что мы называем переключаемостью или маневренностью» [26, с.263]. Н.А.Бернштейн утверждает, что ловкие двигательные акты всегда представляют собой фондированные структуры. Все одноуровневые движения относятся к числу примитивных, в которых даже сложная задача доступна разрешению простыми координационными средствами, не могущими предъявить ощутимых требований к двигательной ловкости.

Итак, дав анализ ловкости, рассмотрим, что же лежит в основе ее психофизиологических механизмов?

физиолог П.К.Анохин выдвинул представления о стадии «пред-решения», на которой собственно и формируется решение и предопределяется его направленность. В проблеме принятия решения он отводит ведущую роль мотивации, считая ее обязательным фактором, определяющим и устанавливающим форму решения, тип решения, его общие очертания. Принятие решений, как говорит П.К.Анохин, переводит один системный процесс (афферентный синтез) в другой системный процесс — в программу действий. Это является переходным моментом, после которого все комбинации возбуждений приобретают исполнительный характер. По данным д.М.Матюшкина и М.П.Егорова, в процессе решения задачи в проблемных или экстремальных ситуациях выделяются следующие этапы:

- 1) поиск и обнаружение неизвестного;
- 2) выработка оптимальных стратегий цели;
- 3) предварительная или экстренная оценка возможности практического использования выдвинутых стратегий;
- 4) проверка правильности и контроль за исполнением принятого решения.

Эти авторы различают два основных вида интеллектуальной деятельности:

- 1) принятие решения представляет собой выбор и оценку известных способов действий в тех или иных ситуациях;
- 2) быстрая и точность принятия решения исключают применение стереотипов (имеется в виду работа в экстремальных условиях).

Степень адекватности принимаемых решений в неожиданных ситуациях и надежность действий А. М. Матюшкин и М. П. Егоров связывают, прежде всего, со способностью прогнозирования.

Н. А. Бернштейн в работе «О ловкости и ее развитии», анализируя социально-биологические основы формирования двигательных действий, пишет, что «...каждый значимый акт представляет собой решение (или попытку решения) определенной задачи действия» [26, с. 280]. Он утверждает, что организм не просто реагирует на ситуацию, а сталкивается с ситуацией динамически переменной, ставящей его перед необходимостью вероятного провоза, а затем выбора, т.е. «...реакцией организма и его верховных Управляющих систем на ситуацию является не действие, а принятие решения о действии» [26, с. 264]. Говоря о принятии решения в условиях дефицита времени, физиолог указывает на возможность формирования срочных тактических решений на низовых уровнях Управления без «согласования» с верхними центрами. В этой связи он<sup>1</sup> объясняет значение подстройки нервно-мышечной периферии, которая обеспечивает готовность к экспертному действию.



Таким образом, мы видим, насколько велика роль нервной системы, а точнее деятельности ее высших отделов в осуществлении ловкого движения, т.е. ловкость в действительной мере является именно психофизическим качеством, где деятельность и мышц, и мозга значимы в равной степени. Поскольку ловкость является психофизическим качеством, то она должна обладать свойством упражняемости. Н.А.Бернштейн отмечает: «...ловкость — не навык и не совокупность каких-нибудь навыков. Ловкость — это качество или способность, которая определяет отношение нашей нервной системы к навыкам. От степени двигательной ловкости зависит, насколько быстро и успешно может соорудиться у человека тот или иной двигательный навык и насколько высокого совершенства он сумеет достигнуть. И упражняемость, и ловкость, несомненно, представляют собой упражняемые качества, но как та, так и другая сторона стоят над всеми навыками, подчиняя их себе и определяя их существенные свойства» [26, с. 298].

Исследования В. С. Фарфеля также подтверждают мнение о том, что ловкость все-таки является качеством воспитываемым и тренируемым. В методической литературе можно увидеть два пути тренировки ловкости:

1) накопление разнообразных двигательных навыков и умений;

2) совершенствование способности перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки.

В качестве конкретных методических приемов для тренировки ловкости рекомендуются следующие приемы:

— применение упражнений с необычными исходными положениями;

— зеркальное выполнение упражнений;

— изменение скорости и темпа движений;

— варьирование пространственными границами, в которых выполняется упражнение;

— усложнение упражнений дополнительными движениями.

В понятие ловкость входят следующие компоненты:

1) быстрота реакции на сигнал;

2) координация движений;

3) быстрота усвоения нового;

4) осознанность выполнения движений и использования двигательного опыта.

Ряд ученых определяют ловкость как способность быстро овладеть новыми движениями, иначе — способность быстро обучаться, быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки (В.С.Фарфель, Л.П.Матвеев, Л.Б.Кофман и др.).

К показателям ловкости относят следующие факторы: способность быстро обучаться; использовать двигательный опыт; быстро реагировать на изменение ситуации, например, в подвижных играх координированно выполнять двигательные действия. При формировании ловкости необходимо правильно выбрать методику обучения ребенка движению; подвижные игры на развитие ловкости должны включать упражнения на координацию, а игры — игровые упражнения. Так, например, игровыми упражнениями на координацию движения и внимания могут быть следующие игры: «Зоопарк», «Игрушки» и др.; общеразвивающими упражнениями на координацию движений и внимания: «Поспеши, но не ошибись» и т.д.

Большое место в развитии ловкости занимают такие игры, как «Старая лапта», «Летучий мяч», «Запрещенное движение», «Тень», «Фокины дети», «Зеркало», относящиеся к «Школе мяча».

Воспитание ловкости успешно осуществляется в физических упражнениях, подвижных и спортивных играх. Исследование Л. Н. Гольинской показало целесообразность использования для развития ручной ловкости упражнений типа «Кулачки-ладошки»: исходное положение — положить правую руку, сжатую в кулак, на стол; левую, выпрямленную — рядом. Быстро поменять положение рук по сигналу педагога. Или — «По порядку»: дотрагиваться каждым пальцем по порядку от мизинца до большого пальца. Вначале левой или правой рукой, а затем наоборот.

Игры в ладошки в паре, общеразвивающие упражнения с малым мячом также способствуют развитию ручной ловкости.

Ловкость — это сложно координированное качество, оно необходимо ребенку для успешного использования двигательного опыта.

Поскольку психофизические качества формируются у ребенка комплексно, развитие одного из качеств способствует улучшению других психофизических качеств. Их развитие требует пристального внимания педагогов и соблюдения ими следующих правил:

— помоги, но не навреди;

— заинтересуй, но не настаивай;

— каждый ребенок индивидуален.

#### Контрольные вопросы и задания

1. Перечислите особенности обучения ребенка движению.

2. Назовите методы и приемы обучения физическим упражнениям.

3. В чем состоит двигательный навык. Каковы закономерности его формирования?

4. Дайте характеристику функциональных систем двигательных действий (по П.К.Анохину).

5. Каковы особенности многоуровневой системы управления движениями (по Н.А. Бернштейну)?
6. Перечислите этапы обучения движению.
7. В чем состоят особенности развития творчества при обучении движениям?
8. Назовите основные психофизические качества.
9. Какова специфика стрейчинговых упражнений и для чего они предназначены?

## Глава 3

### ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ РЕБЕНКА РАННЕГО ВОЗРАСТА

#### 2.3.1. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ РЕБЕНКА ПЕРВОГО ГОДА ЖИЗНИ

Двигательные функции ребенка закладываются задолго до его рождения, уже в утробе матери. Внутриутробное движение рук и ног приводит к тому, что в момент рождения ребенок начинает двигаться. Мышечное и структурное развитие, достигнутое в утробе, вкуче с нервным контролем позволяют младенцу осуществлять движения сразу при появлении на свет. В первые часы после рождения у ребенка наблюдаются: шагательный, хватательный, плавательный рефлекс, рефлекс ползания и др. Задатки пренатального внутриутробного движения плавно переходят в постнатальное (после появления ребенка на свет).

У новорожденного отсутствуют движения, направленные на сохранение определенной позы. У него преобладает тонус мышц-сгибателей. В состоянии покоя пальцы его обычно сжаты в кулачки, а ноги подтянуты к животу. Отдельные движения конечностей отрывисты и резки. Среди движений новорожденного преобладают: 1) беспорядочные хаотические движения типа синкинезий, т.е. движения представляют собой сочетание различных некоординированных, часто антагонистических актов; 2) безусловно-рефлекторные различного характера, которые отличаются упорядоченностью и строгой координацией составляющих их элементов.

Ряду безусловных рефлексов сопутствует приспособительное движение, например сосательный рефлекс.

Другие безусловные рефлексы представляют собой атактильные реакции, например хватательный, или ладонный, рефлекс и плавательные движения, рефлекс переступания и т.д.

Хотя кора головного мозга к моменту рождения морфологически еще не оформлена, по мнению ряда ученых, это не является препятствием для ее функционирования после рождения, поэтому формирование движений у ребенка с самого начала происходит под контролем и при участии коры больших полушарий (это точка зрения Н.И.Красногорского, Н.И.Касаткина, Н.М.Щело-ванова, М.И.Лисиной, Я.З.Неверовича и др.).

Уже в первые дни существования ребенка для него выступает в качестве самостоятельной, хотя и второстепенной, задача овладения собственным телом.

По мнению Г.Доман, Д. Доман, Б.Хаги, ребенок рождается уже готовым двигаться, и ему необходимо создать условия для применения своих способностей. Они утверждают, что чем больше дней потеряно для движений, тем труднее ребенку придется в дальнейшем [38].

И.П.Павлов утверждал, что в первые месяцы ребенок обучается управлять своими первыми движениями, у него происходит образование условно-рефлекторных связей. В результате хаотичных движений, характерных для новорожденного младенца, у него накапливается опыт, необходимый для установления этих связей.

Изменения, происходящие у ребенка с возрастом, связаны с развитием центральной нервной системы и опорно-двигательного аппарата. Они создают предпосылки для развития определенных движений в каждом возрастном периоде. Реализация этих предпосылок происходит успешно при создании соответствующих условий физического воспитания ребенка.

Г. П. Юрко пишет, что одно из основных правил воспитания — не ждать, пока тот или иной навык, умение, психическая деятельность возникнут сами собой, а активно способствовать появлению тех функций организма, которые на данном этапе подготавливаются созреванием соответствующих центров нервной системы.

Учитывая взаимосвязь и взаимозависимость развития движений и нервной системы ребенка, необходимо подчеркнуть, что под воздействием движений совершенствуется работа центральной нервной системы, которая тем самым улучшает двигательные действия ребенка.

Для обеспечения развития движений ребенку первого года жизни необходимо использовать массаж и физические упражнения.

Важно также стимулировать его самостоятельную двигательную активность: побуждать ребенка к смене позы, активному движению, чередую двигательную деятельность с отдыхом, способствуя удовлетворению потребности в движении и не допуская Утомления.

В первые 3 месяца у ребенка развивается умение держать головку в вертикальном положении и лежа на животе. При этом формируются изгибы позвоночника, укрепляются шейные и спинные мышцы, улучшается кровообращение головного мозга.

Беспомощность ребенка в первые месяцы жизни побуждает его совершать первые интуитивные движения, обращать их к окружающим его взрослым, ставя на первый план общение. Первые движения ребенка — это, по существу, выразительные жесты, с помощью которых он пытается привлечь внимание окружающих к своим потребностям.

Общение со взрослыми способствует развитию основных форм сосредоточения — слухового и зрительного восприятия. По данным исследования Н.Л.Фигуриной и М.П.Денисовой, впервые реакцию сосредоточения, а позднее реакцию оживления у ребенка вызывает вид и голос человека. На основе зрительного и слухового сосредоточения у ребенка в 2—3 месяца возникает комплекс оживления, что свидетельствует об отношении ребенка ко взрослому.

Значение комплекса оживления в том, что на его основе в дальнейшем формируются хватательные движения рук.

Во время реакции оживления ребенок выполняет многочисленные движения руками. Иногда, наталкиваясь на предметы, которые находятся поблизости от него, он захватывает их. В 2,5—3,5 месяца у ребенка впервые возникают реакции, подготавливающие схватывание. Вначале ребенок ощупывает собственные руки, затем переходит к ощупыванию других предметов (пеленки, одеяла и др.). Примерно через 2—3 недели он начинает рассматривать свои руки, попавшие случайно в поле его зрения.

Позднее ребенок начинает тянуться к окружающим предметам, дотронувшись до них, ощупывает их под контролем зрения, фиксируя попеременно то предмет, то свою руку. Этот подготовительный период заканчивается появлением реакции захватывания предмета после его рассматривания и ощупывания.

К 4—5 месяцам появляется настоящая реакция хватания. Она характеризуется приданием кисти и пальцам характерного полусогнутого положения, необходимого для быстрого и точного осуществления реакции. Хватание этого типа характеризуется как сенсомоторная реакция, способствующая установлению координации между зрительным раздражением, довольно нечетким и диффузным, и движением собственной руки.

До конца первого года жизни хватание остается на начальной стадии своего развития. Значительно позднее, примерно к 15-му месяцу, хватание становится предметной реакцией, которая выражается в тонкой и богатой дифференцировке поз руки,

готовящейся взять предмет определенной величины, формы и назначения.

Во втором полугодии первого года жизни ребенок начинает соучаствовать в действиях взрослого, возникает их совместная деятельность. Эта деятельность в основном разворачивается в связи с предметами, игрушками и простейшими обиходными вещами. Взрослый показывает ребенку игрушку, называет ее, прячет или протягивает ребенку. Подобное общение способствует тому, что ребенок оживляется, радуется появлению взрослого, протягивает к нему руки, вызывает криком внимание к себе. Н.А.Бернштейн определяет эту стадию в развитии моторики как стадию пространственного поля.

У ребенка формируется восприятие себя и предметов в точных координатах времени и пространства и соотношение их между собой. В этом возрасте со всеми предметами и игрушками ребенок ведет себя примерно одинаково.

Физиологическую основу схватывания, бросания, метания составляет связь развития руки и функций коры головного мозга. Движения руки дали возможность развить путем жеста первичный язык, с помощью которого происходило общение первобытных людей. Эти движения тесно связаны с развитием речи, формированием представления о схеме собственного тела.

Таким образом, первая двигательная функция руки — схватывание. Оно вначале выявляется как врожденный рефлекс (хватательный рефлекс Робинзона). В 4—5 месяцев хватание предмета приобретает условно-рефлекторный характер и совершается с наложением всех пальцев и ладони, так называемое «обезьянье хватание» (М.М.Кольцова). На 9-м месяце ребенок начинает брать предмет пальцами. К 11—12 месяцам он уже играет с мячиком.

В овладении движениями рук огромную роль играет подражание. Различают три вида подражательных реакций: 1) повторение собственных движений; 2) повторение знакомых движений взрослого; 3) повторение новых движений.

По данным Х.Хальверсон, схватывание предметов (кубика, мячика и т.п.) совершенствуется в возрасте до 15 месяцев.

Большое значение придается ощущению определенного предмета («предметности восприятия»). И.М.Сеченов писал, что источником происхождения этой особенности восприятия являются Действия с предметом (мячом). В процессе таких действий все получаемые ощущения связываются с воспринятым предметом. М.М.Кольцова указывает, что это служит физиологической основой для развития дифференцирования предметов: комплекс ощущений, получаемых в действиях с одним предметом, обособляется от комплекса ощущений, получаемых в действиях с другим пред-

метом. Ж. Пиаже и другие авторы связывают формирование предметных действий с созреванием «сенсорных схем поведения». Ряд ученых (П.Я.Гальперин, Р.Я.Лехтман-Абрамович, Ф.И.Фрадкина и др.) подчеркивают роль научения в освоении ребенком предметных действий. Они формируются у ребенка под воздействием взрослых.

Почти до пятимесячного возраста у ребенка наблюдаются лишь врожденные двигательные рефлексы. В этот период отчетливо можно наблюдать процесс кортиколизации движений руки и пальцев [39]. При совершенствовании мануальных навыков у ребенка развиваются плечи, локти, туловище. Приобретая навык «сжать—разжать» кисти руки, ребенок пытается поднимать предметы, у него развивается мозг.

В 4—5 месяцев ребенок, манипулируя игрушкой, начинает поворачиваться со спины на бок, на живот, лежа на животе, опирается на выпрямленные руки, поднимает голову. Играя в положении лежа на животе, малыш тянется за игрушками, он быстрее начинает ползать. Несмотря на то что новорожденный ребенок ползает с момента рождения и в первый день после появления на свет может проползти до 30 см, во второй — до 60 см, в третий — 90 см (Г. Доман, Д. Доман, Б. Хаги), ползание как вид движения появляется у него лишь к 8—9 месяцам. Начало ползания является гигантским достижением в развитии ребенка. Ползание достигает своей кульминации, когда ребенок начинает ползать на четвереньках. У него появляются сложные перекрестные локомоторные движения. Первоначально ползающий на животе ребенок обнаруживает способность вставать на четвереньки и передвигаться вперед. В то время как ползание на животе — это движение ради движения, ползание на четвереньках — это целенаправленная деятельность, в выполнении которой участвуют не только рефлекторные, но и осмысленные функции.

Чтобы ползать на четвереньках, ребенку необходимо научиться по-новому координировать действия плеч, локтей, запястий и пальцев с действиями бедер, коленей, ступней и лодыжек. Особенно необходима координация локтей и коленей. Ползая на четвереньках, ребенок развивает равновесие, бинокулярное зрение, совершенствует познавательные процессы, изучает окружающий мир. У него формируются сложно координированные перекрестные движения, свидетельствующие о совершенствовании деятельности коры больших полушарий головного мозга.

Своевременное развитие ползания, переступания играет важнейшую роль в формировании движений ребенка. Усваивая ползание, ребенок овладевает навыком садиться. Это способствует формированию изгибов позвоночника, укреплению мышц туловища

и ног. Оно положительно сказывается на гармоничности психофизического развития ребенка. Он играет с игрушкой сидя и видит все окружающее (М.Ю.Кистяковская, Г. П.Юрко).

Принято считать, что ребенок сначала учится сидеть, а затем уже начинает ползать. Однако, по мнению ряда ученых, гораздо выгоднее для ребенка сначала овладеть ползанием, поскольку это делает его активнее, самостоятельнее и намного расширяет доступный ему для познания окружающий мир (Н.М.Щелованов). Ползание является первой локомоторной реакцией.

К 8—9 месяцам ребенок научается влезать на ступеньки горки, перелезть через бревно, учиться переступать и передвигаться вокруг манежа.

К концу 1-го года жизни он начинает ходить. Ходьба включает в себя поддержание тела в равновесии при вертикальном его положении и при движении вперед. Подкорковые реакции переступания и опорные реакции (отталкивание ножками от опоры) постепенно угасают, так как они не являются начальным этапом прямохождения. Предпосылкой формирования ходьбы является овладение ребенком позой стояния.

По данным Н.Л.Фигуриной и М.П.Денисовой, стояние проходит в своем формировании следующие этапы:

- 1) поддерживаемый под мышки, ребенок не подгибает ног, о сгибается в тазобедренном суставе; 2) если его тянуть, поднимается, держась за руки взрослого; 3) недолго стоит, если его держат за руки; 4) не подгибает ног и стоит прямо; 5) долго стоит, если его держат за руки; 6) сам поднимается, взятый за руку;
- 7) стоит, держась за перила;
- 8) встает на колени, цепляясь;
- 9) сам поднимается, цепляясь;
- 10) садится из вертикального положения;
- 11) пытается стоять без опоры руками;
- 12) стоит без опоры руками;
- 13) поднимается, не цепляясь;
- 14) приседает, стоя без опоры.

Окончательное оформление позы стояния и связанных с нею динамических реакций происходит у ребенка в 10—11 месяцев.

С развитием вставания и стояния связано и развитие ходьбы. Формирование ходьбы начинается с попыток переступать (примерно в 5 месяцев). К 8 месяцам дети уже хорошо переступают, Делая большое количество шагов, если их поддерживать под мышку. Затем они начинают ходить, держась двумя руками за перила, Подвижный стул или поддерживаемые взрослыми. От 9 до 11 меся-

цев ходьба становится возможной и при поддержании ребенка только за одну ручку. К году, а иногда и позже они научаются ходить совершенно самостоятельно, делая сначала несколько шагов и, наконец, преодолевая большие расстояния.

Сидение, стояние, вставание, ходьба представляют собой сложные двигательные акты, построенные по типу цепных рефлексов. Владение ими и произвольное выполнение их ребенком свидетельствуют о больших успехах в развитии у него моторики.

И.М.Сеченов отмечал, что вооруженный умением смотреть, слушать, осязать, ходить и управлять движениями рук ребенок перестает быть прикрепленным к месту и вступает в эпоху более свободного и самостоятельного общения с внешним миром [40, с. 265]. На 1-м году жизни количество движений, выполняемых ребенком, резко возрастает, а общие особенности его моторики сильно изменяются: движения становятся более координированными, точными, приспособленными к внешним обстоятельствам и в результате этого — более произвольными.

Данные исследований развития движений ребенка 1-го года жизни свидетельствуют, что целенаправленное обучение ребенка взрослым не имеет особого значения в приобретении им новых действий. Они формируются в ходе практической деятельности малыша, в процессе которой движения полезные, успешные с точки зрения стоящих перед ним задач, закрепляются, а ненужные, не имея положительного подкрепления, затормаживаются.

На 1-м году жизни это подкрепление может выступать как удовлетворение основных органических потребностей ребенка. Известно, что даже стихийные движения младенца способствуют улучшению функций его органов и систем, влияя на дыхание, кровообращение, пищеварение; оно также выполняет приспособительную роль, вызывая изменение неудобной позы тела, способствуя овладению ребенком своим телом. Подкрепление этого типа позволяет производить отбор наиболее эффективных по своей биомеханике движений, «снижая при этом непроизводительные энергетические расходы организма» (М.И.Лисина и др.).

Д.Б.Эльконин писал, что удовлетворение органических потребностей само по себе не приводит ни к новым действиям, ни к пониманию речи, ни к ходьбе. Все эти приобретения возникают у ребенка в связи с потребностью в общении и на основе связанных с ним форм познания и действий с предметами.

Таким образом, подкрепление движений на первом году жизни является формой удовлетворения потребности ребенка в общении. Оно играет важнейшую роль в развитии моторики младенца, возникающей при общении со взрослым. При формировании движений каждое предшествующее подготавливает мозг и опорно-двигательный аппарат к возникновению последующего, т.е. развивается кисть руки (хватание, бросание и т.п.), ползание, ходьба, бег, прыжки.

Ежедневно во время бодрствования следует проводить с каждым ребенком игры-занятия для развития движений, пока эти движения не сформируются и не закрепятся.

Для стимулирования активности используются врожденные безусловные рефлексы. Во втором полугодии жизни ребенка активность выполнения упражнений стимулируется применением условных раздражителей: зрительного, двигательного, слухового. Хотя слово в этом возрасте является для малыша слабым раздражителем, все действия ребенка должны сопровождаться ласковыми словами взрослого.

При отсутствии противопоказаний ребенку 1—1,5 месяца назначают физические упражнения и массаж, которые хорошо сочетаются друг с другом.

*Массаж* — это совокупность приемов механического дозированного воздействия в виде трения, давления, вибрации, проводимых непосредственно на поверхности тела ребенка как руками, так и специальными аппаратами.

Массаж — это ритмичное раздражение кожи с определенной силой и определенной последовательностью [41, с. 16].

История возникновения слова «массаж» противоречива. Одни авторы считают, что оно произошло от арабского *mass* или *masch* — «нежно разминать, надавливать», другие — от греческого *masso* — «тереть, мять, сжимать руками» [42, с. 5].

С древних времен массаж составляет часть врачебного искусства. Индусы и китайцы были первыми, кто описал приемы массажа и их целительное воздействие на организм.

Благотворное влияние массажа на организм ребенка отмечается многими отечественными авторами: К.Д.Губерт, М.Г.Рысс, Б.Цукунф-Губер, З.С.Уваровой, Р.Г.Сорочек, В.П.Спириной, Г. П. Юрко и др. Массаж оказывает общеукрепляющее воздействие на мышечную систему, повышает тонус, эластичность и сократительную способность мышц. Он стимулирует деятельность нервных Центров, механизмы терморегуляции, улучшает тканевый и общий обмен веществ.

Систематическое проведение массажа улучшает функцию рецепторов, проводящих путей, усиливает рефлекторные связи коры головного мозга с мышцами, сосудами, внутренними органами, способствует более согласованному функционированию основных систем организма. Массаж оказывает тонизирующее воздействие на центральную нервную систему, улучшая ее регулирующее воздействие на органы и системы.

У детей применяют следующие виды массажа: поглаживание, растирание, поверхностное и глубокое разминание, легкое поколачивание и вибрацию. Каждый из видов массажа оказывает различное физиологическое действие.

*Поглаживание* содействует расширению сосудов, улучшению циркуляции крови и лимфы в коже. Оно оказывает успокаивающее действие на центральную нервную систему, снимает болевые ощущения, нормализует функцию дыхания и сердечно-сосудистой системы. Под воздействием поглаживания мышцы расслабляются и их работоспособность восстанавливается быстрее. Под воздействием поглаживания легко возбужденные дети засыпают быстрее, их сон протекает глубоко и длительно.

*Растирание* осуществляется при несколько большем давлении рук, чем поглаживание. Оно воспринимается не только кожей, но и подкожной жировой клетчаткой и поверхностно расположенными мышцами. Растирание улучшает питание сухожилий, суставных сумок, повышает сократительную способность мышц.

*Разминание* проводится короткими движениями рук, но с большим давлением, чем при растирании. Разминание повышает тонус и эластичность мышц, улучшает их сократительную способность. У детей, страдающих рахитом, разминание способствует восстановлению статических и моторных функций.

*Поколачивание* — более сильный прием массажа. Оно проводится тыльной поверхностью вначале одного пальца, потом двух, а затем трех и четырех пальцев (поочередно обеих рук). Поколачивание улучшает кровообращение, усиливает питание глуболежащих мышц, повышает деятельность внутренних органов.

*Вибрация* — наиболее сильно действующий прием массажа. Этот прием используется реже, чем остальные. Вибрация применяется для стимулирования деятельности нервно-мышечного аппарата, усиления обменных процессов.

Гимнастика и массаж в раннем возрасте способствуют оптимизации двигательной активности и правильному психофизическому развитию ребенка. Физиологическое обоснование методик проведения гимнастики и массажа основано на знании состояния и развития мускулатуры малыша.

В первые 3 месяца жизни у ребенка наблюдается гипертонус мышц-сгибателей верхних и нижних конечностей. Постепенно нарастает уравновешивание их мышцами-антагонистами. Гимнастика и массаж способствуют развитию разгибателей и расслаблению мышц.

На первом году жизни массаж рассматривается как вид пассивной гимнастики. Он охватывает все мышечные группы — рук, пле-

чeveго пояса, спины, живота, ног, стоп. Для достижения наивысшего эффекта и дозирования мышечной нагрузки рекомендуется соблюдать следующие требования:

— массаж должен предшествовать физическим упражнениям и чередоваться с ними;

— упражнения проводятся последовательно сверху вниз: руки, плечевой пояс, туловище, ноги;

— упражнения для различных мышечных групп чередуются в процессе занятия;

— исходные положения массажа чередуются: лежа на спине, животе, боку, сидя, стоя;

— начинать следует с более легких упражнений, постепенно переходя к более сложным, и заканчивать снова более легкими;

— чередовать упражнения с отдыхом или массажем, который обеспечивает наименьшее напряжение мышц;

— физическая нагрузка повышается постепенно за счет частоты повторения упражнений, приемов массажа, увеличения длительности занятия с 5—6 минут в первые полгода жизни до 8—10 минут во второе полугодие.

Массаж и гимнастика должны стать неотъемлемой частью жизни ребенка с момента рождения. Массаж — это общение на подсознательном уровне, не имеющее словесных ограничений. Помимо физического воздействия массаж — это «невероятные волны эмоционального влияния и единения, порождаемые заботой и любовью. Легкое прикосновение к ребенку во время массажа способствует его расслаблению и повышению защитных сил организма. Массаж позволяет ребенку и взрослому лучше узнать друг друга, способствует укреплению связи между ними. Массажные движения проводятся с любовью. Массаж без любви станет просто набором повторяющихся механических движений» [43, с. 6].

Исходя из анатомо-физиологических особенностей ребенка 1-го года жизни, составляются комплексы физических упражнений. Они состоят из 5 периодов: I — от 1,5 до 3 месяцев; II — от 3 до 4 месяцев; III — от 4 до 6 месяцев; IV — от 6 до 9 месяцев; V — от 9 до 12 месяцев.

Занятия физическими упражнениями и массаж проводятся ежедневно в одно и то же время, желательно в первой половине дня, когда ребенок бодр и весел. С ребенком начинают заниматься спустя полчаса после кормления. Перед началом массажа необходимо вымыть руки теплой водой; снять кольца, часы и другие предметы; ногти должны быть коротко острижены. Прикосновение к нему взрослого должно быть нежным, ласковым, приятным. Массажные действия сопровождаются словами, музыкой, Песенкой.

Таким образом, с первых мгновений появления ребенка на свет необходимо уделять особое внимание развитию его движений, укреплять его тело, развивать психику.

### 2.3.2. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ РЕБЕНКА ВТОРОГО И ТРЕТЬЕГО ГОДА ЖИЗНИ

На втором году жизни продолжается работа по совершенствованию развития основных движений. У ребенка появляются навыки ходьбы, чувство равновесия, воспитывается координация движений, правильная осанка, формируется свод стопы.

Как известно, степень развития движений ребенка зависит от состояния и развития центральной нервной системы; анатомо-физиологических особенностей; условий окружающей среды.

#### Формирование основных движений

*Умение бросания* появляется у малыша уже к 5—6 месяцам. Он уже может выпускать предмет из руки, отталкивать кистью и пальцами игрушку. В 9—10 месяцев ребенок бросает мяч, стоя, при этом держась за перила кроватки или манежа. В 1,5 года у ребенка появляются элементы замаха и бросания, которые требуют силы, ловкости, глазомера и координации движений конечностей и туловища. У малыша наблюдается различие в бросании правой и левой рукой. Бросание вдаль дается ему легче, чем в цель. Правильное бросание требует толчка определенной силы, напряжения соответствующей группы мышц, правильного поворота туловища, силы и четкости движений.

После 2 лет необходимо закреплять правильный замах, при котором туловище ребенка поворачивается в сторону руки, которой он бросает мяч.

В 2,5 года ребенка учат правильному бросанию: при броске правой рукой правая нога отставляется назад и на нее переносится тяжесть тела. При броске левой рукой отставляется левая нога. При замахе туловище поворачивается в сторону руки, которой будет производиться бросок, ребенок переносит тяжесть тела с ноги, отставленной назад, на впереди стоящую ногу.

При овладении бросанием ребенок нередко совершает множество лишних движений. Он зачастую не умеет прицеливаться. Вдаль он бросает лучше, чем в цель. Игры и упражнения с мячом — тренировка в бросании предметов занимает важное место в работе с ребенком данного возраста.

*Лазание* продолжает совершенствоваться у ребенка 2—3 лет. Его учат пользоваться лесенкой, подниматься до самого верха. Необходимо создавать условия для лазания, влезания, перелезания.

*Ходьба* ребенка еще несовершенна, ее автоматизм, координация движений недостаточны. Учитывая особенности пропорций тела ребенка, можно объяснить неустойчивость и наличие у него множества лишних движений: широко расставленные ноги для увеличения площади опоры; согнутые колени, шарканье ногами; неравномерный темп передвижения; отсутствие умения соблюдать указанные направления и т.д.

По данным исследований, согласованное движение рук и ног наблюдается не более чем у 25% детей 2,5—3 лет. У них чаще наблюдается параллельная постановка стопы на грунт, полусогнутое держание ног и недостаточный вынос конечностей вперед во время ходьбы. Постоянные упражнения в ходьбе довольно рано формируют ее динамический стереотип. Значительное внимание в этом возрасте уделяется упражнениям в усложненных видах ходьбы (перешагивание через палочки, ходьба по узкой дорожке, доске и т.д.). Важно, чтобы ребенок видел безукоризненный образец ходьбы, осанки взрослого, которому он с удовольствием подражает.

*Бег* детей 2—3 лет похож на ускоренную ходьбу. Характерный для бега «полет» появляется спустя год после первых самостоятельных шагов.

Для 2,5—3-летнего ребенка бег более привычное движение, чем ходьба, дети охотнее бегают, чем ходят. В беге у ребенка наблюдается большая, чем при ходьбе, согласованность движений. Чаще ребенок плохо отталкивается от почвы, бежит на всей ступне. Во время бега руки согнуты в локтях. Согласованные движения рук и ног при беге развиваются раньше, чем при ходьбе. Исследование Р. Г. Сорочек свидетельствует, что бег ребенка этого возраста малоритмичен, тяжеловат; он плохо ориентируется в пространстве, иногда теряет равновесие и падает, но затем быстро встает и продолжает бег. Развитие скорости бега строится на базе освоения правильных навыков движений. Навык бега закрепляется и совершенствуется в подвижных играх: «Бегите ко мне», «Догони-догони» и т.д.

До 3 лет ребенок редко овладевает правильным навыком прыжка. Несформированность опорно-двигательного аппарата, недостаточная крепость костей и связок нижних конечностей, слабое развитие силы мышц и функций равновесия, недостаточность пружинящего свойства стопы снижают возможность усвоения ребенком прыжка.

В 2,5 года ребенок начинает спрыгивать с небольшой высоты. Для овладения навыком прыжка ребенку даются подготовительные упражнения типа «пружинки», ритмичные приседания и выпрямления ног без отрыва от почвы, потягивания, подскоки на месте. Ребенок начинает подпрыгивать на месте, слегка отрывая ноги от почвы. Спрыгивание и прыжок в длину с места даются ребенку легче, чем прыжки в высоту. До 3 лет ребенку не удается выполнить прыжки на одной ноге.

Чтобы закрепить основные движения, необходимо создать условия в групповой комнате и на участке для свободной двигательной деятельности. Специальное физкультурное оборудование должно включать следующие компоненты: горку с лесенкой и скатом, бревно, гимнастическую стенку, лесенку-стремянку, ящики, корзины, скамейки и др., что обеспечивает возможность выполнения ребенком различных движений. Он входит на горку, лесенку, подлезает, перелезает, играет в мяч, катает обручи, каталки и т.д. Воспитатель побуждает ребенка к активным действиям, обучает правильным движениям, используя для этого имитационные упражнения — «попрыгать, как зайчики», «полетать, как птички» и т.д.

Движения, освоенные ребенком, закрепляются в подвижных играх.

Игры с ребенком до 1,5 лет проводятся в основном индивидуально или в небольшой группе (3—4 ребенка). В них закрепляются основные движения, воспитывается умение двигаться в коллективе, развивается координация движений, желание выполнить игровые правила и задания, а также формируются психофизические качества: смелость, ловкость, реакция на сигнал. В подвижных играх с ребенком 2—3 лет ведущая роль принадлежит воспитателю. Для объяснения игры он использует сюжетный рассказ; игровые имитационные образы; заинтересовывает ребенка игрушкой, показывает, что и как надо делать. Подвижные игры всегда проходят при положительном эмоциональном настрое ребенка. Они доставляют ему радость и удовольствие.

*Физкультурные занятия* — одна из основных форм обучения и воспитания ребенка. Программное содержание движений должно отражать особенности возраста и учитывать его специфику. На 2-м году жизни ребенка у него активно развиваются двигательные умения, совершенствуются основные движения. Он по собственной инициативе ползает, подлезает, влезает, катает, бросает мяч, с удовольствием играет в мяч со взрослым, перешагивает через палочку и т. д.

Физкультурные занятия с ребенком 2—3 лет проводятся в первой половине дня не менее чем через 30 минут после завтрака. При

■ проведении занятий воспитатель распределяет детей на подгруппы. Детей от 1 года до 1 года 6 месяцев объединяют в подгруппы по 2—3 или 4—5 человек; детей от 1 года 6 месяцев до 2 лет — по 6—8 человек.

В зависимости от психофизического развития в подгруппу могут быть включены дети старше или младше определенного возраста, если у них наблюдается опережение или отставание в развитии движений.

Для проведения занятий физическими упражнениями и подвижными играми используются простейшие пособия: скамейки, мячи, каталки, мостики, бревна, лесенка для лазания, коробка, обручи и т.д. Пособия подбираются в соответствии с возрастом ребенка.

Занятия в группах раннего возраста проводятся подгруппами. Методика и организация их соответствуют возрастным особенностям ребенка. В группах раннего возраста в начале года физические упражнения проводятся индивидуально с каждым ребенком.

Общеразвивающие упражнения чередуются с упражнениями в основных движениях. К концу года выполняются упражнения по подгруппам поточно или фронтально. В этих группах значительное внимание отводится развитию ходьбы и равновесия. С этой целью в занятия включаются разнообразные упражнения в ходьбе, перешагивание через предметы, влезание, пролезание, бросание и др.

На занятиях обязательно проводятся общеразвивающие упражнения. Они подбираются для крупных групп мышц: рук и плечевого пояса, туловища, ног и стоп. Упражнения проводятся из разных исходных положений: стоя, сидя, лежа, на четвереньках. Воспитатель обучает ребенка движению, внимательно следит за качеством его выполнения.

Значительную роль в занятии играют имитационные упражнения, игры-забавы, подвижные игры.

При проведении занятия педагог должен знать содержание его, подготовить соответствующие пособия, соблюдать общепринятую методику.

#### Контрольные вопросы и задания

1. Назовите особенности физического воспитания ребенка 1-го, 2-го, 3-го года жизни.
2. Какова роль массажа для детей 1-го года жизни?
3. Назовите основные двигательные навыки у детей 1—3-го года жизни.



## ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

### 2.4.1. ГИМНАСТИКА КАК СРЕДСТВО И МЕТОД ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ РЕБЕНКА

Гимнастика (от греч. «гимнос» — обнаженный) — система специально подобранных физических упражнений и научно разработанных методических положений, направленных на решение задач всестороннего физического развития и оздоровления ребенка.

Она предполагает оздоровление и всестороннюю физическую подготовленность ребенка к разнообразной деятельности, формирование физического совершенства.

Гимнастика способствует воспитанию жизненно важных двигательных навыков, а также придает движениям красоту, грациозность, точность. Она обеспечивает развитие и психофизических качеств, таких, как ловкость, быстрота, сила, гибкость, выносливость; формирует волю, характер, дисциплинированность, развивает память, мышление. Специфической задачей гимнастики является формирование правильной осанки, коррекция различных деформаций тела, воспитание умения владеть им.

Начиная с младенчества, гимнастика применяется во всех возрастных группах дошкольного возраста.

Сама по себе она является важнейшим методом физического воспитания.

Гимнастика располагает существенными средствами для решения воспитательных и оздоровительных задач, точного выполнения движений, совершенствования техники их выполнения. Регламентированный порядок занятий, организация обучения обеспечивают осознанное и самостоятельное выполнение движений, развитие творчества, воспитание организованности. Гимнастика повышает эмоциональность занятий, воспитывает эстетический вкус, ритмичность и выразительность движений. Ее влияние на организм и личность ребенка усиливается под воздействием музыки.

Важную роль в организации гимнастических упражнений играет обучение, в процессе которого воспитывается умение оценить свои двигательные возможности, усвоить общие закономерности двигательной деятельности. Осуществлению этой задачи способствует распределение учебных заданий, применение анализа и син-

Кеза движений, изучение разнообразных физических упражнений и творческое их использование.

Таким образом, гимнастика и ее методы способствуют повышению общей физической подготовленности ребенка и помогают успешнее решать задачи физического воспитания.

### 2.4.2. ВИДЫ ГИМНАСТИКИ И ИХ ХАРАКТЕРИСТИКА

В системе физического воспитания ребенка дошкольного возраста выделяются различные виды гимнастики: общеразвивающая (к ней относятся — основная гимнастика, гигиеническая и др.), гимнастика со спортивной направленностью, включающая в себя элементы, доступные детям и направленные на повышение их общей физической подготовленности (к ней относятся художественная гимнастика, атлетическая и др.), прикладная, или лечебная.

*Основная гимнастика.* Основная гимнастика направлена на укрепление здоровья, общей физической подготовленности, закаливание организма, воспитание правильной осанки, укрепление внутренних органов и их систем (сердечно-сосудистой, дыхательной, эндокринной).

В содержание основной гимнастики входят строевые (упражнения в построении и перестроении), общеразвивающие и основные движения. Выполнение физических упражнений проводится на гимнастических снарядах и с использованием физкультурного инвентаря. Под влиянием основной гимнастики улучшается деятельность внутренних органов, усиливается обмен веществ, укрепляется нервно-мышечный аппарат. Отечественные ученые считают гимнастику важным фактором повышения работоспособности, лучшим средством отдыха.

Гимнастика позволяет подобрать упражнения, избирательно влияющие на развитие любых групп мышц, суставов, органов и их систем. Занятия гимнастикой содействуют образованию навыков различной сложности и тем самым предъявляют высокие требования к нервной системе и функциям анализаторов. Для гимнастики характерна точная, дозированная нагрузка, определяемая характером упражнений, темпом их выполнения, анализом и числом Движений, особенностями исходных положений.

Гимнастические упражнения могут быть: а) динамичными (направленными на более полное использование всех движущих сил при выполнении физических упражнений и одновременное уменьшение сил тормозящих);

б) статическими (они связаны с неподвижным сохранением какого-либо положения тела и его позы).

Гимнастические упражнения могут носить анаэробный и аэробный характер (т.е. упражнения, выполняемые при минимальном или максимальном потреблении кислорода).

*Гигиеническая гимнастика* направлена на укрепление здоровья ребенка, воспитание правильной осанки, совершенствование функциональных систем организма. Средствами гигиенической гимнастики являются общеразвивающие упражнения в сочетании с закаливающими: водными, воздушными и солнечными процедурами; массажем и самомассажем.

Гигиеническая гимнастика рекомендуется для всех возрастных групп детей.

*Гимнастика со спортивной направленностью* имеет целью повышение общей физической подготовленности человека. В работе с детьми дошкольного возраста можно применять только ее элементы.

*Художественная гимнастика* включает в себя упражнения со спортивной направленностью. Это могут быть упражнения без предметов или с предметами, а также упражнения с неопорными прыжками. Отличительной особенностью художественной гимнастики является связь с музыкой и элементами танца, эмоциональная выразительность движений, их красота и грациозность, что в значительной мере способствует эстетическому воспитанию. Задача педагога состоит в том, чтобы упражнения художественной гимнастики стали доступными детям, а их движения гармоничными, естественными и грациозными. Сочетание движения и музыки, танцевальный характер упражнений придают им яркую динамическую структуру. Для художественной гимнастики характерны упражнения в равновесии, повороты, танцевальные виды ходьбы, бега, прыжков, элементы народного танца, упражнения с предметами (мяч, обруч, ленты, скакалки, булавы, флажки и т.д.). Упражнения художественной гимнастики формируют координацию движений. Они выполняются с разнообразной скоростью и различным напряжением мышц.

В художественной гимнастике широко используется художественное движение — система физических упражнений преимущественно танцевального характера, отличающихся ритмичностью, пластичностью, выразительностью, утонченностью движений. Они органично связаны с музыкой, развивают способность к импровизации. В художественное движение включаются шаги, повороты, вращения, прыжки; при этом создаются композиции, сочетающиеся с определенной музыкой. В дошкольных учреждениях можно использовать доступные элементы художественного движения при проведении разных форм организации двигательной деятельности.

К спортивным видам гимнастики относится акробатика (от греч. — «подымающийся вверх»). В дошкольных учреждениях исполь-

зуются отдельные элементы акробатики, в основном это подводящие к акробатическим упражнениям движения, которые подготавливают ребенка к выполнению упражнений в школьном возрасте.

Особого внимания педагога требует выполнение упражнений на растяжку и кувырков. Ряд исследователей подчеркивают необходимость осторожного подхода педагогов к обучению ребенка кувыркам (М. Н. Поняев, О. Сытель и др.). Многие специалисты в области физического воспитания ребенка рекомендуют в целях охраны позвоночника, особенно шейных его отделов, надевать ребенку шейный воротник (Т. Доман, Д. Доман, Б. Хаги и др.) или стелить мягкий коврик (И. Борисова).

В раннем возрасте акробатические движения выполняются вместе со взрослыми (мамой, папой, воспитателем). К акробатическим видам упражнений относятся упражнения типа: «Стрекоза», «Самолетик», «Ласточка», «Рыбка», «Окошко» и др.

*Ритмическая гимнастика* представляет собой систему физических упражнений, выполняемых под музыку. Ритмическая гимнастика способствует развитию у детей мышечной свободы, выразительности, красоты, грациозности, ритмичности движений. Она развивает музыкальность, формирует чувство ритма.

Ритмическая гимнастика в дошкольных учреждениях включается в разные формы двигательной деятельности: в утреннюю гимнастику, в вводную часть физкультурных занятий или как ритмические блоки в основную их часть и другие виды деятельности.

*Прикладная гимнастика.* К прикладной гимнастике относится лечебная гимнастика, или лечебная физкультура, направленная на восстановление здоровья. Она используется для улучшения состояния нервной системы, повышения тонуса организма, снятия отрицательных эмоций, улучшения телосложения, исправления осанки.

#### **2.4.3. ОСНОВНАЯ ГИМНАСТИКА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Содержание основной гимнастики составляют основные движения, общеразвивающие и строевые упражнения.

##### **Основные движения**

Основные движения — это жизненно необходимые для ребенка движения, которыми он пользуется в процессе своего бытия: ползание, лазание, бросание, метание, ходьба, бег, прыжки.

Формирование основных движений — одна из важнейших проблем теории и практики физической культуры. Ее изучение неотделимо от всей проблематики развития произвольных движений в онтогенезе человека. Сопровождая ребенка с раннего детства, основные движения естественны и содействуют оздоровлению организма, а также всестороннему совершенствованию его личности. Методологическая основа научного изучения основных движений заложена в фундаментальных физиологических исследованиях, проведенных И.М.Сеченовым, И.П.Павловым, А.А.Ухтомским, В.М.Бехтеревым, Л.А.Орбели, а также их учениками и последователями.

Они положили начало обоснованию закономерностей в развитии моторики ребенка, выявлению роли произвольных движений в психической регуляции поведения человека. В их исследованиях показана рефлекторная природа двигательных актов, вскрыты их своеобразие и многоплановость, определена интегрирующая роль мозга в управлении двигательными действиями, подчеркнута роль осознанности и упражняемости двигательных функций с точки зрения физиологического механизма построения движений. Особое внимание в этом процессе уделяется координационным способностям ребенка в овладении двигательными умениями и навыками, а также психологическим основам управления движениями, в которых приоритетная роль отводится слову.

В последующих исследованиях сформулирован важный вывод о том, что физический рост и нервно-психическое развитие ребенка взаимообусловлены и направляются поведением, которое преимущественно складывается из многообразия двигательных актов. В понимании сущности основных движений, их значения, закономерностей развития важная роль принадлежит положениям о психофизическом единстве человеческой природы.

Рассматривая целостный двигательный акт как сенсомоторное единство, следует подчеркнуть, что развитие основных движений должно производиться не ради приобретения двигательных навыков, а для формирования умения использовать их в повседневной практической деятельности, производя при этом наименьшие физические и нервно-психические затраты. Конечная цель формирования навыков основных движений состоит в том, чтобы научить каждого ребенка: 1) сознательно управлять своими движениями; 2) самостоятельно наблюдать и анализировать различные ситуации, выбирая наиболее эффективный способ реализации двигательного поведения применительно к конкретным условиям взаимодействия с окружающими; 3) понимать особенности каждого вида основных движений, преимущество их использования; 4) навыкам точных мышечных ощущений правильного выполне-

ния движения, творческому использованию этих движений в повседневной жизни. Решение поставленных задач возможно только благодаря упражнениям в основных движениях в условиях двигательной активности самого ребенка, а также в процессе организованного обучения.

Рассматривая роль движений в общем развитии ребенка-дошкольника, Е.А.Аркин писал: «...двигательная деятельность в течение не только первых лет, но всего дошкольного периода занимает одно из первых мест как в области физической жизни, так и в области духовных переживаний ребенка. При помощи движений... ребенок знакомится с окружающим миром. ...Именно движения впервые знакомят ребенка с самим собою, открывают ему части его собственного тела; ...при помощи движений он научается выделять свое "Я"...» [45, с.55]. Формирующееся при этом самосознание позволяет ребенку лучше понять свой организм, прочувствовать выполняемые двигательные действия, полнее реализовать намерения двигательного поведения в различных видах детской деятельности с помощью адекватно выбранных средств.

По мнению П.Ф.Лесгафта, основные движения развивают «кинестетические ощущения, которыми ребенок постепенно научается владеть и руководствоваться при всех своих действиях» [46, с.41]. Каждый двигательный акт сопровождается кинестетическими ощущениями, уточняющими представления ребенка о его выполнении. В то же время они содействуют точному восприятию и осознанному воспроизведению двигательных действий в ходе его двигательной активности.

Установлено, что формирование комплексной чувствительности организма детей (кинестетических ощущений) происходит в результате направленной двигательной деятельности ребенка. Оно включает в себя восприятие движений, кожно-мышечную чувствительность, представление движений, работу дистантных анализаторов (зрения, слуха). Имея двоякую направленность, кинестетические ощущения, с одной стороны, сами развиваются в процессе основных движений. А с другой стороны, — более высокий уровень развития кинестетических ощущений позволяет совершенствовать качество движений за счет дифференцированного контроля за ходом его выполнения и производить срочную коррекцию по итогам анализа поступающей информации.

Упражнения в основных движениях повышают тонус коры головного мозга, оказывая влияние на его функциональные возможности. Так, установлено, что в скелетной мускулатуре находятся "Роприорецепторы, стимулирующие импульсы, идущие в кору головного мозга. Они несут информацию о производимых мышечных усилиях организма: натяжении мышц, связок, сухожилий.

Поступающие данные анализируются, и на их основе вырабатывается ответная реакция, опосредованно активизирующая и корректирующая работающие мышцы. Этот процесс имеет замкнутую кольцевую систему реагирования, что обеспечивает его непрерывность и стабильность.

Указывая на важность эстетического развития ребенка при выполнении основных движений, следует отметить, что в психолого-педагогической литературе подчеркивается, что стремление к «красоте тела, к красоте движений, к красоте и выразительности в проявлении чувств» в ходе выполнения движений должно быть естественными и постоянными, составлять сущность любой двигательной активности (В.В.Гориневский).

В процессе выполнения движения активизируется мыслительная деятельность как необходимое условие овладения саморегуляцией движения. Анализируя и сопоставляя результаты движений, ребенок, сначала под руководством педагога, а затем и самостоятельно, способен делать простейшие обобщения, выделять наиболее эффективные способы выполнения, осознанно их применять с учетом конкретных условий. При правильной организации обучения движению старшие дошкольники способны оценивать как свои собственные достижения, так и достижения своих товарищей. В основных движениях развиваются и волевые усилия.

Е.А.Аркин отмечал, что под воздействием упражнений в основных движениях совершенствуется не только строение тела, функциональные возможности организма, но и изменяется характер ребенка. Свободные, раскрепощенные движения порождают свободу личности, воспитывают смелость и решительность, раскованность и активность поведения, доброжелательные отношения со сверстниками. Правильно организованные основные движения укрепляют как тело, так и душу ребенка, научают владеть собственным поведением, эмоциями, чувствами, что, по мнению Е.А.Аркина, является одним из высших проявлений воли.

В исследовании А.И.Быковой показано, что развитие произвольных движений у детей дошкольного возраста должно иметь преимущественно воспитательную направленность, с учетом закономерностей формирования важнейших качеств личности и положительных черт характера. Отмечается, что дети значительно быстрее и лучше овладевают двигательным умением, если попутно воздействовать на развитие у них ловкости, смелости, активности, если воспитать в детях волю, более устойчивое внимание, уверенность в своих силах [47, с. 156].

Основные движения требуют понимания ребенком сущности выполняемых двигательных действий, умения выполнять их пра-

вильно и осознанно. Они повышают функциональные возможности организма; развивают познавательные, волевые, эстетические, нравственные качества личности; способствуют познанию собственного тела; обеспечивают ориентировку в пространстве и во времени, осуществление целенаправленной деятельности в соответствии с окружающими условиями. Выполнение основных движений гармонизирует отношения с окружающим миром, является ступенью в познании и формировании двигательной культуры.

Основные движения делятся на циклические и ациклические.

*Циклическими* называются движения, в которых наблюдается повторяемость одних и тех же фаз в строгой последовательности. К циклическим движениям относятся различные локомбии, в том числе ходьба, бег, плавание, езда на велосипеде и т. п. Отличительной чертой циклических движений является их быстрая усвояемость и способность автоматизироваться. Автоматизация двигательной деятельности характеризуется тем, что при выполнении привычных, повторяющихся действий человек заранее не обдумывает каждый их элемент, мельчайшие детали, — мысли человека в это время могут быть заняты чем-либо другим.

И. П. Павлов писал, что при автоматической деятельности возбуждение некоторых участков коры больших полушарий головного мозга, ответственных за регуляцию выполняемых движений, понижено. Их функцию при этом выполняют ранее выработанные рефлексы, стереотипно возникающие при наличии соответствующих раздражителей [24, кн. 1, с. 248].

Последовательность циклов, связанная с чередованием движений и соответствующими мышечными ощущениями при повторении их, вырабатывает ритм данного движения.

Движения *ациклического типа* не имеют повторных циклов. Такие движения включают в себе строгую последовательность двигательных фаз, имеют определенный ритм выполнения отдельных фаз. К ациклическим движениям относят метание, прыжки. Они характеризуются сложной координацией движений, сосредоточенностью и волевым усилием.

Основные движения формируются постепенно с первых месяцев жизни ребенка. Последовательность их построения характеризуется выдвинутым Н.А.Бернштейном положением о том, что процесс развития последовательности основных движений повторяет путь, которым прошло человечество в ходе эволюции.

Построение движений направлено на то, чтобы каждое предшествующее основное движение подготавливало кору больших полушарий головного мозга и опорно-двигательный аппарат к возникновению последующего.

Одними из первых основных движений у ребенка являются схватывание, хватание, бросание, позднее перерастающие в различные манипуляции с мячом, метанием и ловлей. Манипуляции с погремушкой, мячом в значительной степени влияют на развитие психики, моторики ребенка.

А. В. Запорожец писал, что особое значение для развития психики ребенка имеет овладение движениями рук — от самых примитивных и до наиболее сложных, так как именно руки реализуют намерения человека. Трудясь или просто манипулируя, он приобретает, проверяет и уточняет свои знания о мире. Движения и вызываемые ими ощущения представляют для ребенка большую ценность, и сами по себе являются для него, по свидетельству многих специалистов, непрерывным источником радости, особенно на ранних ступенях онтогенеза, причем развитие кисти руки в этом процессе чрезвычайно важно для нормальной его психической деятельности. Появление комплекса оживления является первым ясным свидетельством общения ребенка со взрослым. На этой основе в дальнейшем формируются хватательные движения рук, речь и эмоциональные реакции. Настоящая реакция хватания впервые проявляется лишь в 4—5 месяцев. Многие авторы, исследующие эту проблему, характеризуют хватание как сенсомоторную, а не предметную реакцию.

Развитие движений рук чрезвычайно важно для общего психического развития ребенка, так как позволяет ему перейти от чисто созерцательного, зрительного восприятия мира к активному, действительному и потому неизмеримо более полному и точному его познанию. Движение пальцев и кистей рук имеют развивающее воздействие.

Известно, что у новорожденного кисти всегда сжаты в кулачки. Если взрослый вкладывает свои указательные пальцы в ладони ребенка, тот их плотно сжимает. Однако эти манипуляции ребенок совершает на рефлекторном уровне, его действия еще не достигли высокого мозгового контроля, который впоследствии позволит выполнять движения сознательно.

#### *Упражнения в бросании, метании*

*Мяч* — первая детская игрушка — еще до того, как ребенок научится сидеть. В мяче ребенок находит общее выражение всякого предмета, а равно и самого себя как целого и замкнутого в себе единства. Он выбирает мяч как средство для своего развития. Ребенок стремится охватить нечто целое, а не довольствоваться одной только частью целого. Ребенка в этом стремлении удовлетворяет мяч. Он приспособлен носить в себе изображение всего и в то же

время отдельных предметов (например, яблока). Все, в чем нуждается ребенок в жизни и деятельности, дает мяч, так как мяч, будучи замкнутым в себе целым, является заместителем, общим выражением всякого другого целого; ребенок видит в нем самого себя, может сделать из него целое, наделить его своим собственным образом.

Каждая рука ребенка устроена так, чтобы обнять мяч. Необходимо давать малютке мячик с самого рождения для того, чтобы он обхватил его, изучил округлую форму и научился владеть им. Манипулируя мячом, он укрепляет мускулы пальцев, кисти рук. Мяч сначала для ребенка един с рукой. Необходимо вначале, чтобы мяч был привязан за веревку и мать должна отнимать его у дитя, а ребенок при этом будет поднимать руки; затем мать отпустит шнурок, и рука ребенка под силой тяжести упадет вниз. У ребенка появится желание проявить силу, что принесет ему удовольствие. В этом заключается начало игры с помощью мяча. Из этой игры вытекает другая: мяч, выскользнув из рук ребенка, начинает качаться перед его глазами, и зарождается новое чувство — чувство восприятия предмета. Чувство единения и разъединения ребенок испытывает вне себя, он понимает сущность единичного существования предмета. Когда мать прячет мяч, у ребенка развивается представление обратного появления предмета, обратного овладения предметом. Здесь развиваются три крупных вида восприятия: предмета, пространства и времени (настоящего, прошедшего и будущего). Мяч, таким образом, воздействует не только на его тело, но и на психику.

Простейшие манипуляции с мячом ребенка дошкольного возраста перерастают в овладение им метанием.

*Метание* — движение ациклического типа. Оно оказывает огромное физиологическое воздействие на организм ребенка: метание способствует развитию мозга, глазомера, равновесия. По данным психолого-педагогических исследований, манипуляции с мячом оказывают благотворное воздействие на центральную нервную систему, снимают мышечные зажимы, переводят деструктивную агрессию в конструктивную. По данным Г. Аммон, если в процессе воспитания подавляется конструктивная агрессия ребенка, обеспечивающая ему возможность освоения и изменения мира, развития творчества и творческой самореализации, гармоничного совершенствования, то тогда проявляется деструктивная агрессия. Как конструктивная, так и деструктивная агрессия предохраняет ребенка от психосоматических заболеваний. Социальные последствия этих двух форм поискового поведения совершенно различны.

Анализ особенностей обучения метанию ребенка дошкольного возраста проводилось многими исследователями (А.И.Басаевой,

Е.Н.Вавиловой, Е.Г.Леви-Гориневской, Т.И.Осокиной, З.И.Нестеровой, Д.В.Хухлаевой и др.). Они показывают, что ребенок проходит значительный путь в освоении метания: у ребенка трех лет отсутствует подготовительная фаза, бросок слабый, нередко случайный, направление броска не выдерживается.

По данным Е.Г.Леви-Гориневской, только 10% мальчиков в этом возрасте правильно выполняют метание правой рукой. Девочки вовсе не обладают навыками броска. Даже в 4 года умение правильно метать встречается у девочек очень редко.

Возможности бросания и ловли предмета на пятом году жизни повышаются в связи с увеличением силовых качеств, развитием координации движений и глазомера. С развитием силы мышц, в том числе плечевого пояса, растет дальность броска ребенка.

У ребенка 5—6 лет нарастает длина броска вдаль. Количественные результаты мальчиков и девочек, а также результаты бросания правой и левой рукой незначительны.

Исследованиями выявлены высокая корреляционная связь между дальностью метания и кистевой динамометрией, а также с другими признаками физической подготовленности. У мальчиков наиболее ярко эта связь выражена со скоростно-силовыми характеристиками. Точность метания в горизонтальную цель с возрастом от четырех до семи лет повышается, но метание в вертикальную цель дается с трудом.

Дифференцировка мышечных усилий повышается у детей с 5 лет под влиянием специальной тренировки и использования зрительно-моторного контроля (17—25 тренировок). А.И.Басаева отмечает наиболее интенсивный прирост точности движений на начальном этапе тренировочного процесса. Упражняя ребенка в метании, необходимо уделять внимание точности движений, особенно на начальных этапах разучивания. Точность оценки направления полета снаряда с возрастом повышается.

Под влиянием специальной тренировки растет дальность броска, уменьшается количество грубых ошибок.

Таким образом, исследования свидетельствуют, что под воздействием систематических упражнений количественные и качественные показатели метания улучшаются.

Метание проводится на дальность и в цель. Обычно первое предшествует второму. В метании на дальность основное усилие направляется на овладение правильными приемами. Ребенок упражняется в силе броска в соответствии с расстоянием.

При метании в цель ребенок сосредоточивает свое внимание на попадании в указанный предмет. Выполнение этого движения требует концентрации внимания, сосредоточенности, целенаправленности, волевого усилия.

Ребенка обучают разнообразным способам метания на дальность и в цель: из-за головы, из-за спины через плечо, прямой рукой сверху, прямой! рукой сбоку (Д.В.Хухлаева, З.И.Нестерова).

Метанию из-за головы З.И.Нестерова предлагает обучать по описанию, данному Ю. И. Сбрезевым [48, с.48]. Ребенок стоит лицом в сторону броска, правая нога сзади на носке; если метание выполняется правой рукой, то мяч держится пальцами так, чтобы он не соприкасался с ладонью. Кисть с мячом находится в согнутой в локтевом суставе руке на уровне лица. Вначале надо перенести тяжесть тела на правую ногу, отклонившись назад по возможности больше; одновременно руку с мячом кратчайшим путем отвести назад за голову. Правая нога в этом положении будет несколько согнута в коленном суставе, левая — прямая, в упоре на пятку.

При броске, разгибая правую ногу в коленном суставе, перенести центр тяжести (а не массу) вперед на левую ногу. При этом ребенок, прогнувшись в пояснице, переходит в положение «натянутого лука». Не задерживаясь в таком положении, он начинает выносить руку вперед для броска. Движение руки должно быть хлещущим, напоминать удар кнутом. Сначала вперед выдвигается плечо, потом предплечье, затем кисть с мячом.

Техника метания из-за спины через плечо правой рукой следующая: исходное положение — правая нога отставляется назад, немного шире плеч; туловище слегка повернуто в сторону бросающей руки; правая рука полусогнута в локте, находится перед грудью; левая рука — вдоль туловища. При замахе туловище поворачивается в сторону бросающей руки, отклоняется назад. Тяжесть тела переносится на отведенную назад ногу, правая рука откинута назад.

При броске правая нога выпрямляется, туловище, выпрямляясь, поворачивается вперед. В заключительной фазе броска тяжесть тела переносится на ногу, стоящую впереди. Правая нога приставляется к левой. Метание левой рукой проводится по такой же схеме (см. рис. 1).



Рис. 1. Метание из-за спины через плечо

Метание прямой рукой сверху — исходное положение: ноги немного шире плеч, правая отставлена назад, правая рука с предметом (мешочком или мячом) — вдоль туловища. При замахе правая рука идет вверх—назад, затем направляется вперед и кистью выбрасывает предмет (см. рис. 2).



Рис. 2. Метание прямой рукой сверху

Метание прямой рукой снизу — исходное положение: ноги немного шире плеч, правая отставлена назад, правая рука полусогнута в локте перед грудью. При замахе правая рука отведена вниз—назад, бросок выполняется движением руки вперед—вверх (см. рис. 3).



Рис. 3. Метание прямой рукой снизу

Метание прямой рукой сбоку — исходное положение: ноги немного шире плеч, правая нога отставлена назад, правая рука с предметом вдоль тела. Во время замаха туловище отклоняется, правая рука отводится назад до предела, тяжесть тела переносится на правую ногу, согнутую в колене. При броске правая нога выпрямляется, туловище поворачивается налево—вперед, а правая рука переносится вперед и кистью выбрасывает предмет (см. рис. 4).



Рис. 4. Метание прямой рукой сбоку

Наряду с метанием вышеуказанными способами, которые проводятся с места, ребенка старшего возраста обучают метанию с четырех шагов и с разбега (О.Г.Аракелян, Л.В.Карманова).

Метание с четырех шагов подготавливает детей к освоению метания с разбега. При метании предмета правой рукой первые два шага — обычные, третий — скрестный. Правая нога разворачивается носком вправо и ставится впереди, перпендикулярно направлению метания. При выполнении третьего шага правая рука с предметом отводится назад. Четвертый шаг — выпад вперед левой ногой, масса тела остается на правой ноге, корпус отведен и повернут вправо, рука до отказа отведена назад — производится бросок.

Метание с разбега: ускоряющийся разбег заканчивается скрестным шагом правой ноги и выпадом левой, т. е. исходным положением для метания. Разбег, скрестный шаг, выпад и бросок производятся одновременно. При метании с разбега дальность броска у детей увеличивается на 2—2,5 м.

Подготовительной формой метания является бросание, а также катание, прокатывание и скатывание мяча (или другого предмета). Бросание осуществляется как обеими руками, так и отдельно правой и левой рукой. Направление броска может быть вверх, в стороны, вперед, в горизонтальную и вертикальную цель. Если детей специально не обучать бросать левой рукой, то большинство из них преимущественно бросают правой рукой. В возрасте 2,5 лет и старше ребенок постепенно усваивает правильную технику движения при броске на дальность.

: Умение бросать малые мячи в цель усваивается труднее. В данном виде движения необходимо скоординировать силу, направление броска с расстояния до цели и расположение самой цели. Для такой координации требуется развитая центральная нервная система ребенка, наличие «мышечного чувства», точность зрительных восприятий, запоминание и воспроизведение движений.

По данным Н. П. Кочетовой, для детей 3—4 лет характерна безразличная поза при бросании на дальность и в цель. Правильное исходное положение принимают меньшинство детей 3-го и 4-го года жизни. Дети этого возраста еще не умеют развернуть туловище в сторону бросающей руки. При броске в цель прицеливание у ребенка заключается всего лишь в устремленном взоре в нужную сторону. Длительность прицеливания колеблется от 1 до 3—4 с. Размах у ребенка слабый, ему трудно соразмерить силу броска и расстояние, поэтому он попадает в цель только на расстоянии 1—1,5 м.

Детям 3—4 лет труден также бросок вверх с последующей ловлей. При броске вверх могут выдержать направление только 20% детей третьего года жизни, 37% — четвертого, 62% — пятого, 94% — шестого и 97% — седьмого.

Также совершенствуется с возрастом и умение детей ловить мяч: в 3 года ребенок ловит мяч при небольшом подбросе (20—25 см), почти не выпуская из рук, на четвертом году — 30% детей ловят мяч, при этом из них кистями рук могут ловить только 25%, к пяти годам — 52%, к шести — 95% и к семи — 96,5%.

В средней и старших группах разнообразные упражнения в метании (прокатывание, бросание и ловля, метание на дальность и в цель, перебрасывание через сетку) должны быть ежедневными, а мяч предоставлен детям в свободное пользование. Чем больше различных упражнений будет применяться, тем лучше дети овладеют приемами этого сложного движения.

Систематические упражнения с мячом в различных вариантах постепенно вырабатывают доступную детям технику метания. К концу пребывания в детском саду дети должны овладеть всеми видами прокатывания, катания, бросания и ловли мячей, метания, передачей мяча, ведением его, отбиванием, т.е. освоить «школу мяча». С расширением возможностей детей им предлагаются задания творческого порядка — придумать новые комбинации игры с мячом.

### *Упражнения в лазании*

Лазание — циклическое движение. В лазании и слезании с лесенки имеется кратковременная повторяемость элементов движений, похожих на ходьбу. Лазание осуществляется посредством очередного движения рук и ног с опорой каждой ноги на рейки лестницы и задержкой обеих ног на них. Непрерывность повторения циклов при лазании определяется высотой гимнастической стенки (от 1 до 2 м).

Ребенок овладевает следующими видами лазания: подлезание, перелезание, пролезание, ползание на четвереньках по горизонтальной и наклонной плоскости (на полу, на гимнастической ска-

мейке), лазание по вертикальной (гимнастической) стенке, стремянке, веревочной лесенке, канату и шесту. Физиологическую основу лазания определяет формирование системы координированной деятельности ребенка. Лазание способствует познанию ребенком окружающей среды. Ползая на четвереньках, ребенок снимает отягощение с позвоночника, что способствует укреплению опорно-двигательного аппарата. Лазание является сложным условным рефлексом, вырабатываемым в процессе многократных повторений. Оно вовлекает в работу значительную массу мышц и повышает функциональную деятельность всего организма ребенка, а также помогает формированию правильной осанки.

[ Лазание характеризуется попеременным сокращением и расслаблением мышц, что позволяет восстанавливать энергетические затраты на движение и более длительно проявлять физическое усилие. Упражнения в лазании улучшают координацию движений, способствуют совершенствованию функций дыхания и кровообращения, повышают обмен веществ.

При ползании на четвереньках, которое ребенок осваивает на 8—9-м месяце жизни, так же как и при лазании, укрепляются мышцы спины, брюшного пресса и конечностей. Кроме того, благодаря опоре на четыре конечности при ползании происходит разгрузка позвоночника, что очень важно в период роста ребенка.

Сначала дети ползают на животе, а затем на четвереньках, опираясь на ладони и колени. По данным М. Ю. Кистяковской, у некоторых детей сразу возникает наиболее совершенная форма ползания: они поочередно переставляют руки и ноги. Постепенно взрослый усложняет упражнения — вводит ползание по доске при горизонтальном и наклонном ее положении, затем по скамейке, бревну. Помимо этого, дети упражняются в проползании под воротца, стул, в подлезании под шнур, воротца, переползании через бревно, скамейки. В целях выпрямления позвоночника после этих упражнений детям — предлагается подбросить и поймать мяч, поднять высоко флажок и т. п.

Когда ребенок становится достаточно самостоятельным, ему предлагаются упражнения в лазании по наклонной и вертикальной гимнастической лесенке высотой 1 м.

Исследования, проведенные М. Ю. Кистяковской и З. С. Уваровой, свидетельствуют, что лазание формируется на втором году жизни ребенка. Постепенно у него появляется цикличность в движениях влезания, уточняется направление и амплитуда движений Рук и ног. Сначала это регулируется зрительным анализатором, в дальнейшем — кинестетическим. Приставной шаг заменяется сперва Смешанным, а затем чередующимся. При обучении чередующийся



шаг удается сформировать только у 20% двухлетних детей, у 60% трехлетних детей при лазании по наклонной лесенке и у 40% детей трех лет при лазании по вертикальной лесенке.

По данным А.Д. Удалой, в пятилетнем возрасте чередующийся шаг появляется у ребенка спонтанно, без обучения. Максимальное количество детей, пользующихся этим шагом, наблюдается в возрасте 6—6,5 лет. Однако до 7,5 лет 40% мальчиков и 47% девочек применяют смешанный с преобладанием приставного шага при влезании и особенно при сплзании с лестницы. Перекрестная координация движений рук и ног при этом не выявляется. Наибольший прирост скорости при лазании наблюдается в 5—5,5 лет, причем мальчики лазают быстрее, достигая максимума в 7—7,5 лет.

При систематическом обучении дети старшей и подготовительной групп лазают быстро и ритмично с выполнением дополнительных заданий (влезть на трибуну и перешагнуть на другой ее пролет, достичь площадки на трибуне и поднять флажок, забраться на самый верх трибуны с разбега — игры «Обезьянки и охотники», «Ловишки с лентами» и др.).

Эти упражнения во всех возрастных группах должны непременно проходить под непосредственным постоянным наблюдением воспитателя.

Детям старшего возраста доступно лазание по шесту и канату. Это также циклическое движение. Вначале ребенок, стоя вплотную к канату (шесту), совершает хват руками, поднятыми вверх, затем виснет на прямых руках, подтягивает согнутые в коленях ноги и упирается стопами о канат (шест). Затем ребенок выпрямляет ноги, тело подается вверх, руки одновременно сгибаются в локтях. Только после этого совершается перехват каната (шеста) выше головы поочередно каждой рукой. Этим заканчивается цикл

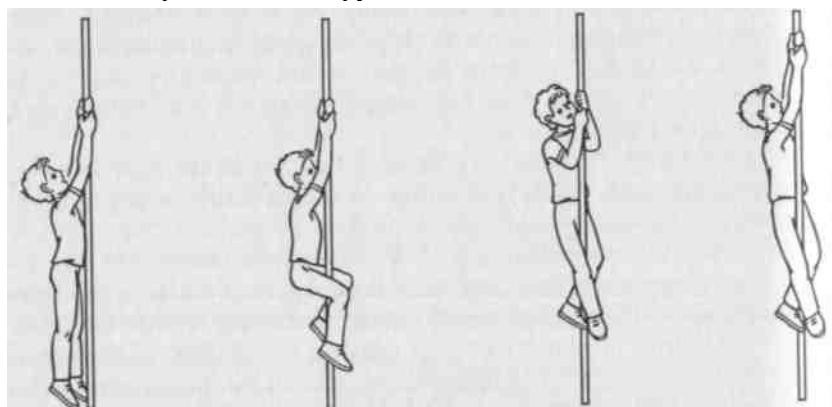


Рис. 5. Лазание по шесту

При влезании (рис. 5). Такая же последовательность, только в обратном порядке, сохраняется при сплзании. Сплзание с каната или шеста вниз не допускается (учитывается легкая ранимость рук и ног ребенка при трении).

Сначала дети обучаются качаться на канате и шесте, имеющих незакрепленный нижний конец, затем учатся влезать на неподвижный, закрепленный в землю шест. Воспитатель должен удерживать кистями своих рук стопы ребенка, чтобы они не соскальзывали. После этого дети осваивают лазанье по канату.

Результаты исследований О.Г.Аракеляна и Л.В.Кармановой (1981) показали, что время влезания (при систематическом обучении) на высоту в 2,5 — 3 м по шесту (канату) у детей старших групп колеблется в пределах 1 — 1,5 мин. Дети 7 лет, особенно мальчики, влезают на канат и шест и сплзают с них несколько раз подряд (2—4 раза).

Ежедневное упражнение в лазании обеспечивает ребенку необходимый жизненный навык и воспитывает координацию движений. Для этого рекомендуется в групповых комнатах устанавливать гимнастические лестницы хотя бы в один пролет, а на участке — трибуны с вышками, заборчики, стойки с канатами и шестами. В процессе лазания воспитываются необходимые волевые качества: смелость, решительность, сообразительность.

Детям-дошкольникам не рекомендуется долго виснуть на руках: это вызывает длительное статическое напряжение мышц, преждевременное растяжение суставов и связок, утомляет нервную систему. Однако непродолжительные висы на турниках разной высоты, гимнастической стенке могут использоваться, начиная с пятилетнего возраста, но не дольше 1—1,5 с, и чередоваться с опорой тела на ноги. Такие упражнения укрепляют мышечную систему плечевого пояса и способствуют формированию правильной осанки.

### Упражнения в ходьбе

159

Ходьба — циклическое основное движение, естественный способ передвижения ребенка (см. рис. 6). > Для ходьбы характерно однообразное повторение одинаковых фаз движений. При этом различаются чередующиеся фазы: опора одной ногой, перенос ноги, опора двумя ногами. Эти фазы движений, повторяющиеся при каждом двойном шаге, составляют цикл. Таким образом, в ходьбе отмечается наличие ха-

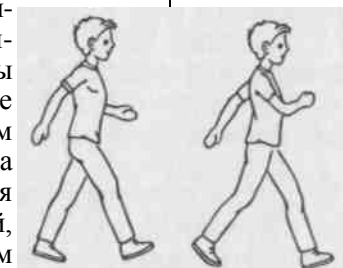


Рис. 6. Ходьба

рактерных черт циклических движений: закономерная последовательность и связь фаз движений в цикле и такая же закономерная последовательность и связь циклов (Д.П.Букреева, С.А.Косилов, Н.П.Тамбиева).

Ходьба является сложным движением. В ее нервной регуляции принимают участие различные отделы центральной нервной системы, включая и кору больших полушарий головного мозга.

Она оказывает значительное физиологическое воздействие на организм: во время ходьбы в работу включается более 60% мышц, активизируются обменные, дыхательные процессы; повышается работа сердечно-сосудистой, нервной и других систем организма.

В сложном акте ходьбы непосредственным регулятором движений являются конкретные кожно-мышечные ощущения, первосигнальные раздражители. И.М.Сеченов отмечал: «В течение каждого шага есть момент, когда обе ноги касаются пола, и чувствование в этот момент опоры служит для сознания сигналом отслаивать от пола подошву одной ноги и прислаивать другую — сигналом, регулирующим правильное чередование деятельности обеих ног во времени и пространстве» [18, с. 388].

Формируя навык правильной ходьбы у ребенка, педагог воспитывает у него согласованность движения рук и ног, равновесие, правильную осанку, что развивает и укрепляет свод стопы» «При обыкновенной ходьбе, — как указывал П.Ф.Лесгафт, — передвигаемая вперед нога становится на почву пяткой, а затем при передвижении центра тяжести тела вперед опора с пятки переходит постепенно к носку стоп... При ходьбе ребенка необходимо наблюдать за положением груди: она должна быть направлена вперед; необходимо также устранить все препятствия для дыхательных движений нижней ее части. Голова должна быть при этом направлена свободно вперед, что также содействует правильному дыханию» [46, с.361-362].

Нагрузка при ходьбе зависит от ее темпа и затраты энергии при ее выполнении. Темп ходьбы может быть обычный, умеренный, быстрый и т.д.

Благодаря автоматизму и ритмичности, чередованию сокращения и расслабления работы мышц ходьба при определенной дозировке не утомляет ребенка, так как когда опорная нога выдерживает тяжесть всего тела — другая, отделяясь от земли, производит маятникообразное движение и имеет меньшую нагрузку.

Ребенок начинает овладевать ходьбой в конце первого или начале второго года жизни. В этом возрасте организм располагает способностью к осуществлению лишь разрозненных движений, подобных рефлексам сгибания, разгибания, хватания и т.п. Затем эти разрозненные двигательные реакции интегрируются в акты *по-*

комоции. На этом этапе развитие циклических движений происходит в связи с формированием нервных подкорковых интегрирующих центров локомоции.

У человека уже на ранних этапах освоения локомоторных актов в деятельности включаются высшие отделы коры больших полушарий, поскольку к совершенствованию движений привлекается индивидуальный опыт и сознательный контроль за деятельностью (Д.П.Букреева, С.А.Косилов, Н.П.Тамбиева). На начальной стадии овладения ходьбой автоматизм и координация движений у ребенка развиты слабо. Овладевая ходьбой, ребенок широко расставляет ноги, балансирует руками, разводя их в стороны, вытягивая вперед и вверх. Это связано с необходимостью сохранить равновесие. Известно, что при вертикальном положении тела центр тяжести у ребенка находится выше, чем у взрослого, поэтому он легко падает. При ходьбе ребенок не полностью выпрямляет ноги (они у него согнуты в коленях и тазобедренных суставах), стопы ставит параллельно или слегка повернутыми носками внутрь. При постановке стопы ребенок шлепает всей ступней без переката с пятки на носок. Иногда наблюдается раскачивание из стороны в сторону, при этом ребенок прижимает руки к туловищу; нередко наблюдается легкое помахивание одной рукой, шарканье ногами. Темп движения неравномерный: ребенок то быстро идет, почти бежит, то замедляет шаг.

На втором году жизни ребенок ходит в удобном для него темпе. На третьем году жизни у него наблюдаются согласованные движения рук и ног, он уже умеет соблюдать равновесие.

Определяющим условием формирования ходьбы является обучение. Оно, согласно исследованию А.А.Саркисяна, осуществляется в игровой форме. Ребенка обучают способам правильной ходьбы методом целостного упражнения.

В старшем дошкольном возрасте движения в ходьбе совершенствуются благодаря накоплению двигательного опыта.

У ребенка пятого года жизни, особенно во второй половине, появляется согласованность движений рук и ног, свобода в ориентировке в пространстве, в изменении направления; правильная осанка: туловище сохраняет вертикальное положение, плечи развернуты, живот подобран, голова слегка приподнята (зрительный контроль на 2—3 м от ног). Дыхание ритмичное, спокойное. Все Шаги одинаковые, сохраняется ритмичность, координация движений рук и ног правильная. У него закрепляются и совершенствуются навыки ходьбы: выполняется ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы и т. п. По заданию воспитателя каждый ребенок Может быть ведущим и ориентироваться в пространстве.

Ходьба ребенка шестого года жизни имеет устойчивый и медленный темп, большую ширину шага.

Педагог должен обращать внимание на правильную осанку, координацию рук и ног, регуляцию дыхания (3 шага — глубокий вдох; 4 шага — длительный выдох); правильную, уверенную, спокойную манеру ходьбы, умение изменять ее: ходить, не сгибая колен, в полуприседе, с высоким подъемом колена, широким шагом, на пятках и т.д.

Совершенствованию ходьбы, а также профилактике плоскостопия способствуют специальные упражнения: ходьба на носках выполняется на уменьшенной площади опоры и требует напряжения мышц голени и стопы, тем самым укрепляя свод стопы. Короткий шаг, меньший взмах руки способствуют выпрямлению позвоночника. Ребенок младшего дошкольного возраста выполняет разные виды ходьбы: ходьбу на наружном крае стопы («косопалый мишка»); ходьба крадучись, на полусогнутых ногах; босиком по лежащей на полу ребристой лесенке с захватыванием ее перекладин пальцами ног; ходьба с фиксированным перекатом с пятки на носок.

В старшем дошкольном возрасте применяется ходьба:

1) с высоким подниманием бедра, которая укрепляет мышцы спины, брюшного пресса и ног, требует сильного взмаха рук, способствующего развитию мышц плечевого пояса и укреплению связочного и суставного аппарата;

2) ходьба скрестным шагом, развивающая ловкость;

3) ходьба приставным шагом.

Детям предлагается ходьба с различными заданиями, выполняемыми по сигналу, — на ориентировку в пространстве, изменение темпа, направления, с различными перестроениями, между предметами; ходьба с дополнительными движениями рук, с предметами; ходьба по уменьшенной площади опоры с постепенным подъемом в высоту, а также на различной высоте (мостики, доски, бревна), содействующая воспитанию чувства равновесия, выдержки, собранности, ловкости, экономии движений.

Очень полезна ходьба гимнастическая с носка, с хорошим взмахом рук, укрепляющая мышцы плечевого пояса, брюшного пресса, ног, стопы.

Дети 7-го года жизни при целенаправленном руководстве хорошо и свободно двигаются, имеют правильную осанку, координацию движений, ориентируются в различных условиях и пользуются в связи с этим различными приемами ходьбы, успешно овладевают ее техникой. В целях совершенствования ходьбы им предлагаются более сложные упражнения: ходьба в приседе — ноги согнуты в коленях, при шаге нога ставится на стопу с пятки, затем с перекатом на носок выполняется отталкивание от плоскости. Ходьба выпадами — согнутая в колене нога выносится вперед,

ставится на всю стопу и при шаге выпрямляется; другая нога — прямая, стоящая сзади на носке, производит толчок, руки произвольны. Кроме того, дети 7-го года жизни упражняются в ходьбе с закрытыми глазами (короткими шагами), ходьбе спиной вперед (при этих упражнениях следует обеспечивать ребенку безопасность).

Упражнения в ходьбе содействуют образованию динамического стереотипа, определяющего осанку при ходьбе или походку.

Совершенствование ходьбы продолжается на протяжении всего периода дошкольного детства. С возрастом изменяются не только качественные, но и количественные показатели овладения навыком ходьбы: увеличивается длина шага с 39—40 см у детей 4 лет до 51—53 см у детей 7 лет, соответственно уменьшается количество шагов в минуту со 170—180 до 150.

#### *Качественные и количественные показатели правильной ходьбы*

Правильная ходьба строится от бедра активным перекатом с пятки на носок, что обеспечивает наилучшее продвижение вперед. Наряду с этим одним из важных показателей являются угол разворота стоп, обеспечивающий устойчивость и прямолинейность ходьбы. У детей на протяжении всего дошкольного возраста происходит постепенное его увеличение. У детей раннего возраста характерна параллельная постановка стоп. К младшему дошкольному возрасту угол разворота стоп достигает 13,5°, к среднему 15°, а у детей старшего дошкольного возраста составляет приблизительно 17,2° (А.А.Саркисян). Правильная ходьба предполагает соблюдение определенной осанки: корпус располагается прямо, плечи расслаблены и расправлены, немного отведены назад и вниз. Живот подобран. Положение головы свободное, взгляд направлен вперед. Голова располагается прямо и ровно, не напрягая шеи. Дети контролируют обстановку при движении взглядом перед собой на 1,5—2 м.

В процессе правильной ходьбы наблюдается устойчивое проявление перекрестной координации и согласованности в работе рук и ног. Руки и кисти рук расслаблены, двигаются спокойно, без напряжения, с достаточной амплитудой вперед—назад.

При ходьбе бедро выносится вперед—вверх, но поднимается не высоко. Голень толчковой ноги после отталкивания немного складывается и вместе с бедром выносится вперед—вверх. После Достижения бедром определенного положения, перед его снижением срабатывает тормоз и после небольшой паузы, одновременно с постепенным опусканием бедра вниз, раскрывается голень, Подготавливаясь к загребавшему движению под себя.

Правильной ходьбе способствует принятие определенной стойки перед началом движения, где положение головы, корпуса, а также разворот стоп соответствуют вышеописанному. Здесь же отметим, что принятие стойки предполагает такую расстановку стоп, при которой расстояние между пятками у младших дошкольников составляет приблизительно 10 см, а у старших — 12,5 см.

В процессе обычной ходьбы целесообразно не расставлять широко стопы, а стремиться соблюдать данное расстояние между пятками, так как в противном случае ходьба не будет носить прямой характер.

В ходьбе стопа приземляется в последовательности пятка—носок. При этом бугры пальцев как бы чуть прихлопывают стопой после касания земли пяткой.

Средний темп ходьбы ребенка-дошкольника составляет 148—172 шага в минуту, что значительно больше, чем у взрослых (120 шагов в минуту), а длина шага у них короче и колеблется в пределах 42—68 см, у взрослых — 70—90 см. С возрастом темп ходьбы детей замедляется, а длина шага увеличивается.

#### Упражнения в беге

Бег — циклическое, локомоторное движение, имеющее "строгую повторяемость цикла двигательных действий. В анализе беговых движений общепринятым является деление на периоды, фазы, моменты. Выделена такая последовательность фаз в цикле беговых движений ноги: в периоде опоры и в периоде полета (см. рис. 7).

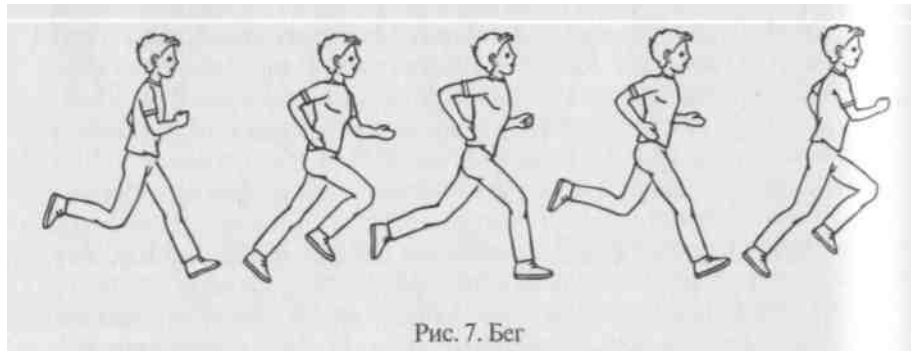


Рис. 7. Бег

Во время бега имеется фаза полета, когда обе ноги бегущего отрываются от почвы. Момент полета усиливает быстроту передвижения ребенка, увеличивает длину шага, что дает возможность двигаться вперед с расслабленными мышцами. Возникающее при этом торможение в деятельности нервных центров обеспечивает

Восстановление работоспособности мышц и нервно-мышечной системы (Е.Г.Леви-Гориневская).

Все двигательные действия в беге обусловлены, прежде всего, активным взаимодействием стопы с опорой. Поэтому, раскрывая качественные показатели бега, необходимо учитывать особенности строения и функций стопы.

Имея ярко выраженное сводчатое строение, она является чрезвычайно важным опорным, рессорным и толчковым аппаратом организма, влияющим на целостную характеристику движения. Опорные функции стопы обеспечиваются средними плюсневыми костями. Крайние плюсневые кости (первая и пятая) выполняют преимущественно рессорные функции, способствуя амортизации в постановке стопы на грунт. Нормальная стопа имеет два свода: продольный и поперечный, обеспечивающие рессорную функцию и выносливость мышц к осевой нагрузке.

Говоря о мышцах стопы ребенка-дошкольника, отметим, что они недостаточно подготовлены к осевой нагрузке бега. С одной стороны, имеется незавершенность возрастного развития опорно-двигательного и суставно-связочного аппаратов. (По данным Л. Г. Голубевой, относительная слабость мышц голеностопного сустава отмечена у практически здоровых детей до 6—7-летнего возраста.) С другой стороны, у детей наблюдается недостаточная тренированность самих мышц голеностопного сустава и стопы, связанная с однонаправленностью физических нагрузок и отсутствием специальных физических упражнений в практике работы с детьми. Во время ходьбы и бега основные нагрузки приходятся на икроножные мышцы и ахиллово сухожилие. Движения стопы обеспечиваются именно этими мышечными группами, работающими преимущественно в уступающе-преодолевающем режиме. Остальные мышцы голеностопного сустава и стопы задействованы в меньшей степени.

В этой связи особенно опасным является использование в работе с детьми физических нагрузок, превосходящих функциональные возможности опорно-двигательного аппарата, костно-мышечной системы. Систематически возникающие перенапряжения мышц голеностопного сустава и стопы (особенно в беге) могут способствовать постепенному опущению свода стопы, снижению ее рессорных (упругих) свойств. А это уже чревато различными травмами суставно-связочного аппарата, позвоночника, сотрясениями внутренних органов, развитием плоскостопия.

В обеспечении бегового шага важная роль принадлежит не только стопе, но и всей нижней конечности, которая усиливает свойства стопы. Известно, что бег как совокупность ряда прыжковых движений с ноги на ногу включает в себя приземление, в ходе

которого задействованы звенья нижней конечности. Приземление срабатывает как амортизирующее звено, препятствующее сотрясению организма, его жизнеобеспечивающих органов и систем. В момент приземления стопа испытывает перегрузки, в три раза превосходящие вес тела ребенка (А. В. Чоговадзе, И. И. Бахрах, Р. Н. Дорхов).

Для более физиологичной амортизации в момент приземления в беге необходимо, чтобы все суставы нижней (опорной) конечности были полусогнуты. В момент опоры мышцы-разгибатели нижней конечности испытывают рефлекторное напряжение. Под воздействием уступающей работы они производят, в некоторой степени, дальнейшее сгибание в суставах. Именно это и способствует амортизации, в которой принимают участие многие мышцы: подошвенной стороны стопы, голеностопного сустава (трехглавая голени, задняя большеберцовая, длинного сгибателя пальцев, длинного сгибателя большого пальца, малоберцовая мышца); коленного сустава — четырехглавая мышца бедра, большая приводящая и др.

В момент постановки стопы спереди, от центра тяжести тела, нога немного согнута в колене. Это обеспечивает хорошую амортизацию при соприкосновении стопы с землей. Амортизация происходит также и за счет правильной постановки стопы, работы голеностопного сустава.

Постановка стопы на грунт во время бега является сложной динамической системой двигательных действий. Она во всех случаях сопровождается значительным мышечным напряжением и требует особого внимания со стороны педагогов. Основываясь на строго организованной цепочке двигательных действий, постановка стопы на грунт обеспечивается не только работой отдельного звена (стопы), а вовлекает в движение всю нижнюю конечность. При этом значительная физическая нагрузка падает на мышцы тазобедренного, коленного, голеностопного суставов и непосредственно на суставы стопы. Ее постановка сопровождается разновременной работой всех звеньев. Так, движения бедра заканчиваются раньше, чем движения голени, а движения голени — раньше движений стопы.

Во время бега значительную физическую нагрузку испытывает позвоночник, фиксация изгибов которого у детей дошкольного возраста не завершена. В шейном и грудном отделах позвоночника она происходит только в 6—7 лет, в поясничном отделе — к 12 годам (Н.Н. Леонтьева, К.В. Маринова). «Мышечный корсет» туловища также непрочен. Даже при незначительной слабости мышц, при нарушениях осанки осевая нагрузка на позвоночник во время бега существенно возрастает. Незавершенность развития мышц го-

■деностопного сустава и стопы, снижение ее рессорных свойств, а ■также слабое развитие мышц нижних конечностей провоцируют I возрастание физической нагрузки на позвоночник.

Анатомо-физиологическое строение голеностопного сустава у детей предполагает наличие значительно большей подвижности ■топы в тыльную сторону, и меньшей — в подошвенную (по сравнению со взрослыми). Для того чтобы выполнить постановку стопы на грунт с пятки, необходимо оттянуть носок стопы на себя. Это увеличивает длину шага, уменьшает эффект противоотдачи. В переднем шаге данное движение не встречает значительного сопротивления со стороны мышц голени, что создает благоприятные условия для оптимального выполнения движения. При постановке стопы с пятки передние мышцы голени выполняют уступающую работу, сопровождающуюся незначительным сгибанием в голеностопном суставе. Регулирование силы движений стопы происходит за счет работы передних мышц голени: передней большеберцовой, длинного разгибателя большого пальца, длинного разгибателя пальцев стопы. Выполнение упругого бега напрямую зависит от их силы.

При постановке стопы на грунт с пятки М.Ф.Иваницкий выделяет шесть фаз движения:

- 1) постановка стопы и передний шаг опорной ноги;
- 2) период вертикали опорной ноги;
- 3) задний шаг с использованием носка стопы и отталкивание; [
- 4) задний шаг свободной ноги;
- 5) период вертикали свободной ноги;
- 6) передний шаг свободной ноги.

В беге возможна постановка стопы с носка. В некоторых случаях ребенок бежит на наружном крае передней части стопы. Преимущества такой постановки состоят в значительно большей эластичности мышц, меньшей противоотдаче. Амортизация достигается всеми сводами стопы, суставно-мышечным аппаратом голеностопного сустава. В то же время постановка с носка требует перенапряжения мышц-сгибателей стопы и пальцев. Она может производиться очень незначительное время (при выполнении быстрого бега или бега на носках как одного из видов) и не может выступать показателем обычного бега (в среднем и медленном темпе) для детей дошкольного возраста. Исследования М.Н.Поняева, О.Сытеля и др. свидетельствуют, что при беге на носках нагрузка на позвоночник ребенка увеличивается в 20 раз.

Во время постановки стопы с носка передние мышцы голени сильно растянуты. Мышцы задней и наружной поверхности — напряжены, в то время как они должны быть расслаблены и работать только во время отталкивания. Постановка с наружного края

передней части стопы крайне ограничена. Она возможна только в случае полного расслабления мышц голени, во время «полета», когда стопа принимает супинированное положение. Однако детям дошкольного возраста крайне затруднительно выполнить полное расслабление голени. При приземлении с наружного края стопы в движение отталкивания непроизвольно включаются мышцы длинного сгибателя пальцев и длинного сгибателя большого пальца.

Постановка стоп при беге осуществляется параллельно. Возможен незначительный разворот внутрь. В последнем случае существенно возрастает мощность отталкивания стопой, так как в движении становятся задействованными все мышцы задней поверхности голени, подошвенной стороны стопы, а не только мышцы со стороны большого пальца. После постановки стопы на грунт с пятки она энергично отрывается пяткой от земли и совершает вращательные движения вокруг носка. Одновременно с этим происходит «сгибание» стопы вокруг поперечной оси голеностопного сустава и полное разгибание голени в коленном суставе. В отталкивании стопы принимают участие все мышцы голени и подошвы стопы» [49, с. 213].

В момент постановки нога должна быть согнута в коленном суставе. В положении вертикали происходит некоторое выпрямление, а в момент отталкивания — нога полностью разгибается. После отталкивания наблюдается сильное сгибание голени, что уменьшает момент инерции ноги, ускоряет и облегчает ее перенос из заднего шага в передний.

Отталкивание является важнейшим звеном локомоторного акта. Оно характеризуется сложным взаимодействием в работе нервно-мышечного аппарата, обеспечивающим перемещение тела в пространстве. В нем выделяются следующие основные фазы: постановка ноги на грунт; амортизация, сопровождающаяся сгибанием ноги в коленном и разгибанием в голеностопном суставах; отталкивание — стремление к активному выпрямлению ноги во всех суставах. Эффективность отталкивания непосредственно связана с уровнем физической подготовленности детей. Чем выше ее уровень, тем оптимальнее момент отталкивания.

Во время бега имеет место значительный наклон корпуса вперед. Величина его непосредственно связана со скоростью передвижения. Наклон туловища во время быстрого бега — больше, чем во время продолжительного бега. Он обеспечивается активным выведением центра тяжести тела впереди, от границы площади опоры, в самом начале выполнения движения. Именно благодаря первым активным двигательным действиям туловище приобретает характерный наклон вперед. Во время бега наблюдаются вращательные движения туловища вокруг вертикальной оси. В период опоры корпус немного наклоняется вперед, а во время «полета» — несколько выпрямляется.

«Полет» протекает между двумя фазами: между толчком задней и постановкой передней ноги. В обеспечении периода «полета» участвуют многие мышцы бедра: прямая, портняжная, натягивающая широкую фасцию, а также подвздошно-поясничная, обеспечивающая перенос ноги вперед. В организации беговых движений, в момент заднего шага важная роль принадлежит мышцам тазобедренного сустава и прежде всего — большой ягодичной. Все мышцы тела, задействованные в процессе выполнения бега, должны быть хорошо укреплены. Только в этом случае они могут сыграть положительную роль в становлении качества движения.

Исследование С.Я.Лайзана свидетельствует: фаза полета отмечается у 30% детей от 1 года 10 месяцев до 2 лет 8 месяцев. Под воздействием целенаправленного обучения качество бега значительно возрастает, а фаза полета наблюдается почти у всех детей.

Хорошая координация движений рук и ног при беге у ребенка развивается быстрее, чем при ходьбе: у 30% детей трех лет, у 70—75 % — четырех лет и у большинства 7-летних.

В 4—7 лет значительно сокращается время бега на различные дистанции (см. табл. 2, предложенную Г.П.Юрко, В.Г.Фроловым).

Исследования показывают возрастную динамику основных ком-

Таблица 2

Дистанции, м		Возраст, время бега (с)				
		3 года	4 года	5 лет	6 лет	7 лет
30 м со старта	М	11,0—9,0	10,5—8,8	9,2—7,9	2,4—7,6	8,0—7,4
	Д	12—9,5	10,7—8,7	9,8—8,3	8,9—7,7	8,7—7,3
90 м				30,6—25,0		
120 м					35,7—29,2	
150 м						41,2—33,6

понентов бега у ребенка от четырех до семи лет: отмечается последовательное увеличение беговых шагов при почти неизменной частоте шагов. Значит, прирост скорости бега у детей дошкольного возраста происходит в основном за счет увеличения длины беговых шагов.

К 4 годам под влиянием упражнений у ребенка улучшается координация движений рук и ног в беге, совершенствуются полет-

ность, ритмичность. Однако длина шага еще недостаточна, поэтому ему дают упражнения в беге через палки, положенные на полу, кружки, обручи, а также применяют бег с увертыванием и ловлей.

В 5 лет ребенок овладевает техникой бега, хотя в деталях ему не удается достичь достаточной четкости. Обучая бегу, педагог обращает внимание на совершенствование деталей, легкости и скорости бега.

В 6 лет дети овладевают доступной им техникой бега. Бегут легко, ритмично, равномерно, с хорошей координацией движений, соблюдением направления.

В работах Т. В. Савельевой раскрывается методика игр, а также подводящих к бегу упражнений, содействующих овладению детьми старшего дошкольного возраста элементами бегового шага, формированию «беговой осанки» и прямолинейности передвижения.

Активной постановке стопы на грунт с пятки, последующему перекату на переднюю часть стопы и отталкиванию способствуют игровые упражнения — «Подрастем», «Достань звездочку», «Ходьба гномов» и др.

Последовательность игровых упражнений включает также отработку становления активного подъема бедра вперед—вверх, движений голени, производимых, подобно беговым действиям, в различные периоды, фазы и моменты движения, — «Цапля», «Петушок», «Лошадка» и др.

Формированию естественной беговой осанки, последовательности движения рук, положению корпуса и головы способствуют упражнения «Ручки побежали», «Паровоз», «Буратино» и др.

Систематическое использование игровых упражнений обеспечивает улучшение качества бега, способствует переходу к самостоятельной двигательной деятельности.

Качество бега совершенствуется при выполнении разнообразных видов бега: бег на носках; бег с высоким подниманием бедра, тренирующий мышцы брюшного пресса, спины и стопы; бег с различными заданиями, выполняемыми по сигналу; бег между предметами, с предметами — обручем, скакалкой и др.; бег на ограниченной площади; челночный бег, развивающий координацию движений, ориентировку в пространстве; бег наперегонки; враспынную; с увертыванием и ловлей. Различные виды бега воспитывают ловкость, быструю реакцию на изменение обстановки. Бег способствует развитию скоростно-силовых качеств, воспитывает выносливость, формирует нравственно-волевые качества. В научно-методической литературе отмечается необходимость специального обучения бегу. Изучение локомоторики в онтогенезе ребенка свидетельствует, что развитие биодинамических характеристик бега меняется в ходе развития детского бега.

В овладении ребенком правильным бегом важную роль играет формирование осознанного двигательного навыка. Овладевая бегом, ребенок постепенно приучается анализировать, сравнивать и синтезировать кинестетические ощущения. Обобщая полученную информацию, ребенок подходит к пониманию общих закономерностей и особенностей движения. Одновременно складывается и общее понятие о способах его выполнения. Научить ребенка прислушиваться к своему организму, к своим мышечным ощущениям, управлять движением, руководствуясь ими, — одна из важнейших задач в обучении любому движению, в том числе и бегу.

Формирование кинестетических ощущений лучше всего происходит в процессе выполнения упражнений на дифференциацию качеств движения: варьирования мышечных усилий, быстроты выполнения двигательных действий (темпа), амплитуды движений, направления.

П.Ф.Лесгафт считал, что обучение бегу следует проводить в различных естественных условиях, активизирующих разнообразные мышечные ощущения, содействующих познанию детьми напряжений, учитывая конкретные условия выполнения, обеспечивающих координацию движений. «Передвижение по плотной, твердой, мягкой и разрыхленной почве требует... различного напряжения мышечных сил и приучает... к определению значения различной опоры при производимой работе» [46, с. 129]. При передвижении по мягкой почве — уменьшается сила толчков, но увеличивается напряжение работающих мышц. Твердая почва — уменьшает силу напряжений, бежать по ней легче, однако в этом случае сила толчков существенно возрастает.

Важная роль в формировании правильного бега отводится темпу его выполнения. П.Ф.Лесгафт неоднократно указывал на то, что на этапе становления движения неправомерно использовать бег в быстром темпе ввиду сложности управления опорно-двигательным аппаратом. Формирование качественных показателей должно производиться только в беге со средней скоростью, что согласуется и с современными исследованиями.

#### *Качественные и количественные показатели правильного бега*

Показателями правильного бега являются: определенное положение головы, корпуса (беговая осанка), рук, бедра, голени, стопы.

Правильный бег, так же как и обычная ходьба, строится от бедра активным перекатом с пятки на носок. Положение головы свободное, взгляд направлен вперед. При беге голову необходимо держать прямо и ровно, смотреть на дорожку впереди себя, приблизительно на 2 м. Важное требование — соблюдение беговой

осанки. При этом корпус расположен прямо с небольшим общим наклоном вперед, т.е. голова, туловище, таз, толчковая нога находятся как бы на одной линии. Плечи опущены, расслаблены. Положение рук в беге свободное, ненапряженное. Руки согнуты в локтях под углом 90°. Пальцы разжаты, слегка согнуты, но не сжаты в кулаки. Руки в беге движутся точно вперед — до уровня груди, назад — до упора.

При движении вперед угол в локтевом суставе несколько уменьшается, а при движении назад — немного увеличивается.

Как уже было отмечено выше, важным показателем правильного бега является положение бедра. В беге оно выносится вперед-вверх и выше, чем при ходьбе. Высота выноса бедра зависит от темпа бега: чем выше темп бега, тем активнее подъем бедра вверх. Наряду с этим еще одним показателем является разведение и сведение бедер. Постепенно, с возрастом, угол разведения бедер увеличивается, шаг становится шире, постановка стопы активнее. Все это способствует повышению темпа бега, его экономичности.

Положение голени в беге тоже влияет на его эффективность. После отталкивания голень складывается более значительно, чем в ходьбе. Движение голени в беге характеризуется и большей амплитудой. Максимальное сложение голени происходит в момент вертикали. После этого сложения голень выходит вперед-вверх вместе с бедром. По мере снижения бедра голень раскрывается (происходит выпрямление в коленном суставе) и подготавливается к загребавшему движению под себя.

Наименьший полетный интервал составляет всего 0,06—0,08 с при относительно большой частоте шагов 4—4,5 шага/с у детей 3—4 лет.

В первой младшей группе дети должны бегать непрерывно в течение 30—40 с. Во второй младшей группе время увеличивается до 50—60 с и уже вводится бег на скорость (10 с).

В средней группе дети уже бегают в медленном темпе непрерывно в течение 1—1,5 мин, 40—60 с — со средней скоростью. К концу года дети должны пробежать 20 м за 5,5—6 с.

В старшей группе непрерывный бег доводится до 1,5—2 мин в медленном темпе, бег в среднем темпе — до 80—120 с, 2—3 раза в чередовании с ходьбой. Уменьшается время пробегания 20 м на скорость. К концу учебного года дети должны пробегать этот отрезок за 5,5—6 с. Вводится новая дистанция 30 м. К концу года дети должны ее пробегать за 7,5—8,5 с.

В подготовительной группе непрерывный бег доводится до 2—3 мин в медленном темпе. Бег в среднем темпе 80—120 с, 2—4 раза в чередовании с ходьбой. К концу года дети должны пробегать 30 м за 6,5—7,5 с.

Следует отметить, что бег оказывает значительное физиологическое воздействие на организм ребенка, активизируя его органы I и системы, повышая обменные процессы, способствует общему физическому развитию, совершенствует деятельность центральной нервной системы.

### Упражнения в прыжках

Прыжок — движение ациклического типа. В нем отсутствует повторение циклов, и весь процесс выполнения прыжка представляет одно законченное движение.

В прыжке есть определенная последовательность двигательных элементов и ритм. Прыжок состоит из четырех фаз: 1) подготовительной — принятие исходного положения или разбега; 2) основной — отталкивание; 3) полет и 4) заключительной — приземление. Существует несколько видов прыжков: прыжки в длину с места, прыжки в длину с разбега, прыжки в высоту с места, прыжки в высоту с разбега.

При прыжке в длину с места подготовительная фаза заключается в приседании, понижающем общий центр тяжести тела, отведении рук назад в целях более сильного взмаха при толчке, растягивании мышц ног для лучшего их сокращения в следующей фазе (см. рис. 8).



Рис. 8. Прыжок в длину с места

Умением прыгать в длину с места дети самостоятельно овладеть не могут. При специальном же обучении этому движению дети довольно быстро усваивают его. В возрасте 2,5 лет дети прыгают в длину с места на расстояние от 10 до 25 см, к 3 годам — на расстояние 25—40 см.

По данным С.Я.Лайзана, за этот период происходят и значительные качественные изменения: появляется энергичный толчок, приседание перед прыжком, приземление на две ноги.



В последующие годы у ребенка быстро совершенствуется навык прыжка, его качественные и количественные показатели.

При прыжках с разбега — ускоряющийся разбег, безостановочный переход к отталкиванию одной ногой (см. рис. 9).

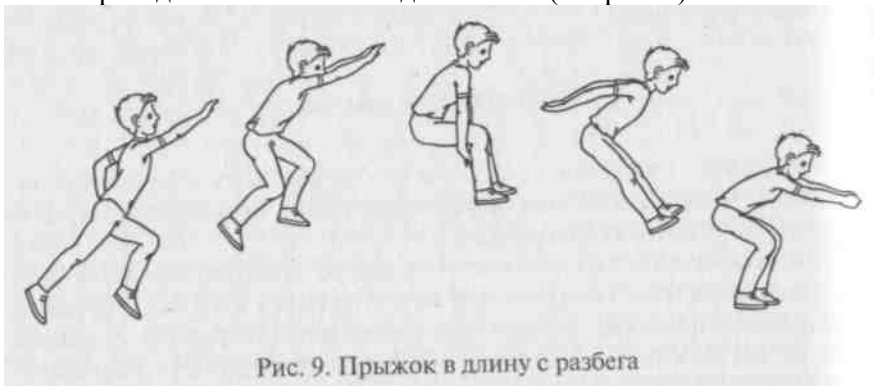


Рис. 9. Прыжок в длину с разбега

Основная фаза — отталкивание и полет. Отталкивание связано с сильным сокращением разгибающих мышц, обеспечивающих начальную скорость полета и правильное направление; полет придает нужное положение телу при подъеме и обеспечивает подготовку к приземлению.

Заключительная фаза — приземление, окончание полета без резкого сотрясения и толчков. Чтобы сохранить при этом равновесие, необходима координация всех движений.

При прыжке в длину с места (не менее 100 см) и с разбега (не менее 180—190 см) приземление происходит сразу на обе ноги, с пятки на всю стопу.

Прыжок в высоту с места (через шнур, небольшой кубик) и с разбега (не менее 50 см) требует приземления вначале на носки с последующим перекатом на всю ступню, что позволяет стопе играть роль амортизатора (см. рис. 10). Почти то же самое происходит



Рис. 10. Прыжок в высоту с места

при прыжках в глубину (спрыгивание), когда приземление осуществляется на носки с последующим опусканием на всю ступню. Мягкость приземления на полусогнутые ноги обеспечивает постепенное движение силы толчка от сустава к суставу и предохраняет от сотрясений внутренние органы и головной мозг, а также I стопу от плоскостопия. В процессе систематических упражнений у детей постепенно складывается необходимая координация движений. При этом важную роль играют условно-рефлекторные двигательные реакции, связанные с проприоцептивной чувствительностью, вестибулярным аппаратом, зрением. Прыжки требуют определенного уровня развития коры головного мозга, крепости костей конечностей, эластичности мышц и глазомера. Развитие всех указанных качеств происходит в процессе упражнений; с их помощью активизируются двигательные центры коры головного мозга, улучшаются его функции и в связи с этим способность управления движениями.

Физиологическое воздействие прыжков на организм ребенка весьма значительно, поэтому при проведении упражнений с детьми необходимо соблюдать дозировку, применять подводящие к прыжкам упражнения и внимательно следить за состоянием всех детей.

Развитие навыка прыжка начинается задолго до его полной сформированности: на 1-м году жизни дети при поддержке взрослого начинают ритмически приседать на двух ногах без отрыва от почвы, а затем ритмически подпрыгивать. К 2 годам дети приобретают умение самостоятельно приседать на месте, пружинить, подпрыгивать на месте, слегка отрывая ноги от почвы. Прыжок в глубину (спрыгивание) и прыжок в длину с места (через два шнура, лежащие на полу, или две линии) дается детям легче, чем прыжок в высоту.

По данным З. С. Уваровой, до 3 лет дети редко правильно прыгают. У них еще нет необходимой для этого координации движений, равновесия, подготовленности опорно-двигательного аппарата (слабо развиты косно-мышечная система и связки, не сформирован полностью свод стопы), поэтому пружинящие свойства у них недостаточные.

При систематических занятиях одна треть детей в возрасте 2,5 лет может более или менее четко подпрыгивать на месте на носках и спрыгивать с высоты 20 см. К 3 годам умениями овладевает уже 90 % Детей, однако при прыжках с высоты они все еще приземляются Почти на всю стопу.

Ребенок 5-го года жизни, как показало исследование И. И. Сергеева, легко подпрыгивает с продвижением вперед, спрыгивает с высоты 15—20 см, более мягко опускаясь на носки с переходом на

всю ступню; прыжок в длину с места (50—60 см) он выполняет более точно, соблюдая исходное положение.

При обучении прыжкам основное внимание отводится мягкому приземлению. Постепенно вводятся простейшие упражнения, подготавливающие детей к овладению в дальнейшем техникой прыжка (параллельная постановка ног в исходных положениях, сгибание ног в колене — «пружина», свободное движение рук). Увеличивается расстояние (не менее 70 см).

Позднее, на 6-м году жизни дети успешно овладевают элементами техники прыжка в длину и высоту с места (30—40 см) и с разбега (в длину не менее 100 см), лучше согласовывают движения рук и ног. Однако момент отталкивания у них недостаточно активен и энергичен. При обучении прыжкам обращается особое внимание на разбег, который производится с нечетного количества шагов: 3—5—7—9 и с ускорением к концу, затем — своевременное и энергичное отталкивание, мягкое приземление, так же, как при прыжке в высоту с места. Рекомендуется также вводить упражнения с длинной, короткой и вращающейся скакалкой.

Дети 7-го года жизни в достаточной степени овладевают техникой разнообразных прыжков. Отмечается легкость, ритмичность, согласованность движений рук и ног, более энергичное отталкивание, увеличение полетности и дальности полета, мягкость приземления.

Наряду с прыжком в высоту (не менее 50 см) с прямого разбега дети легко овладевают прыжком в высоту с бокового разбега способом «перешагивание». Дети 7 лет предпочитают этот способ выполнения прыжка и преодолевают им высоту на 3—5 см выше, чем с прямого разбега (О.Г.Аракелян, Л.В.Карманова). При боковом разбеге длина его равняется 5—7 шагам. При левой толчковой ноге разбег производится справа (и наоборот); разбег равномерный заканчивается стопорящим (постановка ноги на пятку) шагом толчковой ноги, с которой начинается отталкивание. Одно-



Рис. 11. Прыжок в высоту с разбега

временно делается взмах рук и взмах прямой маховой ноги вперед—вверх. При полете толчковая нога также выпрямляется, догоняет маховую ногу, создается образ «ножниц». Приземление происходит поочередно, вначале на маховую, а затем на толчковую ногу, на пятку с переходом на всю ступню.

Для совершенствования в прыжках рекомендуются упражнения с короткой, длинной и вращающейся скакалкой, поочередное подпрыгивание на одной ноге (игра «Классы»), различные подскоки с прямым и перекрестным движением ног, прыжки через ряд положенных на полу предметов; прыжки с поворотами и различными движениями рук; прыжки с продвижением вперед, назад, в сторону и др.<sup>1</sup>

#### *Качественные и количественные показатели правильных прыжков*

*Прыжки в длину с разбега.* В детском саду используется прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Первая фаза выполнения прыжка — подготовительная. Она включает в себя разбег, правильность выполнения которого во многом определяет правильность всего прыжка в целом. Скорость в завершающей части разбега определяет результат. Разбег представляет собой обычный бег, но с постепенным ускорением (правильный бег был описан выше). Но в отличие от обычного бега в разбеге положение туловища изменяется: в начале разбега оно имеет небольшой общий наклон (как в обычном беге). Это способствует тому, что в минимальный отрезок времени развивается максимальная или близкая к ней скорость, необходимая для эффективного выполнения прыжка. В середине разбега туловище постепенно выпрямляется, подготавливаясь к отталкиванию, а на последних шагах — близко к вертикальному положению. Перед отталкиванием корпус ребенка располагается вертикально или с небольшим наклоном назад. Ритм разбега должен быть четким, с активной постановкой стопы на пятку с эластичным перекатом на всю стопу, загребающим движением под себя. Особенно важна четкость ритма беговых шагов и активность в постановке стопы на последних трех шагах разбега, перед отталкиванием.

Эффективность прыжка во многом зависит от последнего шага в разбеге. Он должен быть короче предпоследнего. В отталкивание необходимо вложить всю силу, но при этом соприкосновение сто-

<sup>1</sup> См. подробное описание всех видов прыжка и методики обучения им детей в статье Аракелян О. Г., Кармановой Л. В. Обучение детей прыжкам // Педагогическая практика студентов по курсу «Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста» / Под ред. А. В.Кенеман и Т. И.Осокиной. — М, 1984.

пы с дорожкой должно быть минимальным по времени, только в этом случае прыжок получается высоким и далеким. Необходимо иметь в виду, что дальность прыжка в длину с разбега зависит от начальной скорости полета и высоты вылета.

Говоря об эффективности разбега, следует отметить, что необходимо подбирать его длину в соответствии с уровнем физической подготовленности и функциональных возможностей детей. На этапе совершенствования движений как короткий, так и слишком длинный разбег не позволяют детям правильно выполнять прыжок. За короткий разбег трудно набрать оптимальную скорость перед отталкиванием, он оправдан лишь в начале обучения. Слишком же длинный разбег утомляет детей, что отражается на выполнении отталкивания.

Отталкивание в прыжках в длину с разбега начинается энергичным выпрямлением стопы. Голова ребенка находится на одной линии с корпусом. Бедро маховой ноги поднимается вверх—вперед, голень выносится также вперед. Одновременно выполняется взмах руками вперед — вверх и начинается полет.

В полете колено толчковой ноги подтягивается к маховой ноге, осуществляется группировка. Обе ноги, согнутые в коленях, подтягиваются к груди, а перед приземлением выпрямляются вперед. При этом руки совершают движения вниз — назад.

В момент приземления руки резко выносятся вперед, и благодаря этому обеспечивается устойчивость тела. Приземление осуществляется на пятки с последующим перекатом на всю ступню. После приземления ребенок выпрямляет ноги, опускает руки вниз и идет вперед обычной ходьбой.

К концу учебного года дети старшей группы должны уметь прыгать в длину с разбега не менее 100 см, а в подготовительной не менее 180 см.

*Прыжок в длину с места.* Выполнению правильного прыжка с места способствует принятие определенного исходного положения: ноги — на ширине ступни, согнуты в коленях так, что закрывают носки ног, руки отведены назад — «старт пловца», корпус немного наклонен вперед, голова приподнята, взгляд направлен вперед.

В момент отталкивания ребенок производит одновременный толчок двумя ногами быстро и энергично. Вместе с этим совершается взмах руками вперед—вверх. В полете осуществляется группировка (согнутые в коленях ноги подтягиваются к груди). По мере приземления ноги выносятся вперед. В момент приземления вначале касаются земли пятки почти прямых ног, затем происходит перекал на всю ступню с одновременным сгибанием ног в коленях. Руки при этом опускаются вниз, сохраняется равновесие. При выходе ре-

■ренка из положения приземления руки продолжают естественное »(как при ходьбе) движение.

На этапе совершенствования двигательного навыка у детей стар-Виего дошкольного возраста для увеличения количественных показателей в прыжках в длину с места происходит уточнение выполнения подготовительной фазы. Дети перед выполнением прыжка встают прямо, ноги параллельно на ширине ступни (носки ног I могут быть немного повернуты вовнутрь). Затем они поднимают В>уки вперед—вверх, встают на носки ног, полуприседа, отводят руки назад. Далее прыжок выполняется аналогично вышеописанному. Все фазы движения выполняются слитно.

В 1 -й младшей группе дети должны прыгать через две параллельные линии, расстояние между которыми 10—30 см. К концу Н-й младшей группы дети должны прыгать в длину с места не менее чем на 40 см, в средней группе — 70 см. К концу учебного года дети в старшей группе должны прыгать в длину с места не менее чем на 80 см, а в подготовительной к школе группе не менее чем на 100 см. Формирование основных движений у ребенка-дошкольника неразрывно связано с развитием функции равновесия.

#### *Упражнения в равновесии*

Равновесие — способность тела сохранять устойчивое состояние как в покое, так и в движении. Являясь компонентом любого движения и сохранения любой позы, оно развивается постепенно, по мере уравнивания процессов возбуждения и торможения, развития вестибулярного аппарата, мышечного чувства.

Функция равновесия развивается с раннего возраста. От статического равновесия, обеспечивающего удержание тела при сидении, стоянии, до динамического, позволяющего удерживать позу при ползании, ходьбе и т.д.

Равновесие, требующее устойчивого положения тела, требует координации движений, внимания, ориентировки в окружающих условиях, умения владеть своим телом, смелости, самообладания.

Чувство равновесия тренируется и проверяется в процессе упражнений на уменьшенной площади опоры, когда требуется удерживать тело от падения, например, при ходьбе по бревну, рейке, узкой доске, ходьбе на носках, остановке после бега.

Совершенствованию функции равновесия способствуют регулярные тренировки. Исследования Т.И.Осокиной статического и Динамического равновесия у детей от четырех до семи лет выявили Улучшение по мере их роста всех показателей функции равновесия. Отмечено, что наиболее интенсивное развитие равновесия происходит в 5 лет.

Упражнения в равновесии проводятся с раннего возраста. Ребенку предлагают пройти по ограниченному пространству между двумя положенными параллельно шнурами на расстоянии 20—25 см; пройти по доске, приподнятой на 15—20 см от пола; по наклонной доске, по скамейке, по скамейке, перешагивая через лежащий на ней предмет; разойтись с идущим навстречу по скамейке ребенком. Все эти упражнения вырабатывают не только чувство равновесия, но и умение владеть своим телом, координацию движений, ориентировку в пространстве, быстроту реакции, ловкость.

С возрастом упражнения в равновесии усложняются: ребенок учится ходить с песочным мешочком на голове, по шнуру, ребристой лестнице. Он бежит с неожиданной остановкой, приседанием; с остановкой, фиксируя позу, и т.п. Эти задания ребенок должен выполнять на занятиях и в повседневной жизни.

Равновесие совершенствуется в спортивных упражнениях при катании на лыжах, коньках, езде на велосипеде, роликовых коньках и т.д.

Формированию статического равновесия способствуют изометрические упражнения.

### Общеразвивающие упражнения

Общеразвивающие упражнения — это специально подобранные упражнения для развития и укрепления крупных групп мышц и оздоровления организма ребенка. Они способствуют формированию правильной осанки; укреплению опорно-двигательного аппарата; улучшению кровообращения, дыхания, обменных процессов, деятельности нервной системы. С их помощью развиваются и укрепляются мышцы плечевого пояса, туловища, ног, подвижность суставов; нормализуются процессы напряжения и расслабления; они содействуют развитию также психофизических качеств ребенка.

При составлении комплексов общеразвивающих упражнений следует придерживаться анатомического принципа. общеразвивающие упражнения способствуют постепенному вовлечению организма в деятельное состояние, повышению жизненного тонуса.

Первая группа упражнений направлена на развитие и укрепление мышц плечевого пояса и рук. Они способствуют укреплению мышц грудной клетки и ее расширению, тренируют дыхательную, сердечную мускулатуру, выпрямляют позвоночник, совершенствуют полноценное дыхание. Важную роль в этой группе упражнений играют упражнения для мышц лица, глаз, рук.

Ребенку предлагается улыбнуться, нахмуриться, высунуть язык, надуть щеки, показать, как задувают спичку, изобразить поцелуй и т.д.

В каждый комплекс упражнений для плечевого пояса включаются упражнения для пальцев и кистей рук.

Влияние мануальных (ручных) действий на развитие мозга человека было известно еще во II в. до н.э. в Китае. Специалисты утверждали, что игры с участием рук и пальцев (типа нашей «Сороки-белобоки» и др.) приводят в гармоничные отношения тело и разум, поддерживают мозговые системы в превосходном состоянии.

Японский врач Намикоси Токудзиро создал оздоравливающую методику воздействия на руки. Он утверждал, что пальцы наделены большим количеством рецепторов, посылающих импульсы в центральную нервную систему человека. На кистях рук расположено множество акупунктурных точек, массируя которые можно воздействовать на внутренние органы, рефлекторно с ними связанные.

По насыщенности акупунктурными зонами кисть не уступает уху и стопе. Восточные медики установили, что массаж большого пальца повышает функциональную активность головного мозга, массаж указательного пальца положительно воздействует на состояние желудка, среднего — на кишечник, безымянного — на печень и почки, мизинца — на сердце.

В Китае распространены упражнения для ладоней с каменными и металлическими шарами. Популярность этих занятий объясняется их оздоравливающим и тонизирующим организм эффектом. Регулярные упражнения с шарами улучшают память, умственные способности ребенка, устраняют его эмоциональное напряжение, улучшает деятельность сердечно-сосудистой и пищеварительной систем, развивают координацию движений, силу и ловкость рук, поддерживают жизненный тонус.

В Японии широко используются упражнения для ладоней и пальцев с грецкими орехами. Их растирают между ладонями, пальцами, учат ребенка разнообразным манипуляциям. Прекрасное оздоравливающее и тонизирующее воздействие оказывает перекачивание между ладонями шестигранного карандаша.

Работы В.М.Бехтерева доказали влияние манипуляции рук на функцию нервной высшей деятельности, развитие речи. Простые движения рук помогают убрать напряжение не только с самих рук, но и с губ, снимают умственную усталость. Они способны улучшить произношение многих звуков, а значит, развивать речь ребенка.

Исследования М. М. Кольцовой доказали, что каждый палец руки имеет довольно обширное представительство в коре больших Полушарий головного мозга. Благодаря развитию пальцев в мозгу формируется проекция «схемы человеческого тела», а речевые ре-

акции находятся в прямой зависимости от тренированности пальцев. Педагог учит ребенка простейшим манипуляциям рукой: имитации умывания; упражнениям с массажными мячами, сжимать руки в кулак и раскрывать ладонь. Н.И.Озерецкий отмечал, что если в 4 года ребенок не умеет доносить в пригоршне воду до лица — значит, у него отстаёт в развитии мелкая мускулатура.

Необходимость различных манипуляций рукой и оздоровительное их воздействие раскрывается в аюрведической системе, даосских лечебных жестах, пальцевой методике цигун, использующих руки в целях совершенствования психики и физического состояния. Существует несколько видов общеразвивающих упражнений. Так, например, ребенку предлагают потереть руки, обе ладони соединить вместе, пальцы скрещены между собой. Большой палец (одной из рук) отставлен и окружен указательным и большим пальцем другой руки — это упражнение благотворно действует при простудных заболеваниях, воспалении горла, кашле, насморке, гайморите [50, с. 405]. Использование различных ручных жестов в работе с ребенком чрезвычайно важно.

Другая группа общеразвивающих упражнений — для туловища, развития и укрепления мышц спины — влияет на формирование правильной осанки, способствует развитию гибкости позвоночника (наклоны вперед, в стороны, повороты, вращение туловища).

Немаловажны упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса, которые способствуют укреплению мышц брюшного пресса, предохранению внутренних органов от сотрясения, препятствуют застою крови в венозных сосудах.

Каждое общеразвивающее упражнение начинается с исходного положения — правильного положения тела, необходимого для выполнения общеразвивающих упражнений. Исходные положения тела, рук, ног могут быть разнообразными. Смена исходного положения усложняет или упрощает выполнение физического упражнения.

*Исходные положения для ног в положении стоя:* 1) основная стойка — пятки вместе, носки врозь (для старших групп) используется перед началом и по окончании упражнений (иногда с подъемом на носки); при полуприседании и полном приседании (прямая спина, колени разведены в стороны, пятки приподняты); при подъеме и сгибании ног в колене, при отведении ног вперед, влево, вправо, назад; 2) стойка — ноги врозь, на ширине ступни, шага, носки слегка развернуты; 3) стойка — ноги врозь, на ширине плеч, носки слегка развернуты; 4) стойка — ноги сомкнуты, носки и пятки вместе — используется при приседании; 5) стойка — ноги скрестно, одна нога находится перед другой, ступни параллельно; 6) стойка на коленях — колени, голени, носки опираются о пол,

носки вытянуты — используется при поворотах сидя на пятках; 7) стойка — ноги слегка расставлены, ноги на ширине ступни, стопы слегка в стороны, но не внутрь (используется в младших группах).

*Исходные положения для рук в положении стоя:* руки опущены вниз, вдоль тела, ладони обращены к туловищу; руки вперед, вверх, пальцы сомкнуты, ладони обращены друг к другу; руки в стороны, ладони обращены вниз или вперед; руки на пояс — четыре пальца вперед, вниз, локти и плечи назад; руки перед грудью — локти на высоте плеч, ладони обращены вниз; руки за голову — локти отведены назад, пальцы касаются затылка, ладони обращены вперед; руки перед собой, кисти согнуты в кулаки, одна рука над другой; руки за спину, кисти «в замок» или одна кисть положена на другую.

*I В положении сидя:* ноги вперед — прямые, сомкнуты, носки оттянуты, слегка развернуты; ноги врозь — прямые, разведены, носки оттянуты и слегка развернуты; ноги согнуты в коленях, сомкнуты, ступни на полу; ноги скрестно. Положение рук — в зависимости от содержания упражнений.

*: В положении лежа:* лежа на спине — прямые ноги сомкнуты, носки слегка расставлены, оттянуты, руки вдоль тела, ладони — вниз; лежа на животе — прямые ноги сомкнуты, руки, согнутые в локтях, опираются о пол, ладони перед собой (одна над другой) или, опираясь на ладони, приподнять туловище; лежа на правом или левом боку с опорой одним боком, прямые ноги сомкнуты, руки обращены вверх.

Важную роль в развитии творчества, грациозности и красоты движений играют имитационные упражнения. Они широко используются во всех возрастных группах. Выполнению упражнений предшествует ознакомление ребенка с имитируемыми им персонажами: чтение художественной литературы, наблюдение за окружающей природой, просмотр диапозитивов, видеофильмов и т.д.

Так, например, ребенок выполняет разнообразные упражнения типа: «собачка», «кошечка», «кошка с котятами», «цирковая лошадка», «Ванька-встанька», «самолет», «любопытный котенок». Выполняя эти упражнения, он стремится передать характерные особенности, настроение своих персонажей: воробышек, например, может быть веселый, грустный, больной; зайчик — большой, маленький, добрый, сердитый и т.д. Ребенка учат изображать котенка, греющегося на солнце; или нахмуриться, как нахмуривается ребенок, у которого отняли конфету; изобразить очень вежливого японца и т.п. Эмоциональность выполнения этих упражнений, мимика, пластика, выразительность формируют у ребенка культуру мимики и жеста.

Выполнение общеразвивающих упражнений способствует усилению подвижности грудной клетки, углублению дыхания, увеличению жизненной емкости легких. Они совершенствуют деятельность сердечно-сосудистой системы, центральной нервной системы, повышают энергообеспечение организма, оказывают на него оздоровительное воздействие.

Оздоровительная направленность общеразвивающих упражнений многогранна. В этой связи выделяют разнообразие их виды. Рассмотрим упражнения, направленные на формирование правильной осанки, которым уделяется значительное внимание в работе с дошкольниками.

К данному виду упражнений относятся следующие: стояние у стены; из исходного положения, стоя на четвереньках; с предметами — палкой, обручем, шестом и др.

Правильная осанка обеспечивает нормальное положение тела и хорошую деятельность внутренних органов, создает наилучшие условия для развития ребенка. Морфологическая особенность осанки характеризуется формой позвоночника, грудной клетки, расположением головы, плечевого пояса, рук, туловища и ног, а также развитием и состоянием мускулатуры.

Физиологической особенностью осанки является своеобразие навыков, сочетание условных рефлексов, обеспечивающих сохранение привычного положения тела.

Осанка считается правильной, если ребенок держит голову прямо и свободно, плечи находятся на одном уровне, слегка опущены и отведены назад, корпус выпрямлен, живот подтянут, грудь слегка выступает вперед, колени выпрямлены.

Любопытны взгляды на формирование правильной осанки М.Александра. Подчеркивая единство тела и духа, он считал важным с детства научить ребенка рационально использовать свои мышцы и обеспечить тем самым качество функционирования организма. Многие болезни, по мнению М. Александера, вызываются неправильной работой и использованием мышц тела. При правильной телесной позе голова должна вести тело, спина — быть свободной от аномальных изгибов и давления, а поддерживающие скелетную основу мышцы должны находиться в динамическом равновесии [51, с. 229].

М.Александр внес коррективы в общепринятую диагностику осанки. Так, согласно современным медицинским подходам, осанка считается правильной, если, например, мысленно провести вертикальную линию вниз от основания уха к стопе, то она должна пройти через тазобедренный сустав и опуститься перед щиколоткой. Однако М.Александр утверждает, что эта линия должна опуститься чуть сзади лодыжки, т.е. шея и грудь, по его мнению,

■ Должны отклониться гораздо дальше назад. Подбородок расположен как бы параллельно полу.

Важны также положения М.Александра о том, что человек ■ может сознательно скорректировать привычную осанку и выработанную манеру двигаться. Необходимо сформировать у ребенка осознание положения своего тела, когда он стоит, садится, ложится; понимание того, что от управления своим телом зависит самочувствие и здоровье.

Известно, что есть много альтернативных возможностей управлять своим телом. При этом важно, чтобы обеспечивался наилучший способ его функционирования, который подвергал бы тело меньшим напряжениям и износу, меньшему расходу сил и усталости.

При выполнении физических упражнений осуществляется тренировка дыхания. Роль дыхания как фактора, стимулирующего деятельность мозга, улучшающего жизнедеятельность организма, подтверждает опыт врачей В.Э.Нагорного, К.П.Бутейко и др. В общеразвивающих упражнениях дыхание производится при полном интенсивном по глубине вдохе и постепенном умеренном выдохе, который фиксируется произнесением звуков: *уф-ф, ши, ух, урр*, а также слов *вниз, сели* и т.п. По данным йогических исследований, очень полезно произносить на выдохе гласные звуки, которые воздействуют на различные органы и мозг. Так, произнесения звуков:

*Э* — воздействует на железы, мозг и органы головы;

*З* — глотка, гортань, щитовидная железа;

*Д* — воздействует на верхние доли легких;

*О* — воздействует на среднюю часть груди;

*ОУ* — нижняя часть легких, сердце, печень, желудок;

*О* — влияет на диафрагму, печень, легкие;

*И* — улучшает функцию почек;

*ОО — ИИ* — улучшает деятельность сердца.

Педагог должен ясно представлять себе моменты правильного вдоха и выдоха в разных упражнениях.

В упражнениях, развивающих мышцы плечевого пояса, вдох всегда совпадает с расширением грудной клетки при разведении рук в стороны, отведении их назад, поднимании вверх шире плеч; выдох связан с изменением ее при опускании рук вниз, проведением Их вперед, хлопком перед собой.

В упражнениях для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса вдох происходит при выпрямлении ног, выдох — при сгибании их в коленях, приседании.

В упражнениях для туловища, развивающих мышцы спины и гибкость позвоночника, при наклонах вдох совпадает с выпрямле-

нием, выдох — с наклоном в левую, а вдох — в правую сторону. Или выдох с наклоном в одну сторону; вдох — с выпрямлением в другую.

При полуоборотах вдох совпадает с поворотом в одну сторону, выдох с положением прямо, то же — в другую сторону.

В процессе выполнения упражнений педагог должен обращать внимание ребенка на вдох через нос. Это обеспечивает равномерное поступление воздуха в легкие; кроме того, проходя через носовые ходы, воздух согревается и очищается.

Общеразвивающие упражнения, как правило, носят динамический характер. Одна работающая группа мышц последовательно сменяет другую.

Общеразвивающие упражнения оказывают тренирующее и коррекционное воздействие на кору больших полушарий — «гимнастика для мозга». Использование в работе с детьми упражнений на тренировку функции равновесия перекрестные движения, гимнастика для кисти руки и т.д. совершенствуют деятельность нервной системы ребенка. общеразвивающие упражнения выполняются ребенком с предметами: флажками, обручами, кеглями, булавами, шнурами, лентами и т.д.; на предметах — скамейке, бревне; у предметов — гимнастической стенки, стены.

Предметы позволяют варьировать, уточнять, корректировать качество упражнений. Упражнения с предметами вырабатывают правильный мышечный тонус качества движений.

Общеразвивающие движения великолепно сочетаются с самомассажем, как мануальным (ручным), так и ножным. Например, ребенку предлагается обхватить плечи руками (кисть левой руки кладется на правое плечо, кисть правой руки на левое) — «обнимем себя» и погладим (кисти рук перемещаются от предплечья вниз и вверх вдоль руки; руки сжаты в кулак — косточками пальцев потереть ладони, стопы); «помоем ушки» (имитация, которая позволяет хорошо помассировать ушную раковину, мочки и т.д.).

Оздоровляющий, тонизирующий эффект оказывает ножной массаж — большим пальцем ноги массируют стопу от пятки к носку, обрабатывая каждый палец ноги, и обратно от носка к пятке. Пяткой ноги выполняются движения от носка ног по голенистопопу, к колену; массируется икроножная мышца левой и правой ног.

Массажные движения сочетаются с расслабляющими упражнениями, что позволяет снять мышечные зажимы, улучшить кровообращение, тонизирует нервную систему. Прекрасный релаксационный эффект оказывает упражнение «поза спящего». Ребенок лежит на спине: руки вдоль туловища, ладони вверх.

Обучение ребенка строевым упражнениям проводится с учетом возрастных особенностей.

Со второй младшей группы детей приучают строиться: с помощью воспитателя — в круг, в колонну друг за другом, запоминая впереди стоящего ребенка; дети строятся возле стены, разложенного вдоль нее шнура и т.д. Их учат перестроению из колонны по одному в пары.

В средней группе закрепляются навыки построения и перестроения, умения быстро строиться и перестраиваться не только на месте, но и в движении; изменять движение по сигналу. [ В старших группах ребенок по сигналу воспитателя выполняет разнообразные построения и перестроения: из колонны в пары, четверки путем прохождения через центр зала и расхождения направо и налево. Дети выполняют упражнения в смыкании и размыкании колонн, используя приставной шаг; проверяют расстояние между колоннами и друг другом с помощью вытянутой руки; строятся по глазомеру, ориентируясь на водящих, умеют четко и свободно поворачиваться по команде.

[ К строевым относятся следующие типы упражнений — построение (в круг, колонну, шеренгу и т.п.); перестроение (из колонны в круг, по два, по три, по четыре; в шеренгу и т.д.); повороты в разные стороны (кругом, налево, направо); размыкание; смыкание; разнообразные передвижения в пространстве. Они используются в различных формах организации двигательной деятельности Юна занятиях, утренней гимнастике, в подвижных играх, хороводах, досугах, праздниках и т.д.).

| Упражнения в построении и перестроении способствуют ориентировке в пространстве, формированию правильной осанки, умению согласованно двигаться в коллективе.

I Строевые упражнения выполняются детьми дошкольного возраста с различными предметами. Они сопровождаются музыкой, речевками, песнями, ударными инструментами (бубном, барабаном). Ребенок младшего и среднего возраста выполняет различные команды педагога, воспринимает пространственную терминологию с ориентировкой на предмет: «повернитесь к окну, Направо» (Е.Н.Вавилова). В старших группах без ориентира: «первое звено — направо, второе — налево — марш» и т.д. Экспериментально доказана доступность усвоения и самостоятельного Исполнения пространственной терминологии ребенком пяти—Шести лет (Э.Я.Степаненкова).

Таким образом, все группы гимнастических упражнений повышают функциональные процессы в организме, влияют на физи-

ческое, интеллектуальное, нервно-психическое развитие, всесторонне развивают ребенка.

#### Контрольные вопросы и задания

1. Дайте определение гимнастики. Назовите ее виды.
2. Каковы особенности построения основных движений?
3. Дайте характеристику физиологического механизма, показателей правильности основных движений:
  - а) метания;
  - б) ползания, лазания;
  - в) ходьбы;
  - г) бега;
  - д) прыжка.
4. Охарактеризуйте общеразвивающие упражнения. В чем состоит их оздоровительный эффект? Каковы принципы их подбора?
5. Опишите особенности проведения строевых упражнений.

### Глава 5

## ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО ГАРМОНИЧНОГО РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА. \* СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

### 2.5.1. ПОДВИЖНАЯ ИГРА, ЕЕ ОПРЕДЕЛЕНИЕ И СПЕЦИФИКА

Подвижная игра с правилами — это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами. По определению П.Ф.Лесгафта, подвижная игра является упражнением, посредством которого ребенок готовится к жизни. Увлекательное содержание, эмоциональная насыщенность игры побуждают ребенка к определенным умственным и физическим усилиям.

Специфика подвижной игры состоит в молниеносной, мгновенной ответной реакции ребенка на сигнал «Лови!», «Беги!», «Стой!» и др.

Подвижная игра — незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств. При проведении подвижной игры имеются неограниченные возможности комплексного использования разнообразных методов, направленных на формирование личности ребенка. В про-

цессе игры происходит не только упражнение в уже имеющихся навыках, закрепление их, совершенствование, но и формирование новых качеств личности.

Поисками способов гармоничного развития детей занимались многие ученые России. Так, в созданной П.Ф.Лесгафтом системе физического воспитания основополагающим являлся принцип гармоничного развития, а физические и духовные силы человека рассматривались как качественно различные стороны единого жизненного процесса, позволяющего формировать людей «идеально-нормального типа». По мнению П.Ф.Лесгафта, гармоничное развитие возможно только при научно обоснованной системе физического образования и воспитания, в которой превалирует принцип осознанности. Осознанность движений обеспечивает возможность рационально и экономично пользоваться ими, выполнять их с наименьшей затратой сил и с наибольшим эффектом, а также способствует духовному развитию человека.

Многочисленными исследованиями доказано, что характер, мысли, чувства человека отражаются в виде «мускульного панциря» на теле (М.Александр, В.Райх, М. Фельденкрайз и др.), поэтому для реализации задач гармоничного развития детей важно понять, как «действует» наше тело. Педагог должен научить детей двигаться естественно, грациозно, в соответствии с конституцией своего тела и индивидуальными способностями.

Гармоничное развитие происходит при целостной, комплексной, сбалансированной реализации всех потенциальных возможностей человека, а одностороннее развитие губительно для личности, нередко граничит с психологической или физической болезнью.

Свободу действий дошкольник реализует в подвижных играх, которые являются ведущим методом формирования физической культуры. В педагогической науке подвижные игры рассматриваются как важнейшее средство всестороннего развития ребенка. Глубокий смысл подвижных игр — в их полноценной роли в физической и духовной жизни, существующей в истории и культуре каждого народа. Подвижную игру можно назвать важнейшим воспитательным институтом, способствующим как развитию физических и умственных способностей, так и освоению нравственных норм, Правил поведения, этических ценностей общества.

Подвижные игры являются одним из условий развития культуры ребенка. В них он осмысливает и познает окружающий мир, в них развивается его интеллект, фантазия, воображение, формируются социальные качества. Подвижные игры всегда являются творческой деятельностью, в которой проявляется естественная потребность ребенка в движении, необходимость найти решение дви-



гательной задачи. Играя, ребенок не только познает окружающий мир, но и преобразует его.

Дети младшего дошкольного возраста подражают в игре всему, что видят. Однако в подвижных играх малышей прежде всего находит отражение не общение со сверстниками, а отображение той жизни, которой живут взрослые или животные (они с удовольствием летают, как «воробушки», взмахивают руками, как «бабочка крылышками», и т.д.). Стремление к одухотворению неживой природы объясняется желанием ребенка придать изображаемому в игре образу живой характер, а когда он вживается в образ, у него включаются механизмы эмпатии и, как следствие, формируются нравственно ценные личностные качества: сопереживания, соучастия, сопричастности. Благодаря развитой способности к имитации большинство подвижных игр детей младшего дошкольного возраста носят сюжетный характер.

На пятом году жизни характер игровой деятельности детей меняется. Их начинает интересовать результат подвижной игры, они стремятся выразить свои чувства, желания, осуществить задуманное, творчески отобразить в воображении и поведении накопленный двигательный и социальный опыт. Однако подражательность и имитация продолжают играть важную роль и в старшем дошкольном возрасте.

Для подвижных игр характерно наличие нравственного содержания. Они воспитывают доброжелательность, стремление к взаимопомощи, совестливость, организованность, инициативу. Кроме того, проведение подвижных игр сопряжено с большим эмоциональным подъемом, радостью, весельем, ощущением свободы.

Различные по содержанию подвижные игры позволяют проследить разнообразие подходов к поиску путей гармоничного развития детей. Условно можно выделить несколько типов подвижных игр, которые по-разному способствуют всестороннему развитию дошкольников, несут в себе разную социальную направленность.

Играм типа «Ловишки» присущ творческий характер, основанный на азарте, двигательном опыте и точном соблюдении правил. Убегая, догоняя, увертываясь, дети максимально мобилизуют свои умственные и физические силы, при этом они самостоятельно выбирают способы, обеспечивающие результативность игровых действий, совершенствующие психофизические качества.

Игры, требующие придумывания движений или мгновенного прекращения действия по игровому сигналу, побуждают детей к индивидуальному и коллективному творчеству (придумыванию комбинаций движений, имитации движений транспортных средств, животных). Игры типа «Замри», «Стоп», «Море волнуется» требуют от играющих прекратить движение по соответствующему сиг-

Валу, при этом необходимо сохранить выражение лица и напряжение мышц тела в таком положении, в котором они были застигнуты игровым сигналом. Одухотворенность и выразительность движений в таких играх чрезвычайно важны.

Именно поэтому Г.Гюрджиев в своей школе гармонического развития широко использовал подобные игры. Он считал, что упражнения, требующие по сигналу (команде) остановить движение, сохраняя при этом выражение лица, напряжение мускулов тела, дают возможность почувствовать свое тело в таких положениях, которые непривычны и неестественны для него, и таким образом расширить индивидуальный набор «штампа движений и поз». Он утверждал, что стиль движений и поз разных народов, классов, эпох связан с характерными формами мыслей и чувств. Эта связь настолько тесна, что «человек никогда не может изменить ни образ мыслей, ни чувствования, не изменяя при этом репертуара своих двигательных поз». Доказывая, что автоматизм мыслей и чувств жестким образом связан с автоматизмом движений, Гюрджиев писал: «Мы не осознаем, до какой степени интеллектуальная, эмоциональная и двигательная функции взаимосвязаны, хотя в отдельных случаях и можем наблюдать, как сильно наше настроение и эмоциональное состояние зависят от наших поз» [52, 1989, № 9]. Если человек намеренно принимает позу, связанную с чувством печали или уныния, то вскоре он действительно почувствует печаль или уныние. Точно так же страх, равнодушие и отвращение могут быть вызваны путем искусственного изменения позы. Начатое движение прекращается в игре командой «стоп!». Тело становится неподвижным и замирает в положении, в котором оно никогда не находилось в обычной жизни. В новой, необычной для себя позе человек становится способным думать по-новому, чувствовать по-новому, знать себя по-новому. Разрушается круг старого автоматизма.

Стоп-упражнение является одновременно упражнением для воли, внимания, мысли, для чувства и движения. В этих играх особое внимание уделяется выразительности придуманных детьми действий, которые активизируют психические процессы, осуществляют сенсорные коррекции, ролевой тренинг, формируют психосоматическую и эмоциональную сферы, развивая механизмы эмпатии. Дети передают характер и образы персонажей игры, их настроения, взаимоотношения. Они тренируют мимическую и крупную мускулатуру, а это способствует выбросу эндерфинов (гормон радости), обеспечивающих улучшение состояния и жизнедеятельности организма.

Играм с мячом отводится особая роль. Известный немецкий Педагог Ф.Фребель, отмечая разностороннее воздействие мяча на психофизическое развитие ребенка, подчеркивает его роль в раз-

вители координации движений, кисти руки, а следовательно, и в совершенствовании коры головного мозга. Он считал, что почти все, в чем нуждается ребенок для своего разностороннего развития, ему дает мяч. Особо важное значение имеют игры, в которых действия ребенка с мячом сопровождаются соответствующими моменту и настроению словами и песнями.

В системе физического воспитания, разработанной П.Ф.Лесгафтом, игры с мячом также занимают значительное место. Особая роль отводится этим играм и в работах В.В.Гориневского, Е.А.Аркина, В.Н.Всеволодского-Гернгросса и др. Ребенок, играя, выполняет разнообразные манипуляции с мячом: целится, отбивает, подбрасывает, перебрасывает, соединяет движения с хлопками, различными поворотами и т.д. Эти игры развивают глазомер, двигательные координационные функции, совершенствуют деятельность коры головного мозга. По данным Лоуэна, отбивание мяча повышает настроение, снимает агрессию, помогает избавиться от мышечных напряжений, вызывает удовольствие. Удовольствие, по его мнению, — это свобода телодвижения от мышечной брони, мышечного напряжения.

Игры с элементами соревновательности требуют правильного педагогического руководства ими, которое предполагает соблюдение ряда условий: каждый ребенок, участвующий в игре, должен хорошо владеть двигательными навыками (лазаньем, бегом, прыжками, метанием и т.д.), в которых он соревнуется. Этот же принцип является основополагающим в играх-эстафетах. Важно также объективно оценивать деятельность детей: при подведении итогов игры необходимо оценивать достижения ребенка по отношению к самому себе.

В играх типа «Жмурки», «Угадай по голосу» совершенствуются анализаторные системы, осуществляются сенсорные коррекции.

Таким образом, играя и реализуя различные формы активности, дети познают окружающий мир, себя, свое тело, изобретают, творят, при этом развиваются гармонично и целостно.

### **2.5.2. ПОДВИЖНАЯ ИГРА КАК СРЕДСТВО И МЕТОД ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

В формировании разносторонне развитой личности ребенка подвижным играм с правилами отводится важнейшее место. Они рассматриваются как основное средство и метод физического воспитания. Являясь важным средством физического воспитания, подвижная игра одновременно оказывает оздоровительное воздействие на организм ребенка.

В игре он упражняется в самых разнообразных движениях: беге, Прыжках, лазании, перелезании, бросании, ловле, увертывании и т.д. Большое количество движений активизирует дыхание, кровообращение и обменные процессы. Это в свою очередь оказывает благотворное влияние на психическую деятельность. Оздоровительный эффект подвижных игр усиливается при проведении их на свежем воздухе.

Чрезвычайно важно учитывать роль растущего напряжения, радости, сильных переживаний и незатухающего интереса к результатам игры, которые испытывает ребенок. Увлеченность ребенка игрой не только мобилизует его физиологические ресурсы, но и улучшает результативность движений. Игра является незаменимым средством совершенствования движений, развивая их, способствуя формированию быстроты, силы, выносливости, координации движений. В подвижной игре, как деятельности творческой, ничто не сковывает свободу действий ребенка, в ней он раскован и свободен.

Велика роль подвижной игры в умственном воспитании ребенка: дети учатся действовать в соответствии с правилами, овладевать пространственной терминологией, осознанно действовать в изменившейся игровой ситуации и познавать окружающий мир. В процессе игры активизируются память, представления, развиваются мышление, воображение. Дети усваивают смысл игры, запоминают правила, учатся действовать в соответствии с избранной ролью, творчески применяют имеющиеся двигательные навыки, учатся анализировать свои действия и действия товарищей. Подвижные игры нередко сопровождаются песнями, стихами, считалками, игровыми зачинами. Такие игры пополняют словарный запас, обогащают речь детей.

Большое значение имеют подвижные игры и для нравственного воспитания. Дети учатся действовать в коллективе, подчиняться общим требованиям. Правила игры дети воспринимают как закон, и сознательное выполнение их формирует волю, развивает самообладание, выдержку, умение контролировать свои поступки, свое поведение. В игре формируется честность, дисциплинированность, справедливость. Подвижная игра учит искренности, товариществу. Подчиняясь правилам игры, дети практически упражняются в нравственных поступках, учатся дружить, сопереживать, помогать друг другу. Умелое, вдумчивое руководство игрой со стороны педагога способствует воспитанию активной творческой личности.

В подвижных играх совершенствуется эстетическое восприятие Мира. Дети познают красоту движений, их образность, у них развивается чувство ритма. Они овладевают поэтической образной Речью.

Подвижная игра готовит ребенка к труду: дети изготавливают игровые атрибуты, располагают и убирают их в определенной последовательности, совершенствуют свои двигательные навыки, необходимые для будущей трудовой деятельности.

Таким образом, подвижная игра — незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств. При проведении подвижной игры имеются неограниченные возможности комплексного использования разнообразных методов, направленных на формирование личности ребенка. В процессе игры происходит не только упражнение в уже имеющихся навыках, их закрепление и совершенствование, но и формирование новых психических процессов, новых качеств личности ребенка.

### 2.5.3. ТЕОРИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР

Истоки подвижных игр уходят корнями в глубокую древность. История появления игр позволяет понять их воспитательное значение. Многие виды фольклора подтверждают предположение ученых о том, что истоки подвижных игр заложены в первобытнообщинном строе, однако сведений об этом почти не осталось. По этому поводу Е. А. Покровский писал, что о детских играх первобытных народов, к сожалению, мало сведений. Данные о развитии и жизни ребенка, его играх на ранних ступенях развития общества чрезвычайно бедны. Практически никто из этнографов вообще не ставил себе задачей такое исследование. Лишь в 30-е годы XX столетия появились специальные исследования Маргарет Мид, посвященные детям племени Новой Гвиней, в которых имеются материалы об образе жизни детей и их играх<sup>1</sup>.

Игра была спутником человека с незапамятных времен. В ней культуры разных народов демонстрируют сходство и огромное многообразие. Е. А. Покровский утверждал, что игры во все времена и у всех народов были непременно. Многие из игр представляли собою большую оригинальность, смотря по свойствам и образу жизни народа. Множество игр разных народов имели между собою большое сходство, например, игры с мячом, в кости и т. д.

Справедливо также мнение Н. С. Воловик о том, что назначение древних игр — не развлекательное, а практическое. Действиями игры и словами песни люди пытались обеспечить себе будущий успех в предстоящих работах. Древняя игра есть магический риту-

<sup>1</sup> См. подробнее в кн.: Мид М. Культура и мир детства. — М., 1988.

ал, в котором желаемое изображается как действительное, настоящее проецируется на будущее. Поскольку человек зависел от природы, и основным предметом изображения в игровых песнях стал животный и растительный мир.

Глубокий анализ педагогической и психологической литературы по вопросу исторического происхождения игры провел Д. Б. Эльконин, который отмечал, что «вопрос об историческом возникновении игры тесно связан с характером воспитания подрастающих поколений в обществах, стоящих на низших уровнях развития производства и культуры».

В наиболее ранние исторические периоды жизни общества дети жили со взрослыми общей жизнью. Воспитательная функция тогда еще не выделялась как особая общественная функция, и все члены общества, воспитывая детей, стремились сделать их участниками общественно-производительного труда, передать им опыт этого труда, осуществляя постепенное включение детей в доступные им формы деятельности.

Уже в наиболее ранних этнографических и географических описаниях русских путешественников имеются указания на приучение маленьких детей к выполнению трудовых обязанностей и включение их в производительный труд взрослых. Так, Г. Новицкий в описании остяцкого народа (относящемся к 1715 г.) писал, что во всех играх общим являлись ловля птиц, рыбы, охота на зверя. Дети, чтобы прокормиться, учились стрелять из лука, ловить птиц и рыбу.

Занятость матерей и раннее включение детей в труд взрослых приводили к тому, что в первобытном обществе не существовало резкой грани между взрослыми и детьми, и дети очень рано становились действительно самостоятельными. Это подчеркивают почти все исследователи. При усложнении средств и способов труда и при его перераспределении происходило естественное изменение участия детей в различных видах труда. Дети перестали принимать непосредственное участие в сложных и недоступных для них формах трудовой деятельности. За младшими детьми оставались только некоторые области хозяйственно-бытового труда и наиболее простые формы производственной деятельности.

В отношении наиболее важных, но недоступных для детей областей труда перед ними ставится задача возможно более раннего овладения сложными орудиями такого труда. Возникают уменьшенные орудия труда, специально приспособленные к детским возможностям, с которыми дети упражняются в условиях, приближающихся к условиям реальной деятельности взрослых, но не тождественных с ними. Орудия зависели от того, какая отрасль труда являлась основной в данном обществе.

Например, А.Н.Рейнсон-Правин писал, что совсем крошечные «кукольные» лыжи в игрушках детей народов Севера очень редко можно встретить. В них нет надобности, поскольку ребенок получает лыжи сразу, как только научится ходить. Детские лыжи считаются лучшей игрушкой ребят. Дети устраивают лыжные состязания, на лыжах проводятся многие охотничьи игры. Матери украшают лыжи мелким узором, даже окрашивают их.

Здесь следует согласиться с предположениями Д.Б.Эльконина о появлении элементов игровой ситуации: нож и топор, лук и стрелы, удочки, иголки и тому подобные орудия являются орудиями, овладение которыми необходимо для того, чтобы ребенок мог принять участие в труде взрослых. Дети, конечно, не могут самостоятельно открыть способы употребления этих орудий труда, и взрослые научают их этому.

Так, например, маленький эвенк, будущий охотник, учится владеть луком и стрелами не в лесу, а участвуя в настоящей охоте вместе со взрослыми. Дети учатся накидывать аркан или стрелять из лука сначала на неподвижном предмете, затем постепенно переходят на стрельбу по движущимся целям и лишь после этого переходят к охоте на птиц и зверьков и т.д. Овладевая способами использования орудий труда и приобретая при этом необходимые для участия в труде взрослых способности, дети постепенно включаются в производительный труд взрослых. Можно предположить, что в этих упражнениях с уменьшенными орудиями есть некоторые элементы игровой ситуации. Во-первых, это некоторая условность ситуации, в которой происходит упражнение. Пенек, торчащий на поляне, не настоящий зверь, а цель, в которую стреляет мальчик, не настоящая птица. Во-вторых, осуществляя действие с уменьшенными орудиями труда, ребенок производит действие, сходное с тем, которое производит взрослый, и, следовательно, есть основание предполагать, что он сравнивает, а может быть, и отождествляет себя со взрослым охотником, со своим отцом или старшим братом. Таким образом, в этих упражнениях имплицитно могут содержаться элементы игры.

Требования, которые ставит перед детьми общество в отношении овладения и употребления необходимыми, например будущему охотнику, скотоводу, рыболову или земледельцу, навыками приводят к целостной системе упражнений. Именно на этой основе создается почва для различного рода соревнований. В содержании этих соревнований между взрослыми и детьми нет никакой принципиальной разницы. На тождественность действий взрослых и детей в играх с соревнованиями или спортивных подвижных играх с правилами указывает целый ряд авторов.

Интересные исследования по вопросу происхождения игры проведены Н.Филитисом. Он считал, что еще не так давно большой популярностью пользовалась теория отдыха, принятая Гутс-Мутсом, Лацарусом и Шаллером. По этой теории, игры существуют для того, чтобы ребенок отдыхал в привычных, радостных, легких, не требующих большой затраты сил, упражнениях, позволяющих восстановить силы другого порядка, необходимые для поддержания жизни. Игра — это отдых от серьезной работы для восстановления сил. Н.Филитис отмечает, что Гутс-Мутс допустил ошибку, которая часто делается взрослыми, когда они судят о детской игре: психика взрослого сложившегося организма переносится на психику развивающегося организма ребенка. Если мы часто наблюдаем, что взрослый играет после работы, то, с другой стороны, мы ежедневно видим здоровых, только что отдохнувших после продолжительного сна детей, которые играют, полные сил, не нуждаясь ни в каком отдыхе.

Нельзя не согласиться с Н.Филитисом, что как ни остроумна эта теория сама по себе, но и она не объясняет нам игр во всем их объеме. Опять присмотримся к играм детей, которые могут без перерыва предаваться им до полного изнеможения. Кажется, что у ребенка уже нет сил; он еле-еле двигается, но все-таки напрягает последние усилия, чтобы продолжать игру; он только что хворал, был прикован болезнью к постели, но как только получил возможность свободно передвигаться, тотчас же принимается за игру. В этих случаях следует отметить, что ребенок упражняет игрою накопленные силы. Можно согласиться с Н.Филитисом, что эта теория недостаточно полно объясняет происхождение игры.

Согласно теории, развитой К. Гроссом, игры служат средством для упражнения различных физических и психических сил. Если наблюдать за играми молодых животных и за играми детей, то этот факт выступает с полной ясностью: игры всюду служат средством для упражнения и развития органов движения, органов чувств — особенно зрения, — а в то же время и для развития внимания, наблюдательности, частой мышления. Детство длится до тех пор, пока мы не будем вполне готовы для того, чтобы самостоятельно вести борьбу за существование, и если это подготовка, это развитие всех физических и психических сил осуществляется с помощью игр, то играм принадлежит не только очень важное, но и Центральное место... Гросс справедливо характеризует свою теорию игры как темологическую.

Следует рассмотреть также размышления о появлении подвижной игры П. Ф. Каптерева: прежде всего нужно помнить, что игра — явление весьма широкое; играют не только дети, но и взрослые; играют не только люди, но и животные. Молодые животные — цен-

ки, котят, медвежат — так же страстно любят игру, как и наши дети: она доставляет им не менее удовольствия, чем детям.

П. Ф. Каптерев полагает, что вся деятельность людей вытекает из источников двух родов: естественно-органических и социально-культурных. Человек — сложный организм, состоящий из многих органов со своеобразными отправлениями. Каждый орган требует соответственной деятельности. Неудовлетворение этого требования влечет за собой расстройство и разрушение всего организма. Естественные запросы деятельности человека просты и удовлетворяются сравнительно легко, но социально-культурные потребности сложны и удовлетворяются с трудом. Так, например, органический запрос на пищу и питье, а вместе с тем и на деятельность сравнительно невелик и оставляет неизрасходованными много сил. Однако социально-культурные потребности по отношению к тем же предметам весьма значительны и требуют от человека изнуряющего труда, не оставляя ему ни времени, ни энергии для приятной деятельности.

Дети гораздо больше живут естественно-органическими потребностями, чем социально-культурными. К последним их приучают путем воспитания. Предоставленные же самим себе, дети охотно сбрасывают с себя культурную оболочку и становятся ближе к природе. Самое удовлетворение органических потребностей и запросов бывает у детей очень легким, поскольку они, как правило, обеспечиваются своими родителями всем необходимым. До совершеннолетия дети должны быть обеспечены во всех своих потребностях, иначе они не могут нормально развиваться. В результате у детей остается масса свободных сил и энергии, которая не расходуется на труд по удовлетворению потребностей. Эти силы и энергия требуют выхода, побуждают к деятельности, вызывают разнообразные упражнения. Эта детская деятельность носит характер игры, т.е. непосредственно приятной деятельности.

Воспитательная и художественная ценности подвижной игры сохранились до настоящего времени.

В педагогической истории России подвижным играм придавалось большое значение. Они рассматривались как основа физического воспитания. Во второй половине XIX в. появляются работы виднейших педагогов Н.И.Пирогова, позднее Е.Н.Водовозова, П.Ф.Каптерева и др. В них подчеркивается первостепенное значение подвижной игры как деятельности, отвечающей возрастным потребностям ребенка.

Основатель российской системы физического воспитания П.Ф.Лесгафт отводил подвижной игре большое место. Определяя игру как упражнение, при помощи которого ребенок готовится к жизни, П.Ф.Лесгафт отмечал, что в игровой самостоятельной дви-

гательной деятельности развивается инициатива, воспитываются нравственные качества ребенка.

П.Ф.Лесгафт указывал на наличие в подвижной игре определенной цели. Форма игры должна отвечать цели. Действия в игре должны соответствовать умениям ребенка управлять собой и вызывать «возвышающее чувство удовлетворения». Движения, используемые в игре, предварительно усваиваются ребенком в систематических упражнениях.

П.Ф.Лесгафт рекомендовал постепенно усложнять содержание и правила игры. Для этого создаются новые упражнения, условия, действия, т.е. вводятся варианты игр. Использование разнообразных игровых вариантов позволяет повторять знакомые ребенку действия с более повышенными требованиями, способствует сохранению у него интереса к игре.

Игра осуществляется путем самоуправления. Распределение ролей и действий Лесгафт предоставляет играющим. При этом он уделяет значительное внимание соблюдению правил игры. Они — закон, которому играющие подчиняются сознательно и охотно.

П.Ф.Лесгафт рассматривал подвижные игры как средство разностороннего воспитания личности ребенка, развития у него честности, правдивости, выдержки, самообладания, товарищества. Он рекомендовал воспользоваться играми, чтобы научить ребенка владеть собой, «сдерживать свои расхлывшиеся чувствования и приучить таким образом подчинять свои действия сознанию» [17, с. 270].

По утверждению П.Ф.Лесгафта, систематическое проведение подвижных игр развивает у ребенка умение управлять своими движениями, дисциплинирует его тело. Благодаря игре ребенок учится действовать ловко, целесообразно, быстро; выполнять правила, ценить товарищество.

Идеи П.Ф.Лесгафта успешно претворялись в жизнь его последователями и учениками (В.В.Гориневским, Е.А.Аркиным).

В.В.Гориневский рассматривал подвижную игру как средство формирования личности ребенка. Он придавал огромное значение оздоровительной направленности положительных эмоций, которые ребенок испытывает в игре. Радость, веселье он считал обязательным условием игровой деятельности, без них игра теряет свой смысл. Положительные эмоции оздоравливают организм ребенка. Серьезные требования В.В.Гориневский предъявлял воспитательной ценности сюжета игры, методике ее проведения. Он требовал от воспитателя эмоциональности, эстетики движений, индивидуального подхода к ребенку, точного соблюдения правил игры. В.В.Гориневский важное значение придавал воспитанию выразительности и грациозности движений ребенка в игре. Он считал целесообразным введение в игры элементов соревнования, до-

ступного детям. При этом исключал азарт, возбуждение, недоброжелательность детей друг к другу. При наличии необходимого руководства со стороны воспитателя соревнование, по мнению В.В.Гориневского, может быть использовано в целях воспитания у детей положительных моральных качеств, чтобы пробудить в них интерес к игре и эмоциональный настрой.

Е. А. Аркин считал подвижную игру незаменимым средством развития ребенка, основным рычагом дошкольного воспитания. Он видел преимущества игры в ее эмоциональной насыщенности, привлекательности, мобилизующей силы ребенка, доставляющей ему радость и удовлетворение.

Игра содействует работе крупных мышечных групп; разнообразие движений в ней препятствует утомлению; она развивает личную инициативу, психофизические качества; смелость, находчивость, дисциплину; тренирует анализаторные системы.

Значительную роль в результативности игры Е. А. Аркин отводил педагогу, его искусству заинтересовать ребенка, правильно объяснить игру, распределить роли, подвести итог; при необходимости педагог успешно может подключиться к игре.

Итак, на основе анализа научно-методической литературы, посвященной игре, можно сделать следующие выводы:

1. Истоками подвижной игры является моделирование недоступной для ребенка деятельности взрослого.

2. Игры создавались с целью подготовки подрастающего поколения к жизни, к труду.

3. Игры возникали с целью проверки готовности к жизни (обряд инициации).

4. Игры создавались с целью развития и совершенствования основных видов движения.

В создание теории игры значительный вклад внесли ведущие русские педагоги и психологи. Вопросы теории и методики игры разрабатывались Д. Б. Элькониным, А. А. Леонтьевым, А. В. Запорожцем, Н.Н.Поддъяковым и др.

В разработке содержания, организации и методики подвижных игр важную роль сыграли работы А.И. Быковой, М.М.Конторович, Л.И.Михайловой, Т.И.Осокиной, Е.А.Тимофеевой, Л.В.Артамоновой и др.

Исследования, проведенные Л.М.Коровиной, установили эффективность использования подвижной игры для ребенка пяти лет, методов соревнований и творческих заданий. О целесообразности обучения детей старшего дошкольного возраста основным движениям на этапе их совершенствования свидетельствуют исследования М.В.Потехина. Эффективность формирования ориентировки в пространстве у детей старшего возраста в подвижных играх; обу-

чение в игре безопасному передвижению по улицам; творчество, выразительность и красота движений нашли свое выражение в педагогическом опыте Э.Я.Степаненковой. О формировании самоорганизации у дошкольников в подвижной игре и целесообразности развития основных движений в подвижных играх у детей младшего возраста сообщают Н.В.Полтавцева и Е.А.Тимофеева. Подвижной игре посвящены статьи, книги, отражающие современные подходы к ней (Е. А. Сагайдачная, Т. С.Яковлева, М. А. Рунова и др.).

#### 2.5.4. КЛАССИФИКАЦИЯ ИГР

Подвижные игры классифицируются по разным параметрам: по возрасту, по степени подвижности ребенка в игре (игры с малой, средней, большой подвижностью), по видам движений (игры *и* бегом, метание и т.д.), по содержанию (подвижные игры с правилами и спортивные игры).

; В теории и методике физического воспитания принята следующая классификация игр.

К подвижным играм с правилами относятся сюжетные и несюжетные игры. К спортивным играм — баскетбол, городки, настольный теннис, хоккей, футбол и др.

*Сюжетные подвижные игры* отражают в условной форме жизненный или сказочный эпизод. Ребенка увлекают игровые образы. Он творчески воплощается в них, изображая кошку, воробышка, автомобиль, волка, гуся, обезьяну и т.д.

*Несюжетные подвижные игры* содержат интересные детям двигательные игровые задания, ведущие к достижению цели. Эти игры делятся на игры типа: перебежек, ловишек; игры с элементами соревнования («Кто скорее добежит к своему флажку?» и т.п.); игры-эстафеты («Кто скорее передаст мяч?»); игры с предметами (мячи, обручи, серсо, кегли и т.п.).

Для маленьких детей используют *игры-забавы* («Ладушки», «Коза рогатая» и др.).

Спортивные игры, по данным М. П. Голощекиной, Э.И.Адашквичене и др., целесообразно использовать в старшей и подготовительной к школе группах дошкольного учреждения.

#### 2.5.5. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР

Методика проведения подвижной игры включает неограниченные возможности комплексного использования разнообразных приемов, направленных на формирование личности ребенка, умелое Педагогическое руководство ею.

Особое значение имеет профессиональная подготовка воспитателя, педагогическая наблюдательность и предвидение. Стимулируя у ребенка интерес к игре, увлекая его игровой деятельностью, педагог замечает и выделяет существенные факторы в развитии и поведении детей. Необходимо определить (подчас по отдельным штрихам) реальные изменения в знаниях, умениях и навыках. Важно помочь ребенку закрепить положительные качества и постепенно преодолеть отрицательные.

Педагогическая наблюдательность, любовь к детям позволяют педагогу вдумчиво выбирать методы руководства детской деятельностью, корректировать поведение ребенка и свое собственное, создавать радостную, доброжелательную атмосферу в группе. Детская радость, сопровождающая игру, является могучим фактором формирования физических, психических, духовных, эстетических и нравственных начал становления ребенка.

Методика проведения подвижной игры детей дошкольного возраста направлена на воспитание эмоционального, сознательно действующего в меру своих возможностей ребенка и владеющего разнообразными двигательными навыками. Под доброжелательным, внимательным руководством воспитателя формируется творчески мыслящий ребенок, умеющий ориентироваться в окружающей среде, активно преодолевать встречающиеся трудности, проявлять доброжелательное отношение к товарищам, выдержку, самообладание.

Методика проведения подвижных игр нашла свое отражение в работах ученых: Е.А.Аркина, В.В.Гориневского, Н.А. Метлова, А.В.Кенеман, М.М.Конторович, Л.И.Михайловой, Т.И.Осокиной, Е. А.Тимофеевой и др. Эти работы существенно дополнили и обогатили методику проведения подвижных игр в дошкольном учреждении.

Опыт Н.Н.Кильпио, Н.Г.Кожевниковой, В.И.Васюковой и др. показал влияние игрового сюжета на всестороннее развитие ребенка. Обязательным условием успешного проведения подвижных игр является учет индивидуальных особенностей каждого ребенка. Поведение его в игре во многом зависит от имеющихся двигательных навыков, типологических особенностей нервной системы. Активная двигательная деятельность тренирует нервную систему ребенка, способствует уравновешиванию процессов возбуждения и торможения.

Подбор и планирование подвижных игр зависят от условий работы каждой возрастной группы: общего уровня физического и умственного развития детей, их двигательных умений, состояния здоровья каждого ребенка, его индивидуальных типологических особенностей, времени года, особенностей режима, места прове-

дения, интересов детей. При подборе сюжетных игр принимаются во внимание сформированность у ребенка представлений об обыгрываемом сюжете. Для лучшего понимания игрового сюжета педагог проводит предварительную работу с ребенком: читает художественные произведения, организует наблюдения за природой, повадками животных, деятельностью людей различных профессий (пожарными, водителями, спортсменами и т.д.), просматривает видео-, кино- и диафильмы, проводит беседы.

Значительное внимание педагог уделяет подготовке атрибутов игры. Педагог изготавливает их вместе с детьми или в их присутствии (в зависимости от возраста).

Важно правильно организовать игру в зависимости от содержания, очередности выполнения заданий. Она может быть проведена одновременно со всеми детьми или с небольшой группой. Педагог варьирует способы организации игр в зависимости от их структуры и характера движений. Он продумывает способы сбора детей на игру и внесение игровых атрибутов. Знакомление детей с новой игрой проводится четко, лаконично, образно, эмоционально в течение 1,5—2 мин. Объяснение сюжетной подвижной игры, как уже отмечалось, дается после предварительной работы с ребенком по формированию представлений об игровых образах. Тематика сюжетных подвижных игр разнообразна: это могут быть эпизоды из жизни людей, явлений природы, подражание повадкам животных. В ходе объяснения игры перед детьми ставится игровая цель, способствующая активизации мысли, осознанию игровых правил, формированию и совершенствованию двигательных навыков. При объяснении игры используется краткий образный сюжетный рассказ. Он изменяется в целях лучшего перевоплощения ребенка в игровой образ, развития выразительности, красоты, грациозности движений; фантазии и воображения малыша. Сюжетный рассказ аналогичен сказке, вызывающей у детей\*воссоздающее воображение, как бы зрительное восприятие всех ситуаций игры и действий, которые стимулируют их к эмоциональному восприятию.

Объясняя несюжетную игру, педагог раскрывает последовательность игровых действий, игровые правила и сигнал. Он указывает местоположения играющих и игровые атрибуты, используя пространственную терминологию (в младших группах с ориентиром на предмет, в старших — без них). При объяснении игры Воспитатель не должен отвлекаться на замечания детям. С помощью вопросов он проверяет, как дети поняли игру. Если правила Игры им понятны, то она проходит весело и увлекательно.

Объясняя игры с элементами соревнования, педагог уточняет Правила, игровые приемы, условия соревнования. Он выражает

уверенность в том, что все дети постараются хорошо справиться с выполнением игровых заданий, которые предполагают не только скоростное, но и качественное его выполнение («Кто быстрее добежит до флажка», «Чья команда не уронит мяча»). Правильное выполнение движений доставляет детям удовольствие, чувство уверенности и стремление к совершенствованию.

Объединяя играющих в группы, команды, педагог учитывает физическое развитие и индивидуальные особенности детей. В команды воспитатель подбирает детей равных по силам; для активизации неуверенных, застенчивых детей соединяют со смелыми и активными.

Интерес детей к играм с элементами соревнования повышается, если на них надевается форма, выбираются капитаны команд, судья и его помощник. За правильное и быстрое выполнение заданий команды получают очки. Результат подсчета определяет оценку качества выполнения заданий и коллективных действий каждой команды. Проведение игр с элементами соревнований требует большого педагогического такта, объективности и справедливости оценки деятельности команд и их членов, способствующих дружеской и товарищеской во взаимоотношениях детей.

Руководство воспитателя подвижной игрой состоит в распределении ролей в играх. Водящего педагог может назначить, выбрать с помощью считалки, может предложить детям самим выбрать водящего и попросить их затем объяснить, почему они поручают роль именно этому ребенку; он может взять ведущую роль на себя или же выбрать того, кто желает быть водящим. В младших группах роль водящего выполняет вначале сам воспитатель. Он делает это эмоционально, образно. Постепенно ведущие роли поручаются детям.

В ходе игры педагог обращает внимание на выполнение ребенком правил. Он тщательно анализирует причины их нарушения. Ребенок может нарушить правила игры в следующих случаях: если не понял достаточно точно объяснение педагога; очень хотел выиграть; был недостаточно внимателен и т.д.

Педагог должен следить за движениями, взаимоотношениями, нагрузкой, эмоциональным состоянием ребенка в игре.

Значительное внимание он уделяет вариантам подвижных игр, которые позволяют не только повысить интерес ребенка к игре, но и усложнить умственные и физические задачи, совершенствовать движения, повышать психофизические качества ребенка.

Первоначально варианты игры педагог придумывает или подбирает из сборников подвижных игр. Он учитывает постепенное усложнение правил, повышает требование к их исполнению. Вос-

; питатель интонационно варьирует интервал подачи сигнала: «Раз, Едва, три — лови!»; «Раз—два—три—лови» и т.д.

Он может изменить расположение детей и физкультурных пособий в игре; выбрать нескольких водящих; включить правила, требующие от ребенка выдержки, самообладания и т.д.

Постепенно к составлению вариантов подключаются и дети, что способствует развитию у них творчества.

Руководя игрой, педагог воспитывает нравственность ребенка; формирует у него правильную самооценку, взаимоотношения детей друг с другом, дружбу и взаимовыручку, учит ребенка преодолевать трудности. Преодоление трудностей П. Ф. Каптерев называл нравственным закаливанием, связывая его с формированием высокого духовного потенциала. Правильное педагогическое руководство игрой помогает ребенку понять себя, своих товарищей, обеспечивает развитие и реализацию его творческих сил, оказывает психокоррекционное, психотерапевтическое воздействие.

Заканчивается подвижная игра ходьбой, постепенно снижающей физическую нагрузку и приводящей пульс ребенка в норму. Оценивая игру, педагог отмечает положительные качества детей, называя тех, кто удачно выполнил свои роли, проявил смелость, выдержку, взаимопомощь, творчество, а затем анализирует причины нарушения правил.

### Проведение подвижных игр в разных возрастных группах

Игровая деятельность возникает уже в дошкольном возрасте. ■ **Бте.** Для того чтобы игра малышей была полноценной, необходимо создавать для них педагогически целесообразную внешнюю обстановку, правильно подбирать игрушки. Дети второго года жизни очень подвижны. Для удовлетворения их потребности в движении необходимо иметь горку, скамейки, ящики и другие пособия. **Детям** должно быть предоставлено достаточно места, чтобы бегать, подниматься на ступеньки, сползать по скату горки и т.д., играть в прятки, догонялки. »■

В играх детей старше полутора лет можно заметить признаки ■ **Подражания** взрослым. Учитывая это, воспитатель вовлекает детей в игры с помощью игрушки, старается разбудить в них интерес эмоциональным образным объяснением. В младших группах наиболее часто используются сюжетные игры и простейшие несюжетные игры типа «ловишек», а также игры-забавы.

Малышей привлекает в игре главным образом процесс действия: им интересно бежать, догонять, бросать и т.д. Важно научить ребенка действовать точно по сигналу, подчиняться простым правилам игры. Успех проведения игры в младшей группе зависит от



воспитателя. Он должен заинтересовать детей, дать образцы движений. Ведущие роли в игре педагог выполняет сам или поручает наиболее активному ребенку, иногда готовит к этому кого-то из старших групп. Важно помнить, что водящий только делает вид, что ловит детей: этот педагогический прием используется для того, чтобы не испугать детей и чтобы у них не пропал интерес к игре.

При проведении сюжетных игр рекомендуется пользоваться методикой, которая обращена к воображению ребенка. С этой целью используют образные возможности сюжетного рассказа.

Приведем образец рассказа к игре «Воробушки и автомобиль».

Дети садятся на стульчики и воспитатель начинает рассказывать: «Жили-были маленькие серенькие воробушки. В ясный солнечный день они летали по саду и искали насекомых или зернышки. Они подлетали к лужице, пили водичку и снова улетали. Однажды вдруг появился большой красный автомобиль и загудел "би-би-би". Воробушки испугались и улетели в свои гнездышки. Давайте поиграем в такую игру. Вы будете маленькие воробушки. Стульчики будут вашими гнездышками, а я буду автомобиль. Воробушки, вылетайте! А как только автомобиль загудит "би-би-би", все воробушки должны лететь в гнездышки».

Такое объяснение занимает меньше минуты. Воспитатель играет вместе с детьми, выполняя роль и воробушка и автомобиля. Малыши не замечают такого перевоплощения. Они с удовольствием входят в образ, иногда дополняют его отдельными действиями: клюют зернышки и приговаривают «клю-клю», пьют водичку и попискивают «пи-пи».

Педагог следит за образным выполнением детьми действий, напоминает, чтобы они использовали всю площадку, летали красиво, эмоционально имитировали движения, действовали по возможности по сигналу. Проводя игру, необходимо постоянно напоминать детям об игровом образе. Значительно оживляют игру различные атрибуты: головные уборы с изображением птичек, руль автомобиля и т.д. При последующем проведении игры детям предлагают новые варианты: воробушки возвращаются в свои гнездышки, влезают на скамейку (садятся на провода) и т.д. К концу года роль автомобиля можно поручить наиболее активному ребенку.

Для младшей группы рекомендуются игры с текстом. При проведении таких игр, как «Заяц», «Поезд» и др., воспитатель выразительно читает текст, иллюстрируя его соответствующими движениями. Такие игры воспитывают у детей чувство ритма. Дети, слушая воспитателя, стараются подражать его движениям.

К средней группе у детей накапливается двигательный опыт, движения становятся более координированными. Учитывая этот фактор, педагог усложняет условия проведения игры: увеличивается расстояние для бега, метания, высота прыжков; подбирают-

ня игры, упражняющие детей в ловкости, смелости, выдержке. И в этой группе воспитатель уже распределяет роли среди детей. Роль Водящего вначале поручается детям, которые могут с ней справиться. Если же ребенку не по силам четко выполнить задание, он может потерять веру в свои возможности и его трудно будет привлечь к активным действиям. Педагог отмечает успехи детей в игре, воспитывает доброжелательность, формирует честность, Справедливость. В средней группе широко используются сюжетные игры типа: «Кот и мыши», «Котята и щенята», «Мышеловка» и др., несюжетные игры — «Найди себе пару», «Чье звено скорее соберется?» и т.д.

Как и в младшей группе, воспитатель, проводя сюжетную игру, использует образный рассказ. Сказочные игровые образы побуждают ребенка комбинировать реальные черты воспринимаемого сюжета в новые сочетания. Воображение ребенка 5-го года жизни носит воссоздающий характер, поэтому воспитатель должен все время направлять его развитие. В этом отношении велика роль образного сюжетного рассказа. Например, можно предложить детям игру «Козлята и волк».

Воспитатель рассказывает: «Жила-была мама-коза с крутыми рогами, ласковыми и добрыми глазами, гладкой серой шерсткой. У козы были маленькие козлята. Мама любила своих козлят, играла с ними. Козлята весело бегали, прыгали по двору. Когда мама уходила пощипать травку, она наказывала детям сидеть в домике и никому дверь не открывать, особенно злому волку. "Когда я вернусь, то постучу в дверь и спою песенку: Козлятушки, ребятушки, отворите-ка, отоприте-ка, ваша мама пришла, молока принесла". Огромный серый волк очень хотел поймать маленьких козлят. Он подслушал песенку мамы-козы и решил обмануть козлят. Только мама-коза за порог, а серый волк тут как тут. Стучит он в дверь и приговаривает грубым голосом: "Козлятушки, ребятушки, отворитесь, отопритесь, ваша мама пришла, молока принесла". Спел он песенку и ждет. А козлята услышали грубый голос и догадались, что это волк. "Слышим, слышим, — закричали они, — не мамин голосок, уходи, злой волк, не откроем тебе дверь!" Так и ушел волк обратно в лес. А тут и мама пришла и запела ласковым, нежным голосом: "Козлятушки, ребятушки, отворитесь, отопритесь, ваша мама пришла, молока принесла". Открыли козлята дверь маме. Рассказали, что приходил серый волк, но они его в дом не пустили. Мама похвалила послушных детей, потом напоила их молоком. И стали они на дворе бегать, прыгать и играть».

Педагог берет на себя роль мамы-козы, выбирает из числа детей волка, а остальные дети изображают козлят.

Воспитатель напоминает детям, что «открывать дверь маме» можно только после того, как прозвучат последние слова песенки.

Такое объяснение сюжета не занимает более полутора минут. Не снижает двигательную активность детей, моторную плотность

игры. Вместе с тем увлеченность детей игрой дает возможность решать воспитательные задачи в комплексе.

В подвижных играх детей старшего дошкольного возраста используются более сложные движения. Перед детьми ставится задача мгновенно реагировать на изменение игровой ситуации, проявлять смелость, сообразительность, выдержку, смекалку, сноровку.

Движения детей старшей группы отличаются большей координированностью, точностью, поэтому наряду с сюжетными и несюжетными играми широко используются игры с элементами соревнования, которые вначале целесообразно вводить между несколькими детьми, равными по физическим силам и развитию двигательных навыков. Так, в игре «Кто скорее добежит до флажка?» задание выполняют 2—3 ребенка. По мере овладения детьми навыков и ориентировки в пространстве вводятся соревнования по звеньям. Лучшим считается звено, участники которого справятся с заданием быстро и правильно.

В подготовительной к школе группе большинство детей хорошо владеют основными движениями. Воспитатель обращает внимание на качество движений, следит за тем, что бы они были легкими, красивыми, уверенными. Дети должны быстро ориентироваться в пространстве, проявлять выдержку, смелость, находчивость, творчески решать двигательные задачи. В играх необходимо ставить перед детьми задачи для самостоятельного решения.

Так, в игре «Цветные фигурки» дети делятся на звенья и в каждом выбирается звеньевой. По сигналу воспитателя дети с флажками в руках разбегаются по залу. По команде «В круг!» они находят своего звеньевого и образуют круг. Затем задание усложняется: дети также разбегаются в рассыпную по залу и по команде «В круг!» строятся вокруг звеньевого, а пока воспитатель считает до 5, выкладывают какую-нибудь фигуру из флажков.

Такое усложнение задания требует от детей умения быстро переключаться от одной деятельности к другой — в данном случае от активного бега к выполнению коллективного творческого задания.

Осуществляя поиск решения тех или иных двигательных задач в подвижных играх, дети сами добывают знания. А знания, добытые собственными усилиями, усваиваются сознательно и прочнее запечатлеваются в памяти. Решение разнообразных задач рождает у детей веру в свои силы, вызывает радость от самостоятельных маленьких открытий.

При умелом руководстве воспитателя подвижной игрой успешно формируется творческая активность детей: они придумывают варианты игры, новые сюжеты, более сложные игровые задания.

Каждый играющий должен знать свою задачу и в соответствии с ней исполнять воображаемую роль в предполагаемой ситуации.

Вхождение в роль формирует у детей способность представить себя на месте другого, мысленно перевоплотиться в него, позволяет ему испытать чувства, которые в обыденных жизненных ситуациях могут быть недоступны. Так, в игре «Пожарные на учении» дети представляют себя смелыми, ловкими, отважными людьми, не боящимися трудностей, готовыми пожертвовать собой ради спасения других.

Поскольку игра включает активные движения, а движение предполагает практическое освоение реального мира, игра обеспечивает непрерывное исследование, постоянный приток новых сведений.

Таким образом, подвижная игра является естественной формой социального самовыражения личности и творческого освоения мира.

В ряде игр от детей требуется умение придумать варианты движений, различные комбинации их. Это игры типа «Сделай фигуру», «День и ночь», «Обезьяна и охотники» и др. Первоначально ведущую роль в составлении вариантов движений играет педагог. Постепенно он подключает к этому самих детей. Вхождению в роль, образной передаче характера движений способствует придумывание детьми упражнений на заданную тему. Например, придумать упражнение, имитирующее движения животных, птиц, зверей (цапля, лисичка, лягушка), или придумать и назвать упражнение, а затем его выполнить («Рыбка», «Снегоочиститель» и др.).

Важную роль в развитии творческой деятельности детей играет привлечение их к составлению вариантов игр, усложнению правил. Вначале ведущая роль в варьировании игр принадлежит воспитателю, но постепенно детям предоставляется все больше и больше самостоятельности. Так, проводя с детьми игру «Два мороза», воспитатель предлагает вначале такой вариант: кого «морозы осалят», тот остается на месте, а дети, перебегая на противоположную сторону, не должны задевать «замороженных»; затем воспитатель усложняет задание: убегая от «морозов», дети должны дотронуться до «замороженных» товарищей и «отогреть» их. После этого воспитатель предлагает самим детям придумать варианты игр. Из предложенных вариантов выбираются наиболее интересные. Например, дети решили, что «морозам» будет труднее «заморозить» спортсменов, поэтому во время перебежек дети имитируют движения лыжников, конькобежцев.

Используя метод творческих заданий, воспитатель постепенно подводит детей к придумыванию подвижных игр и самостоятельной их организации.

Например, Дима Е., шести лет, побывав летом вместе с родителями в альпинистском лагере, придя в детский сад, предложил

новую игру, которую назвал «Альпинисты». Интересно, что начал он объяснение игры с сюжетного рассказа:

«На огромной территории нашей Родины есть глубокие реки и озера, безводные пустыни, широкие равнины и высокие горы. Горы упираются своими вершинами в небо. У подножья гор летом стелится трава. А на вершинах в это время белеют снеговые шапки, которые не тают даже в сильную жару, потому что наверху очень холодно.

Чтобы подняться к "вершине", надо пройти по узким горным тропинкам (скамейки), пролезть в пещеру (поставленные в ряд дуги), перепрыгнуть через трещины в скале (перепрыгнуть через веревку) и, наконец, забраться на вершину (залезть на гимнастическую лестницу). Победит та группа, которая первой покорит вершину».

Таким образом, показателем творчества детей в игре является не только быстрота реакции, умение войти в роль, передавая свое понимание образа, самостоятельность в решении двигательных задач в связи с изменением игровой ситуации, но и способность к созданию комбинаций движений, вариантов игр, усложнению правил. Высшим проявлением творчества у детей является придумывание ими подвижных игр и умение самостоятельно их организовывать.

В подготовительной к школе группе наряду с сюжетными и несюжетными играми проводятся игры-эстафеты, спортивные игры, игры с элементами соревнования.

Дети подготовительной группы должны знать все способы выбора ведущих, широко пользоваться считалками.

У детей всех возрастов огромная потребность в игре, и очень важно использовать подвижную игру не только для совершенствования двигательных навыков, но и для воспитания всех сторон личности ребенка. Продуманная методика проведения подвижных игр способствует раскрытию индивидуальных способностей ребенка, помогает воспитать его здоровым, бодрым, жизнерадостным, активным, умеющим самостоятельно и творчески решать самые разнообразные задачи.

### 2.5.6. РУССКИЕ НАРОДНЫЕ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Воспитательное значение народных подвижных игр огромно. К.Д.Ушинский писал, что воспитание, созданное самим народом и основанное на народных началах, имеет ту воспитательную силу, которой нет в самых лучших системах, основанных на абстрактных идеях или заимствованных у другого народа.

К.Д.Ушинский также считал необходимым обратить внимание на народные игры, проработать этот богатый источник, организовать их и создать из них превосходное и могущественное воспитательное средство.

По мнению А.П.Усовой, игры, которые дети заимствуют друг от друга, младшее поколение от более старшего, созданы народом, так же как и народные песни, сказки. Именно по этому признаку они и называются народными.

На огромное воспитательное значение народных подвижных игр указывали все, кто так или иначе сталкивался с ними в своей научной и педагогической деятельности.

Прежде всего необходимо обратиться к трудам Е. А. Покровского. Этот выдающийся ученый отмечал, что в жизни русского народа различного вида игры и игрища с древнейших времен занимали весьма видное место. Он один из немногих обращал внимание на такую особенность народных игр, как отражение в них истории той или иной нации. В старину особенно много было игрищ с оттенком языческого культа, таковы, например, празднование Костромы, Ярилы и др., сопровождавшиеся большею частью шумным, крикливым весельем, песнями и играми. Начиная с ранней весны, вплоть до глубокой осени в русских деревнях при каждом народном или храмовом празднике народ издавна водил хороводы, сопровождаемые особым рода песнями и играми. ! Е. А. Покровский подчеркивал, что подвижные игры имеют большое воспитательное значение, так как требуют «самого обширного участия всех духовных и телесных сил: с ловким, проворным движением тела и его членов здесь соединяется смело задуманный план, быстрота решения, осмотрительность при его выполнении, присутствие духа в непредвиденных случаях, неутомимость и настойчивость в проведении плана к строго намеченной цели. <•••> Большинство такого рода игр производится на чистом воздухе, на широких пространствах, при усиленных движениях и ясно, что игры такого рода, бесспорно, содействуют наилучшему благосостоянию и развитию организма».

На основе анализа национальных игр он пришел к выводу, что характер народа, бесспорно, накладывает свой заметный отпечаток на многие проявления общественной и частной жизни людей. Этот характер сказывается также и на детских играх, отражаясь в них тем резче и отчетливее, чем с большим увлечением и неприужденностью играют дети, а значит с большею свободой для проявления своего национального характера.

Горячо отстаивая идею о национальном характере детских подвижных игр, Е.А.Покровский не отрицал возможность занятий гимнастикой.

Подвижные игры он рассматривал как наиболее естественную форму физических упражнений детей, соответствующих их анатомическим и психологическим особенностям. Детские подвижные игры, взятые из сокровищницы народных игр, отвечают на-

циональным особенностям, выполняют задачу национального воспитания. Они выступают не только как фактор физического развития и воспитания, но и как средство духовного формирования личности. Е.А.Покровский писал, что игрушки и игры делаются нередко первыми средствами воспитания, давая первый толчок дальнейшему направлению характера, склада ума и призвания отдельных лиц и даже целого народа; именно национальные детские игры представляют важнейшее воспитательное средство, согласное с духом народа, по подобию того, как того же самого достигают народная речь, народная поэзия, сказки, поговорки, загадки и т. п.

Оздоровляющее, гигиеническое значение игры зависит еще от одного фактора, на значение которого непременно указывали все выдающиеся педагоги и философы, начиная с Платона, — это интерес и чувство удовольствия, радости, сопровождающие игру.

П. Ф. Лесгафт указывал, что в национальных играх ребенок приобретает знакомство с привычками и обычаями только известной местности, семейной жизни, известной среды, его окружающей. Он считал подвижные игры ценнейшим средством всестороннего воспитания личности ребенка, развития у него нравственных качеств: честности, правдивости, выдержки, дисциплины, товарищества. Одним из первых П. Ф. Лесгафт предложил использовать подвижные игры в воспитании детей. Известны его слова: «Мы должны воспользоваться играми, чтобы научить их (детей) владеть собой». В игре надо «научить их сдерживать свои расходившиеся чувствования и приучить таким образом подчинять свои действия сознанию» [17, т. 2].

На большое значение народных подвижных игр указывали не только ученые, педагоги, но и общественные деятели. Так, А.Н.Соболев (священнослужитель, участник Владимирской ученой архивной комиссии) отмечал, что «игры имеют громадное значение для детей по удовольствию, которое они им доставляют. В игре дети живут; все житейское отстоит от них в это время, их самостоятельность, творчество проявляются здесь во всей силе; в игре вырастает весь облик играющих с их вкусами, наклонностями, умственным складом и дарованиями. Процесс игры приводит в движение все существо играющего: как физическое, так и духовное. Начиная играть, дети хотят именно играть, т.е. приятно провести время, и эта приятность игры побуждает иногда детей играть до полного утомления, до тех пор, пока есть у них какие-нибудь силы для игры. Деревенские детские игры не в пример разнообразнее и веселее городских. Что ни год, то прибавляются к ним новые, изобретаемые самими же играющими; подсказывает их жизнь. И здесь зачастую проявляется острая наблюдательность малышей, обнаруживается

природная русская сметка, еще не придавленная никакими тяготами житейскими».

На необходимость обратить внимание на народные игры в воспитании детей указывала педагог Е. Н. Водовозова. Она рекомендовала заимствовать игры у своего народа и разнообразить их сообразно с русской жизнью. Подвижная игра должна научить сообразительности и находчивости.

Главное условие этих игр — развить фантазию ребенка настолько, чтобы потом он сам, без помощи воспитателя, мог изобретать подобные игры.

Большое значение использованию русских народных подвижных игр придавала А. П. Усова. Она отмечала, что прежде всего игры служат несомненным доказательством таланта народа и поучительным примером того, что хорошая детская игра представляет собой образец высокого педагогического мастерства; поразительна не только та или иная отдельная игра, но также и то, как народная педагогика прекрасно определила последовательность игр от младенческих лет до зрелости.

Народные игры образны, поэтому они увлекают преимущественно детей дошкольного возраста. Игры заключают в себе элемент борьбы, состязания, а следовательно, вызывают эмоции радости, опасения и побуждают к осторожности и этим увлекают детей.

Но не зная истоков игры, не учитывая их национальные особенности, колорит, нельзя говорить, что воспитательное значение народных игр раскрыто полностью. Чтобы педагоги могли заинтересовать детей русской народной подвижной игрой, они должны прежде всего сами знать историю их появления, их воспитательное значение.

Многие виды русского фольклора, в том числе и подвижная игра, восходят в своем возникновении к первобытно-общинному строю. Но сведений об этом почти не осталось. Древние летописцы увлекались больше строем жизни взрослых людей, описанием их войн и характеров предводителей, словом, более политической стороной жизни, детям обыкновенно уделяли слишком мало внимания, а игры их представляли себе, по-видимому, как едва ли позволительные детские шалости.

Большинство народных игр уходит корнями в религиозные пласты жизни. Например, одной из причин появления подвижных игр являются обрядовые игры, связанные с суевериями, предрас-И судками. Значительная часть народного русского творчества связана с язычеством. Языческая романтика придавала особую красочность русской народной культуре.

Верования племен основывались на поклонении солнцу, огню, воде и земле. Человек ожидал от природы ниспослания земных

благ, почитая предков, произнося магические заклинания и принося жертвы духам или богам.

В языческой культуре Древней Руси не существовало обособленной касты жрецов, жертвоприношения и молебны совершались любым человеком у жертвенников и статуй почитаемых тогда богов {Ярило — солнце, Белёс — покровитель скота, Мокошь — богиня воды, дождя, Сварог — бог оружия, неба и небесного огня}.

Кроме этого, культура Руси развивалась на основе жесточайшей эксплуатации трудового народа, главным образом крестьянства. Все это отразилось в играх, которые являлись частью жизни русского народа.

Игрою пронизаны в разной степени практически все области устного народного творчества: от песни, которая «играется», и до свадьбы — своеобразной драматической игры с четко определенным ритуально-игровым поведением каждого персонажа. Особые формы ритуально-игрового поведения можно найти в календарных обрядах и народных игрищах, устраиваемых на Святки, Масленицу, Троицу, в Купальскую ночь и т.д.

Игра в это время была не просто досужим развлечением, а способом организации хозяйственной, семейной и общественной жизни человека. Игра учила и наставляла. Игра развивала все человеческие способности: сообразительность, наблюдательность, ловкость, выносливость, пластичность, умение общаться так, как этого требуют обстоятельства.

Интересным примером игры-обряда, во время исполнения которой пелись песни с обязательным упоминанием Лады (органического соединения аграрного божества и покровительницы брака, содержащим имя Лады), может служить общеизвестная игра «А мы просо сеяли».

А вот еще одна игра этого периода жизни русского народа, но уже из детского фольклора — горелки. О ней мы читаем у С. К. Якуба: «Русские историки прошлого века прямо связывали горелки с обычаями славян-язычников. Ежегодно в самый длинный день летнего солнцестояния (23 июня) у славян был праздник *Ярилы* (а позднее — *Купалы*), посвященный Солнцу. К вечеру наши далекие предки — славяне сходились на берегах рек, зажигали костры для ночных игрищ, прыгали через огонь и купались, "чтобы встретить в чистоте восходящее светило". В ту же ночь происходило и "умыкание" девиц. В самой древней нашей летописи — "Повести временных лет" — так говорится об этом: "Схожахуся на игрища, на плясанье, и на вся бесовская игрища, и ту умыковаху жены себе"». Эти слова относятся к более древнему виду *горелок*, где парень может ловить только девушку.

О происхождении самого название игры — «горелки» свидетельствует русский историк, известный собиратель народных песен А. Н. Афанасьев. Вот что он пишет по этому поводу на старославянском языке народных песен... поется:

Не огонь горит, не смола кипит,  
А горит-кипит ретиво сердце По  
красной девице...

Горелки начинаются с наступлением весны, когда богиня Лада, когда сама природа вступает в свой благословенный союз с богом-громовиком и земля принимается за свой родной дом. В игре этой принадлежит глубокая древность...».

В зимние святки, на праздничных посиделках исполнялась старинная песня «Дрема», также связанная с календарными правилами поведения в которых унаследованы от древних времен. Можно предположить, что Дрема здесь — о том, что в это время которое будят, слегка, шутливо укоряют, ждут

Будет, Дремушка, дремать,  
Полно, Дрема, стыдно спать.  
Встань!

На святки же «водили Козу», которая всех веселила своими плясками. Может быть, частью драматических сценок с участием козочки является игра, где козочка должна показать свои таланты старушки, старички, девушки, молодцы и, наконец, сам народ, ждет весну. Возможно, к святочной игре относится и песня «Уж я золото хороню» восходит известная детская игра «Колечко, колечко, выйди на крылечко».

В другой детской игре, «Кострома», ученые находят корни древнего языческого обрядового игрища в честь Костромы, цветворявшей весенне-летнее божество. Молодые девушки делали из соломы чучело, одевали его в нарядные одежды, украшали цветами, клали в корыто и, имитируя похороны, несли к реке. Там всю ночь пели, водили хороводы. Кострому раздевали и бросали в реку, оплакивая ее. В песне, в которой с которой кончились и все летние хороводы, гулявшие в это время летней страды. И в детском припеве сохранилось древнее значение игры:

Кострому мы наряжали,  
Весну-лето провожали.

Хотя в ней усилена развлекательная функция: исхо-

то, по существу, *ловишки*, ведь детям надо побегать! 2

Многие игры в символической форме показывают тепло и нежность отношений в семье. Такова, например, «Утена»:

По лугам гуляла,  
Гнездо совивала,  
Деток выводила,  
Деток собирала.

Народная традиция создает образ ласковый, светлый:

Плыла утена через синие озера,  
Ноженьки обмочила, Крылышки  
обмочила, Крылышки  
встрепенула, На бережок  
вспорхнула.

Доброй, надежной матерью станет она своим детям. А наши дети впитывают вместе с игрой эту нежность, разлитую в простой мелодии.

В процессе игры ведущий игры — утена показывает несложные движения в соответствии со словами текста, что позволяет использовать ее с детьми дошкольного возраста.

Христианизация Руси и введение новой веры способствовало формированию особого христианского пантеона святых и созданию христианских праздников на основе языческих. Так, зимние святки были заменены рождественской неделей, а весенние — пасхальной, что отразилось на характере игр и развлечений как молодежи, так и малых детей. Например, для святочных посиделок характерны были подвижные игры, в частности *жмурки*. Водящему завязывали глаза и отводили к двери; потом к нему подбегали, хлопали полотенцем, кушаком, рукавицей, ладонью, пока он не поймает себе замену. «Бытовая» — постоянный набор святочных игр. В него входили: «Кострома», «Столб», «Цепочка», «Товар забирать», «Выскочка», «В короли», «Мост мостить».

А вот на Масленицу распространено было катание молодежи с ледяных гор. В Юрьевском уезде Владимирской губернии (информация 1893 г.) молодежь каталась на Масленице с горы на скамьях и *буках* — низеньких соломенных корзинах, специально подмороженных. Во многих русских селениях Тверской губернии всю зиму катались с естественных гор только дети-мальчики.

Весной и летом бытовали разные игры с мячом. Одним из примеров такой игры была *лапта* (см. рис. 12). В.Г.Григорьев пишет, что без этой подлинно народной игры трудно представить себе жизнь мальчишек и девчонок послевоенной поры и многих более старших поколений. Упоминание об этой игре есть уже в древних русских летописях. Да и среди предметов, найденных при раскоп-

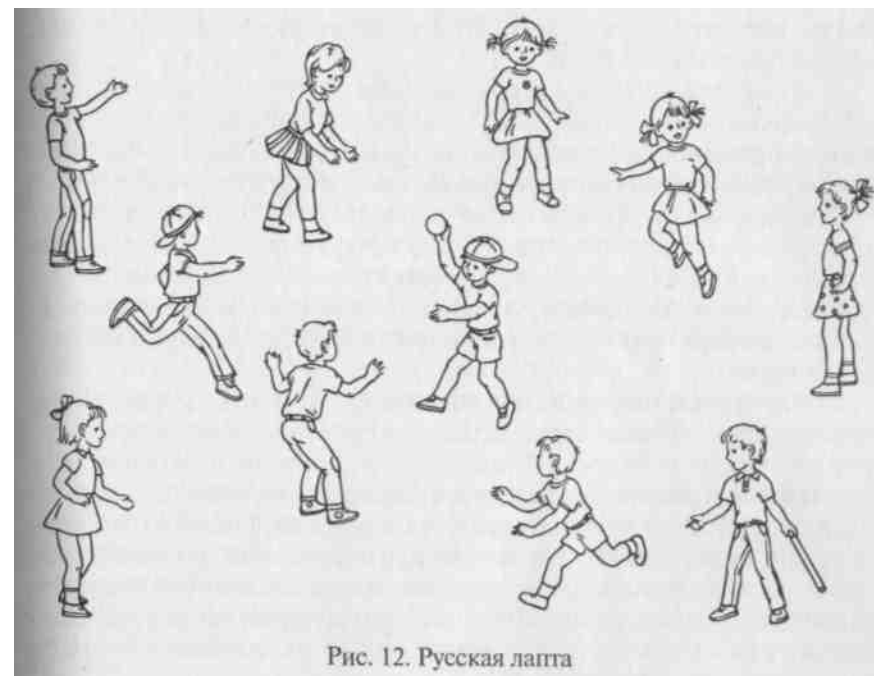


Рис. 12. Русская лапта

ках древнего Новгорода, есть немало мячей и сама *лапта* (палка-бита), давшая название игре. Значит, более тысячи лет живет эта игра в народе!

Поэт Валентин Берестов вспоминает в своем стихотворении «Лапта»:

О, радость жизни, детская игра! Век  
не уйти с соседского двора. За мной  
являлась мать. Но даже маме В лапту  
случалось заиграться с нами. Чего ж  
ей, великанше, делать тут? В нее ж  
лЯчом <sup>всех</sup> раньше попадут. Кидать —  
кидали, да не попадали... И к ужину  
обоих долго ждали.

О значении лапты очень метко сказал знаменитый русский писатель А. И. Куприн. Он отмечал, что эта народная игра — одна из самых интересных и полезных игр... В лапте нужны: находчивость, Изворотливость, глубокое дыхание, верность своей партии (команде), внимательность, быстрый бег, меткий глаз, твердость удара РУК и вечная уверенность в том, что тебя не победят.

Одной из увлекательнейших детских народных подвижных игр с мячом, живущих до наших дней, является *штандер*. Эта игра °Чень старая, в нее играли еще в прошлом веке. Играли в нее на

улице, под открытым небом, играли мальчики и девочки вместе, возраст не имел значения.

В простонародье чаще всего мячи для этой игры делали из тряпок и тряпками их набивали. В северных губерниях мячи плели из лыка — ремешков, сделанных из коры липы, березы или ивы. Внутри такие мячи были пустые и набивались песком. В некоторых областях мячи делали из овечьей шерсти. Клок шерсти сначала скатывали, старались придать ему круглую форму. Когда комок хорошо укатывался, бросали его в кипяток и оставляли там на полчаса. Затем вынимали из воды, вновь катали и просушивали. Такой мяч был легким и мягким, а своей упругостью не уступал резиновому.

На вечерках, на гуляниях игрались такие игры, как: «Я по травке шла», «Зайка», «Репка», «Редька», «Водяной», «Дедушка Мазай» и другие. В таких играх, начиная с Фомина воскресенья вплоть до Петрова дня, радостно участвовали все, от мала до велика. Это была истинная школа народной игры: синтез ловкого и сильного движения, драматического ролевого действия, пения. А подспудно давалась масса сведений о том, что, допустим, редьку надо сеять, полоть, следить за всходами, а потом, как вырастет, рвать «с конца, да не сорвать с корень-ца», чтобы не повредить.

Детские народные подвижные игры отражали не только обрядовые традиции, носили не только отголоски религиозных верований, а также показывали социальную жизнь различных слоев населения.

Замечательные игры «Красочки», «В горшки» являются ролевой имитацией купли-продажи на ярмарке, в торговой лавке, где разворачивается диалог покупателя и продавца, и финалом игры, как правило, является бег.

А вот любимая детская игра «Я садовником родился» открывает совсем другую жизнь. В ней — влюбленность. Она, видимо, пришла из города не раньше чем в XVIII в., когда с Петровских ассамблей пошла мода на галантность, совсем иного типа ритуальность «светских» отношений. Но и эти игры детям пришлось кстати, так как построены на любимых ими принципах: диалогичность и динамика, комичность воображаемых ситуаций, необходимость быстрой и верной реакции.

Многозвучная, веселая жизнь напоминает о себе криками продавцов, например, в игре «Съедобное—несъедобное».

Еще одной игрой, заимствованной от взрослых и дошедшей до наших времен, является игра «Кандалы» («Цепи кованые»). Предполагается, эта что игра является отголоском ритуала выбора невесты или показом стремления русских людей к свободе:

Цепи кованые,  
Раскуйте нас.  
Кем из вас?  
— Светой (Таней и т.п.).

Г. Виноградов относит эту игру к группе игр в разбой и воровство. Случаи разбоя и воровства неминуемо должны были породить группу игр в наказание. Но обычно это — игры переродившиеся.

Отражение повседневной трудовой жизни крестьян мы видим в таких играх, как «Удочка» и «Рыбаки и рыбки». Русские деревни стояли обычно по берегам рек и речушек, озер, поэтому удочки были у каждого уважающего себя мальчишки. С интересом наблюдали ребята за ловлей рыбы большими сетями-неводами. Так как же было им не придумать игру, где можно половить рыбу удочкой или сетями?

Детская фантазия безгранична. Из поколения в поколение, от старших к младшим передавались подвижные игры и таким образом дошли до наших дней. Но кроме этого каждое поколение детей придумывало свои подвижные игры, которые можно было бы определить как современный детский игровой фольклор, например, игра в «Резиночку», в «Банки» и др.

## 2.5.7. РАЗВИТИЕ ТВОРЧЕСТВА В ПОДВИЖНЫХ ИГРАХ

В детстве ребенку свойственно неутолимое желание играть. Ребенок, не испытывающий этого желания, по меткому определению Н.К.Крупской, «или болен или перепедагогизирован». Подвижная игра составляет обширный, многообразный и вполне самостоятельный мир ребенка. Немецкий поэт Иоганн Ф. Шиллер писал: «Человек играет тогда, когда он в полном значении слова человек, и он бывает вполне человеком лишь тогда, когда играет». Голландский историк культуры Йохан Хейзинга называет современного человека «гомо луденс» — «человек играющий».

Через всю человеческую жизнь проходит игра, от своеобразного символа младенчества — погремушки, до более поздних игр в мяч. В игре ребенок проходит тот путь, который совершило человечество от первобытного состояния до современного. Это положение дает основание рассматривать подвижную игру как неотъемлемую часть развития культуры общества.

Глубокий смысл подвижной игры — в ее полноценной роли в физической и духовной жизни народа, которая существует в истории и культуре каждой страны. Подвижная игра не только культурная ценность, но и создатель культурных ценностей. Причем

культуры разных народов отражают сходство и неистощимое многообразие. Подвижная игра является важным воспитательным институтом. В ней не только развиваются физические и умственные способности, но и изучаются и осваиваются общие правила поведения в коллективе, усваиваются этические ценности общества. Она развивает фантазию и воображение, формирует духовное богатство человека. Ряд исследователей обращают внимание на то, что игра как способ общения между людьми даже шире, чем речь (Ю.В.Бромлей, Ю.Г.Полоцкий, М.Мид и др.). Дети дошкольного возраста, принадлежащие к разным народам и не понимающие речи друг друга, без труда находят «общий язык», играя.

Мир подвижной игры — это, кроме всего прочего, своеобразный музей истории культуры. Например, жителю нашей страны по собственному детству знакома игра «Гори, гори ясно, чтобы не погасло!». Дети из рук в руки передают предмет, символически обозначающий огонь. Сколько лет этой игре? Она вполне могла возникнуть и в палеолите.

Поскольку игра служит носителем социального аспекта — традиций, культуры, то она является важнейшей формой преемственности между поколениями.

Подвижные игры — одно из условий развития культуры ребенка. В ней маленький человек, двигаясь, осмысливает и познает окружающий мир. Наряду с развитием движений она развивает интеллект, будит фантазию, воображение, формирует социальную направленность.

Физическая культура как неотъемлемая часть общей культуры общества всегда предполагает творческое преобразование человеком своей природы. Подвижная игра составляет основу физической культуры дошкольника. Она всегда является творческой деятельностью, так как в ней проявляется естественная потребность ребенка в движении. Играя, ребенок познает окружающий мир, преображая его, развивая все присущие ему способности.

В социальном воспитании ребенка подвижные игры имеют исключительное педагогическое значение. Ряд ученых отмечают, что игры отражают индивидуальность и творческую деятельность детей, в основе которой обычно лежат унаследованные от прошлого, но приспособленные к современным условиям традиции. Совершенно очевидно, что игровая деятельность таит в себе огромные воспитательные возможности, которые недостаточно полно используются в работе с детьми (А.В.Запорожец, Т.А.Маркова, К.Ринцлер).

Отмечая разнообразное содержание детских игр, их свойств, характера, следует подчеркнуть, что общим во всех подвижных иг-

рах является творчество. Творческая деятельность свойственна только человеку. Она всегда социальна по содержанию и выражает свободу личности.

Игровая деятельность ребенка имеет два источника — объективный и субъективный: 1) объективно игра моделирует жизненную ситуацию; 2) субъективно для ребенка она полна реального смысла, теснейшим образом связана с действительностью, ведь творя свой фантастический мир в игре, ребенок верит в его реальность. Нередко он изображает ситуацию, с которой может столкнуться в жизни. Игра воспитывает в ребенке чувство свободы, независимости. Он чувствует себя хозяином своей судьбы, а это основа человеческого достоинства.

Человек, как и всякое живое существо, с самого рождения обладает рефлексом голода и подражания. Однако ребенок, в отличие от своих животных предков, наполняется социальным содержанием и приобретает социальную значимость. В ней он реализует воображаемую свободу, и поэтому игра как условие социальной свободы ведет к творческой деятельности, формируя и развивая ее.

Начальным этапом формирования творческой деятельности у детей является подражание, особенно характерное для подвижных игр детей младшего возраста. В этот период ребенок подражает всему, что видит. Характерно, что подвижные игры малышей отражают не общение со сверстниками, а изображают ту жизнь, которую ведут взрослые или окружающий животный мир.

У малышей великолепно развито воображение, они могут с удовольствием летать, как «воробушки», взмахивать руками, как «бабочки крылышками», и т.д. Это стремление к одухотворению предметов объясняется желанием ребенка придать изображаемому образу живой характер. Его интересует такое игровое действие, в изображении которого он вживается в образ. В этот момент у него активно включаются механизмы симпатии, формируя ценнейшие личностные качества: сопереживание, соучастие, сопричастность к игровым событиям. \*

Воспитательное значение подражания отмечала Н. К. Крупская: «Подражательность ребенка есть не что иное, как особая форма творчества — перевоплощение чужих мыслей и чувств. Это период, когда у ребенка очень сильно начинают развиваться общественные инстинкты, и человеческая жизнь, и человеческие отношения делаются центром внимания» [53, с.72]. Именно благодаря развитой способности к имитации большинство подвижных игр детей младшего возраста носят сюжетный характер. На пятом году жизни меняется характер игровой деятельности детей. Их начинает интересовать результат подвижной игры. В игровой деятельности



дети стремятся выразить свои чувства, желания, осуществить задуманное, творчески отобразить в своем воображении и поведении накопленный двигательный и социальный опыт.

Однако подражательность и имитация продолжают играть важную роль и в старшем дошкольном возрасте. Взрослые часто недооценивают тот факт, что в подвижной игре дети осваивают разнообразие окружающего мира, испытывают глубокие переживания и чувства. Детские переживания влияют на весь дальнейший уклад, на всю дальнейшую работу человека, хотя часто они и остаются в области подсознательной. Человек может забыть о них, но они, помимо его воли, часто определяют его дальнейшие поступки.

Являясь следствием естественной потребности в деятельности, подвижная игра, с одной стороны, дает возможность ребенку познать и преобразовать окружающую действительность, а с другой — развивает его способности и творческую деятельность.

Для подвижных игр характерен большой эмоциональный подъем, наличие правил, которые серьезны и обязательны для всех играющих, являются «законом» для них.

Таким образом, в каждой подвижной игре творчество является обязательным компонентом. Даже при отсутствии специального педагогического руководства развитием творческой деятельности она спонтанно-стихийно всегда присутствует и развивается в игре. Целенаправленное, методически продуманное руководство подвижной игрой значительно совершенствует, активизирует творческую деятельность детей, поднимает ее на более высокий социальный уровень. Поэтому методика руководства игровой деятельностью предполагает ведущую роль педагога, который направляет и формирует творческую деятельность.

Продуманная подготовка воспитателя к игре, комплексный межпредметный подход к формированию двигательного и социального опыта подводят ребенка к более осмысленному восприятию игровой ситуации, обеспечивают вхождение его в роль.

Важная роль в подготовке и проведении игры принадлежит художественному слову. Оно действует на детей не только смысловым содержанием, но и внутренним ритмом, мелодичностью, что значительно увеличивает силу воздействия на фантазию и воображение. Поэтому объяснение подвижной игры не должно быть сухим, ситуативным. Оно должно быть образным, лаконичным, максимально вразумительным, воздействующим на фантазию, воображение; будить мысль и чувства.

Большинство подвижных игр включает множество физических упражнений, выполнение которых требует переноса имеющихся двигательных навыков в игровую ситуацию. Поэтому важно при

обучении физическим упражнениям направлять творческую деятельность детей. Особое значение имеет использование метода творческих заданий, обеспечивающего развитие творчества при составлении комбинаций физических упражнений.

По нашему мнению, использование разнообразных комбинаций движений в подвижных играх не только активизирует творческую деятельность детей, но и способствует использованию физических упражнений в качестве средства решения двигательных задач и как основной фактор их выразительности. Важно, чтобы дети в игре стремились к наслаждению физическими упражнениями, которые способны дать интенсивные мышечные усилия. Оригинальные комбинации движений дети придумывают в ряде подвижных игр, таких, как «Затейники», «Сделай фигуру», «Цветные домики», «День и ночь» и во многих других. Чем больше внимания педагог уделяет развитию творческой деятельности детей при обучении физическим упражнениям, тем необычнее, интереснее придумывают дети упражнения, движения в таких играх.

При ведущей роли воспитателя дети привлекаются к составлению вариантов игр. Многочисленные и довольно интересные варианты составляют дети в таких играх, как «Ловишки», «Перебежки», «Пожарные на учении» и др.

Следующим чрезвычайно важным этапом развития детского творчества является умение самостоятельно организовывать подвижные игры, знакомые ребенку. Наивысшим уровнем детского творчества является придумывание новых подвижных игр по материалам знакомых художественных произведений, эпизодам из жизни. При систематическом, целенаправленном руководстве воспитателем, вооруженный соответствующей методикой, может добиться значительных результатов в комбинировании движений, варьировании игр, проведении знакомых игр со всей группой и небольшими группами детей.

Придумывание новых игр дается не всем детям. По нашему мнению, причинами этого являются индивидуальные особенности, Уровень двигательного и социального опыта и заорганизованность педагогического процесса, не всегда достаточно побуждающего ребенка к творчеству.

Чрезвычайно важна атмосфера добра, радости, веселья в игре. Это не означает, что в проведении игры не должно быть строгости и требовательности, но воспитатель должен помочь ребенку раскрыть его лучшие интеллектуальные и физические способности.

По своей природе каждая подвижная игра является носителем творческой деятельности. При умелом руководстве игровой деятельностью можно значительно повысить творческий потенциал Ребенка. Развивая, совершенствуя творчество детей в игре, мы вос-

питаем социально активного, умного, разносторонне развитого человека, относящегося к любой деятельности вдумчиво и творчески. Удовлетворяя потребность в движении, развивая творчество в процессе двигательной деятельности, мы формируем физическую культуру. А. С. Макаренко писал, что культурное воспитание ребенка начинается очень рано, когда ему еще далеко до грамотности, когда он только научается хорошо видеть, слышать и кое-что говорить. Развивая гармонию движений, было бы неправильно сводить роль подвижной игры только к физическому развитию.

В игре красота движущегося человеческого тела должна достигнуть кульминации. В наиболее развитых формах игры движения ребенка насыщены ритмом и гармонией — благородными дарами эстетического восприятия, которые доступны только ему.

Плавность, изящество движений, приобретенные при обучении физическим упражнениям, играют важную роль в творческом проявлении ребенка в подвижной игре. Наслаждение в подвижной игре достигается за счет полного раскрытия личности ребенка. Все органы тела могут быть упруги, развиты и тренированы. Чувства обострены для впечатлений, мощь и выносливость мускулов может быть увеличена. Чувственная восприимчивость может быть развита для более полного ощущения тела и происходящего в нем преобразования. Моторный контроль может быть усовершенствован до такой степени, что результатом будет достижение пластичности, красоты, грациозности движения, улучшения координации и сноровки физического совершенства.

Подвижная игра формирует духовное богатство личности, культуру чувств, широту интересов. «Стремление к совершенству формы — биологическое стремление, — писал А.М.Горький, — в основе его лежит желание человека воспитать в себе самом гибкость и силу мускулов, легкость и ловкость движений. Это стремление к физической культуре тела особенно ярко воплощено было древними греками в непревзойденных образцах их скульптуры. Люди знают, что здоровью сопутствует полнота ощущения радостей жизни; людям, работающим над изменением вещества, материи и условий жизни, доступна величайшая из радостей — радость творцов нового, необыкновенного».

Подвижная игра проходит через всю человеческую жизнь. «Долгое, очень долгое расставание с игрой у нормального человека... — пишет В.Белов. — Только сломленный, закостеневший, не во время постаревший, злой или совсем утративший искру Божию человек теряет потребность в игре, в шутке, в развлечении».

Ребенок, не доигравший в детстве, не познавший радость свободной и самопроизвольной творческой деятельности, вырастает менее социально активным, заорганизованным.

Педагогически правильно организованная игра дарит ребенку радость, функциональное удовольствие от движения, чувство товарищества, дружбы, взаимопомощи и взаимопонимания, успеха в достижении общих игровых целей. Радость творчества дает неповторимое ощущение раскованности и свободы, уверенность в своих силах, чувство собственного достоинства, столь необходимого в будущей жизни.

Развитие творчества формирует пылкий ум ребенка, заряжает его весельем, радостью, формирует стремление быть здоровым и крепким, готовым к решению сложнейших задач, поставленных перед ним разнообразными жизненными обстоятельствами.

При проведении подвижных игр создаются широкие возможности для формирования у детей творчества, потому что игры никогда не состоят только из автоматизированных действий. Творческая инициатива проявляется у детей уже в младшем дошкольном возрасте: в начальной форме у двухлетних и в более развитой у детей трех лет.

В репертуаре подвижных игр для маленьких детей преобладают сюжетные игры: они уточняют представления детей об окружающем их мире, содействуют активности наглядно-действенного и наглядно-образного мышления, воздействуют на возникновение и развитие воображения.

Реально-условная ситуация сюжетных игр помогает ребенку своеобразно воспроизвести знакомый ему жизненный образ. Малыш испытывает радость от самих движений, подражания птицам и животным: летает, как птичка; прыгает, как зайчик, бегаёт, как лошадка. Поэтому во время игры слышится смех, веселые восклицания, и в основе игрового процесса заключается уже простейшая исполнительская активность ребенка, начальная попытка воплощения в игровой образ.

Творческая направленность игровой деятельности детей во всех возрастных группах, особенно в младших, определяется продуманной эмоционально-образной методикой руководства воспитателя. Задача его состоит в том, чтобы постепенно формировать у детей положительно-эмоциональное отношение к игровым образам, отражающим окружающую жизнь, чувство сопереживания и действенного творческого соучастия в данной игровой ситуации. Для успешного проведения подвижной игры большое значение имеет ознакомление детей с ее содержанием, игровыми действиями персонажей и правилами.

Учитывая особенности детей младшего возраста, педагог продумывает приемы общения с воспитанниками, наиболее содействующие возникновению у них эмоциональной заинтересованности при восприятии содержания, нетерпеливого желания дей-

ствовать. Он намечает игровые приемы, включающие некоторую сюрпризность, неожиданность, уместные для начала и в процессе всей игровой деятельности; краткий эмоционально-образный рассказ сюжета игры, уточняющий наглядно-образно ее ситуацию, характеристику и действия игровых персонажей; создает варианты игры для использования при повторении. В них, сохраняя основу сюжета игры, педагог вводит новые персонажи, действия, изменяет ситуацию (например, игра «Воробушки и кошка» и ее варианты: «Воробушки и автомобиль», «Воробушки и лошадка» и т.п.). Указанные приемы содействуют возникновению и сохранению интереса детей к игре благодаря некоторой новизне восприятия, вызывающей работу творческого воображения, ориентировку в различной игровой ситуации, освоение несколько усложненных двигательных действий.

Приведем примеры подобных приемов. Так, перед игрой «Мыши в кладовой», когда все дети приготовились послушать, как они будут играть, из-за двери вдруг раздается мяуканье (это няня помогает воспитателю). «Кто-то мяукает за дверью, — говорит воспитатель, — вы тихонько посидите, а я посмотрю, кто там». Он подходит к двери, открывает ее и ласково говорит: «Это кисонька пришла к нам в гости». Он вносит игрушку-кошку и обращается к детям: «Посмотрите, детки, какая красивая кошечка. Поздоровайтесь с ней!». Затем воспитатель предлагает детям погладить кошечку, рассмотреть, какие у нее красивые глаза, ушки, большие усы, бантик, какая мягкая, шелковая шерстка. «Кошечка пришла с нами поиграть». Воспитатель сажает игрушку к себе на колени и обращается к детям:

«Сейчас я вам расскажу, как мы будем играть... В большой кладовой, где хранились сыр, крупа, горох, сладкие сухарики, появились мыши. Они прибежали из своих норок и грызли все, что было вкусно. Тогда в кладовую посадили кошку, и она приготовилась ловить мышей: прислушивалась и смотрела, когда они появятся. А мышки увидели кошку и спрятались в своих норках. Стало тихо-тихо. Когда кошка заснула, мышки пробрались в кладовую, разбежались в разные стороны и стали грызть — кто сыр, кто крупу, а кто сухарик. Кошка проснулась, сердито мяукнула и бросилась ловить мышей. Мышки испугались и быстро-быстро побежали к себе в норки... Вы все будете маленькие мышки, а ваши норки будут за стульчиками. А кошка будет сидеть вот здесь, в кладовой у двери. Игра начинается».

Воспитатель ведет игру, поясняя происходящее, изменяя интонацию в соответствии с сюжетом, направляет деятельность детей. Бывает, что первоначально педагог выполняет ведущую роль и в то же время играет вместе с детьми. Он и кошка, и мышка, и воробушек, и автомобиль и т.д. Практика показала, что дети не замечают такого перевоплощения воспитателя и действуют с увлечением.

В процессе игры очень важно бережно сохранять игровую ситуацию и роли, взятые на себя детьми, время от времени поощрять детей: «Хорошо клюет зернышки воробушек Ира» или: «Какая ловкая мышка Настенька, нашла сухарик и грызет его». В ходе игры педагог не делает замечаний. Если необходимо направить действия детей, то он старается так их подать, чтобы не нарушался игровой сюжет, образ. Замешкавшемуся или расшалившемуся ребенку воспитатель говорит: «Все мышки побежали быстро, а мышка Наташа и мышенок Сережа не успеют убежать. Кошка проснулась, топнитесь!»

Руководя игровой деятельностью ребенка, педагог поощряет малейшее проявление самостоятельности, следит за образным выполнением движений, за тем, чтобы дети по возможности двигались выразительно, действовали в соответствии с сигналом. Заканчивая игру, воспитатель, естественно, выводит детей из игровой ситуации. Он не забывает о внесенном в игру персонаже и может, например, сказать детям: «Мы очень хорошо поиграли с кошечкой, ей у нас понравилось, и она поживет у нас в игровом уголке. Мы с ней еще поиграем». Такая законченность игровой деятельности очень важна для полного ее завершения и вместе с тем для создания у детей уверенности в возможности последующих игровых действий с игрушкой.

При повторении игры «Мышки в кладовой» воспитатель использует разные варианты: мышки возвращаются только в свои норки, пролезают в щели, расположенные в разных участках игровой площадки, подлезают под натянутый шнур.

Необходимо приучать ребенка подчиняться правилам игры уже в младшей группе. Наиболее целесообразно это делать так, чтобы правило опиралось на роль и игровую ситуацию. Для этого в подвижную игру вносят различные атрибуты, с их помощью ребенок входит в роль, а в роли он, естественно, подчиняется правилам.

Итак, в развитии творческой активности детей важное место отводится эмоционально-образной методике руководства воспитателя. Расширяя двигательный опыт детей, воздействуя образным словом на воображение, воспитатель стимулирует и направляет творческо-исполнительскую игровую деятельность каждого ребенка.

#### **2.5.8. ВОСПИТАНИЕ ВЫРАЗИТЕЛЬНОСТИ ДВИЖЕНИЙ В ПОДВИЖНЫХ ИГРАХ**

Подвижные игры как часть физической культуры занимают важнейшее место во всестороннем воспитании ребенка. Они отражают. Нцеалы общественного воспитания, заложенные как общечеловеческой культурой, так и культурой отдельных народов.

Изучение современной психолого-педагогической литературы убедительно доказывает взаимосвязь между движениями, жестом, мимикой и состоянием психики, мыслями и чувствами человека. Уже в Древней Греции понимали взаимосвязь и взаимозависимость движения и психических процессов. Древние греки высоко ценили грациозность движения, считая, что грацией отличаются только «произвольные движения», а среди них движения, представляющие собою выражение «моральных ощущений». По их мнению, движения, не имеющие иного источника, кроме чувственной природы, при всей их произвольности, относятся только к природе, которая сама по себе никогда не возвысится до грации. Грациозность, самовыражение в движении они относят к прекрасным проявлениям души. В произвольных движениях, где имеет место грация, там движущим началом является душа и в ней заключается причина красоты движения. По мнению древнегреческих философов, грация, красота не дана природой, а создается самим человеком. Ф.Шиллер писал, что техничными, красивыми, грациозными, выразительными движения человека становятся лишь благодаря мысли.

В древних культурах Индии, Китая, Японии одухотворенности движений уделялось значительное внимание. С философско-религиозных позиций человек рассматривался как единство глоты и духа.

Научное обоснование взаимодействия психики и мышечной деятельности внесли работы И. М. Сеченова и И. П. Павлова об отражательной роли мозга. Наличие связи функционального состояния центральной нервной системы с тонусом поперечно-полосатой и гладкой мускулатуры свидетельствует, что движение — конечное выражение всякого психического акта, мысль — это рефлекс, заторможенный в своей двигательной части, и что всякая мысль есть слово в состоянии начала мускульной деятельности. В работах В.М.Бехтерева и его сотрудников (Н.М.Щелованова, М.П.Денисовой, Н.Л.Фигурина и др.) была подтверждена обратная зависимость двигательных и психических функций ребенка. В указанных исследованиях содержится материал, свидетельствующий о том, что, начиная от простых видов движения и заканчивая самыми сложными произвольными действиями, развитие познания и действий определяется в единстве. Благодаря системному подходу психологической науки к познанию ребенка в комплексе всех свойств и особенностей становится возможным обосновать роль самовыражения через движения в подвижной игре в психокоррекции и интеллектуальном развитии ребенка.

В настоящее время имеются исследования, в том числе и зарУ" бежные, отражающие влияние телесных поз на психику. УтверЖ"

дается, что некоторые психические особенности человека имеют определенный мимический паспорт (К.И.Платонов, В.А.Белов и др.). Американские психотерапевты используют напряженные позы для коррекции психики. Регулярное использование напряженных поз помогает войти в контакт с собственным телом и сохранить чувство гармонии. По мнению специалиста из США Орсона Бина, двигательные упражнения используются для психокоррекции, помогая человеку вернуться к первичной природе, снять эмоциональное напряжение. По его мнению, эмоциональное напряжение можно снять, используя упражнение «Велосипед». Важную роль в этом играет также «школа мяча». Она помогает свободному самовыражению, ведет к личностному совершенствованию. Ребенок привыкает открыто выражать свои эмоции, у него появляется возможность пережить обширный диапазон чувств. Эмоциональная разрядка помогает взаимодействию с другими детьми и взрослыми, поиску общения, вербальной работе над своими реакциями.

Методика М.Фелденкрайса имеет целью восстановление грациозности и свободы движений, утверждающих образ «Я», расширение самосознания и развитие возможностей ребенка и взрослого с помощью физических упражнений, осознание мышечных усилий. Через искусство самовыражения в движении формируется ловкость, умение найти наиболее эффективный способ движения.

Интересен подход к совершенствованию развития личности по методу Матиаса Александера. Он утверждает, что человеческий организм есть единое целое и деформация одного компонента влияет на все тело. Коррекция привычных телесных поз, их улучшение помогает создать правильное взаимоотношение частей тела и психики. Язык жеста не менее выразителен, чем язык слов. Цепкость и ловкость прекрасно развивается «игрой», формирующей свободу и выразительность жеста.

Известный русский актер М.Чехов доказал, что выразительный жест оказывает влияние на культуру мышления. Предлагая идти от движения к мысли, М.Чехов формирует связь между движением и словом, движением и эмоциями. Человек, многократно проделывающий одно и то же волевое и выразительное движение, Получает в результате также соответствующую эмоцию.

При проведении подвижных игр значительное внимание следу-<sup>61</sup> Уделять комплексному подходу в проведении игры. С этой целью Детям читают художественную литературу, просматривают и об-<sup>62</sup>У\*Дают с ними мультфильмы, диафильмы, рассматривают кар-<sup>63</sup>аны, осуществляют наблюдение за окружающей природой, про-<sup>64</sup>Дят беседы и используют другие методические формы подведе-<sup>65</sup>Ия детей к осознанию сюжета и задач игр. В играх «День и ночь»,

«Море волнуется» и других, им подобных, при объяснении рекомендуется пользоваться сюжетным рассказом. Например, днем бабочки, жучки, насекомые, звери двигаются: летают, прыгают, ползают. Наступает ночь и все звери и животные засыпают в той позе в какой застала их ночь. В игре «Сделай фигуру» предлагается придумать индивидуальные и коллективные фигуры по сюжетам: «Спортсмены», «Скульптор», «Зверинец» и др. с предметами и без них. При этом важное место отводится поощрению детей, придумавших необычную фигуру, красиво и образно ее выполнявших. Особенно поощряются дети, преодолевшие неуверенность, робость и достигшие выразительности движений.

В оценке ребенка за точку отсчета берется его собственное достижение, проявление им осознанности и творчества. Следует отметить, что каждый может и должен придумать свое движение, игровой образ, отражая в нем свою индивидуальность, неповторимость. К оценке выполнения заданий можно привлекать детей. Они способны анализировать, кто лучше, интереснее, точнее передает образ в движении. Выразительность движения, поэзия жеста, его одухотворенность играют важную роль в осмыслении движения, образности его воспроизведения.

Лучшему использованию двигательного опыта детей (при обучении физическим упражнениям) способствует формирование творческой направленности деятельности детей при обучении физическим упражнениям в подвижных играх.

Психокоррекционное воздействие физических упражнений осуществляется при использовании разнообразных игр с мячом (для разных положений рук, туловища, головы при отбивании мяча), пальчиковой и глазодвигательной гимнастики, включенной в физические упражнения.

Красота движения проявляется в совершенном физическом контроле, который позволяет телу властвовать над пространством и временем. Играя, ребенок удовлетворяет природную потребность в движении. Известно, что когда потребность удовлетворена, может развиться свободная сила воображения. Ф.Шиллер справедливо писал: «Реальность вещей — это их дело, видимость вещей — это дело человека, и дух, наслаждающийся видимостью, радуется уже не тому, что он воспринимает, а тому, что он воспроизводит».

Творческая активность имеет важнейшее биологическое значение и является движущей силой саморазвития каждого индивида, основой его здорового образа жизни.

Особое место в системе подвижных игр занимают спортивные игры. В дошкольных учреждениях используются только их элементы, подводящие ребенка к более сложным спортивным игровым действиям при дальнейшем его обучении в школе.

## 2.5.9. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

Большую роль во всестороннем физическом воспитании детей дошкольного возраста играют элементы спортивных игр. Они подбираются с учетом возраста, состояния здоровья, индивидуальной склонности и интересов ребенка. В них используются лишь некоторые элементы техники спортивных игр, доступные и полезные детям дошкольного возраста. На основе этих, разученных детьми, элементов, могут быть организованы и игры, которые проводятся по упрощенным правилам.

Спортивные игры укрепляют крупные группы мышц, развивают психофизические качества: силу, быстроту, ловкость, выносливость. В спортивных играх у ребенка повышается умственная активность, ориентировка в пространстве, развивается сообразительность, быстрота мышления, происходит осознание собственных действий. Ребенок учится согласовывать свои действия с действиями товарищей; у него воспитывается сдержанность, самообладание, ответственность, воля и решительность; обогащается его сенсорный опыт, развивается творчество.

Чрезвычайно важно учитывать развивающую роль радости, сильных переживаний, незатухающий интерес к результатам игры. Увлеченность ребенка игрой усиливает физиологическое состояние организма.

Спортивные упражнения пополняют и обогащают словарный запас такими словами, как «ракетка», «волан», «стойка» (бадминтониста или теннисиста), «городки», «кегли», «бита» и др. Спортивные игры снимают нервное напряжение, помогают свободному выражению эмоций.

*Бадминтон* (мяч с перьями) — спортивная игра с воланом и ракетками. Цель игры — не допустить падения волана на своей площадке и приземлять его на стороне противника. Простота правил, возможность играть на любой небольшой площадке, лужайке, пляже и т.п. делают бадминтон широкодоступной игрой. До проведения игры ребенка учат правильно держать ракетку: ее держат в правой руке так, чтобы конец ручки упирался в основание ладони, большой палец слегка вытянут вперед и опирается в ручку ракетки. Ребенок упражняется в отбивании волана. Он левой рукой подбрасывает волан перед собой и отбивает его ракеткой вверх, не давая ему упасть (см. рис. 13).

Прежде чем обучать детей непосредственно этой игре, воспитатель должен подготовить их по следующим показателям:

1) выработать соответствующую осанку; ■ 2) сформировать физические качества: силу удара, быстроту реакции и т.д.;



Рис. 13. Игра в бадминтон

- 3) выработать подвижность кисти руки, с этой целью дать упражнения, развивающие пальцы, суставы кисти руки;
- 4) сформировать у ребенка умение играть в мяч;
- 5) разработать детально задания, которые обеспечат выработку навыка броска;
- 6) подвести детей к эффективному освоению игры и ее правил;
- 7) отработать основные приемы игры в бадминтон (стойка бадминтониста, хват ракетки, прием волана, подача волана).

После освоения этих упражнений предлагается игра вдвоем. Дети становятся друг против друга на расстоянии 4—5 м. Ребенок, у которого волан в левой руке, в правой — ракетка, подбрасывает волан перед собой и ударом ракетки направляет его партнеру. Партнер отбивает волан ракеткой первому игроку.

Вариантом игры является игра через натянутую на уровне головы ребенка сетку или шнур. Играющие стремятся так ударить по волану, чтобы он упал на стороне противника. Если один ребенок допустил ошибку (волан упал на его стороне, или он не перебрисил его через сетку), то другой получает очко.

*Баскетбол*<sup>1</sup> — это командная игра, в которой совместные действия игроков обусловлены единой целью. Она сложна и эмоциональна, включает в себя быстрый бег, прыжки, метание, осуществляемые в оригинально задуманных комбинациях, проводимых при противодействии партнеров по игре (см. рис. 14).

Исследование Н. Шашковой показало, что если ребенок владеет навыками различных манипуляций с мячом («Школой мяча») — то это облегчает освоение игры в баскетбол.

<sup>1</sup> Подробно об организации игры в баскетбол см. в кн.: *Адашкевичене 3.* Баскетбол для дошкольников. — М., 1983.

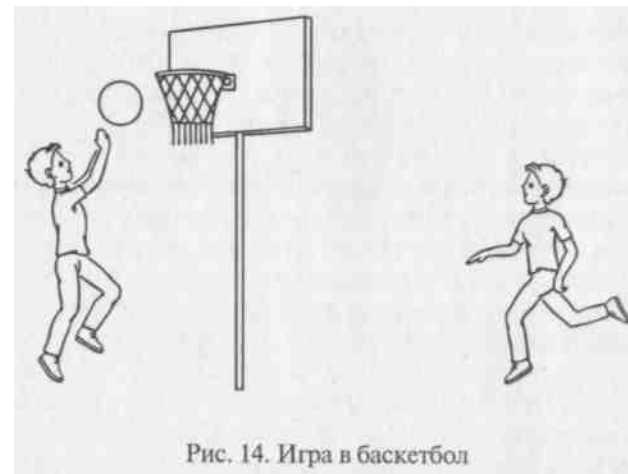


Рис. 14. Игра в баскетбол

Прежде чем приступить к игре в баскетбол, необходимо соблюдать следующую последовательность упражнений, подводящих к освоению этой игры:

- 1) обучение технике перемещения и удержания мяча; передача мяча; ведение мяча;
- 2) бросание мяча в корзину.

### Техника перемещения

Для успешного овладения действиями с мячом необходимо научить детей таким приемам перемещения, как стойка, бег, прыжки, повороты, остановки.

Следует научить детей принимать и в дальнейшем сохранять основную стойку баскетболиста: ноги согнуты в коленях, расставлены на ширине плеч, одна из них выставлена вперед на полшага. Тело направляется вперед, тяжесть его распределяется равномерно на обе ноги. Руки согнуты в локтях, прижаты к туловищу.

\ Упражнения:

1. Дети разбегаются по площадке с мячом в руках. Они свободно играют на площадке, выполняют разные движения с мячом; после сигнала воспитателя быстро ловят мяч и принимают правильную стойку.

2. Дети становятся в круг. Все бегают по кругу, по сигналу принимают правильную стойку.

Передвижение по площадке осуществляется бегом в сочетании с ходьбой, прыжками, остановками и поворотами. Во время бега Ребенок должен ставить ногу на всю стопу.

3. Дети без мячей распределяются по кругу, лицом к его середине, на расстоянии 2—3 шагов друг от друга. Они передвигаются приставными шагами в сторону, указанную воспитателем. Воспитатель часто меняет направление передвижения.

4. Дети встают в 2—3 колонны на расстоянии 2—3 м одна от другой. Колонны медленно движутся вперед обычным шагом; после сигнала воспитателя стоящие первыми передвигаются приставным шагом лицом к своей колонне в ее конец и становятся последними.

5. Остановки. Детей дошкольного возраста следует обучать остановке двумя шагами. Остановка начинается с энергичного отталкивания одной ногой. Ребенок делает удлиненный, стопорящий шаг и, немного отклонившись на опорную ногу, выполняет второй шаг. При обучении остановкам следует придерживаться такой последовательности: остановка после ходьбы шагом, затем после медленного бега, после быстрого бега и внезапная остановка.

### Техника удержания мяча

От уровня владения мячом зависит темп выполнения упражнений и протекание игры. Следовательно, основное внимание должно обращать на технику удержания и выполнения действий с мячом.

Формирование чувства мяча. При формировании действий с мячом необходимо, чтобы ребенок почувствовал мяч как часть своего тела, научился легко и точно управлять им.

Задача первого этапа обучения — выработка у детей определенных умений обращаться с мячом, поэтому на начальном этапе обучения целесообразно давать свободные игры с мячом на занятиях физкультуры и в самостоятельной двигательной деятельности, не ставя целью отработку техники этих действий.

Детей необходимо познакомить с некоторыми свойствами мяча, показав, что высота отскока зависит от прилагаемой к мячу силы, дальность броска — от веса мяча, а также от прилагаемой к нему силы. Затем воспитатель предлагает поиграть с мячом, бросая его вверх, вниз, перебросить с одной руки в другую и т.д. В упражнениях дети привыкают к мячу, учатся управлять им. При обучении дошкольников игре в баскетбол применяются обычные большие резиновые мячи.

Большое значение имеет правильное *удержание мяча*. Исходное положение: держать мяч на уровне груди двумя руками. При этом руки должны быть согнуты, локти опущены вниз, кисти рук сзади сбоку мяча, пальцы широко расставлены; большие пальцы направлены друг к другу, остальные — вверх-вперед.

Правила держания мяча:

1. Мяч держать на уровне груди.
2. Руки согнуты, пальцы широко расставлены.
3. Локти опущены вниз, мышцы рук расслаблены.

*Ловля мяча.* Необходимо учить детей встречать мяч руками как можно раньше, образуя из пальцев как бы половину полого шара, в который должен поместиться мяч. Ребенок следит за полетом мяча, и как только мяч прикоснется к кончикам пальцев, он должен захватить его и притянуть к себе амортизирующим движением. При этом одновременно надо сгибать ноги так, чтобы принять положение исходной стойки.

Правила ловли мяча:

1. Мяч ловить кистями рук, не прижимая к груди, продвигаясь навстречу летящему мячу.
2. Не задерживая мяч в руках, быстро передавать его.

*Передача мяча.* Одновременно с ловлей мяча необходимо обучать детей передаче его двумя руками с места, в дальнейшем — в движении. Детей следует научить передавать мяч из правильной стойки, держа мяч двумя руками на уровне груди. При передаче ребенок должен описать мячом небольшую дугу к туловищу вниз — на грудь и, разгибая руки вперед, от себя посылать мяч активным движением кисти, одновременно разгибая ноги.

Правила передачи мяча:

1. Локти опустить вниз.
2. Бросать мяч на уровне груди партнера.
3. Сопровождать мяч взглядом и руками.

Упражнения:

1. Дети встают в две шеренги, лицом друг к другу на расстоянии 2—3 м. Дети в парах передают мяч друг другу.

2. Построение то же. Мяч держит один ребенок из первой шеренги. Он передает мяч напарнику из второй шеренги, тот возвращает мяч в первую шеренгу. Вторым ребенком из первой шеренги бросает мяч ребенку второй шеренги, стоящему напротив, и т.д. Последний ребенок, поймав мяч, бежит вперед и становится первым в своей шеренге.

3. Трое детей встают треугольником. Они поочередно бросают мяч друг другу.

4. Трое детей встают треугольником, у них один мяч. Дети передают мяч друг другу. После передачи ребенок перемещается на место Того, кому бросил мяч.

*Ведение мяча.* На начальном этапе обучения детям шестилетнего возраста более доступно ведение мяча с высоким отскоком потому что оно не требует низкой стойки. Затем появляется возможность научить ребенка передвигаться на полусогнутых ногах. И, наконец, он легко усваивает ведение мяча с обычным отскоком по прямой, с изменением направлений.

При ведении мяча дети приучаются передвигаться на слегка согнутых ногах, наклоняясь несколько вперед. Рука, ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя. Толчки мяча игрок выполняет несколько сбоку от себя, равномерно.

Основные ошибки: дети бьют по мячу расслабленной ладонью; многие пытаются вести мяч прямо перед собой, что мешает передвижению вперед.

Правила ведения мяча:

1. Не бить по мячу, а толкать его вниз.
2. Вести мяч спереди — сбоку, а не прямо перед собой.
3. Смотреть вперед, а не вниз на мяч.

При обучении ведению мяча целесообразно вначале использовать подготовительные упражнения: отбивание мяча обеими руками, отбивание правой и левой рукой на месте, ведение мяча попеременно правой и левой рукой. После того как ребенок научится контролировать мяч обеими руками достаточно уверенно, можно перейти к ведению в движении сначала шагом, потом бегом.

Упражнения:

1. Ведение мяча на месте, активно толкая его вниз правой, затем левой рукой.
2. Ведение мяча на месте попеременно правой и левой рукой.
3. Группа располагается по 6 человек, и подгруппы размещаются по всей длине площадки. Первый игрок ведет мяч ко второму, передав мяч, сам остается на его месте; второй ведет мяч к третьему и выполняет то же самое. Последний — возвращается на место первого.
4. Дети строятся в колонны по 4—6 человек. Напротив каждой колонны выставляются кегли на расстоянии 1—2 м друг от друга. После сигнала воспитателя дети ведут мяч, обходя первую кеглю справа, вторую слева. Обратно ведут мячи по прямой, передают следующему и становятся в конец колонны.

*Бросание мяча в корзину.* Движение при передаче мяча и броска\* его в корзину являются сходными по своей структуре. Поэтому обучение броскам мяча в корзину можно также ограничить привив-

тием навыков броска двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Удерживая мяч на уровне груди, ребенок должен описать им небольшую дугу вниз на себя и, выпрямляя руки вверх, бросить его с одновременным разгибанием ног.

Бросок мяча двумя руками от груди применяется главным образом при бросании мяча в корзину с места. Бросок мяча в корзину после ведения или после ловли его, когда ребенок получает мяч, выбегая к центру, чаще всего производится одной рукой от плеча. При броске одной рукой от плеча с места одна нога выставляется на полшага вперед. Мяч находится на ладони согнутой в локтевом суставе руки и придерживается другой рукой. Разгибая ноги с одновременным выпрямлением руки с мячом вверх—вперед, ребенок мягким толчком кисти направляет мяч в корзину.

Правила броска мяча в корзину:

1. Бросая мяч, не опускать голову, сопровождать его руками.
2. Смотреть в передний край кольца, если бросаешь стоя прямо перед корзиной. Если находишься не по прямой перед корзиной, бросай с отскоком от щита — прицеливайся в ту точку, в которую хочешь попасть мячом.

Упражнения:

1. Дети строятся в две колонны по 4—6 человек в каждой, напротив одной корзины. Одна колонна занимает место с левой стороны корзины, другая — с правой. Стоящие первыми выполняют бросок, ловят мяч и становятся в конец своей колонны. То же повторяют следующие дети.

2. 5—6 детей свободно располагаются напротив корзины, каждый с мячом. После сигнала воспитателя дети бросают мяч, стараясь как можно чаще попасть в корзину.

Сначала воспитатель показывает и объясняет детям правила прицеливания, потом предлагает им добросить мяч до щита, затем дает задание перебросить мяч через высоко подвешенную сетку, веревочку и т.д. (150—170 см). Когда они научатся просто добрасывать мяч до корзины, надо предложить попасть в нее любым способом. Целесообразно постепенно увеличивать высоту. Удобна стойка с изменяющейся высотой кольца.

Интересна игра *рингбол*<sup>1</sup>. Это разновидность мини-баскетбола, она описана В. Титовым. Эта игра воспитывает выносливость, прыгучесть, ловкость, быстроту реакции, способность хорошо ориентироваться на площадке.

<sup>1</sup> См.: Физкультура и спорт. — 1999. — № 4.



Игра проводится на круглой площадке. В центре двух окружностей радиусом 4 и 1,5 м вертикально устанавливается металлическая мачта высотой 4—5 м. К ее верхней части, в зависимости от технической подготовленности и возрастной группы играющих, на одной из высот (3,5; 2,6; 2,15 м — высота колец в баскетболе, мини-баскетболе и рингболе) крепятся два стандартных баскетбольных кольца.

Площадь большого круга является игровым полем, площадь малого — зоной штрафного броска. Средняя линия разделяет игровое поле на две зоны — тыловую и передовую.

От наружной части ограничительной линии игрового поля через равные промежутки наносятся восемь маркировочных линий длиной 15 см каждая. Ширина всех маркировочных линий — 5 см.

В соревнованиях по рингболу дриблинг (ведение мяча) не предусмотрен правилами, поэтому помимо баскетбольного мяча может быть использован волейбольный, футбольный или резиновый ватерпольный мяч.

**Правила игры.** В каждой команде по 6 игроков (2 полевых и 4 связующих). Полевые игроки выполняют роль защитников и нападающих и, находясь на игровом поле, непосредственно участвуют в бросках по кольцу соперников. Связующие игроки находятся в своих секторах за пределами площадки и участвуют только в приеме и передаче мяча полевым игрокам своей команды.

Игра состоит из трех периодов, каждый из которых продолжается до тех пор, пока полевым игроком одной из команд не будет реализован бросок по кольцу. После этого полевые игроки обеих команд занимают места связующих, а те в свою очередь становятся полевыми и т.д.

Технический элемент — повторяющиеся шаги игрока с мячом в руках вперед, назад, влево, вправо, при которых опорная нога не отрывается от площадки, — включен в правила игры.

Все остальные продвижения и перемещения полевых игроков по площадке осуществляются без мяча.

Получив мяч, полевой игрок для дальнейшего продвижения в переднюю зону (половину площадки, на которой находится кольцо соперника) должен выполнить передачу связующему игроку своей команды. В свою очередь связующий, получив мяч, старается сделать точный пас одному из полевых игроков своей команды.

Передача мяча между полевыми игроками осуществляется только через связующих игроков, между связующими — только через полевых.

Игра останавливается, мяч передается команде соперников либо назначается штрафной бросок при следующих нарушениях:

- а) при приеме, передаче мяча связующий игрок наступил либо [ пересек линию ограничения площадки или своего сектора;
- б) прямая передача между связующими игроками одной команды;
- в) прямая передача между полевыми игроками одной команды;
- г) касание в игровой ситуации рукой мачты;
- д) нападающий находится в зоне штрафного броска соперника I, более трех секунд;
- е) связующий игрок осуществляет вбрасывание либо свобод-**В.ный** бросок;
- ж) преднамеренное касание соперника (задержка, толчки, удары, блокировка руками и ногами).

По мере освоения игры рингбол в соревнования может быть \* включено правило зоны (атакующая команда не может возвращать мяч на свою половину площадки). Для детей младшего возраста рекомендуем проводить соревнования по рингболу с одним полевым и четырьмя связующими игроками. В этом случае игра будет состоять из 5 периодов.

*Теннис* — спортивная игра. Она ведется ударами ракетки по небольшому резиновому мячу массой 56,7—58,5 г, диаметром 6,35 — 6,67 см. Площадка для игры имеет длину 23,77 м и ширину 10,97 м, для одиночной игры размер площадки 8,23 м при длине 23,77 м. Грунт для площадки выбирают глино-песчаный или асфальтовый, деревянное, травяное покрытия. Сущность игры заключается в том, что игроки, занимая противоположные стороны площадки, перебрасывают мяч через сетку, стараясь направить его так, чтобы противник не смог отразить мяч.

Предваряет обучение игре в теннис система подводящих упражнений. Исследование Л. Коровкиной показало целесообразность проведения обучению техники основных ударов.

### Техника основных ударов

Способ держания ракетки — хватка. Хватка во многом определяет стиль игры теннисистов, но еще в большей степени — качество выполнения ударов. Теннисисты используют главным образом три хватки — универсальную, хватку для ударов справа и хватку для ударов слева.

Все описанные способы держания ракетки имеют определенные различия, но у них есть и общее: пальцы на руке располагаются не в кулаке, а указательный палец несколько отставлен, что увеличивает плоскость соприкосновения играющей руки с ракеткой при выполнении ударов.

Стойка теннисиста — это положение, из которого можно наиболее эффективно подготавливаться к удару и перемещаться по площадке к мячу. В стойке — слегка согнутые в коленях ноги на ширине плеч, масса тела на ногах, ракетка в правой/левой руке, левая/правая рука поддерживает за шейку ракетку, головка обращена в сторону сетки.

Упражнения с ударом по мячу ракеткой:

1. Лево́й рукой несильно бросить мяч на пол, после первого отскока поймать его на ракетку и не давать скатиться. Варианты: поймать после двух отскоков или нескольких; поймать сначала на одну сторону ракетки, затем на другую; принимать как можно ниже от пола.

2. Бросить мяч на пол и подбить его, несильно ударить снизу ракеткой, чтобы мяч снова отскочил от пола. Варианты: выполнить упражнение и дважды ударить ракеткой, но с продвижением вперед.

3. Бросить мяч на пол и подбить его несильным ударом ракетки вверх, ударять в высшей точке взлета.

4. Бросить мяч на пол и, не давая ему коснуться пола, отрывистым, но несильным движением ракетки ударять вверх по нему снизу и так подбивать по несколько раз. Варианты: то же с продвижением вперед, в стороны, ударять по мячу другой стороной ракетки, «чеканить», выполнять левой рукой.

Упражнения у стены, ударяя по мячу ракеткой:

1. Рукой мяч бросить о стенку и поймать, ударить ракеткой по мячу и после отскока от стены снова отправить мяч в стену. Вариант: один из теннисистов ударяет мяч о стену и быстро уходит в сторону, бьет один, затем второй и т.д.

2. Бросить мяч о стену рукой и после отскока от пола послать мяч ракеткой в стену. Вариант такой же, что и в первом упражнении.

3. Бросать мяч об пол так, чтобы он ударился о стену, затем ударом ракетки направить его в пол, стену, на ракетку.

4. Между двумя играющими расстояние 5—6 м. Ребенок ударом ракетки направляет его в пол, а затем партнеру.

5. Один из играющих стоит сзади другого, лицом к стене. Направляет мяч в стену так, чтобы он не касался пола; партнер отбивает мяч.

*Серсо.* В детском саду используются игры в серсо. «Серсо» по-французски — обруч. В дошкольном учреждении игры в серсо рекомендуется использовать, начиная со старшей группы. Эти игры способствуют выработке основных двигательных качеств (ловко-

сти, силы, быстроты, выносливости), помогают ориентировке в пространстве, согласованности действий, тренируют вестибулярный аппарат, оказывают влияние на формирование нравственно-волевых качеств (взаимовыручки, выдержки, дисциплинированности, смелости, настойчивости и т.д.), воспитывают стремление выполнить упражнение не только правильно, но и красиво, легко, непринужденно (см. рис. 15).

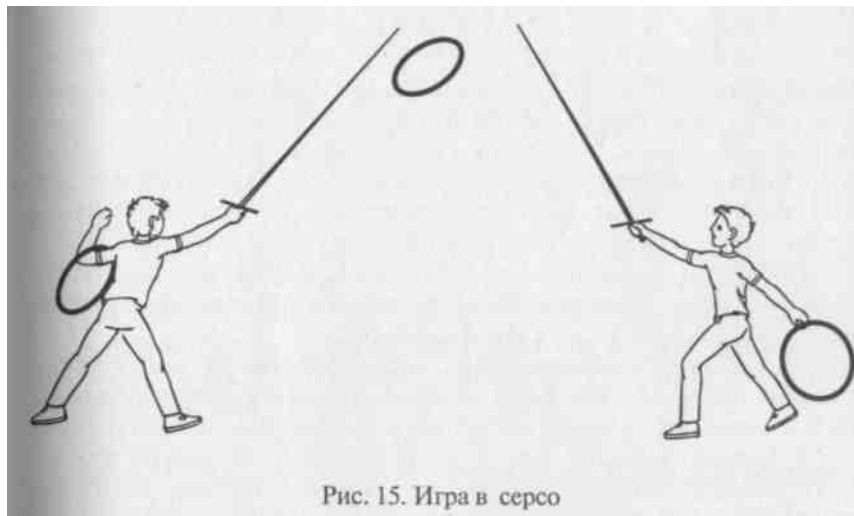


Рис. 15. Игра в серсо

Оборудование игры в серсо несложное: кольцо и шпажка.

Правила основной игры сводятся к следующему: ребенок бросает кольцо одной рукой или шпажкой партнеру, тот ловит рукой, на руку или на шпажку. Поочередно меняются ролями. Победитель определяется по числу пойманных колец (число устанавливается заранее).

Насчитывается около 60 разнообразных упражнений, игр, эстафет с серсо; их изучение предполагает соблюдение определенной последовательности — от простых к более сложным с постепенным нарастанием физической нагрузки.

Первая группа — упражнения, игры, эстафеты с кольцом (без шпажки). Дети приобретают начальные навыки в обращении с кольцом в играх: прокатывании кольца по полу (земле, асфальту, деревянному настилу), на гимнастической скамейке; набрасывании на горизонтальные и вертикальные предметы (неподвижные и подвижные); подбрасывании и ловле кольца. Захват кольца может быть снаружи и изнутри, одной и двумя руками.

Вторая группа — упражнения, игры, эстафеты с кольцом и шпажкой. Дети играют с двумя предметами: прокатывают коль-

цо, направляемое шпаккой, надевают кольцо на шпакку и т.д. Игры в серсо по возможности проводят на открытом воздухе.

Все упражнения, игры и эстафеты при разумном их использовании вполне безопасны для детей.

Воспитатель должен учить детей соблюдать основные правила всех игр.

*Настольный теннис.* Для игры в настольный теннис делают столы: для средней группы высотой 65 см, длиной 230 см и шириной 100 см; для старшей и подготовительной групп размеры стола соответственно — 68, 250, 130 см. Для метаний и игр с мячом на площадке строят вертикальные и горизонтальные цели — это металлические кольца, чурки с прикрепленными кольцами. Они используются и для метаний и пролезания, и для различных игр. Для метаний также используется установленная на площадке модель ракеты — дети бросают мячи, шишки, мешочки с песком, стараясь, чтобы они перелетали через кольца и вылетали с противоположной стороны. Ракета используется и для упражнений в беге по наклонной плоскости, и для ролевых игр.

Дети любят забрасывать мячи, шишки в мячбросы (из металлических прутьев). Они ярко раскрашены, привлекают внимание детей и являются хорошей мишенью. Для метания широко используются цели из картона, природный материал, кольца из вереска и т.п. Большое внимание уделяется играм с мячами (особенно «школе мяча»). Детям также предлагается жонглирование ракеткой и мячом. Они ходят и бегают по залу с ракеткой, на которой лежит мяч, стараясь не уронить его; ловят ракеткой мяч после его отскока от пола или стены, подбирают мяч и т.п. После таких упражнений детям предлагается игра с мячом парами, затем можно предложить упражнения на столе. В. Г. Гришин рекомендует следующие упражнения:

Упражнения:

1. Бросить мяч рукой так, чтобы он коснулся стола один раз; партнер тоже ловит рукой.

2. То же самое, только ударить и отражать мяч ракеткой.

3. Разрешается брать мяч не только с воздуха, но и от пола, направляя его на стол также с отскоком от стола партнеру.

Затем дети выполняют упражнения вдоль теннисного стола без сетки (одновременно занимаются 4—5 пар).

4. Ударить по мячу так, чтобы он стукнулся о стол несколько раз; после этого партнер с воздуха отбивает мяч обратно.

5. Мяч должен коснуться стола один раз, затем партнер его отражает.

6. Розыгрыш мяча без сети по правилам игры на два отскока от стола — на своей половине, затем на половине партнера — только потом игрок его отражает.

После этого предлагаются упражнения на столе с сеткой. Сетка устанавливается на высоте до 10 см.

Дети овладевают наиболее простым ударом — толчком. Для этого ребенок находится на расстоянии одного шага от стола, слегка наклонив туловище вперед, ноги чуть согнуты в коленях, ракетку держит параллельно сетке на расстоянии 10—15 см чуть выше пояса.

При ударе по мячу ребенок делает шаг вперед с выпрямлением руки в локтевом суставе по направлению к сетке; зеркало ракетки должно занимать вертикальное положение по отношению к столу. Вначале изучается подача мяча, это для детей труднее, чем прием мяча.

При подаче мяча ракетку верхней частью игровой поверхности наклоняют к столу. Сначала мяч подают без отражения через сетку на 5 см, затем на 10 см. В первый период обучения детям трудно брать низкие мячи. Поэтому им важно объяснить, что подавать надо высокие мячи и направлять мяч в центр стола, чтобы удобнее его было отражать.

*Хоккей.* В подготовительный период дети осваивают основные понятия: клюшка, крюк клюшки, шайба и т.п.

Вначале дети играют с маленькими клюшками без коньков. В этот период руки ребенка привыкают к отягощению клюшкой, дети приобретают ловкость, учатся маневрировать, бить по шайбе и т.п. Маленькими клюшками дети стараются загнать льдинку в лунку, круг или воротца. Играют в игры «Передай шайбу», «Кто быстрее догонит шайбу до круга» и т.п. С самого начала важно научить правильно, непринужденно держать клюшку двумя руками — правой (сильной) рукой за конец палки, хватом сверху (отступив 1,5—2 см), а другой рукой немного ниже — хватом снизу. Клюшку нужно держать так, чтобы крюк нижним ребром целиком прилегал ко льду. Во время игры не следует перехватывать клюшку руками. В руках игрока она должна быть легкой, послушной. Для этого Детям предлагаются упражнения: махи руками с клюшкой, перенос клюшки вокруг туловища, из одной руки в другую, вращение Клюшки, держа ее двумя руками и т.п.

Ведение шайбы возможно двумя путями: плавное ведение, когда крючок клюшки непрерывно соприкасается с шайбой, и прием так называемой «рубки шайбы», когда шайба ведется легкими ударами крючка справа и слева.

Как бросать шайбу клюшкой?

При броске слева и. п. — ноги на ширине плеч и слегка согнуты, правая нога немного впереди левой, стоять в полуоборот к цели' шайба с клюшкой слева от игрока. Во время броска шайба не отрывается от крюка клюшки. Броски шайбы справа аналогичны броскам слева.

Когда дети овладеют навыком передвижения на коньках, можно предложить игру в хоккей на коньках по упрощенным правилам.

В подготовительный период детям даются упражнения на коньках для развития чувства ловкости, умения маневрировать и т.п. Детям предлагается проскользнуть между городками, стараясь не задеть ни одного; пробежаться на коньках, подгоняя тряпичный мяч или деревянную шайбу клюшкой; или пробежать всем вместе на коньках до черты (10—15 м). Каждый ведет клюшкой по льду свою шайбу. Побеждает тот, кто пересечет черту первым.

Затем дети стараются загнать в ворота, отмеченные краской на льду, свою шайбу. Побеждает тот, кто первым загонит шайбу или льдинку в ворота 3 раза.

Ф.Кирьянова<sup>1</sup> предлагает играть в хоккей на небольшой площадке (15x7,5 м) на участке детского сада. Этот импровизированный каток обносится снежными валами метровой высоты. Детям даже предлагаются ворота с металлическим корпусом и сеткой, размером 1,8 м. Одежда детей при игре в хоккей должна быть легкой, свободной, не стесняющей движений.

Когда на прогулке планируется игра в хоккей, воспитатель тщательно продумывает план игры. Дети, надев коньки, выбегают на лед, проходят 2—3 круга на коньках, выполняют ряд упражнений в быстром темпе сначала без клюшки, а затем с клюшкой. После этого детям предлагается разучивание какого-нибудь приема, например, броски шайбы слева и т.п., затем проводится игра.

Заканчивается занятие небыстрым катанием с изменением темпа и направления (без клюшки).

Предлагаются следующие правила игры:

1. Играют двумя командами по 5—6 человек в каждой команде.
2. Продолжительность игры 20 мин (два периода по 10 мин с перерывом 5—8 мин).
3. В процессе игры возможна замена игроков по усмотрению судьи (воспитателя).
4. Во время игры не толкаться, не поднимать клюшку выше плеча, не перебрасывать шайбу высоко по воздуху.
5. Через каждые 5 мин заменять вратаря членами команды (поочередно, по предложению судьи).
6. Игрокам не заходить в зону вратарской площадки.

<sup>1</sup> См.: Дошкольное воспитание. — 1969. — № 2.

1 7. После пропущенной шайбы игру начинать с центра поля. 8. За нарушение правил удалять игрока с поля на 1—2 мин.

*Городки* — старинная русская игра. Эта игра развивает глазомер, точность движений, укрепляет мышцы рук и плечевого пояса, вызывает сильные эмоции.

Для детей дошкольного возраста подбираются облегченные биты длиной 45—50 см, весом 400—450 г, городки высотой 10—12 см.

Система и правила игры в городки значительно упрощены по сравнению с игрой взрослых.

На земле чертят «город» — квадрат, каждая сторона которого равна 1 м. На расстоянии 3—4 м от передней (лицевой) линии города проводится черта, с которой начинается кон. Между городом и коном на расстоянии 2—2,5 м от города — полукон. Когда дети научатся выбивать городки с этого расстояния, линии кона и полукона увеличиваются на расстояние 5—6 и 2—3 м.

На передней линии города складываются различные фигуры («забор», «бочка», «колодец», «самолет» и др.). Бросая биты, играющий старается выбить городки за пределы квадрата-города. Биты вначале бросают с кона, когда выбьют хотя бы один городок — с полукона. Выигрывает тот, кто выбьет большее количество городков при меньшем количестве бросков (см. рис. 16).

Бросать биты учат двумя способами. Один из них делается согнутой в локте высоко поднятой рукой с битой, другой — прямой

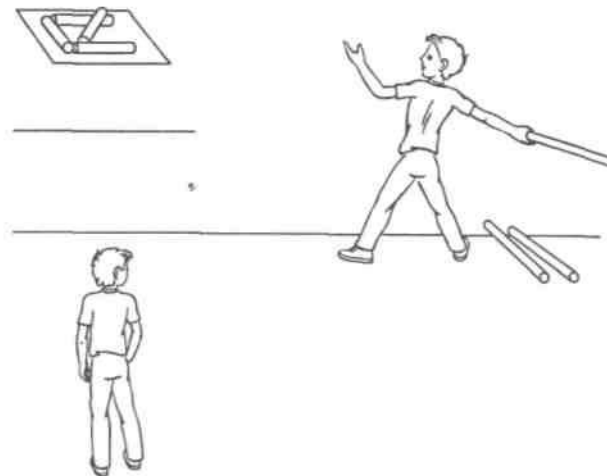


Рис. 16. Игра в городки

рукой, отведенной в сторону — назад. Ребенка обучают обоим способам, и в процессе игры он пользуется любым из них.

Для игры дети делятся на два звена по три человека в каждом; в начале игры биты лежат у линии кона, там же находятся и играющие; из городков на площадках выкладываются фигуры поочередно. Когда выбита одна фигура, можно выкладывать следующую. С линии кона выбивается один городок, затем играющие переходят на линию полукона, откуда выбивают остальные городки и фигуры. Выигрывает то звено, которое раньше выбьет пять фигур. При этом принимается во внимание правильность позы, сильный удар (удар по желанию либо от плеча, либо наотмашь). Городки и биты можно приносить только с внешней стороны площадки, чтобы не попасть под удар другого звена.

Занятия проводятся с группой детей и индивидуально.

Кегли (нем. Kegel) — спортивная игра, цель которой сбить меньшим количеством шаров, пускаемых руками, большее число фигур-кеглей, установленных на площадке в определенном порядке.

В дошкольном учреждении в постоянном распоряжении детей должны быть кегли, городки, крокет, серсо, бадминтон.

Подвижные игры с элементами спортивных игр требуют особой подготовки организма ребенка для их проведения. Для этого в детском саду необходимо применять только те игры, которые дадут детям возможность быстрее овладеть элементами спортивных игр. С этой целью самое большое внимание следует уделять играм с мячом. В этих играх дети овладеют навыками ловли, бросания, метания. Наблюдения и проведенные исследования позволили сделать вывод, что игры с мячом являются прекрасным средством физического и нервно-психического развития. Врачебно-педагогический контроль показывает, что при быстрых движениях с мячом интенсивнее протекают все физиологические процессы. Особенно большое внимание игры с мячом оказывают на воспитание быстроты реакции, ловкость, подвижность и т.п.

Обучать детей играм с элементами спортивных игр следует постепенно, переходя от простого к сложному. Обучение нужно начинать с изучения общих, сходных для ряда игр, приемов. При разучивании элементарной техники спортивных игр наибольшей любовью (особенно у мальчиков) пользуется игра в городки, а также игры с мячом типа баскетбол, бадминтон, малый теннис.

#### Контрольные вопросы и задания

1. Дайте определение подвижной игры.
2. В чем состоит специфика подвижной игры?
3. Охарактеризуйте подвижную игру как средство гармоничного развития ребенка.

4. Какова роль подвижной игры в физическом воспитании ребенка?
5. Кто явился основоположником теории и методики подвижных игр?
6. Какая классификация подвижных игр принята в теории и методике физического воспитания?
7. Особенности использования вариантов подвижных игр.
8. Назовите имена ученых, участвовавших в разработке методики проведения подвижных игр.
9. Как следует проводить подвижные игры в разных возрастных группах?
10. Каково воспитательное значение русских народных подвижных игр?
11. Как проявляется взаимодействие психики и мышечной деятельности в свете учения И.М.Сеченова и И.П.Павлова?
12. Перечислите основные спортивные игры для детей дошкольного возраста.

## Глава 6

### СПОРТИВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

#### 2.6.1. ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТИВНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

К спортивным упражнениям относится ходьба на лыжах, катание на коньках, санках, велосипеде, самокате, спортроллере и плавание. Спортивные упражнения способствуют укреплению основных мышечных групп, развитию костной, сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем. Они развивают психофизические качества (ловкость, быстроту, выносливость и др.), а также формируют координацию движений, ритмичность, ориентировку в пространстве, функции равновесия.

Во время занятий на свежем воздухе, при различной температуре воздуха в соответствующей одежде у ребенка повышаются защитные силы организма и обменные процессы в нем.

Кроме того, занятия спортивными упражнениями способствуют познанию детьми явлений природы, они приобретают понятия о свойствах снега, воды, льда, скольжении, торможении; устройстве велосипеда и т.д. У ребенка значительно расширяется словарный запас, развиваются нравственные качества: товарищеская взаимопомощь, дисциплина, согласованность действий в коллективе, смелость, выдержка, решительность и другие свойства личности.

Ухаживая за физкультурным инвентарем, ребенок приобретает трудовые навыки, приучается к бережливости, аккуратности.

## 2.6.2. ОБУЧЕНИЕ ХОДЬБЕ НА ЛЫЖАХ

В дошкольном образовательном учреждении детей начинают обучать передвижению на лыжах со второй младшей группы<sup>1</sup>, а также ребенок может этому научиться в раннем возрасте с помощью родителей.

Педагог рассказывает на родительских собраниях о подборе лыж, палок, о креплении лыж, о требованиях к одежде и обуви, о хранении лыж и уходе за ними. Родителям даются краткие сведения о технике и способах передвижения на лыжах, раскрывается методика обучения передвижению на них, с тем чтобы взрослые могли быть примером для ребенка.

Обучение ребенка передвижению на лыжах организуется в дошкольном образовательном учреждении в утреннее время — после занятий, и вечером — после полдника, на прогулках. Занятия проводятся индивидуально, подгруппами, со всей группой. Предварительно педагог планирует занятия, систему подготовки к ним. Он уточняет содержание, дозировку выполнения упражнений, определяет приемы обучения.

Затем воспитатель проводит беседу с детьми, во время которой в доступной форме рассказывает о значении занятий, об одежде, обуви для них, правилах хранения лыжного инвентаря и уходе за ним. Ребенка учат переносить лыжи: на плече, под рукой, в руке; надевать и снимать лыжи.

Обучение передвижению на лыжах проводится в следующей последовательности: сначала обучают ступающему и скользящему шагу без палок, после этого поворотам на месте (вокруг задников и носков) и в движении («переступанием», «плугом», «полуплугом»), торможению, подъемам на горку (обычным шагом, «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой») и спускам с нее («лесенкой», в низкой, средней и высокой стойке), попеременному двухшажно-му и одновременному бесшажному ходу с палками.

Сначала дети передвигаются на лыжах без палок. Это способствует выработке координации движений рук и ног, выработке равновесия. Несвоевременное использование палок затрудняет передвижение, побуждает ребенка «висеть» на них, что может привести к травмам.

Обучение передвижению на лыжах происходит поэтапно с использованием показа образца движения и объяснения последовательности двигательного действия. Прекрасное обучающее воздействие оказывает рассмотрение рисунков, диафильмов, дающих представление о правильной ходьбе на лыжах.

<sup>1</sup> Подробнее о методике обучения ходьбе на лыжах см.: Голощекина М.П. Лыжи в детском саду. — М., 1977; Бутин И.М. Лыжный спорт. — М., 1983.

Навыки передвижения на лыжах закрепляются в подвижных играх «Догонялки», «Шире шаг», «Встречная эстафета», «Не задень» и др.

Занятия по обучению катанию на лыжах проводятся с постепенным увеличением времени его проведения от 15 до 40 мин. После того как все дети группы научатся хорошо ходить на лыжах, можно устраивать для них прогулки за пределами участка дошкольного учреждения — в парке, в лесу, на стадионе. Длительность прогулок — от 30 до 60 мин. Дети старшего дошкольного возраста способны участвовать и в туристических прогулках. К участию в них важно подключать родителей, которые могут также закреплять полученные детьми навыки в выходные дни.

## 2.6.3. ОБУЧЕНИЕ КАТАНИЮ НА КОНЬКАХ

Катание на коньках — это один из важнейших видов спортивных упражнений.

Оно имеет циклический характер, т.е. многократную повторяемость одних и тех же движений в одной и той же последовательности и большую амплитуду этих движений.

Катание на коньках принадлежит к числу естественных физических упражнений, близких по координации к движениям ходьбы и бега. Поэтому можно легко освоить данные упражнения, и они доступны для ребенка с разной физической подготовленностью.

Катание на коньках — прекрасное упражнение для детей и взрослых — также является одним из любимых видов активного отдыха. Систематические занятия на коньках положительно влияют на организм ребенка и имеют огромное значение для оздоровительного, умственного, нравственного, эстетического и трудового воспитания.

Во время катания на коньках можно быстро передвигаться на свежем воздухе. Это укрепляет здоровье, закаливает организм, развивает быстроту, силу, ловкость и выносливость. Ребенок обретает бодрость, легкость при скором передвижении, ему приятно дышать холодным свежим воздухом.

Холодный, чистый воздух окружающей среды благоприятно воздействует на организм ребенка, закаляет его. Закаливание — это важнейшая оздоровительная мера, предупреждающая заболевания. У детей происходит существенная рефлекторная стимуляция роста и развития, усиливается обмен веществ, повышается устойчивость организма к различным отрицательным воздействиям окружающей среды, будь то изменение погоды или атмосферного давления. Это способствует быстрому приспособлению к изменениям внешней среды без каких-либо нарушений функциональной деятельности организма.

Т. И. Осокина подчеркивает, что систематичность закаливания важна уже с раннего возраста как действенное средство против переохлаждения. Организм ребенка легче подвергается переохлаждению, чем у взрослых, потому что 80—90% всей теплоотдачи у детей происходит через кожу. В процессе катания на коньках улучшаются терморегуляторные процессы. Дети получают удовольствие от катания на коньках, становятся крепкими, ловкими и смелыми. У детей вырабатывается согласованность движений рук и ног, укрепляются мышцы спины, живота и формируется осанка.

Катание на коньках содействует укреплению мышечного и костно-связочного аппарата нижних конечностей. По данным Л. Н. Пустынниковой, у детей укрепляется свод стопы из-за постоянного чередования напряжения и расслабления мышц ног при смене одноопорного и двухопорного скольжения. Она отмечает, что во время катания на коньках повышается устойчивость вестибулярного аппарата, обеспечивающего поддержание равновесия и позволяющего детям «легко и свободно маневрировать на льду, выполнять различные фигуры». При этом как следствие развиваются органы дыхания, дыхательная мускулатура, поскольку дыхание согласуется с движениями. Усиленная работа дыхательного аппарата обеспечивает хорошую жизнедеятельность детского организма.

Катание полезно для развития тонкой координации и ритмичности движений. Оно способствует развитию разнообразных психофизических качеств: скорости, выносливости, силы и ловкости.

Катание на коньках ведет к установлению более совершенного взаимодействия различных отделов центральной нервной системы и повышает работоспособность детского организма. Ф. Кириянова считает важным, что детство и потребность бегать, прыгать, лазать неотделимы друг от друга. Надо регулировать эту активность движения, особенно у мальчиков. Один из путей регулирования активности — это катание на коньках. Оно развивает интерес и к другим спортивным играм. Например, если дети занимаются игрой в хоккей, у них возникает интерес к бадминтону, кольцебросу; если фигурным катанием — к балету, гимнастике.

Во время передвижения на коньках развивается пространственная ориентировка. Дети учатся ориентироваться и более правильно и экономно распорядиться своими действиями на большой площади катка среди коллектива катающихся. Они приучаются оценивать удаленность одного предмета от других и от самого себя, получают первоначальные сведения о скорости передвижения. Это помогает детям быстро реагировать на изменившиеся условия во время бега на коньках и расширяет их кругозор.

Л.Н.Пустынникова считает, что умение и навыки, полученные на занятиях по катанию на коньках, используются детьми в

Самостоятельной деятельности и в играх. Дети привыкают к дисциплине и аккуратности. Они должны соблюдать определенные требования: быстро собираться на занятие, помогать другим детям зашнуровать ботинки и входить на каток организованно, а после занятий почистить коньки и аккуратно сложить их в мешок. От педагога они получают первоначальные сведения о технике катания на коньках: например, как принять исходное положение, как изменить направление движения, повышать скорость и оценивать движение своих товарищей.

У детей во время катания на льду формируются и ценные личностные качества характера. Они самостоятельно принимают различные решения, проявляют находчивость, смелость, инициативу. У них формируются навыки поведения в коллективе (например, детям на катке часто приходится помогать друг другу при шнуровании ботинок, когда на лед встает начинающий конькобежец). Х.Замалетдинова подчеркивает, что для морального поддержания и развития волевых качеств лучше, если родители тоже занимаются катанием на коньках. Это нравится детям, и они пытаются подражать взрослым.

Этот вид спорта заставляет обдумывать свое поведение и способствует развитию трудолюбия и товарищества, например, если выпал снег, дети вместе могут чистить каток или в ясную погоду подметать и поправлять валы. Дети получают огромное впечатление от окружающей природы и разнообразия самих движений. Это вызывает мощный поток раздражений, поступающих в центральную нервную систему от всех органов чувств. У детей развивается умение ценить прекрасное в природе.

По данным А.Садовской, в результате катания на коньках у детей можно развить наблюдательность. Например, в морозный день педагог обратит внимание детей на то, что каток гладкий, прозрачный, коньки звонко режут ледяную дорожку. В снежную погоду он покрыт ровным тонким слоем снега, снег искрится и скрипит под ногами. А весной каток становится рыхлым, кататься на нем труднее. В связи с этим обогащается словарь детей, в их лексиконе появляются новые слова и выражения, как, например: «лед сверкает, трещит, звенит... снег кружится» и т.д. Катание на коньках благоприятно сказывается на осуществлении эстетического воспитания, чему способствуют музыка, танцы и художественная гимнастика, которые сопровождают занятия фигурным катанием.

Положительное значение обучения катанию на коньках состоит в постоянном обогащении двигательного опыта, формировании у ребенка правильных навыков естественных жизненно необходимых движений. Наличие выработанных навыков позволяет творчески использовать умения в зависимости от обстоятельств.

В дошкольных учреждениях обучение катанию на коньках рекомендовано с 5—6-летнего возраста. Т.И.Осокина утверждает, что раньше этого срока обучать ребенка катанию на коньках нельзя, потому что он должен совершать на коньках трудные двигательные координации при малой площади опоры, а костно-связочный аппарат нижних конечностей еще недостаточно крепкий. Катание на коньках требует поддержания равновесия при передвижении на льду, что создает дополнительные нагрузки на центральную нервную систему.

Р. Соловейчик писал, что надо научить кататься на коньках каждого ребенка с пяти лет, при этом важно помочь ему всерьез поверить в свои силы, в возможность свободно передвигаться на коньках.

А.В.Кенеман и Д.В.Хухлаева считают, что уже с трех лет дети могут научиться скользить по льду на коньках и совершать простые элементы фигурного катания, но в условиях детского сада требуется квалифицированное руководство, чтобы предупредить возникновение травматизма. Поскольку в этом возрасте у детей слабые голеностопные суставы и дети еще не могут самостоятельно надеть ботинки и зашнуровать их, обучение катанию на коньках рекомендуется проводить с 5—6 лет.

Л.Н.Пустынникова считает, что старший дошкольный возраст благоприятен для начала занятий катанием на коньках. Она это объясняет следующими фактами.

Организм 5-летнего ребенка вполне подготовлен к овладению элементарными навыками.

В этом возрасте дети умеют управлять отдельными действиями целостного двигательного акта, например, сохранять равновесие, правильно держать туловище, соблюдать направление толчка, согласовывать движения рук и ног. У них улучшается моторная память и развивается речь.

Л.Н.Пустынникова разработала последовательность обучения катанию на коньках. Сначала ребенка следует ознакомить с правилами поведения на катке, уходом за коньками, одеждой; научить надевать ботинки, шнуровать их. Потом (задолго до начала обучения катанию на коньках) педагог разучивает с ребенком физические упражнения, укрепляющие мышцы ног, стопы; развивающие психофизические качества — быстроту, ловкость и др. С ребенком проводят упражнения в помещении без коньков и на коньках; на снегу, на ледяных дорожках. Эти упражнения очень эффективно способствуют освоению ребенком техники передвижения на льду.

Ребенка обучают правильному исходному положению («посадке конькобежца»); разбегу и скольжению на двух ногах; по-

переменному отталкиванию, скольжению на правой и левой ноге; выполнению поворотов направо и налево; торможению и остановкам.

; Обучая катанию на коньках, педагог использует различные методы: показ, объяснения, вспомогательные средства; ребенок держится за руки взрослого, за сани-кресла, специальные стулья.

Воспитатель следит, чтобы дети не переутомлялись, поэтому жестко дозирует время проведения занятия. Оно по мере взросления ребенка увеличивается с 8 до 25—30 мин. По прошествии 5—10 мин занятия ребенку дают возможность отдохнуть на скамейке в течение 2—3 мин.

Важно, чтобы педагог сам был готов к проведению занятий по обучению катанию на коньках. Умение кататься на коньках закрепляется в подвижных играх типа «Перебежки», «Кто быстрее» и др.

Важная роль отводится работе по ознакомлению ребенка с лучшими конькобежцами страны. С этой целью взрослые знакомят его с выступлениями спортсменов на соревнованиях, посещают тренировки спортсменов на стадионе; изготавливают альбомы, посвященные лучшим спортсменам.

#### 2.6.4. КАТАНИЕ НА РОЛИКОВЫХ КОНЬКАХ

Роликовые коньки очень популярны в настоящее время. Обучение катанию на роликовых коньках рекомендуется со старшего дошкольного возраста. Ребенок учит передвижению, поворотам, торможению, остановке. Педагог показывает и объясняет детям технику передвижения, помогает им освоить движения. Он поддерживает ребенка, учит отталкиваться левой и правой ногой, согласовывая движения рук и ног; сочетать поочередное отталкивание то одной, то другой ногой с прокатыванием на двух коньках. Сделав 3—4 энергичных поочередных отталкивания, ребенок ставит ноги параллельно друг другу на небольшом расстоянии и катится до замедления хода или полной остановки. Делая поворот, он замедляет ход, немного наклоняя свое туловище в нужную сторону, и переступает, пока поворот не завершится, и движение продолжается после этого в новом направлении (А.В.Кенеман).

Навык катания закрепляется в подвижных играх. Продолжительность занятия постепенно увеличивается от 3—5 мин до 10—15 мин. Первоначально обучение катанию на роликовых коньках осуществляется индивидуально.

Когда все дети группы освоят катание на коньках, занятия проводятся со всей группой.



### 2.6.5. КАТАНИЕ НА САНКАХ

Санки сопровождают ребенка всю жизнь. Ребенка первого года жизни на санках катают взрослые, 2—3-летний ребенок сам возит санки за веревочку, катая кукол. На четвертом году жизни дети катают на санках друг друга по дорожке.

Постепенно задания усложняются: дети возят друг друга по кругу, «змейкой», выполняют различные задания.

Обучая ребенка катанию с горки, воспитатель знакомит его с правилами, учит посадке на санки, управлению ими. В младших группах педагог помогает ребенку скатываться с горки.

Ребенок старшего возраста скатывается с более крутых и длинных горок из разных исходных положений: сидя, стоя на коленях, лежа на животе, по одному и вдвоем.

При спуске с горок ребенок может выполнить различные задания: позвонить в колокольчик, дотронувшись до него, снять подвешенную игрушку и др.

Катание на санках можно организовать в игровой форме. Педагог следит за дозировкой нагрузки, соблюдением правил катания ребенком, эстетическим оформлением горок и дорожек для катания. Длительность катания ребенка с горки увеличивается постепенно с 20 до 30 мин.

### 2.6.6. КАТАНИЕ НА КАЧАЛКАХ, КАЧЕЛЯХ, КАРУСЕЛЯХ

Эти виды физических упражнений развивают вестибулярный аппарат, укрепляют мышцы, совершенствуют психофизические качества.

В дошкольных образовательных учреждениях используются качалки различных конструкций (индивидуальные, парные и групповые). На втором году жизни ребенку рекомендуются индивидуальные качалки типа: лошадки, уточки, зайчики и др. Ребенку младшего дошкольного возраста рекомендуются качалки более сложного типа: качалка-лесенка, кресло, лодочка; качалки-скамьи с фигурными боками. Качалки могут быть в виде игрушки — самолет, конь. Для старших ребят приобретают качалки типа: самолет, кони и др.

Во время прогулок ребенок качается на качалках и качелях, в положении сидя и стоя. Качалки украшают сюжетными фигурками «Кот в сапогах», «Забавный утенок» и др.

Качели широко используются в работе с дошкольниками. Они не только достаточно эффективно развивают ребенка физически, но и доставляют ему большую радость.

Качели доступны всем, начиная с младенческого возраста. Качание на них приносит неоценимую пользу для здоровья. Ребенок, сидящий на них, вовлекается в движение в направлении качания. Когда это направление начинает меняться на обратное, его тело получает ощутимый толчок, как при внезапном торможении или ускорении транспорта. Ритмичные, следующие друг за другом толчки как бы «взбалтывают» кровь и тканевую жидкость, оказывают мягкое массирующее действие на внутренние органы и ткани организма ребенка. Физиологическое действие толчков состоит также в возбуждении внутренних рецепторов тела, связанных с центральной нервной системой. Эффект от качания усиливается, если тело качающегося расслаблено. Именно при таком состоянии тела колебания его внутренних органов и тканей возбуждают наибольшее количество рецепторов.

Все эти процессы происходят практически при полном отсутствии энергетических затрат организма, внешняя работа которого будет минимальной. Энергия высвободится и пойдет на внутреннее обустройство организма (Э.М.Яшин).

В младшем возрасте используются подвесные деревянные качели с огражденным сиденьем. После 15—20 качаний ребенок должен отдохнуть.

Круговое вращение на каруселях нравится ребенку. Оно развивает вестибулярный аппарат, ориентировку в пространстве. Групповые карусели имеют общую площадку. Ребенок располагается на стульчиках, фигурах или на полу.

Некоторые карусели ребенок сам приводит в движение; он вскакивает на нее, когда она начинает вращаться. В зимнее время используется санная карусель и карусель на коньках.

Вращение на карусели дозируется. Педагог следит за соблюдением ребенком правил катания на карусели.

### 2.6.7. КАТАНИЕ НА ВЕЛОСИПЕДЕ

Езда на велосипеде играет значительную роль в воспитании у ребенка умения сохранять равновесие, координировать движения, развивает быстроту реакции на изменение окружающей местности, Дороги (неровность дороги, препятствия, которые нужно объезжать, и др.). У ребенка развиваются мышцы ног, ритмичность, ориентировка в пространстве.

Ребенку до 4 лет рекомендуются трехколесные велосипеды, а Детям постарше — двухколесные.

Велосипед должен соответствовать росту ребенка. В дошкольных Учреждениях чаще приобретаются универсальные велосипеды, т.е.

трехколесные, которые без труда можно переоборудовать в двухколесные. Изменение высоты седла при переоборудовании велосипеда из трехколесного в двухколесный производят с учетом роста ребенка.

На участке дошкольного учреждения отводится место, где дети могли бы ездить, не мешая другим, не сталкиваясь с ними. Желательно, чтобы это была ровная и довольно широкая дорожка примерно 50 м длиной и 3 м шириной. Если имеется небольшая, покрытая асфальтом площадка, то можно составить упражнения в езде на велосипеде с закреплением знаний о правилах передвижения пешеходов и велосипедиста на улице. Для этого можно использовать импровизированный переход, оборудовать светофор, поставить необходимые дорожные знаки, сделать соответствующую дорожную разметку.

Педагог, обучая ребенка, должен показать ему велосипед и объяснить, как его вести: 1) поставить велосипед с правой стороны; 2) взяться руками за руль, немного сдвинуться в сторону, чтобы педали не мешали при ходьбе; 3) совершая поворот, руль понемногу выворачивать в ту сторону, в которую необходимо направить велосипед. После этого показа дети поочередно ведут велосипед по дорожке, делая повороты вправо и влево.

Ознакомив ребят с тем, как нужно вести велосипед рядом с собой, воспитатель учит их сидеть и ездить на нем, естественно, соблюдая необходимые правила безопасности.

Ребенку объясняют: необходимо встать слева от велосипеда, взяться руками за руль, правой ногой перемахнуть через седло и опустить ее на педаль. При этом массу тела также перенести на педаль, затем отделить левую ногу от земли и сесть на седло.

Ребенка обучают ехать прямо вперед, при этом педагог придерживает велосипед за седло, давая возможность ребенку проехать 15—20 м в заданном направлении.

Необходимо обучать ребенка ездить в указанном направлении, выполняя различные задания: объезжать препятствия, проехать «тоннель», проехать между двумя начерченными линиями и т.д.

Очень полезно обучать ездить, соревнуясь. С этой целью проводятся игры-эстафеты, игры-соревнования «Кто первый?», «Кто быстрее?» и т.д.

Первоначально вождению велосипеда отводится 8—10 мин, а затем, когда дети усвоят технику вождения, это время можно продлить до 20—30 мин.

Дети учатся ездить по кругу, соблюдая очередность.

Когда каждый ребенок освоит езду на велосипеде, можно устроить выезды на туристские прогулки.

## 2.6.8. ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ<sup>1</sup>

Практическое значение занятий плаванием огромно. Оно всесторонне развивает и закаливает организм (особенно дыхательную систему), так как на него при этом воздействуют сразу вода, солнце и воздух. Ребенку легче держаться на воде, нежели взрослому, поскольку подкожный жировой пласт у детей толще. Уже достигнув 7—9 месяцев, ребенок может (должен!) суметь самостоятельно продержаться на поверхности воды 8—10 мин. Однако этого можно достигнуть только при условии систематических и разнообразных тренировок на воде. Детей дошкольного возраста лучше всего учить плаванию в специально отведенных для этого местах. В детских садах — в плавательных бассейнах, а когда детям позволяют купаться в естественных водоемах, то при этом нужно придерживаться следующих правил:

1. Выбирая место для купания, воспитатель должен проверить глубину, тщательно изучить дно, чтобы убедиться, что оно не содержит ям.

2. Уровень воды не должен превышать 80 см, дно не должно быть каменистым, течение — быстрым.

3. Дно должно быть ровным, вода проточной, берег сухим и не загрязненным.

4. Площадь, отведенная для купания детей, должна быть помечена отчетливо видными цветными поплачками, флажками, изгородью и т.д.

5. Воспитатель, обучающий детей плаванию, прежде всего обязан сам хорошо уметь плавать, знать правила оказания помощи, уметь моментально оказать первую помощь. Хорошо, если на занятиях по плаванию присутствует кто-либо из медицинского персонала или другие работники детского сада.

6. Купание и подготовка к плаванию должны сочетаться с солнечными ваннами и организуются ежедневно во время прогулки или после дневного сна.

Сначала детям разрешается быть в воде 5—10 мин при условии, что ее температура 20—24°C, а температура воздуха 24—28°C. Заметив, что детям становится хоть немного холодно (а об этом можно догадаться по побледневшему лицу), нужно потребовать немедленного выхода из воды, проследить, чтобы дети как можно луч-

<sup>1</sup> См.: Методика обучения ребенка плаванию // *Фирсов З. П.* Плавание для всех. — М., 1983; Методические рекомендации по обучению плаванию в детских садах. — Т., 1983; *Фирсов З. П.* Плавать раньше, чем ходить // *ФиС.* — 1987. — № 6; *Осокина Т. И.* Учите детей плавать. — М., 1985; *Осокина Т. И., Тимофеева Е. А., Богина Т. Л.* Обучение плаванию в детском саду. — М., 1991.

ше вытерли полотенцами лицо, шею, голову, спину, живот и другие части тела, хорошо прочистили бы уши.

Когда дети учатся плавать, нужно *приучить их не бояться воды*. Дети дошкольного возраста часто боятся воды — нужно помочь им преодолеть этот страх, научить не бояться брызг, попадающих на лицо, смело входить в воду, окунаться, двигать в воде руками ногами. Если ребенок боится самостоятельно войти в воду, воспитатель берет его за руку, помогает преодолеть страх и окунуться. Лучше всего чувство страха преодолевается, когда воспитатель держит ребенка за руки так, чтобы он был лицом к ней, и незаметно вводит ребенка в воду.

Обучение детей плаванию предполагает использование следующих упражнений.

1. *Научить двигаться в воде в различных направлениях и в разных положениях*: лежа на животе, на спине, бегать с игрушками по воде и без них. При этом воспитатель должен придать детской форме игры: движение, когда каждый машет одной рукой («лодочка с веслами»), спрятав руки за спиной («ледорез»), руки, сжатые в кулаки, выпрямлены вперед («рыба»), стоя на четвереньках («крокодил»), пятиться назад («рак») и бежать, высоко поднимая колени («лошадка»), и т.д.

2. *Учить детей нырять в воду с головой*. Дети плещутся, руками разбрызгивая воду, делают «дождь». После этих упражнений можно попробовать нырнуть, пригнувшись, чтобы вода доходила до уровня глаз, потом — лежа на спине. Затем можно предложить окунуть голову, придерживая ее руками. Нужно, чтобы, окунувшись с головой, дети задержали дыхание. Научив ребят нырять таким образом, можно разрешить им посмотреть под водой сквозь пальцы рук.

3. *Обучать движениям ног вверх-вниз*, сначала сидя на берегу, а потом уже сидя в воде. Движения выполняются выпрямленными ногами. Познакомив детей с движениями ног в положении сидя, можно приступить к обучению их тем же движениям в положении лежа на спине или на животе (в неглубоком месте). При этом упражнении нужно использовать различные резиновые игрушки: круги, надувные подушки и т.д.

4. *Обучать движениям рук*, используя сначала скамеечки. Дети учатся попеременно каждой рукой выполнять гребок. После этого движения рук и ног выполняются в воде, вначале касаясь ногами дна (как «крокодил»). Это упражнение напоминает плавание стилем кроль, только без выбрасывания рук вперед.

5. *Учить выдоху в воду*. Это упражнение сперва можно выполнять на берегу. С ладошки дети учатся сдувать легкий предмет (бумажку, листок, перо и т.д.). В воде, нырнув до подбородка, дети стараются «сдуть» воду («охлаждают горячий чай»). После этих упражнений

можно разрешить детям, нырнув, делать выдох в воде. Необходимо знать, что дети дошкольного возраста обычно делают выдох в воде, присев на корточки, расставив руки в стороны. Так им легче сохранять равновесие.

В воде можно играть в разнообразные игры.

1) «Фонтан» — дети, сидя в неглубоком месте, образуют круг. По сигналу воспитателя они колотят ногами по воде, стараясь вызывать как можно больше брызг. Эта игра позволяет детям привыкнуть к брызгам.

2) «Море штормит» — дети входят в воду по пояс, встают один за другим чередой или в кружок. По знаку воспитателя разбегаются в стороны, приседают, выпрямив руки в стороны, стараясь поднять побольше волну. По следующему знаку воспитателя «ветер затихает», дети возвращаются в первоначальную строй.

3) «Воробьи в воде» — на неглубоком месте дети подпрыгивают, отталкиваясь обеими ногами, стараясь выпрыгнуть из воды.

4) «Поезд и тоннель» — стоя по одному, дети кладут руки впереди стоящему на поясицу, изображая «поезд». Двое детей, стоя лицом к лицу, соединив руки, изображают «тоннель», руки ребят касаются воды. Чтобы «поезд» миновал «тоннель», ребята должны нырнуть в воду. Когда весь «поезд» проезжает, дети, изображавшие тоннель, встают в хвост вереницы. А первая пара «поезда» образует «тоннель».

В дошкольном возрасте, как показывают результаты исследований, не ставится задача овладения ребенком прочной техникой плавательных движений. Важно, чтобы он усвоил элементы техники, правильный общий рисунок движений, на основе которого будет развиваться и совершенствоваться навык плавания. И чем большим количеством плавательных движений будет овладевать дошкольник, тем более прочным будет навык плавания.

Учитывая возрастные особенности ребенка 5—6 лет, выполнение каждого упражнения должно быть кратковременным. Зато в каждом занятии следует использовать большое количество разнообразных плавательных движений. Это значительно повышает заинтересованность ребенка в целенаправленных действиях, способствует дисциплинированности, эффективности обучения.

У детей мышцы сокращаются медленнее, чем у взрослых, но сами сокращения происходят через меньшие промежутки времени и при сокращении в большей мере укорачиваются, а при растяжении удлиняются. Этим объясняется тот факт, что ребенок быстро утомляется, однако физическая утомляемость у него быстро проходит. Отсюда понятна неприспособленность ребенка к длительным мышечным напряжениям, однообразным статическим нагрузкам. Поэтому ребенку легче бегать, чем стоять на одном месте.

Плавательные движения ребенок совершает при помощи крупных мышечных групп рук, ног, туловища, которые уже к 5 годам достаточно хорошо развиты и постепенно начинают вовлекать в работу и мелкие слаборазвитые группы мышц. Поэтому занятия плаванием для всестороннего развития мышечной системы ребенка особенно благоприятны.

Движения при плавании характеризуются большими амплитудами, простотой, динамичностью, цикличностью. В цикле плавательных движений напряжение и расслабление мышечной группы последовательно чередуются, что оказывает очень благоприятное воздействие на ребенка. Правильный ритм работы мышц и дыхательных органов также благоприятно сказывается на деятельности сердечно-сосудистой системы.

Многие ритмичные движения ног при плавании, особенно в старшем дошкольном возрасте при недостаточно развитом тазовом поясе, обеспечивают большую разностороннюю нагрузку на нижние конечности, чем укрепляется тазовый пояс.

Ребенок 6 лет способен усваивать сложные по координации движения, и именно плавание содействует их развитию.

Пребывание в воде вызывает отдачу тепла, и она будет тем больше, чем ниже температура воды. При продолжительном пребывании в воде температура тела снижается. Переохлаждение недопустимо. При систематических занятиях плаванием сосудистая система дошкольника быстро приспособляется к изменениям температуры воды и возникает устойчивость к холоду, что немаловажно при закаливании организма.

В 5—6 лет ребенок достаточно хорошо осваивает и выполняет различные движения, однако у него наблюдается еще некоторая неподготовленность к выполнению сложных двигательных действий из-за медленной концентрации торможения. В связи с этим движения дошкольников усиливают деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Основная цель обучения плаванию дошкольников заключается в содействии их оздоровлению, закаливанию, в обеспечении всесторонней физической подготовки, для вовлечения в раннем возрасте в занятия физкультурой и спортом, и, кроме того, плавание является таким же необходимым навыком, как и умение бегать, прыгать и т. д.

Помимо прикладного значения плавания, необходимого для жизни, важно как можно раньше выявить у ребенка способность к освоению тех или иных плавательных движений в индивидуальной последовательности, сформировать и поддерживать у него в дальнейшем стремление к острой борьбе и победам в спорте, что будет способствовать развитию у него стойкого интереса к занятиям физкультурой и занятости во внеурочное время.

В результате обучения плаванию дети очень хорошо осваивают различные его способы: брасс, дельфин, выполнение поворотов и старта.

Исследования, проведенные с младшими школьниками (Т.А.Протченко) и старшими дошкольниками (М.К.Ланцовой, И. Головой и др.), направленные на нетрадиционные системы од-И одновременного освоения ребенком разных способов плавания, показали результативность данного метода. Каждому малышу изначально присущ свой способ плавания.

Наиболее эффективным для овладения навыком плавания на начальной стадии обучения ребенка шестого года жизни является плавание неспортивным способом, которое лучше получается у ребенка. Его знакомят с элементами всех спортивных стилей (брасс, кроль на груди и спине, дельфин) и с различными их сочетаниями (руки брасс — ноги кроль; руки брасс — ноги дельфин; дельфин на спине и т. д.).

Ребенок лучше усваивает неспортивный (облегченный) способ: руки брасс — ноги кроль. При этом дыхание у него произвольное (в спортивном плавании это наиболее трудная часть обучения), что облегчает освоение этого стиля. На последующих занятиях совершенствуется освоение остальных способов по элементам и полной координации движений.

Обучение плаванию сочетается с различными упражнениями в воде — гидроаэробикой: ходьба и бег по пояс в воде; ходьба, бег спиной вперед; подпрыгивания, прыжки; общеразвивающие упражнения: держась за поручень бортика типа велосипед, упражнения на растяжку и др.

Ребенка учат выполнять традиционные упражнения: дельфин, крокодил и др.; проводят подвижные игры, игровые упражнения, хороводы, эстафеты и т. д. Навыки, полученные ребенком, завершаются в спортивных праздниках.

Важную роль при обучении плаванию играет ознакомление ребенка с лучшими спортсменами-пловцами, формирующее и воспитывающее у него интерес и любовь к спорту.

Обязательным условием обучения ребенка плаванию является теснейший контакт с родителями.

#### Контрольные вопросы и задания

г 1. Назовите особенности обучения ребенка спортивным упражнениям: лыжам, конькам, роликовым конькам, катанию на санках и качелях, езде на велосипеде, плаванию.

г 2. Какова роль педагога и родителей в обучении ребенка спортивным упражнениям?

## ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

Формы организации физического воспитания — это воспитательно-образовательный комплекс разнообразной деятельности ребенка, основу которой составляет двигательная активность.

Использование разнообразных форм двигательной деятельности создает оптимальный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья ребенка.

К формам организации двигательной деятельности ребенка относятся:

- 1) физкультурные занятия;
- 2) физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня: утренняя гимнастика, подвижные игры и физические упражнения на прогулке, физкультминутки, упражнения после дневного сна, закаливающие мероприятия;
- 3) самостоятельная двигательная деятельность детей;
- 4) активный отдых: туристские прогулки, физкультурный досуг, физкультурные праздники, дни здоровья, каникулы;
- 5) задания на дом.

Все формы способствуют комплексному решению задач физического воспитания. Однако каждая из форм решает свои специальные задачи и имеет свою специфику.

### 2.7.1. ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ЗАНЯТИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ<sup>1</sup>

Физкультурные занятия — основная форма организованного систематического обучения физическим упражнениям.

Эта форма работы является ведущей для формирования правильных двигательных умений и навыков, создает благоприятные условия для усвоения общих положений и закономерностей при выполнении физических упражнений, содействует развитию разносторонних способностей детей. Обучающие физкультурные занятия одновременно со всеми детьми позволяют обеспечить сознательное усвоение материала, подвести детей к обобщениям,

<sup>1</sup>Параграф написан Н.В.Полтавцевой. 262

<sup>1</sup>связанным с овладением двигательными действиями и их использованием. Без обобщения невозможен перенос правильного выполнения в другие ситуации.

Занятия физкультурой позволяют научить дошкольников самостоятельно создавать условия для двигательной деятельности, подводить к самостоятельному выполнению сложных двигательных действий, формировать и развивать навыки самоорганизации в использовании различных движений и воспитать интерес и стремление к активным действиям, тем самым обеспечивая базу для интересной и содержательной деятельности в повседневной жизни. Чем увлекательнее и содержательнее занятия, тем богаче двигательный опыт ребенка, тем больше предпосылок для обеспечения высокого двигательного режима в течение дня, который необходим для удовлетворения потребности растущего организма в движениях.

Физкультурные занятия способствуют формированию у дошкольников навыков учебной деятельности. Они приучают детей запоминать план действий и руководствоваться им в ходе выполнения физических упражнений. Развивают у детей оценочные суждения: достижение хороших результатов на виду у всех детей вселяет в ребенка уверенность и создает радостное настроение, осознание своих способностей и возможностей в реализации общих интересов, а разделенная радость — это двойная радость.

Успешное решение образовательных задач возможно лишь при соблюдении требований к оздоровительной направленности физкультурных занятий. Обеспечение высокой двигательной активности детей, соблюдение научно обоснованных нагрузок на все органы и системы ребенка позволяют обеспечить эффект в его физическом развитии и укреплении здоровья.

Специально организованные физкультурные занятия со всей группой обеспечивают прохождение и освоение программного материала в определенной последовательности; позволяют, по мере необходимости, повторять и закреплять двигательные действия. Обучение проводится систематически. Занятия строятся по определенному плану и поэтому позволяют дозировать физиологическую нагрузку, постепенно и осторожно увеличивая ее, что способствует повышению выносливости организма. Подготовка организма к выполнению сложных движений позволяет предупредить травматизм при их выполнении.

Дети приучаются слушать указания воспитателя, выполнять движения одновременно всей группой, организуясь различными способами, что формирует у них активность, воспитывает сознательное отношение к проводимым упражнениям, умение выслушивать до конца и действовать в соответствии с заданным планом I или творчески выполнять предложенные задания.

На физкультурных занятиях дети приобретают знания об общих положениях, характерных для каждой группы движений, руководствуясь которыми ребенок способен действовать самостоятельно и усваивать доступные закономерности выполнения разучиваемых движений.

Физкультурные занятия были введены в дошкольные учреждения в 50-е годы XX в. Первоначально занятия с использованием физических упражнений получили название занятия гимнастикой и подвижными играми (Е. Г. Леви-Гориневская, Н. И. Кильпио). Это название определяло содержание двигательных действий, которые включались в занятия, оно ограничивалось подвижными играми и использованием физических упражнений, входящих в основную гимнастику (основные движения, общеразвивающие и строевые упражнения).

В дальнейшем, благодаря исследованиям ряда ученых, круг физических упражнений для дошкольников расширился. Была доказана целесообразность и полезность включения в работу с детьми спортивных видов физических упражнений: плавания, обучения ходьбе на лыжах, катания на коньках; предусматривалось включение в обучение элементов спортивных игр: баскетбола, тенниса, бадминтона и т.д. Это содержание было значительно шире названия занятия по обучению движениями, оно стало именоваться занятием физическими упражнениями.

В 70-е годы XX столетия исследования А. В. Кенеман и Г. П. Лесковой убедительно доказали, что в ходе обучения физическим упражнениям важно давать детям знания о технике выполнения движений, чтобы формирование двигательных умений и навыков осуществлялось не только через большое количество повторений, а влияло на быстроту усвоения движений через реализацию принципа осознанности в обучении. Тем самым был поставлен вопрос не только о формировании двигательных навыков, но и о приобщении дошкольников к физической культуре общества. В связи с этим данные занятия получили название физкультурных, предусматривающих передачу дошкольникам общественно-исторического опыта, культуры выполнения движений, выработанной человечеством.

#### Схема построения физкультурного занятия и ее обоснование

С самого начала в разработке схемы построения физкультурного занятия были выделены существенные различия в расположении материала на занятиях с использованием физических упражнений в сравнении с занятиями по другим областям знания. Например, если на занятиях по математике, развитию речи и др-

Вамый сложный материал для усвоения предлагается в самом начале, пока внимание ребенка, его сосредоточенность находятся ;■ на высоком уровне, то на физкультурных занятиях самые сложные движения включаются ближе к середине, когда разогреты в различные мышечные группы, постепенно подведены кувеличению физиологической нагрузки сердечно-сосудистая и дыхательная системы, т.е. основным принципом расположения физических упражнений на физкультурных занятиях является учет работоспособности человеческого организма, предупреждение травматизма.

Этот принцип был положен в основу структуры занятий гимнастикой и подвижными играми, разработанной Е.Г.Леви-Гориневской. Она предлагала выделить три части: вводную, основную, заключительную. В методических разработках для воспитателей и в практике работы детского сада утвердилась эта трехчастная структура. В вводной части необходимо было заинтересовать детей, сосредоточить их внимание и дать первоначальную нагрузку. В основную часть включались общеразвивающие упражнения (для того чтобы разогреть различные мышечные группы), основные движения и подвижная игра. Заключительная часть преследовала снижение физиологической нагрузки для перехода к спокойной деятельности. В этой структуре не устанавливалась взаимосвязь подбора физических упражнений в разных частях занятия. Каждая включенная группа физических упражнений решала свои задачи. Так, общеразвивающие упражнения должны были подбираться для всех мышечных групп, чтобы обеспечить их пропорциональное развитие и разогреть, подготовить организм для выполнения более сложных основных движений, но при этом не учитывалось сочетание общеразвивающих упражнений и основных движений.

Однако в 70-х годах Д.В.Хухлаева предлагает в структуре физкультурных занятий выделять 4 части: вводную, подготовительную, основную, заключительную, т.е. строить занятие в детском саду по типу урока в школе.

В настоящее время авторы учебников и методических пособий предлагают разные схемы построения занятия, рассмотрим некоторые из них.

В учебнике А. В. Кенеман предлагается трехчастная структура занятия, состоящая из вводно-подготовительной части, основной и заключительной. Она объединяет первые две части физкультурного занятия предложенной Д.В.Хухлаевой структуры. Изменение в структуре связано с тем, что готовить к усвоению техники выполнения основных движений можно не только через общеразвивающие упражнения. Оживить мышечные ощущения, необходимые для овладения новыми движениями, можно и через упражнения, вклю-

ченные в вводную часть занятия. Так, для обучения правильному толчку и нахождению места для отталкивания в прыжках в высоту с разбега можно использовать упражнение «Ударь в бубен» или прыжки на одной ноге и т.д.

Выделение подготовительной части, включающей общеразвивающие упражнения, связано с тем, что соответствующий подбор этой группы упражнений может обеспечить более успешное выполнение основных движений, т.е. выполнять подводящую функцию при обучении. Так, при обучении детей младшего дошкольного возраста мягкому приземлению на полусогнутые ноги в прыжках целесообразно в комплекс общеразвивающих упражнений включить «пружинки», которые оживят мышечные ощущения, составляющие основу мягкого приземления, или для усвоения техники подлезания в общеразвивающие упражнения включить выгибание и прогибание спины. Несомненно, подводящая функция общеразвивающих упражнений окажет положительное влияние на овладение правильным выполнением основных движений. Таким образом, целенаправленный подбор упражнений для усвоения сложных движений может осуществляться в любой части занятия до выполнения ведущего движения.

Однако и эта структура не могла быть принята безоговорочно. Общеразвивающие упражнения могут выполнять функцию подводящих упражнений при условии их правильного выполнения. Если взять детей школьного возраста, то они большинство общеразвивающих упражнений могут выполнить с ходу. Дошкольники же должны сначала усвоить точность структуры самих общеразвивающих упражнений, прежде чем они смогут выполнять роль подводящих упражнений. А в связи с тем, что через общеразвивающие упражнения ребенок усваивает такие качества движения, то выводить их из основной части нецелесообразно, они сами нередко выступают как ядро для усвоения материала занятия. Поэтому, например, в пособии Т. И. Осокиной физкультурное занятие является трехчастным, состоящим из вводной, основной (общеразвивающие упражнения, основные движения и подвижная игра) и заключительной части.

Рассмотрим задачи и содержание каждой части занятия. В вводной, как и в других частях занятия, решаются прежде всего образовательные задачи:

- 1) разучивание строевых упражнений;
- 2) освоение разных способов ходьбы и бега;
- 3) закрепление выполнения простых усвоенных движений (прыжков с продвижением вперед на одной и двух ногах);
- 4) использование подводящих упражнений для успешного овладения сложными движениями, включенными в занятие;

- 5) развитие быстроты реакции и активизация внимания детей;
- 6) развитие динамической ориентировки в пространстве;
- 7) вовлечение различных органов и систем в постоянно увеличивающуюся физиологическую нагрузку;
- 8) разминка стопы и предупреждение плоскостопия.

В основной части с помощью общеразвивающих упражнений решаются уже другие задачи:

1) педагог должен обеспечить формирование правильной осанки;

2) содействовать подготовке организма ребенка к нагрузке, для этого с помощью определенных упражнений разогреть различные части тела, что предупредит травматизм и обеспечит наилучший результат в выполнении движения;

3) применять подводящие упражнения для создания условий успешного овладения разучиваемых движений.

Основные движения включаются для первоначального разучивания, закрепления, совершенствования и обеспечения достаточной физиологической нагрузки, для развития определенных физических качеств.

В заключительной части предусматривается переход от интенсивной деятельности к спокойной, снижение физиологической нагрузки, с тем чтобы в течение 2—4 мин после занятия пульс ребенка пришел в исходное состояние. Это достигается включением малоподвижных игр и ходьбы в разном темпе.

Продолжительность всех занятий в младшей группе составляет 5—20 мин, в средней — 20—25 мин, в старшей — 25—30 мин, в подготовительной — до 35 мин.

Типы физкультурных занятий характеризуются большим разнообразием. Можно выделить занятия по содержанию: гимнастика и подвижные игры, обучение спортивным упражнениям и элементам спортивных игр, развитие ориентирования; занятия-походы (элементарный туризм).

Различаются физкультурные занятия по использованию методов работы; большое место в детских садах занимают занятия смешанного типа (когда на одном занятии происходит разучивание основных упражнений, закрепление и совершенствование других), применяются игровая и сюжетный типы занятий.

Занятие может также предусматривать только закрепление и совершенствование движений. Используется и контрольный тип, когда педагог определяет уровень усвоения материала за квартал, Ююлогодие, год. При этом структура физкультурных занятий не меняется, они отличаются задачами содержания, подбором упражнений и формой проведения.

## Методика проведения физкультурных занятий

### Подбор физических упражнений на занятии

Быстрота усвоения физических упражнений зависит от строгого соблюдения принципа их последовательности. Основой успешного обучения является правильно составленная педагогом программа, в которой каждое разучиваемое последующее движение опирается на предыдущие умения, базируется на научно обоснованном расположении материала, представляет стройную систему планирования.

На физкультурных занятиях для выполнения предлагаются разнообразные движения, это позволяет обеспечить всестороннее физическое развитие детей, поддерживать высокую работоспособность детского организма и сохранить интерес к двигательной деятельности, вызывая достаточную для усвоения активность занимающихся.

Подбор физических упражнений, по данным Ю.Ю.Рауцкиса, должен основываться на трех основных принципах. Прежде всего необходимо учитывать функциональный принцип подбора, при котором выделяется ведущее движение, выполняющее функцию разучивания и уточнения техники осуществления. Все другие движения на данном занятии могут находиться на стадии закрепления и совершенствования.

Другой принцип подбора — анатомический. Согласно ему не только общеразвивающие упражнения должны подбираться на различные мышечные группы, но и основные движения должны сочетаться по преимущественному воздействию на разные части тела. К движениям, оказывающим преимущественную нагрузку на мышцы ног, относятся ходьба, бег, прыжки, упражнения на развитие функции равновесия. К основным движениям, дающим преимущественную нагрузку на руки, относятся метание и его разновидности, ползание с подтягиванием на руках. Преимущественно на мышцы туловища и рук воздействуют все виды ползания и лазания, подлезания и их разновидности.

Целесообразное сочетание физических упражнений будет достигнуто в том случае, если педагог одновременно использует движения, входящие в одну группу. Это объясняется тем, что для правильного выполнения сложных двигательных действий следует обеспечить хорошую работоспособность мышц. Если последующее упражнение снова требует напряжения только что работавших мышечных групп, то это приведет к снижению точности передачи параметров движения, а также к травматизму. Вместе с тем будет происходить одностороннее физическое развитие. Совсем иное дело,

если упражнения будут воздействовать преимущественно на разные части тела. Смена движений обеспечивает нагрузку и отдых для различных мышечных групп. Это позволит достигать хорошего качества всех выполняемых движений, предупреждать травматизм, обеспечивать высокую работоспособность на протяжении всего занятия и содействовать разностороннему физическому развитию детей. Анатомический принцип подбора осуществляется по отношению к ведущему основному движению.

Третий принцип подбора — физиологический, т.е. учет меры воздействия на органы и системы. Одни физические упражнения при выполнении дают высокую физическую нагрузку (бег, прыжки, лазание), другие — относятся к движениям средней интенсивности (метание, подлезание, пролезание, часть упражнений в равновесии), третьи — упражнения низкой интенсивности (ходьба, большинство упражнений в равновесии, действия с мячом на месте и т.д.).

Нередко нагрузка связана не только с видом движения, но и со степенью его усвоения и местом проведения. Так, если разучиваются прыжки, то ребенок выполняет их медленно, а поэтому за отведенное время получается незначительное число повторений. Когда они будут освоены, то время, потраченное каждым ребенком на одно выполнение, значительно сокращается, а отсюда увеличивается количество повторов на одном занятии, что, несомненно, сказывается на увеличении нагрузки. Новое движение ребенок выполняет осторожно, с большим психическим напряжением, его амплитуда движения незначительная. Усвоенные движения выполняются размашисто, с большими количественными показателями, при этом ребенок прилагает максимальные усилия, что способствует увеличению физиологической нагрузки.

Для удовлетворения потребности растущего организма в движениях, развития физических качеств, содействия укреплению различных органов и систем на занятиях должны быть обязательно физические упражнения", дающие высокую физическую нагрузку, и они должны сочетаться с двигательными действиями средней и низкой интенсивности.

Успешному усвоению техники выполнения сложных движений содействует наличие подводящих упражнений, которые могут включаться в вводную часть или в комплекс общеразвивающих упражнений.

### Способы организации детей на занятии

Эффективность обучения физическим упражнениям обеспечивается с помощью различных способов организации детей. Эти



способы при выполнении движений оказывают влияние на количество повторений за отведенное время, обеспечивают управление педагогом процессом усвоения материала, создают условия для осознанного овладения структурными компонентами движения и позволяют детям учиться не только у педагога, но и у своих сверстников.

На физкультурных занятиях используется фронтальный способ организации, при котором все дети выполняют одновременно одинаковое движение. Этот способ позволяет за выделенное педагогом время обеспечить достаточно высокую повторяемость, что способствует быстрому образованию временных связей, достижению высокой активности каждого ребенка и достаточной физической нагрузки при выполнении любого движения. Но при этом педагог не может удержать в поле зрения всех детей, переключаясь на обучение одних, он не видит действия других. Поэтому при многократном повторении движения может закладываться его ошибочное выполнение ребенком и в последующем придется вносить в него коррекцию. Ребенок не имеет возможности наблюдать за действиями других занимающихся. Этот способ вполне подходит для формирования первоначального представления о новом движении, для овладения первоначальными действиями с каким-нибудь новым пособием (мячом, обручем, мешочком и т.д.), когда создается ориентировка в выполнении. Например, фронтальное первоначальное выполнение подлезания под шнур в младшей группе, овладение целенаправленными действиями с мячом, подпрыгивания на месте и т.д., подбрасывание и ловля мяча, прокатывание мяча на противоположную сторону; прыжки со скакалкой (в средней группе) и т.д. Целесообразно фронтально выполнять движения не только на этапе первоначального разучивания, но и на этапе закрепления и совершенствования. Следует учитывать, что фронтальный способ применим только к движениям, не требующим подстраховки от травматизма, и используется во всех частях физкультурного занятия.

Для выполнения физических движений обучающиеся могут быть разделены на группы, т.е. используется групповой способ организации детей. При этом каждая группа, как правило, упражняется в осуществлении определенных движений, поэтому количество детей у одного снаряда значительно уменьшается. Спустя некоторое время подгруппы меняются местами, и это позволяет переходить к действиям на разных снарядах, что повышает интерес к занятию. При таком способе создается возможность для углубленного разучивания движения одной подгруппой, а другие подгруппы в это время выполняют освоенные движения для их закрепления или в усложненных условиях. Достоинствами этого

способа является создание благоприятных условий для детального усвоения: небольшое число детей позволяет обеспечить достаточное количество повторений для успешного овладения упражнением, ребенок имеет возможность слышать указания взрослого, относящиеся к нему и к другим детям; небольшой перерыв между повторениями, с одной стороны, достаточен для восстановления сил, а с другой стороны — успешно образуются временные связи и есть условия для наблюдения за выполнением упражнения другими детьми.

Знакомые физические упражнения дети выполняют без прямого надзора педагога, что развивает у них самостоятельность в использовании разученных движений, самоконтроль и самооценку. Данное движение включается в двигательный опыт ребенка. Групповой способ создает благоприятные условия для разучивания составных элементов движения. Однако если на занятии разучивается новое движение или способ его выполнения, то для закрепления не может быть взято движение, требующее подстраховки.

Разновидностью этого способа является посменный, когда дети выполняют одно движение сменами (одновременно 3—4 человека), упражнение в равновесии на четырех пособиях, прыгание со скамейки и т.д.

Поточный способ предусматривает выполнение физических упражнений друг за другом, переходя от одних движений к другим. При этом одни дети заканчивают какое-то движение и переходят к выполнению следующего, а другие только начинают выполнять первое. Этот способ обеспечивает почти непрерывность действий, формирует у детей гибкость навыка, умение переходить непосредственно к выполнению других движений, развивает способность сочетания движений. Однако обучение новому физическому упражнению при таком способе затруднено, поскольку мышечные ощущения, возникшие при первом выполнении этого движения, затем стираются при осуществлении знакомых двигательных действий, и, подходя вновь к воспроизведению разучиваемого движения, ребенок допускает ошибки. При этом он лишен возможности учиться от сверстников, так как занят выполнением своего движения.

Данный способ успешно решает задачи закрепления и совершенствования движений.

Существует индивидуальный способ организации. Когда дети выполняют одно движение в порядке очередности. В этом случае педагогу легко оценить качество выполнения движения у каждого ребенка, делать индивидуальные указания. Другие Дети в это время наблюдают за действиями каждого выполняющего упражнения и воспринимают замечания. Индивидуальный спо-

соб обеспечивает подстраховку для предупреждения травматизма. Вместе с тем очередность снижает активность детей, однообразие приводит к монотонности, а отсюда — к отвлекаемости детей от процесса обучения. Такая организация не позволяет обеспечить достаточное количество повторений для усвоения, снижает физиологическую нагрузку, и к тому же образуется большой перерыв между повторениями.

Нередко воспитатель на занятии прибегает к сочетанию этих способов организации детей при выполнении физических упражнений. Так, внутри группового способа одни движения осуществляются индивидуальным способом (прыжки в высоту с разбега, кувырки и т.д.), а другие — посменно (подтягивание на скамейке, упражнения в равновесии, подлезание и т.д.). Подобное сочетание используется и в поточном способе.

### Подготовка дошкольников к выполнению обязанностей дежурных на физкультурных занятиях

К созданию условий для выполнения физических упражнений на физкультурных занятиях привлекаются и дети. Предусмотрена организация дежурств. В обязанности дежурных входят следующие навыки:

- 1) дежурный должен отбирать необходимое оборудование;
- 2) отсчитывать нужное количество пособий и инвентаря;
- 3) владеть способами переноса и размещения спортивного инвентаря и располагать его на определенных местах;
- 4) договариваться, распределять обязанности между дежурными.

Подготовка к дежурствам осуществляется через поручения, которые могут быть даны уже в младшей группе. Так, утром педагог предлагает двум детям отобрать в корзину (ящик) кубики (мячи) определенной величины для перешагивания через них. Непосредственно перед занятиями он поручает поставить кубики в обозначенные (кружком, крестиком, линией и т.д.) места, т.е. применить прием наложения, который они усваивают на занятиях по развитию элементарных математических представлений. При этом воспитатель знакомит с рациональным способом переноса пособий. Обычно, поставив корзину у входа в зал, дошкольники бегают за каждым кубиком или, в лучшем случае, берут в каждую руку и идут раскладывать. Взрослый подсказывает, что корзину с кубиками будет удобнее принести вдвоем и поставить ее ближе к тому месту, где их предстоит разложить, и только потом уже расставлять. Чтобы не мешать друг другу, дети начинают действовать с противоположных концов, а встречаются в середине. В следующий

раз для выполнения поручения целесообразно объединить детей, из которых один уже умеет правильно раскладывать пособия.

Можно также поручать малышам размещать инвентарь для перешагивания, ходьбе между предметами, а в последующем и для перепрыгивания через положенные палки, косички. Количество предметов воспитатель определяет сам. В основном дети младшей группы приучаются размещать пособия для выполнения физических упражнений в вводной части задания. Так как это происходит до начала занятия, педагог жестко не регламентирован временем; и может больше внимания уделить детям. В основной части занятия можно научить детей правилам переноса скамейки (вчетвером за углы, носки ног разворачиваются в направлении перемещения).

В средней группе для размещения пособий можно использовать условные мерки. Так, мячи, кубики для обегания, перепрыгиваний дети размещают на расстоянии одного шага друг от друга. При этом требуется уже распределение обязанностей: один >. измеряет расстояние, а другой ставит пособие у носка ноги. Можно предположить, что расстояние между предметами будет неодинаковым, но дети среднего дошкольного возраста должны учиться приспосабливать свои движения к условиям, регулировать ширину шага, силу толчка и т.д. Доступно им и раскладывание обручей для прыжков. Например, педагог дает задание: «Нужно положить обручи от начала ковра вплотную друг к другу, чтобы прыгать из одного в другой». Причем количество предметов могут отсчитывать сами дети. Так, если нужно разложить 8 обручей, воспитатель предлагает взять четыре обруча одному ребенку и четыре другому и разложить их.

Для указания места расположения крупного инвентаря можно использовать карточку с нарисованным пособием, которая кладется на полу, обозначая тем самым место нахождения самого ■ пособия. При размещении оборудования дети могут научиться -. пользоваться приемом приложения: поставить скамейку напротив стульев, немного отступая от них; положить доску рядом с дорожкой и т.д. Дошкольники должны понять, что пособия нельзя ставить \* близко к стене и к другим предметам, так как они будут мешать при выполнении движений.

Детям среднего дошкольного возраста нетрудно создать условия • для выполнения прыжков в длину с места, используя нестандартное оборудование. Например, взять две палки длиной по 80 см, ; Между которыми натянуть два шнура, причем один шнур прикреплен ■ Шть неподвижно к концам палок, а от него на палки нанести нарезки через каждые 5 см, по которым будет передвигаться другой шнур, и определять ширину «ручейка». Воспитатель сдвигает второй шнур на нужное расстояние и сматывает шнуры на палки.

На занятии детям остается только размотать шнуры и установить «ручеек».

Во время проведения подвижных игр дети могут ограничить пространство для ловли с помощью натягивания шнура; они сами могут также натянуть шнур для подлезания.

Старших дошкольников учат расставлять пособия на определенном расстоянии несколько иначе. Так, для перешагивания нужно поставить кубики на расстояние в две ступни. Поскольку ходить приставным шагом (ставя пятку одной ноги к носку другой) умеют уже дети второй младшей группы, то измерить расстояние ступнями, поставив их на одну линию, не составит труда. Дети сами могут отсчитать предметы в количестве до десяти, причем педагог может использовать для отсчета прием группировки предметов по каким-то определенным признакам (флажки, султанчики и др.).

Для измерения расстояния дети могут пользоваться, например, такими мерками: «Разложите набивные мячи так, чтобы расстояние между ними равнялось этой палочке». Дети должны договориться о распределении обязанностей: один отмеряет расстояние от условного места, а другой раскладывает мячи. Или: «Начертите ручеек шириной вот с эту палочку». Дети, ориентируясь на какую-то полоску или пользуясь палкой, сначала прочерчивают линию, затем с двух концов отмеряют нужное расстояние и эти метки соединяют чертой, используя снова палку или рейку. В дальнейшем для измерения большого расстояния (для метания, пробега и т.д.) можно применять шнур, который натягивают одновременно оба ребенка.

Наконец, можно давать задания, в ходе которых сначала следует измерить расстояние, а потом уже расставлять пособия. Например, предложить установить вторую корзину для метания на противоположной стороне на таком же расстоянии от черты, что и первая корзина.

Овладение этими приемами позволит дошкольникам более осознанно воспринимать те линии и метки, которые надо учитывать во время прыжков, метания и т.д., кроме того, оно даст возможность самостоятельно создавать условия для выполнения физических упражнений в сюжетно-ролевых, подвижных играх и в играх с элементами соревнования.

Научившись выполнять отдельные поручения, связанные с расстановкой оборудования и пособий, дети будут готовы к дежурствам и смогут самостоятельно размещать необходимый физкультурный инвентарь. В дальнейшем дошкольники на основе приобретенного опыта могут во время дежурств расставлять пособия самостоятельно.

Дежурные должны иметь следующую информацию: какое оборудование потребуется, в каком количестве, когда и где его следует разместить. Все это может быть раскрыто на панно (доске, фланелеграфе) с использованием карточек. Все панно делится на три полоски. На первой и второй полоске устанавливаются карточки, обозначающие пособия для выполнения основных движений («Это нужно будет расставить после выполнения упражнений»); терминном упражнения дети, как правило, обозначают только общеразвивающие упражнения), а на третьей полосе — для подвижной игры.

Для обозначения количества пособий используется цифровая (если дети знают цифры) или числовая карточка. Эта карточка прикрепляется над соответствующим пособием. Для определения расстояния между пособиями ставится карточка с условной меркой. Читать такое панно для старших дошкольников не составляет труда, поэтому когда дежурные смотрят на заполненное панно, то они получают всю информацию.

Чтобы познакомить детей с размещением оборудования в пространстве, следует использовать макет спортивного зала, на котором хорошо видно местонахождение каждого пособия для выполнения основных движений относительно окон, двери и т.д.

Получив информацию, дежурные расставляют инвентарь для вводной части занятия. После этого они заранее отбирают необходимые пособия для основной части, ставят их ближе к тому месту, где будут раскладывать, чтобы потом можно было быстрее взять, и договариваются о распределении поручений. При этом можно назначить капитана дежурных, который будет управлять всей подготовкой инвентаря и его расстановкой. Первоначально детям необходимо оказывать помощь в распределении обязанностей. Следует учитывать объем работы дежурных. Если упражнения выполняются двумя потоками или несколькими подгруппами, то количество дежурных можно увеличить до четырех.

В результате последовательно проводимой работы по обучению размещению оборудования дети научаются быстро расставлять спортивный инвентарь на заданном расстоянии, используя знания об условных мерках, усвоенные на занятии по математике, тем самым одновременно создается база для формирования умения организовывать игры со сверстниками.

### **Психологическая и физическая нагрузка и приемы ее регулирования при проведении физкультурного занятия**

Упражнения, включенные в вводную часть занятия, могут проводиться диктантным способом, т.е. когда педагог называет дей-

ствие, и дети тут же приступают к его осуществлению. Например: «Пошли на носках, разбежались по всей площадке, построились в колонну, парами и т.д.». Такой способ подачи заданий вырабатывает быстроту ответной реакции, способность действовать с ходу (не останавливаясь после движения). Но при этом детям предлагаются к исполнению уже хорошо освоенные движения. Для формирования учебной деятельности используется выполнение задания по плану, когда дети должны запомнить последовательность выполнения движений и сигналы к их смене. Например: «Сначала пойдете обычным шагом, под тихую музыку — на носках, как только музыка прекратится — в приседе». Смена движений происходит только по определенному сигналу. Воспитатель не напоминает детям словесно, что они должны делать. Но и при этом способе движения должны быть уже освоенными.

Для разучивания строевых упражнений, различных способов ходьбы и других физических упражнений целесообразно первоначально применять упражнение на внимание, а затем объяснить задание и способ его осуществления, и только после этого предложить их выполнить.

Педагогу необходимо помнить о достоинствах каждого из этих способов организации выполнения двигательных действий и соответственно использовать их на физкультурных занятиях.

Особого внимания заслуживает контроль при выполнении движений. Если в младшей или средней группах нередко уместны подсказки педагога, то в старшей группе следует активизировать контроль за выполнением упражнения самим ребенком. Так, например, старшие дети уже знают правильное положение головы и других частей тела при ходьбе, но нередко они допускают ошибки. Ежедневные указания, напоминания типа: «Голову прямо, ногами не шаркать, хорошо размахивайте руками» — нельзя признать целесообразными. Дети плохо идут не потому, что они не знают, что надо делать, а потому, что они еще не контролируют свои движения. Для активизации самоконтроля за действиями можно применить контроль ребенка, например: «Саша, посмотри, у нас все дети научились правильно ходить?». При этом ребенок может стоять лицом навстречу идущим или сам двигаться противходом и называть детей, у которых замечены ошибки. Как правило, дети сразу сами подтягиваются и им уже не приходится делать замечания. Можно побуждать к самоконтролю: «Я сейчас посмотрю, кто из вас уже научился ходить правильно». «Кто считает, что он умеет хорошо ходить, то, дойдя до флажка, пусть идет через середину зала, а кто еще не научился, тот идет вдоль стен».

При проведении общеразвивающих упражнений нередко воспитатели объясняют и показывают детям любого возраста каждое

незнакомое упражнение, не анализируя степень его новизны. В результате дошкольники ориентируются не на объяснение, а на подражание.

При правильном распределении общеразвивающих упражнений каждое последующее базируется на предыдущем. Поэтому нередко новое упражнение представляет собой сочетание знакомых элементов или вариант уже известного. В этом случае старшие дошкольники могут понять структуру нового движения по объяснению. Выполнение по объяснению содержит значительные преимущества: оно не только формирует тело, но и активизирует мыслительную деятельность детей, развивает самостоятельность.

Для развития самостоятельности при выполнении общеразвивающих упражнений необходимо обеспечить усвоение определенных знаний.

Воспитанию самостоятельности будут способствовать и упражнения с частичной регламентацией, которые должны широко использоваться в работе со старшими дошкольниками. Так, например, воспитатель предлагает выполнить приседание с прямой спиной, а положение рук ребенок придумывает сам; или дети сами определяют исходное положение для выполнения наклонов и т.д.

В связи с тем, что основные движения включены в программу всех возрастных групп, обучение им должно строиться с учетом опыта и знаний дошкольников. Следует объяснить только новые составные элементы двигательного действия, а знакомые элементы уточняются при участии детей. Например, при разучивании прыжков в длину с места в средней группе следует уделить особое внимание сочетанию отталкивания ногами со взмахом руками, а исходное положение и приземление полностью совпадают с техникой прыжка во второй младшей группе. Поэтому прежде чем предлагать прыгнуть в длину с места, нужно закрепить правильное выполнение знакомых элементов.

Важно на протяжении всего занятия добиваться высокой активности детей. Необходимо различать умственную активность, которая связана с психической нагрузкой, и двигательную активность, которая обеспечивает физическую нагрузку. Умственная активность обеспечивает не только осознанность и усвоение знаний о технике выполнения движений, но служит и отдыхом, сменой видов деятельности на физкультурном занятии. Между физической и психической нагрузками возникает обратно пропорциональная зависимость: с увеличением физической нагрузки, как правило, уменьшается психическая, а когда увеличивается психическая нагрузка, то падает физическая.

Целесообразность использования времени проведения занятия определяется по общей плотности занятия, которая выражена вре-

менным показателем ко всей длительности занятия, данного в про-  
центах.

Педагогически оправданным считается время, используемое на  
объяснение, указания для обеспечения точности выполнения, на  
показ, выполнение физических упражнений.

Моторная плотность занятия характеризует долю двигательной  
активности на протяжении всего занятия. Чтобы правильно вы-  
считать этот показатель, необходимо время, затраченное на вы-  
полнение движений, разделить на продолжительность занятия и  
умножить на 100.

Правильное целесообразное чередование умственной и физи-  
ческой деятельности детей является надежным показателем про-  
думанного содержания занятия и его квалифицированного прове-  
дения.

Если общая плотность занятия, при правильной организации,  
приближается к 100 %, то моторная плотность может быть оценена  
только относительно педагогических задач занятия. Наименьшая  
моторная плотность может быть при условии, если на занятии  
применяется 1/3 нового материала, тогда моторная плотность 65—  
67 % считается нормой. Если же занятие решает задачи закрепле-  
ния и совершенствования движений, то моторная плотность дол-  
жна приближаться к 68—80%.

Эффективность проведения физических занятий оценива-  
ется не только по успешному решению образовательных задач и  
влиянию на развитие личности, но и по оздоровительному воз-  
действию на организм. Достаточная двигательная активность, с  
одной стороны, обеспечивает хорошее усвоение материала (при  
необходимом повторении материала) при разучивании, а с другой  
стороны, позволяет обеспечить тренирующее воздействие на  
организм ребенка. Величина нагрузки и правильное ее распреде-  
ление в течение занятия определяется по физиологической кривой,  
которая фиксирует работу сердечно-сосудистой системы при  
выполнении всех физических упражнений, включенных в разные  
части занятия.

По данным Г. П. Юрко, при правильном распределении нагрузки  
в вводной части занятия пульс должен повыситься на 15—20 % от  
исходного, увеличение пульса после выполнения общеразвиваю-  
щих упражнений может составлять 40% от исходного; выполнение  
основных движений и проведение подвижной игры должны при-  
водить к увеличению пульса на 70—80% от исходного, а в заклю-  
чительной части занятия оно увеличивается всего на 10—15% от  
исходного.

Спустя 3—4 мин после занятия пульс должен придти к исход-  
ному уровню.

## Физкультурные занятия на воздухе

Физкультурные занятия проводятся как в помещении детского  
сада, так и на воздухе. Исследования В.Г.Фролова и Г.П.Юрко  
(Москва) показывают высокий оздоровительный эффект физкуль-  
турных занятий, проводимых в течение всего года на воздухе. Од-  
нако эти занятия исключают выполнение физических упражнений  
"из положения сидя, лежа; они не имеют возможности использо-  
вать ползание, которое очень полезно для развития брюшного прес-  
са и позвоночного столба. В зимнее время не предоставляется усло-  
вий для выполнения сложных прыжков, лазания, подбрасывания и  
ловли мяча и т.д. Затруднена работа над точностью выполнения  
общеразвивающих упражнений, метания и других движений из-за  
боязни вызвать переохлаждение организма детей. В этом случае  
Подбор упражнений регламентируется временем года, а не систе-  
матичностью в решении педагогических задач.

Физкультурные занятия на воздухе позволяют научить детей  
выполнять движения в естественных условиях: использовать раз-  
личные способы ходьбы в зависимости от грунта (ходьба по песку,  
по воде, по траве, по скользкой поверхности), от рельефа (позна-  
комить с различным положением туловища и постановки ног при  
вхождении и спуске по наклонной поверхности); использовать бум,  
бревно для выполнения различных упражнений. Кроме того, есте-  
ственные условия дают возможность познакомить детей с лазанием  
по шесту, передвижением на лианах, рукоходах и т.д.; позволяют  
после разучивания техники выполнения прыжков в длину и в  
высоту с разбега включить выполнение этих движений в прыж-  
ковую яму, побуждая детей сочетать энергичный разбег с отталки-  
ванием одной ногой, увеличивая расстояние; создают благоприят-  
ные ситуации для разучивания метания в движущуюся цель (на-  
пример, «Нагрузить коробку, стоящую на санках, скатывающихся с  
горки, съезжающую с горки грузовую машину, применяя желуди,  
шишки, снежки, мешочки и т.д.»).

Для развития функции равновесия в естественных условиях ис-  
пользуются бровки, шины и т.д.

Во время физических занятий, проводимых на воздухе, ус-  
пешно решаются задачи закаливания, воспитания общей выно-  
сливости, чрезвычайно эффективно повышаются защитные функ-  
ции организма.

Тем не менее структура физических занятий на воздухе, в  
основном оставаясь неизменной, предусматривает для избегания  
Переохлаждения детей, особенно в холодное время года, более  
широкое использование пробежек между выполнением различных  
видов физических упражнений.

## 2.7.2. УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА В ДЕТСКОМ САДУ<sup>1</sup>

### Содержание, схема построения утренней гимнастики и ее обоснование

Теория и методика проведения утренней гимнастики были разработаны Н.А. Метловым совместно с ленинградскими физиологами в 30-е годы XX столетия. Основная задача утренней гимнастики — перевести ребенка в бодрое состояние, активизировать и содействовать переходу к более интенсивной деятельности. Благодаря утренней гимнастике усиливаются все физиологические процессы — дыхание, кровообращение, обмен веществ, улучшается питание всех органов и систем, что создает условия для увеличения работоспособности. Двигательная активность приводит в деятельное состояние различные анализаторы.

Включение и ежедневное проведение упражнений для всех групп мышц способствует их укреплению. Так, например, использование упражнений, сближающих лопатки, укрепляет мышцы спины, живота, вырабатывает у детей правильную осанку, содействует выпрямлению позвоночника. Введение упражнений для укрепления свода стопы предупреждает плоскостопие. Значителен и закаливающий эффект как на самой утренней гимнастике, так и в сочетании с закаливающими процедурами.

Утренняя гимнастика создает организованное начало, ровное, бодрое настроение у занимающихся: сильно возбужденных детей успокаивают действия в заданном темпе, а малокровные дети втягиваются в определенный ритм работы. Поэтому после утренней гимнастики дошкольники более уравновешенны, лица их довольны и радостны. Повышая жизненный тонус организма, утренняя гимнастика создает благоприятные условия для дальнейшей деятельности, благотворно влияет на развитие организованности, дисциплинированности, выдержки.

Как правило, утренняя гимнастика начинается с ходьбы, которая воздействует на все мышечные группы, постепенно вовлекая в работу все системы организма, но при этом нагрузка на него незначительна. Для того чтобы разогреть стопу, повысить ее гибкость, включается ходьба разными способами. Поскольку утренняя гимнастика является ежедневной формой работы, то целесообразно во время ходьбы разнообразить размещение детей в пространстве: использовать перемещение змейкой, зигзагообразно, двумя колоннами в разные стороны, по диагонали и т.д. Это позволит снять монотонность, однообразие занятий, физиологическая нагрузка при этом будет определяться пройденным расстоянием, произой-

<sup>1</sup> Параграф написан Н.В. Полтавцевой.

дет увеличение психологической нагрузки, что вызовет у детей сосредоточенность. Важно, чтобы способы перемещения в пространстве детям были знакомы.

Значение утренней гимнастики прежде всего определяется повышением жизнедеятельности всего организма. Работа мышечной системы активизирует сердечно-сосудистую, дыхательную системы, растормаживает нервную систему, создает условия для хорошей умственной работоспособности, для перехода к деятельному состоянию всего организма.

Диктантный способ подачи заданий оживляет восприятие и внимание детей. После ходьбы может быть предложен непродолжительный бег в умеренном темпе. Чаще всего он используется, если дети вялы, сонливы или если в помещении прохладно. Бег сменяется ходьбой и перестроением для выполнения общеразвивающих упражнений.

Количество упражнений, их содержание и последовательность соответствуют требованиям входящих в комплекс общеразвивающих упражнений для физкультурных занятий. Но в связи с тем, что необходимо вызвать бодрое, оживленное состояние детей, упражнения должны выполняться в быстром темпе, а поэтому следует включать уже усвоенные движения, не требующие большого умственного напряжения. Важно, чтобы эти упражнения давались живо, интересно, бодро.

После того как проведена разминка всех мышечных групп и повысилась физиологическая нагрузка, наступает пик физиологической кривой, который приходится на прыжки на месте и быстрый бег.

В старших группах можно изменять нагрузку не только за счет числа подпрыгиваний и высоты полета, но и применять прыжки попеременно на одной и другой ноге, прыжки с разным положением ног. После прыжков предлагается ходьба, которая снижает нагрузку.

Для снижения физиологической нагрузки предлагается ходьба или танцевальные движения. В конце утренней гимнастики можно использовать специальные дыхательные упражнения с медленным продолжительным выдохом в виде чтения четверостишия на одном-двух вдохах или игровые упражнения («Шина спустилась», «Мяч лопнул» и т.д.).

Утренняя гимнастика может быть проведена в виде игр и игровых упражнений. Например, вначале проводят хороводную игру, общеразвивающие упражнения с включением в них игр «Фотограф», «Затейники» (педагог показывает упражнения, а дети его копируют). Для пика физической нагрузки используется подвижная игра высокой интенсивности, а заканчивается утренняя гим-

настика малоподвижной игрой. Такой тип занятий хорошо применять в праздничные дни, когда проводятся утренники, и дети приходят в детский сад взволнованные, нарядные.

Утренняя гимнастика проводится на воздухе в теплое время года, а при соответствующих условиях — в течение всего года. В этом случае общеразвивающие упражнения могут выполняться в движении.

Прыжки и скоростной бег могут быть заменены бегом на выносливость. К концу года дозировка этого бега может составлять: в младшей группе — 80 м (1 мин), в средней — 160 м (1,5 мин), в старшей — 240 м (2 мин), в подготовительной — 320—340 м (2,5—3 мин). Следует учитывать, что целесообразно двигаться, используя всю территорию детского сада, и даже выбегать за ее границу, в соседний парк. Интерес к такому бегу значительно выше, и дети получают большое удовольствие от смены маршрута перемещения. При этом направляющим назначается ребенок, имеющий опыт бега в умеренном темпе, и остальные не имеют права обгонять впереди бегущего, а сам воспитатель бежит в конце колонны, чтобы держать в поле зрения всех детей. Примерно за 20—30 метров до ворот детского сада на обратном пути можно позволить желающим пробежаться в быстром темпе.

#### **Формирование в детях самостоятельности при выполнении утренней гимнастики**

Радость от мышечных ощущений, удовольствие от утренней гимнастики создают условия для подготовки дошкольников к самостоятельному выполнению зарядки. Решить задачу воспитания у детей потребности в систематическом выполнении утренней гимнастики поможет формирование у них определенных знаний и умений, достаточных для возникновения и самостоятельной реализации потребности в физических упражнениях.

Основу утренней гимнастики составляет комплекс общеразвивающих упражнений, включающий 6—8 упражнений и предусматривающий повторение каждого из них по 6—8 раз. Эффективность воздействия их достигается не столько за счет числа упражнений и количества повторений, сколько за счет качества выполнения. Четкое действие в заданном направлении, с определенной амплитудой, необходимым напряжением и расслаблением различных мышечных групп, соблюдение ритма и темпа не только обеспечивают увеличение работоспособности детского организма, но и способствуют развитию координации у детей, оказывают влияние на формирование правильной осанки и физическое развитие ребенка в целом.

Поэтому в работе по формированию у старших дошкольников самостоятельности в выполнении утренней гимнастики прежде всего необходимо обеспечить правильное выполнение общеразвивающих упражнений на основе самоконтроля, без надзора взрослых.

Для решений этой задачи можно использовать схематическое изображение упражнений на карточках. Работу с карточками следует проводить в виде игр, используя индивидуальную и групповые формы в повседневной жизни. Например, предлагаются рисунки, на которых изображены общеразвивающие упражнения разной трудности: на одних карточках передано движение конечностей (рук, ног), на других — движение ног и туловища, рук и туловища, а на третьих — рук, ног, туловища. Следует применять карточки, на которых представлены как простые направления движения (вперед, в стороны, вверх, назад, вниз), так и сложные (в стороны—вверх, в стороны—вниз), одновременные, поочередные. Я разнонаправленные по структуре. Все нарисованные движения должны быть знакомы детям.

В начале работы целесообразно провести с детьми игру: «Я покажу, а вы найдите это упражнение на рисунке», а затем, используя рисунки с изображением действия одной части тела, перейти к игре «Найди отгадку». Сначала педагог показывает точное выполнение двигательного действия, а затем преднамеренно допускает в нем ошибки, чтобы дети сами могли заметить несоответствие показанного и нарисованного, тем самым обратить внимание, например, на правильное поднимание рук вперед, вверх, в сторону и т.д.

В дальнейшем можно использовать задание «Покажи, какое упражнение здесь нарисовано». На основе этой работы складывается предпосылка к организации игр, предусматривающих взаимодействие самих детей по типу: один показывает, а другой находит изображение на карточках или отмечает его отсутствие; один показывает карточку, а другой это упражнение выполняет, получая оценку своего исполнения. Затем можно давать задания: «Найди Упражнение по описанию», «Загадай сам упражнение» (показав Или описав его).

Контроль за точностью передачи направления и амплитуды двигательного действия составляет сущность игры «Так, не так?», в которой один ребенок загадывает упражнение и оценивает выполнение, учитывая правильность передачи не только структуры, но \* направления движения, а другой ребенок старается достигнуть точности в своих действиях. В этой игре может участвовать и воспитатель, допуская сознательно ошибку, иногда грубую, а иногда заметную, что развивает у детей наблюдательность, обостряет

восприятие простых и сложных направлений, развивает умение видеть ошибки у других людей, а затем и у себя.

В схематическом изображении общеразвивающих упражнений ребенок первоначально воспринимает положение рук. Положение ног и туловища воспринимается тогда, когда оно необычное. Для привлечения внимания дошкольников к положению всех частей тела можно подбирать карточки, на которых изображено одно и то же движение, но разное исходное положение.

Например, применяются карточки, на которых поднимание рук в стороны изображается из исходного положения: ноги сомкнуты, ноги скрестно или пятки вместе, носки врозь, из положения сидя и т.д., или выполнение приседания осуществляется с разным положением рук. Подобный показ приводит к пониманию, что одно и то же упражнение может быть выполнено из разных исходных положений, причем из одних — действовать легче, а из других — труднее. В последующем и на физкультурных занятиях, и на утренней гимнастике можно широко включать движения с частичной регламентацией, например: «Выполняем наклон вперед, не сгибая колен. Приготовились, чтобы было делать потруднее» или «Следующее упражнение — приседание, положение рук придумайте сами».

Можно использовать и прием, когда педагог, выполняя упражнение на глазах у детей, производит смену положения другой части тела, а дети находят соответствующую карточку. Особый эффект достигается, когда детям показывается карточка с изображением наклона туловища вперед, не сгибая колен, доставая до носков ног. Лишь только стоит эту карточку перевернуть, как изображение воспринимается как наклон из положения сидя или как одновременное поднимание рук и ног из исходного положения, лежа на спине.

Подготовительная работа позволяет подвести ребенка к полноте восприятия нарисованного, усвоению плана прочтения рисунка. Дети должны уяснить, что, для того чтобы выполнить упражнение, нужно встать, сесть или лечь, посмотреть, как стоят ноги, что нужно делать руками. Сам план, состоящий из трех пунктов, запоминается дошкольниками легко, и в дальнейшем он выступает в качестве критерия для проверки правильности восприятия нарисованного упражнения. Усвоение плана восприятия движения является предпосылкой к пониманию рисунков с незнакомыми упражнениями, представляющими комбинации усвоенных направлений и включающими работу различных частей тела.

На следующем этапе ставится задача научить детей составлять общеразвивающие упражнения из знакомых элементов или при-

думывать самостоятельно его продолжение. К показанной карточке можно предложить занимающимся подобрать возможное предшествующее положение или, используя ее в качестве исходного положения, придумать само общеразвивающее упражнение, его вариант.

Для запоминания комплекса общеразвивающих упражнений на утренней гимнастике в групповой комнате можно иметь специальное панно, на котором выставляются карточки с изображением упражнений в определенной последовательности. В зале это панно может служить приемом проверки усвоения комплекса, так как карточки находятся в перевернутом виде. Детям предлагается приготовиться к первому, второму, следующему и т.д. упражнению, само выполнение осуществляется под музыку, а по ходу воспитатель переворачивает карточку лицевой стороной, побуждая утвердиться в правильности действий или к их перестройке.

Принцип замены одного общеразвивающего упражнения другим для этой же мышечной группы может быть раскрыт с опорой на понимание того, какая часть тела в этом упражнении работает в большей мере.

Первые умения самостоятельного выполнения утренней гимнастики могут быть сформированы с помощью задания-поручения ребенку провести с другими детьми то или иное упражнение. Например, если в комплексе 6 упражнений, то из группы приглашаются шесть детей. Они встают в шеренгу перед остальными детьми, и каждый проводит только свое упражнение из комплекса. Затем одному ребенку поручается провести со сверстниками весь комплекс утренней гимнастики.

Дозировку нагрузки определяет музыкальное сопровождение. Впоследствии можно поручить детям провести утреннюю гимнастику в выходные дни с родителями или братьями и сестрами (после соответствующей работы с родителями), а затем попросить их рассказать об этом в детском саду.

Активность самих детей, использование их организаторских способностей формирует у детей положительное отношение к утренней гимнастике и желание участвовать в ее выполнении и проведении.

### 2.7.3. ФИЗКУЛЬТМИНУТКА

Физкультминутка — кратковременные физические упражнения — проводится в средней, старшей и подготовительной группах в перерыве между занятиями, а также в процессе занятий, требующих интеллектуального напряжения (развитие речи, рисование, математика и др.).



Физкультминутка способствует смене позы и характера деятельности путем двигательной активности. Она снимает утомление, восстанавливает эмоционально-положительное состояние ребенка.

Нередко ребенок проявляет на занятиях «двигательное беспокойство». Он стремится изменить позу, у него падает внимание, он отвлекается. Исследования свидетельствуют о необходимости смены деятельности через каждые 20 мин (С.М.Громбах).

Физические упражнения улучшают кровообращение, работу сердца, легких, способствуют восстановлению положительно-эмоционального состояния.

На физкультминутках можно широко использовать упражнения для кисти руки и различные жесты руками с шарами, орехами, шестигранным карандашом, массажными мячами, ручными эспандерами; перекрестные движения; систематические упражнения типа «Поза замка»; упражнения «Сова», «Умная шляпа» и др. Включаются в физкультминутку также подскоки и ходьба.

В физкультминутки можно включать 2—3 упражнения для плечевого пояса и рук, подтягивания, наклоны, повороты туловища (Г.П.Лескова, Н.А.Ноткина).

В перерыве между занятиями ребенку предлагаются игры с мячом, скакалками, подвижные игры, игры-эстафеты и другие формы оптимизации двигательной деятельности. Физические упражнения во второй половине дня проводятся спустя 30 мин после дневного сна. Последние исследования (О.Сытьель и др.) свидетельствуют, что выполнение физических упражнений сразу же после пробуждения не приносят пользы, так как мозг и мышцы не переключились от сна к бодрствованию.

#### 2.7.4. ЗАКАЛИВАЮЩИЕ МЕРОПРИЯТИЯ В СОЧЕТАНИИ С ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

В дошкольных учреждениях в целях закаливания детей используются воздушные и солнечные ванны, водные процедуры (обтирание, обливание, душ, купание).

Комплексное применение природных факторов вырабатывает у детей стойкость к различным неблагоприятным воздействиям окружающей среды (влажный воздух, дождь, ветер, перегревание).

Закаливающие мероприятия наиболее эффективны в сочетании с физическими упражнениями: активная мышечная работа содействует совершенствованию процесса терморегуляции и тем самым приспособлению организма к окружающей внешней среде. В процессе закаливания происходит глубокая перестройка организма, и если ребенок активен, она осуществляется естественно и просто.

Закаливающие мероприятия в сочетании с интересными для ребенка физическими упражнениями и играми вызывают эмоциональный подъем, повышают функции высших нервных центров, благотворно воздействуют на вегетативную нервную систему, регулируют работу внутренних органов и обмен веществ.

Закаливание как сложный условно-рефлекторный процесс требует систематичности. При отсутствии регулярности, нарушении режима временные связи угасают, и организм ребенка теряет способность приспособления к условиям окружающей среды, сопротивляемость различным неблагоприятным воздействиям.

Процесс закаливания многообразен: с одной стороны, он включает специальные мероприятия по назначению врача (воздушные, водные, солнечные ванны), с другой — определенные условия в связи с установленным режимом дня (регулярное проветривание помещения, соответствующая одежда и обувь, соблюдение установленной длительности прогулок и режима двигательной активности детей, сон на веранде с открытыми окнами). Все это обеспечивает полноценность закаливания организма, вызывает в нем благоприятные изменения (улучшает состояние и функции нервной системы, обменные процессы, состав крови, углубляет дыхание, создает эмоционально-положительное состояние психики), стереотипизирует условия и поведение ребенка в дошкольном учреждении (А.В.Кенеман).

Закаливающие процедуры проводятся начиная с первого года жизни: определены виды закаливания, время их проведения, продолжительность; необходим индивидуальный подход в соответствии с рекомендациями врача. Рассмотрим подробнее основные средства закаливания, применяемые в дошкольных учреждениях.

**1. Воздушные ванны** обеспечивают непосредственное воздействие воздуха на обнаженную поверхность кожи во время двигательной деятельности детей. Наиболее целесообразным и естественным видом такой воздушной ванны является утренняя гимнастика, проводимая на воздухе и в помещении при открытых окнах, фрамугах. Кроме того, воздушные ванны дети получают во время физкультурного занятия на воздухе и в помещении по назначению врача, преимущественно в старшей и подготовительной к школе группах.

Физкультурные занятия и утренняя гимнастика, в которые входят воздушные ванны, имеют свои особенности. При проведении Их в помещении температура воздуха постепенно снижается через каждые 2—3 дня с таким же постепенным облегчением одежды **ветей**. Это осуществляется по указанию врача, с учетом состояния здоровья детей и при индивидуальном подходе к каждому из них.

Имеющиеся исследования педагогов, опыт работы многих детских садов подтверждают высокий результат таких систематических занятий: у детей укрепляется здоровье, снижаются простудные и инфекционные заболевания, вырабатывается известная выносливость.

**2. Водные мероприятия** — это обтирание, обливание, душ, купание (в бассейне, в реке, в озере, в море). Основанием для назначения этих процедур врачом служит учет индивидуальных особенностей и состояния здоровья детей. В процессе водных процедур целесообразно и желательно активное поведение ребенка. В первой младшей группе активность исходит в основном от взрослого, стимулирующего ребенка к движениям. С 3 лет ребенок приучается действовать самостоятельно.

При *обтирании*, состоящем из легких массирующих движений в направлении от периферии к центру, дети приучаются действовать сами при помощи отжатой варежки. Стоя в кругу или полукруге, они одновременно обтирают грудь, плечи и руки, а после этого, повернувшись в обратную сторону, передают свою варежку сзади стоящим детям, и каждый из них обтирает спину своему товарищу. Таким образом, в процессе обтирания ребенок находится в движении, не мерзнет и получает под руководством воспитателя необходимый жизненный навык.

*Обливание* по своему воздействию на организм ребенка сильнее предыдущей процедуры. Поток воды освежает тело, поднимает тонус мышц, активизирует их работу, возбуждает нервную систему, вызывает бодрость. Ребенок поворачивается, подставляя под льющуюся воду спину, грудь, бока, живот, руки. Кроме того, он может делать движения, связанные с потоком воды, слегка растирая тело, плескаясь. По окончании процедуры все дети тщательно вытирают тело под наблюдением воспитателя.

Во многих детских учреждениях при систематическом закаливании практикуется по рекомендации врачей *обливание до пояса* после утренней гимнастики (преимущественно в подготовительных группах). Дети обливаются самостоятельно, растирая при этом шею, грудь, плечи и руки, после чего тщательно вытирают тело. Обливание водой до пояса — наиболее доступная процедура в различных условиях, поэтому именно к этому виду закаливания целесообразно приучать детей.

*Купание* как регулярная ежедневная процедура — прекрасное средство оздоровления и закаливания детского организма. Прохладная вода, чистый воздух в сочетании с ультрафиолетовыми лучами, движения самих детей — весь этот комплекс средств оказывает чрезвычайно благоприятное воздействие на организм ребенка, его нервную систему, эмоционально-положительное состояние.

Однако несмотря на эффективность этой процедуры, нужно подводить к ней детей очень осторожно — путем предварительного регулярного обтирания и обливания под душем с постепенным снижением температуры воды. Недостаточная зрелость у детей терморегуляторных функций и в связи с этим большая отдача тепла через кожу в окружающую среду определяют необходимость двигательной активности детей во время купания. Простые веселые игры в воде, организуемые воспитателем с небольшими подгруппами (6—8 человек), вызывают у детей положительные эмоции, а мышечные движения усиливают теплообразование. Благодаря этому ребенок чувствует себя хорошо, не мерзнет и не боится воды.

Купание с целью закаливания рекомендуется в программе для средней, старшей и подготовительной групп детей. Приучение к воде, как показывает практика, целесообразно начинать с 1,5—2 лет. Ходьба в воде на мелком месте, собирание камушков, игры с надувными игрушками, плескание помогают малышам освоиться в новой для них водной среде, вызывают положительные эмоции, воспитывают смелость. Купание хорошо сочетается с гидроаэробикой.

Тщательная проверка места купания, одновременное пребывание в воде не более 3—4 детей под неослабным вниманием взрослых, соблюдение всех указаний врача — обязательные условия проведения этой процедуры. Продолжительность купания определяется для каждой возрастной группы врачом детского учреждения. При этом учитываются температура воздуха и воды, погодные условия, а также степень достигнутой закаленности организма ребенка.

**3. Солнечные ванны.** Солнце оказывает благотворное влияние на организм ребенка, укрепляя общее его состояние, улучшая обменные процессы. Наиболее полезны ультрафиолетовые лучи, которые обладают бактерицидным действием (останавливающим развитие бактерий), антирахитическим (улучшающим деятельность нервной системы, повышающим обменные процессы, укрепляющим костно-мышечную систему), эритемным (увеличивающим приток крови и вызывающим покраснение кожи, переходящее в загар).

Такое многообразное влияние солнца на организм ребенка требует особой осторожности. При неумеренном использовании солнечных ванн у детей могут появиться отрицательные явления (возбуждение и нарушение сна, резкое расширение сосудов, ухудшение состава крови и др.). Поэтому в детских учреждениях солнечные ванны должны проводиться только в соответствии с назначением врача, с обязательным учетом индивидуальных особенностей детей.

Опыт лучших детских садов подтверждает, что систематическое закаливание ребенка следует начинать с раннего возраста и регулярно проводить его до последних дней пребывания ребенка в детском учреждении, только тогда оно приобретает привычный характер. Основным условием при этом является согласованность в работе педагогического, медицинского и технического персонала, а также установление контакта с родителями.

### **2.7.5. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ НА ПРОГУЛКЕ**

Правильная организация двигательной деятельности ребенка в повседневной жизни способствует улучшению его психофизического здоровья. Целесообразное чередование характера деятельности ребенка предусматривает рациональное сочетание интеллектуальной и физической активности, что обеспечивает профилактику утомления нервной системы, создает у ребенка жизнерадостное настроение и оптимальную работоспособность.

Совершенствование двигательных навыков в повседневной жизни обеспечивает условия для активизации самостоятельной двигательной деятельности ребенка. Именно самостоятельное и творческое использование ребенком двигательного опыта в физических упражнениях и подвижных играх на прогулке способствует развитию личностных и психофизических качеств; повышает интерес к двигательной деятельности, активизирует мыслительную и эмоциональную сферу. Организация двигательной деятельности должна проходить в дружелюбной, радостной обстановке.

Подвижные игры и физические упражнения проводятся педагогом в различное время дня в соответствии с общепринятым режимом: утром, в середине дня и на вечерней прогулке.

При распределении игр на день, неделю, месяц и т.д. воспитатель планирует использование многообразного двигательного материала, его повторяемость и вариативность, обеспечивающие систему совершенствования двигательных навыков.

Организация двигательной и игровой деятельности проводится с учетом режима дня, времени и предыдущей деятельности ребенка. Умелое сочетание отдыха и движения, различных видов деятельности обеспечивает высокую работоспособность ребенка в течение дня.

При составлении календарного плана проведения подвижных, спортивных игр и физических упражнений следует принимать во внимание время года, состояние погоды, необходимость разнообразия движений и двигательных действий. Педагог следит за тем,

чтобы ребенок не перегревался и не переохлаждался во время прогулок.

Важную роль в активизации двигательной деятельности играет спортивный инвентарь, который устанавливается на участке или выносится из группы в соответствии с погодными условиями. Наличие должного оборудования на участке создает условия для совершенствования основных движений (бега, ходьбы, лазания, метания, прыжков), спортивных игр и упражнений, а также подвижных игр.

Во время прогулки ребенок упражняется в езде на велосипеде, ходьбе на лыжах, катании на коньках; играет в настольный теннис, бадминтон, кегли, баскетбол, городки, ринго, лапту и др. Все эти игры проводятся в зависимости от времени года и погодных условий.

В ежедневные прогулки следует обязательно включать упражнения с мячом и различные манипуляции с ним (т.е. овладение «школой мяча»).

Особое внимание педагог уделяет развитию самостоятельности и творчества ребенка в его двигательной деятельности на прогулке, благодаря чему у ребенка развивается инициативность, повышаются навыки самоорганизации, создаются оптимальные условия для самовыражения, самореализации, совершенствования психофизических и личностных качеств.

### **2.7.6. ОРГАНИЗАЦИЯ ЭКСКУРСИЙ И ТУРИСТСКИХ ПРОГУЛОК**

Экскурсии и прогулки за пределы детского сада способствуют реализации познавательных задач и включают в себя упражнения, которые можно проводить с ребенком 3—4 лет. Они содействуют укреплению здоровья, физическому, эстетическому, нравственному, интеллектуальному развитию.

Прогулки и экскурсии осуществляются регулярно, начиная с первой младшей группы<sup>1</sup> с учетом возрастных особенностей и возможностей ребенка данной группы, состояния его здоровья, индивидуальных показателей и рекомендаций врача.

К проведению прогулок воспитатель тщательно готовится, планирует их в календарном плане.

Наиболее благоприятным сезоном для проведения прогулок является лето.

Воспитатель перед прогулками и экскурсиями тщательно изучает район, дорогу, по которой пройдет прогулка: в городе — Парк, сквер, сад; на даче — ближайший лес, луг, поляну, реку, озеро и т.д.

Определяется дальность маршрута и место отдыха.

Прогулки и экскурсии позволяют познакомить ребенка с общественными учреждениями, например дворцом детского творчества, оздоровительным лагерем, стадионом, физкультурными площадками и т.д.

В 5—7 лет ребенок уже обладает довольно большим двигательным опытом, самостоятельностью, организованностью, что позволяет проводить туристские прогулки.

Исследование, проведенное Н. И. Бочаровой<sup>1</sup> по данной проблеме, раскрывает необходимость постоянных, а не эпизодических педагогических воздействий для достижения оздоровительно-воспитательного эффекта. Она рекомендует систему работы по организации круглогодичных туристских прогулок, которые предусматривают планомерную их подготовку, регулярное проведение и подведение итогов. Овладение ребенком определенным объемом знаний, формирование важнейших личностных качеств во многом происходят именно во время этого неформального воспитательного мероприятия.

Туристские прогулки может проводить как специалист по физической культуре, так и воспитатель. Наилучший результат достигается при усилении всех сотрудников дошкольного образовательного учреждения, особенно воспитателя и специалиста по физической культуре.

### Методика организации туристских прогулок

Работа по организации туристских прогулок на протяжении всего года входит в план воспитательно-образовательной работы с ребенком. Педагогические исследования показали целесообразность планирования работы по данному разделу в соответствии с циклическим принципом. Это позволяет установить тесную связь с различными видами деятельности ребенка, обеспечивает преемственность в содержании, формах и методах работы дошкольного образовательного учреждения и школы. В соответствии с сезоном выделяются осенний, зимний и весенне-летний циклы.

Каждый цикл — неразрывное единство трех взаимосвязанных частей: подготовки, проведения и подведения итогов туристских прогулок.

Целью подготовительного этапа является создание психологической и двигательной готовности детей к новому виду деятельности.

По данным Н. И. Бочаровой, на этом этапе задается общая эмоциональная направленность. Затем перед детьми ставится цель пред-

стоящей деятельности, уточняются и расширяются знания ребенка, формируются необходимые навыки.

Чтобы заинтересовать детей, проводятся тематические беседы или педагог читает им художественную литературу, показывает слайды и туристское снаряжение, что помогает формировать у детей яркие образные представления, активизирует их воображение и память, побуждает к поиску новых знаний и желанию овладеть туристскими умениями.

Важное место на подготовительном этапе отводится организации сюжетно-ролевой игры, в которой ребенка ненавязчиво учат укладке рюкзака, поведению в лесу, способам ориентировки на местности.

: На этапе подготовки педагог организует практическую продуктивную деятельность. Она связана с изготовлением эмблем, значков для участников похода, подготовкой и оформлением группового и личного снаряжения (ремонт палатки, подготовка колышков для палатки и т.д.). Важную роль в этом играют развивающие игры и упражнения, подвижные игры, сюжетные физкультурные занятия и т.д.

При проведении туристских прогулок у ребенка значительно расширяется словарь по туристической тематике.

і Для детей 5—6 лет вводится следующая лексика:

слова-предметы: *турист, палатка, котелок, спальный мешок, компас*;

слова-определения и словосочетания: *велосипедный, пеший, лыжный, водный туризм*;

слова-действия: *поход, привал, сбор, преодоление*.

Для детей 6—7 лет: [ слова-предметы: *руководитель группы, штурман, маршрут, карта, снаряжение, бивак*;

слова-определения: *горный, конный, автомобильный туризм*;

слова-действия: *страховать, ориентироваться, сигнализировать*; I словосочетания: *туристский слет, полоса препятствий*.

В формировании словаря ребенка огромную роль играет использование педагогом соответствующих понятий как во время предварительной работы, так и при проведении туристских прогулок.

Важная роль в подготовке к походам отводится предварительной двигательной тренировке ребенка. В основном уделяется внимание индивидуальной физической подготовленности ребенка, а также специальным упражнениям для укрепления свода стопы, овладения техникой передвижения на велосипеде, лыжах и т.д.

**Содержание туристских прогулок** разнообразно. Они могут быть направлены на пропаганду значимости физической культуры и

<sup>1</sup> См.: Бочарова Н.И. Туристские прогулки в детском саду. — Орел, 1994.

спорта. К этим прогулкам привлекаются родители. Они могут проходить под девизом «Туризм — лучший отдых», «Туризм — путь к здоровью» и т.д.

Организуются туристские прогулки к местам боевой и трудовой славы, на животноводческую ферму, на сельскохозяйственные работы и т.д. Задачи таких походов — воспитать уважение к труду взрослых, бережное отношение к памятникам, обелискам, развить нравственно-патриотические чувства.

Туристские походы носят также краеведческий характер, их целью является расширение кругозора и закрепление знаний детей о родном крае, воспитание бережного отношения к природе.

Несмотря на разнообразное содержание туристских прогулок, при всех вариантах их проведения необходимо правильно сочетать познавательную и двигательную активность, воспитывать волевые качества в преодолении трудностей, вырабатывать выдержку, настойчивость, выносливость, добрые взаимоотношения, взаимопомощь и взаимовыручку.

На протяжении похода педагог должен стремиться поддерживать у ребенка хорошее, жизнерадостное настроение, веру в себя, умение приспособиться к новым, не всегда благоприятным условиям.

### **Методика проведения туристских прогулок**

Педагог заранее определяет маршрут похода, способы передвижения. Маршрут должен быть с наименьшими переходами автомобильных дорог, с удобными для привала местами, с которыми воспитатель заранее хорошо ознакомился. Программный материал подбирается в соответствии с оздоровительными и познавательными задачами. В зависимости от времени года и погодных условий воспитатель совместно с родителями обеспечивает ребенка одеждой. Это могут быть спортивные костюмы, штормовки на случай дождя, кеды или утепленные ботинки, удобные для передвижения. Взрослые и дети готовят снаряжение: посуду, топоры, рогульки, аптечку с набором медикаментов, палатку или полиэтиленовую пленку.

Личное снаряжение ребенка включает: рюкзак, сухой паек, кружку, фляжку, коврик, салфетки для рук.

Перед выходом педагог напоминает детям общие правила поведения во время похода: всем детям необходимо проявлять заботу о впереди и сзади идущих товарищах, быть внимательными, соблюдать осторожность и организованность, не рвать и не есть незнакомые ягоды, не ломать веток, не оставлять после себя мусор, остатки пищи и т.д.

Привалы на месте назначения могут быть от 30 мин до 2 ч. По возвращении подводится итог похода.

### **2.7.7. ИНДИВИДУАЛЬНАЯ РАБОТА С РЕБЕНКОМ**

Известно, что каждый ребенок неповторим. Он имеет свои особенности нервной системы, телосложения, психофизического развития.

Индивидуальные особенности ребенка влияют на усвоение им двигательных умений и навыков, на отношение к окружающим.

Наблюдение за ребенком в повседневной жизни, анализ его поведения и деятельности, беседы с родителями позволяют воспитателю спланировать задачи, методы, содержание индивидуальной работы.

Важную роль в индивидуальной работе с ребенком играют медико-педагогические наблюдения, которые позволяют учитывать показатели силы, уравновешенности и подвижности нервных процессов. В качестве показателей силы учитываются: уровень физической и умственной работоспособности на занятиях и в трудовых процессах; быстрота восстановления работоспособности после утомления; способность преодоления трудностей, инициативность и активность на занятиях, а также в играх; скорость овладения двигательными навыками, двигательная активность, эмоциональный тонус.

Показателем уравновешенности нервных процессов является ровное спокойное настроение ребенка, его доброжелательные отношения с детьми и взрослыми, спокойное поведение в конфликтных ситуациях, равномерность протекания деятельности.

Подвижность нервных процессов характеризует: легкость перехода к различным видам деятельности; быстрота привыкания к новой обстановке, быстрота засыпания и пробуждения; способность двигаться в быстром темпе. Указанные показатели должны быть отражены в воспитательно-образовательном процессе.

Воспитатель фиксирует склонности ребенка, его способность к определенным движениям. С учетом этих особенностей составляется индивидуальная программа развития ребенка, воспитания его психофизических качеств и способностей.

Составляя план индивидуальной работы с ребенком, воспитатель учитывает его двигательные интересы. Если ребенок посещает какую-либо спортивную секцию, то воспитатель или специалист по физической культуре связывается с тренером, согласовывает с ним индивидуальную работу с ребенком, его участие в разных формах двигательной деятельности.

Воспитатель предлагает ребенку разнообразные задания: вспомнить и выполнить упражнения; организовать знакомые подвижные игры, привлекая при этом на ведущие роли не только активных, но и застенчивых детей.

С ребенком также проводится коррекционная работа по исправлению дефектов стопы и осанки, улучшению психофизических качеств и двигательных действий. Для этого педагог показывает и объясняет упражнение, дает предварительную ориентировку в действиях; активизирует сознательное и творческое отношение к движению. Важная роль отводится развитию ручной умелости, моторике рук.

Таким образом, систематическое проведение индивидуальной работы с ребенком или с небольшими группами детей обеспечивает улучшение их движений, развитие физических и личностных качеств.

### **2.7.8. ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ РЕБЕНКА**

Знания и умения, двигательные навыки, сформированные у ребенка в организованных формах двигательной деятельности, успешно переносятся в повседневную жизнь, в самостоятельную двигательную деятельность в течение дня. Они целенаправленно организуются педагогом, который продумывает формы и виды деятельности и осуществляет ее корректировку.

В самостоятельной двигательной деятельности ребенок достигает поставленной перед собой цели, успешно используя разнообразные способы двигательных действий, выбирая наиболее целесообразные. Это активизирует мыслительные процессы, учит проявлять настойчивость, целеустремленность, самостоятельность и творчество. Следя за действиями ребенка, педагог активизирует его двигательные умения и навыки, в зависимости от индивидуальных способностей предоставляя ему возможность принятия решений. Воспитатель может усложнять или упрощать задания, вызывая полезные психофизические усилия.

Формированию у ребенка навыков самостоятельных двигательных действий способствуют различные мелкие и крупные физкультурные пособия, игрушки. Учитывая индивидуальные особенности и возможности малыша, педагог ежедневно в плане работы предусматривает использование различных предметов в целях закрепления приобретенных навыков.

На третьем году жизни подбираются игрушки, стимулирующие первоначальные самостоятельные действия — это каталки, коляски, автомобили, мячи, шары, которые используются для бросания, прокатывания в воротца, катания и скатывания с горки.

Применяются крупные физкультурные пособия: горки, лесенки, ворота, скамейки, ящики и др., на которых ребенок упражняется в лазании, ползании, подлезании, перешагивании и т.д.

Использование этих игрушек и пособий проводится под руководством педагога после предварительного разучивания действий с ними на занятиях. Объясняя способы действия, воспитатель приучает ребенка к усвоению пространственной терминологии, названий упражнений, исходных положений, что содействует развитию мышц ног, рук, тела, основных движений. | Для ребенка четвертого года жизни воспитатель подбирает двигательные игрушки, мелкие пособия и игры: для упражнений в бросании и метании даются мячи разных размеров, мешочки, кольца, кольцобросы и мячебросы, щиты для метания, обручи, короткие и длинные скакалки, а также трех- и двухколесные велосипеды, машины с педальным управлением и т.д., способствующие ориентировке в пространстве, подводящие к усвоению правил безопасного передвижения по улице.

В старших группах (для 5—6-летних детей) широко используют спортивные игры — городки, серсо, кольцоброс, ринго, баскетбол, бадминтон, настольный теннис, мячеброс, щитобол и др. Эти игры способствуют подготовке к школе, занятиям спортом.

Ребенок самостоятельно и творчески участвует в играх типа «школа мяча», организует игры-эстафеты и игры с элементами соревнования. Воспитатель наблюдает за ходом этих игр и корректирует их ход.

В вечернее время можно применять игры, способствующие развитию точности и ловкости движений: «Бирюльки», «Палочки-недотроги», шашки, упражнения с оздоровительными шарами, ручными эспандерами и др. Очень хорошо, если дети старшего возраста обучены игре в шахматы, которые развивают логику и активность мышления, сосредоточенность и целеустремленность.

Важную роль в самостоятельной деятельности ребенка играют подвижные игры с правилами, с их помощью развивается инициатива, организаторские способности и творчество. Эти игры способствуют формированию детского коллектива и соблюдению принятых в них правил.

И Самостоятельную двигательную деятельность ребенка воспитатель систематически и последовательно планирует и направляет.

### **2.7.9. АКТИВНЫЙ ОТДЫХ ДОШКОЛЬНИКОВ**

, *Физкультурный праздник* является особым, радостным событием в жизни ребенка. Он демонстрирует здоровый образ жизни,

представляет достижения в формировании двигательных навыков и психофизических качеств.

Динамика двигательного содержания физкультурного праздника, проведение его на свежем воздухе, праздничное оформление места проведения создают у ребенка радостное, приподнятое настроение.

В программу физкультурного праздника, как одного из видов активного отдыха детей, входят разнообразные физические упражнения и веселые подвижные игры, отражающие приобретенные ребенком двигательные навыки. В праздничную программу включаются движения, предварительно разученные на физкультурных занятиях. Они доставляют ребенку радость и удовольствие.

Физкультурные праздники разнообразны по содержанию и структуре. Значительную роль в празднике играет музыка, создающая эмоциональный подъем, веселое, бодрое, радостное настроение.

Праздник состоит из трех частей. Первая часть праздника, как правило, проходит в форме физкультурного парада, который начинается общим шествием детей, разделенных на отдельные команды, идущие со своими значками, вымпелами, эмблемами. Движения проводятся под музыку, стихи, песни, что вызывает высокий эмоциональный подъем. После физкультурного парада дети демонстрируют свои умения в играх и упражнениях. Старшие группы участвуют в соревнованиях в беге, метании, прыжках и т.д.; играх-эстафетах, играх с элементами соревнования, спортивных играх. В праздник можно включать и разнообразные аттракционы. Эта часть праздника проводится с учетом времени для каждой возрастной группы и всех участников.

Во второй части праздника могут быть организованы кукольный театр, выступление школьников, взрослых, сюжетные прогулки и т.д. В этой части обязательно вводятся разнообразные сюрпризные моменты: появление сказочных героев, фокусника, танцоров и т.д.

В заключение праздника гости, дети, родители, воспитатели и сотрудники детского сада исполняют общий танец, импровизируя и веселясь.

Интересно и увлекательно проходят зимние физкультурные праздники. Их содержание отражает время года и включает в себя катание на санках, коньках, лыжах, а также спортивные игры (хоккей), различные подвижные игры, массовые несложные пляски и сюрпризные моменты. На зимнем празднике песни и стихи ребенок не исполняет. Сюрпризные моменты — источник радости детей.

На праздниках используются красочные атрибуты и оформление, музыкальное сопровождение, что делает его привлекательным и интересным.

В подготовке и проведении праздника принимает участие весь педагогический коллектив: заведующая, старший воспитатель, музыкальный руководитель, воспитатель по физической культуре, воспитатели.

По мере возможности ребенок участвует в подготовке праздничного оформления. В рамках подготовки к празднику с ним проводятся экскурсии на стадион, беседы, рассматриваются иллюстрации, разучиваются стихи.

В день проведения праздника взрослые стараются не нарушать режим дня, избегать излишней нервной возбудимости. Обстановка праздника должна доставлять радость ребенку. Длительность праздника не превышает 45 мин — 1 ч.

Другим видом активного отдыха детей является физкультурный досуг.

*Физкультурный досуг* наполняет жизнь ребенка эмоциональной, веселой двигательной деятельностью.

Содержание досуга составляют знакомые ребенку подвижные игры и физические упражнения, которые варьируются, вызывая у него интерес и положительные эмоции при выполнении.

Программа физкультурного досуга в младших и средних группах строится на простейших играх типа: «Кто скорей принесет игрушки, выполнит веселые игровые действия» и т.п.

В старших группах ребенок индивидуально и коллективно (командами) участвует в веселых играх с элементами соревнования, подобных небольшой спартакиаде. В содержание досуга включаются интересные аттракционы, знакомые ребенку танцы и пляски.

Главной задачей педагога при проведении физкультурного досуга является: создание бодрого, радостного настроения, стимулирование активности каждого ребенка с учетом его индивидуальных возможностей, дифференцированный подход к оценке результатов его действий, предоставление возможности испытать приятное ощущение удовольствия от выполняемых им и другими детьми движений, а также радости от успехов товарища.

При проведении этого досуга ребенок выполняет различные двигательные задания. Он ведет себя более непосредственно, чем на физкультурных занятиях. Раскованность и естественность использования двигательных умений и навыков обеспечивает выразительность, артистизм, эстетичность его движений. Физические нагрузки — лучший способ формирования раскованности и красоты движений. Умеренная мышечная нагрузка улучшает самочувствие и Поднимает настроение.

Физкультурный досуг развивает мышление, воображение, целеустремленность, культуру чувств (например, приучают ребенка сдерживать свои чувства и желания, проявлять решительность). Он развивает в детях умение двигаться под музыку, музыкальный слух, память.

Физкультурный досуг не требует специальной подготовки. Он строится на знакомом материале. Развлечения проводят как с одной группой, так и с группами близких по возрасту детей. В досуге педагог принимает самое активное участие: он подает команды к началу и окончанию игры или двигательного задания, подводит итоги, является главным судьей соревнования и своим заинтересованным отношением к происходящему создает эмоциональную атмосферу. Важную роль в поддержании радостного настроения, создании положительных эмоций играет атрибутика: эмблемы, медали, вымпелы, табло и т.д.

По содержанию и композиции физкультурный досуг может быть разным: он строится на знакомых играх и игровых упражнениях, на элементах спортивных игр (баскетбол, ринго, хоккей, футбол, теннис и т.д.), на упражнениях в основных движениях (беге, прыжках, езде на велосипедах, самокатах, роликовых коньках, прыжках через короткую скакалку). Такой вариант досуга является для ребенка своеобразным зачетом по овладению им перечисленных видов движений и освоению правильной техники движений.

Физкультурный досуг может строиться в основном на играх-эстафетах типа «Веселые старты». Этот досуг включает разученные на физкультурных занятиях движения.

Интересно проходит *музыкальный досуг*. Ребенок упражняется в выполнении движений с предметами (мячами, лентами, обручами и т.д.), ритмических упражнениях. Такой досуг развивает творчество, инициативу, красоту, грациозность и выразительность движений.

Со второй младшей группой проводится *День здоровья*. Цель проведения Дня здоровья — профилактика нервной системы, оздоровление организма и поддержание положительно-эмоционального состояния психики ребенка. В этот день обеспечивается его пребывание на воздухе, на природе. В этот день не проводятся обучающие формы работы с детьми, требующие интеллектуального напряжения. Дети играют в интересные, любимые игры, слушают музыку, поют, занимаются творческой деятельностью, весело общаются друг с другом. В группах царит праздничная, радостная атмосфера, педагог старается предотвратить конфликты, обеспечивает спокойное общение детей друг с другом.

*Каникулы* для детей устраиваются в начале января и в конце марта. Их длительность — неделя. Каникулы, так же как и День

здоровья, направлены на охрану нервной системы, оздоровление организма ребенка и т.д. Содержание каникул состоит в организации художественно-творческой, музыкальной и физкультурной деятельности.

Во время каникул проводятся туристские прогулки; желательно вывезти детей на всю неделю за город, где организуется катание на лыжах. Игры на природе обеспечивают ребенку режим, близкий к санаторному. Организация каникул требует тщательной подготовки педагога, продуманности и творческой атмосферы.

*Задания на дом* позволяют согласовывать выполнение физических упражнений и игр ребенка в дошкольном учреждении и в семье. Домашние задания выполняются ребенком дома под контролем родителей или вместе с ними.

Успешному решению задач физического воспитания способствуют организуемые воспитателем консультации для родителей. Педагог объясняет родителям методику проведения с ребенком утренней гимнастики, физических упражнений, учит совместному решению творческих заданий.

Задания на дом способствуют более тесному контакту родителей, детей и воспитателей.

Все приведенные формы организации активного отдыха тщательно планируются и обсуждаются на педагогических советах дошкольного учреждения. В подготовке разнообразных форм активного отдыха могут принимать участие родители, спонсоры. Нередко на праздники и досуг приглашают школьников, старших братьев и сестер, выдающихся спортсменов и других интересных людей.

#### Контрольные вопросы и задания

1. Назовите основные формы организации физкультурно-оздоровительной работы в детском саду.
2. Какова роль физкультурных занятий для детей дошкольного возраста?
3. В чем состоит принцип построения физкультурного занятия в соответствии с другими областями знания?
4. Каковы способы организации детей на занятии? [ 5. Каково значение утренней гимнастики в детском саду? Назовите ее основные составляющие для младших и старших групп детей.
6. Что такое физкультминутка? Какова ее роль в системе физических Упражнений?



## ПЛАНИРОВАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

### 2.8.1. ПЛАНИРОВАНИЕ РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ ДОШКОЛЬНИКОВ

Развитие и совершенствование всестороннего физического воспитания ребенка, его воздействие на организм — процесс долгий и сложный. Поэтому тщательное планирование учебного материала в дошкольных учреждениях имеет огромное значение. Оно предполагает распределение физических упражнений и приемов их проведения в различных формах работы по физическому воспитанию на определенный отрезок времени.

Программа решения задач физического воспитания ребенка включает общеразвивающие упражнения, основные движения, подвижные игры, игры-эстафеты, упражнения со спортивными элементами.

Педагог тщательно продумывает систему подготовительных и подводящих к освоению основных движений упражнений, учитывает основные физические принципы — систематичность, последовательность и т.д.

Важно при планировании учитывать этапы обучения, что обеспечивает систему усвоения программного материала.

В дошкольных учреждениях используются разные формы планирования, цикличное планирование с учетом смены времен года. Наиболее распространено спиралевидное, обеспечивающее постепенное усложнение двигательного действия от возраста к возрасту, от группы к группе. Оно подчиняется закону отрицания отрицания, обеспечивающему отмирание примитивных форм движения по мере формирования навыка, появления новых, более координированных и сложных технических видов движений.

Планируя двигательный материал, необходимо учитывать следующие факторы:

1. Выбор упражнений — это сложный процесс физического воспитания, предопределяющий всестороннее физическое совершенствование детей. Планируя, надо учитывать конкретные экономико-бытовые условия, правила гигиены, режим труда и отдыха, особенности врожденного физического развития детей, соответствие количества движений и способности ребенка их вы-

полнять. Важно, чтобы при этом у ребенка возникали положительные эмоции.

2. Планирование должно гарантировать правильное и своевременное выполнение учебно-развивающих, оздоровительных и воспитательных задач на разных этапах обучения с учетом программных требований, контингента группы, условий работы. Исходя из этого составляется содержание занятий по физическому воспитанию, избираются методы обучения.

3. Планируется не только изучение новых упражнений, но и последующие этапы обучения, обеспечивающие прочное формирование двигательных навыков.

В дошкольных учреждениях составляется годовой план работы, а также план-график для каждой возрастной группы.

Общий годовой план разрабатывается заведующим дошкольным учреждением совместно с воспитателем по физическому воспитанию и всем педагогическим коллективом.

В разделе физического воспитания плана намечаются конкретные задачи, мероприятия, способствующие успешному решению обучающих задач, методы обучения, оборудование и инвентарь. К примеру, если в общем плане предусматривается повышение квалификации воспитателей в области физического воспитания, то необходимо указать конкретные темы совещаний, семинаров, на которых будут решаться эти вопросы, назвать ответственных за проведение мероприятий, наметить время занятий. В плане нужно указать, какое спортивное оборудование и инвентарь имеются на территории дошкольного образовательного учреждения, что будет приобретено и т.д. В общем плане должны быть отражены и контакты детского сада с родителями, их совместная деятельность по улучшению здоровья и всестороннего физического развития детей.

Учебно-воспитательная работа в дошкольном образовательном учреждении — это систематическая, постоянная, четко направленная деятельность. Этим требованиям должна соответствовать и организация занятий по физическому воспитанию. На них дети изучают основные постепенно усложняющиеся движения. Занятия должны проводиться в одни и те же дни недели и часы, что помогает формировать у детей определенные привычки, любовь к физическим упражнениям, стремление добиваться лучших результатов.

На занятиях решаются все задачи физического воспитания, стоящие перед дошкольным образовательным учреждением, а также специфические задачи. На них должны преобладать элементы, развивающие движения детей, формирующие их осанку (дети учатся Правильно стоять, сидеть, лежать, ходить, бегать, прыгать, бросать, лазать и т.д.).

Чтобы дети приобрели навыки правильного исполнения основных движений, лучше всего выполнять их не статично, а двигаясь. Также очень важно правильно спланировать и распределить программный материал по отдельным занятиям. Наиболее подходящим является графическое планирование. В плане-графике целесообразно использовать способ спирального планирования, т.е. изучать одни и те же упражнения на нескольких занятиях подряд к возвращаться к ним спустя месяц, два, три и т.д. На протяжении одного занятия рекомендуется изучить 2—4 упражнения. Составляя план-график нужно в соответствии со временем года, учитывая сложность упражнения, его воздействие на физическое развитие организма. Последовательность упражнений должна соответствовать способности детей их усваивать.

И. Рауцкис предлагает следующий план изучения, закрепления, совершенствования при выполнении физических упражнений (см. табл. 3).

Дети всех возрастных групп лучше всего усваивают упражнения с элементами ходьбы, бега, удержания равновесия, так как процесс обучения идет не только во время основной части занятий, но и на протяжении всей деятельности детей, во время разминки, гимнастики. Так, например, можно давать детям задания: ходить, бежать в прямом направлении небольшими группами, всей группой, вереницей, по краям зала. Ходьбу можно чередовать с бегом: по сигналу, рассеявшись по залу, каждый из группы должен найти и занять в строю свое место, во время бега можно неожиданно менять направление и т.д.

В плане-графике упражнения программного материала следует излагать так, чтобы в нем были последовательно поставлены все задачи физического воспитания: физическое развитие детского организма, выработка правильной осанки, усвоение упомянутых в программе основных движений, создание условий для свободного развития положительных качеств характера у детей. Для достижения намеченных целей нужно учить детей преодолевать трудности, считаться с интересами коллектива.

При составлении плана-графика применяются следующие принципы:

1. Подбирать упражнения для каждого занятия таким образом, чтобы они развивали основные группы мышц: рук, плеч, поясницы, брюшного пресса, ног.

2. Выполняя эти упражнения, дети должны получать необходимую физическую нагрузку.

3. Упражнения подбираются так, чтобы сложные, трудные чередовались с более легкими. После статичных, не динамичных упражнений предусмотреть выполнение более динамичных и подвижных-

Таблица 3

Примерное распределение основных движений

Программный материал	Количество движений по кварталам				За год
	I	II	III	IV	
II младшая группа					
1. Ходьба, бег, упражнения на равновесие	24	9	15	12	60
2. Прыжки	15	12	13	13	53
3. Броски	28	14	14	20	76
4. Лазание и пролезание	11	6	8	16	41
Средняя группа					
1. Ходьба, бег, упражнения на равновесие	20	20	13	18	71
2. Прыжки	15	19	17	16	67
3. Броски	15	12	13	15	55
4. Лазание и пролезание	11	13	15	17	56
Старшая группа					
1. Ходьба, бег, упражнения на равновесие	24	23	15	27	89
2. Прыжки	13	17	20	19	69
3. Броски	16	16	15	16	63
4. Лазание и пролезание	10	15	19	13	57
Подготовительная к школе группа					
1. Ходьба, бег, упражнения на равновесие	23	25	19	7	74
2. Прыжки	17	20	17	6	60
3. Броски	15	18	18	6	57
4. Лазание и пролезание	23	14	21	5	62

В плане-графике должно предусматриваться психофизиологическое назначение отдельных упражнений, уровень их освоения и возможность их правильного исполнения.

Все упражнения одного занятия обозначаются буквами: *у* — учить (упражнение выполняется впервые), и — повторить (упражнение повторяется точно так же, как на прошедшем занятии), *с* — совершенствовать (упражнение повторяется, но с некоторыми условиями). К примеру, если изучалась ходьба по гимнастической скамейке, то, совершенствуя это упражнение, можно детям предложить пройти по скамейке с мешочком песка на голове).

В плане-графике предусматривается, что одна часть занятия отводится на обучение упражнению, а остальные — на его повторение и закрепление. Указанные подвижные игры должны подбираться в соответствии с содержанием и активностью упражнений, направляемых на обучение основным движениям. Если на занятии выполняются упражнения, требующие от детей большой нагрузки, то затем подбирается игра более спокойного характера. И напротив — после упражнений, имеющих статичный характер, выбирается более подвижная игра. Игры также обозначаются буквами: *у, п, с*.

Предложенное нами планирование программного материала физического воспитания детей является всего лишь образцом, помогающим получить представление об учебном процессе по изучению детьми основных движений. Воспитатель должен составить план творчески, в соответствии с конкретными условиями работы.

В календарном плане излагаются мероприятия по физическому воспитанию детей на каждый день недели с утра до вечера. В нем указываются те упражнения, которые в течение текущей недели дети будут выполнять во время утренней гимнастики, а также раскрывается содержание занятий по физическому воспитанию, характер подвижных игр, применяемых во время прогулки; называются вспомогательные средства и игрушки, с которыми дети во время прогулки будут играть в подвижные игры самостоятельно. В плане должно быть отражено, в какие дни будут изучаться, а впоследствии и совершенствоваться основные движения, а также перечислены мероприятия по работе с родителями: тематические беседы о физическом развитии и подготовке детей к школе, об укреплении их здоровья в детском саду и дома и т.п.

В календарном плане также делается пометка о том, какой комплекс утренней гимнастики назначается на данную неделю. Излагается краткое содержание комплекса упражнений (если содержание комплексов воспитатель записывает в отдельной тетради, то в журнале указывается только номер комплекса и дата его выполнения).

Д. В.Хухлаева предлагает разрабатывать план работы на неделю по следующей форме:

Формы работы, виды деятельности	Дни недели						
	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1. ....	Содержание работы и время в мин						
2. ....							
3. ....							

В первой графе записываются все формы работы по физической культуре на каждый день (включая субботу и воскресенье) с утра до вечера, не только в дошкольном учреждении, но и в семье.

Утром (до завтрака) планируются подвижные игры со всей группой, индивидуальные занятия и самостоятельная двигательная деятельность ребенка. На каждый день недели записывается название подвижных игр, упражнений, физкультурный инвентарь, который будет использоваться ребенком в самостоятельной двигательной деятельности; обозначается комплекс утренней гимнастики, намечаемый на данную неделю.

При планировании физкультурных занятий указываются задания, которые решаются в основной части, и перечисляются упражнения. При планировании основных движений выделяются ведущие и сопутствующие ему. Продумывается также сочетание основных движений, которое наиболее разнообразно воздействовало бы на мышечные группы, например, упражнения в метании целесообразно сочетать с прыжковыми упражнениями и т.д.

При планировании подвижных игр учитываются психофизические качества, развиваемые в них.

Педагог планирует физкультминутки как на занятиях, требующих высокой умственной активности от ребенка (рисования, математики и т.д.), так и в перерыве между ними.

На дневной прогулке указываются названия подвижных игр, задачи и содержание физических, спортивных упражнений и игр. В соответствии со временем года планируется езда на велосипеде и игры с мячом, городки, серсо, катание на лыжах, санках, коньках и т.д. В календарном плане записывается, например: *совершенствовать игру в городки; повторить броски мяча в корзину* и т.д.

Для лучшего усвоения спортивных упражнений И.Рауцкис рекомендует записывать в специальные тетради их развернутый план. В нем указываются, в порядке очередности, выполняемые в данный день упражнения.

Работу по физическому воспитанию планируют в связи с другими видами деятельности.

На прогулках планируется вид подвижных игр, содержание физических упражнений, физкультурный инвентарь для самостоятельной двигательной деятельности.

После дневного сна проводятся закаливающие процедуры, воздушные ванны, обливание ног, душ (в плане указывают температуру воздуха, воды, длительность мероприятия и номер его плана-конспекта), а также ежедневные физические упражнения.

После полдника предусматриваются подвижные самостоятельные игры и упражнения, физкультурный досуг.

Вечером в круглосуточных группах и в семье планируются подвижные игры и самостоятельная двигательная деятельность ребенка. В плане производится соответствующая запись, включающая рекомендации для родителей.

Планируется индивидуальная работа, рекомендации для родителей на субботу и воскресенье.

На основе плана на неделю составляются планы-конспекты физкультурных занятий, утренней гимнастики, подвижной игры и других форм работы по физическому воспитанию.

В учебных целях Д.В.Хухлаева предлагает развернутые планы-конспекты физкультурных занятий, утренней гимнастики, подвижных игр<sup>1</sup>.

План-конспект физкультурного занятия составляется следующим образом:

*План-конспект физкультурного занятия  
для детей группы детского сада*

Дата проведения \_\_\_\_\_  
Время проведения \_\_\_\_\_  
Место проведения \_\_\_\_\_  
Количество детей \_\_\_\_\_  
Физкультурный инвентарь, атрибуты, игрушки (перечень и количество) \_\_\_\_\_  
Задачи занятия \_\_\_\_\_

Задачи фиксируются только те, которые решаются в основной части занятия. Формулировать их надо кратко и конкретно. Сначала записывают образовательные задачи. Например, если включено новое упражнение (метание), то задачу записывают так: «Разучи-

<sup>1</sup> См.: Кенеман А. В., Хухлаева Д. В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. — М., 1985. — С. 204—208.

вание метания на дальность правой рукой (замах)». При этом в скобках указывается, на какой элемент техники упражнения обращается внимание на данном занятии. После разучивания с детьми основных элементов техники физического упражнения предусматривается закрепление двигательного навыка. И задачу занятия тогда записывают следующим образом: «Закрепление прыжка в длину с места». Если навык закрепляется в игровой форме, в скобках указывается название подвижной игры.

На физкультурных занятиях развиваются в той или иной степени все психофизические качества (ловкость, быстрота, гибкость, равновесие, глазомер, сила, выносливость), но для каждого требуются особые условия и своеобразная методика проведения упражнений и подвижных игр. Как правило, на одном занятии развивается в большей степени какое-либо одно психофизическое качество, поэтому особое внимание на этом занятии обращается на данное качество (например, ловкость) и соответствующим образом создаются условия, продумывается методика проведения физических упражнений. Задачу занятия при этом записывают так: «Развитие ловкости ("Ловишки с ленточками")» или «Развитие быстроты ("Ловишки")».

Наряду с главными задачами в процессе занятий решаются и многие другие, но они не фиксируются в плане-конспекте.

Воспитательные задачи записывают в том случае, если педагог считает необходимым обратить на них особое внимание (например: «Воспитание смелости»).

[ Содержание занятия и методика его проведения записываются по форме:

Части и содержание занятия (название упражнения)	Дозировка	Темп	Дыхание	Организационно-методические указания	Примечания

В графе «Части и содержание занятия» записывают названия частей занятия (вводная, основная, заключительная) и физические упражнения в той последовательности, в которой они будут даны на занятии. Если в занятие включается подвижная Игра, то записывают ее название («Ловишки», «Хитрая лиса») и указывают физические упражнения, которые входят в нее (бег и др.). Описание общеразвивающих упражнений ведется по правилам, принятым в гимнастике. Четкая запись позволяет экономить время.

В графе «Дозировка» обозначается количество повторений упражнений (6 раз) или время, отводимое на выполнение упражнений (40 с), или расстояние для ходьбы, бега (10 м).

В графе «Темп» указывается темп выполнения упражнений (медленный, быстрый); если упражнение выполняется в умеренном темпе, то слово «умеренный» не записывают.

При подготовке воспитателя к проведению занятия для открытого просмотра нужно подробно записывать методику проведения физических упражнений.

В графе «Примечания» следует предусмотреть все изменения, которые могут произойти во время занятия, например: увеличение или уменьшение нагрузки в связи с повышением или понижением температуры воздуха.

После проведения физкультурного занятия нужно записать изменения, которые произошли в ходе этого занятия, и указать их причину, а также зафиксировать замечания, пожелания, которые следует учесть при составлении плана-конспекта следующего занятия.

Правила записи физических упражнений. При подготовке к физкультурным занятиям, утренней гимнастике воспитатель записывает в планах-конспектах названия физических упражнений, например: *построение в одну шеренгу, в колонну по одному; ходьба на носках; прыжки в высоту с места; метание на дальность способом «из-за спины через плечо»* и т.д.

При записи общеразвивающих упражнений надо указать название упражнения (если оно имеется), исходное положение (для туловища, ног, рук), название движения, направление его и конечное положение.

Исходное положение пишется сокращенно — *и.п.*, цифрами обозначается счет.

Например: *«Растягивание резинки»*. И. п.: *ноги врозь на ширине стопы, руки перед грудью*. 1 — *руки в стороны*; 2 — *и. п.*

Для краткости принято не указывать некоторые положения, движения и их детали. Опускаются следующие слова: «туловище» — при наклонах; «нога» — при выставлении ее на носок; «ладони внутрь» — в положении руки вниз, вперед, назад, вверх; «ладони вниз» — в положении руки в стороны, влево (вправо); «носки (носок) оттянуть», «поднять», «опустить», «выставить» — при движении ног, рук; «вперед», «спереди» — при указании направления, если оно выполняется кратчайшим, единственно возможным путем; «прогнувшись» — если техника выполнения предопределяет это положение; «хват сверху» — как наиболее распространенный; «дугами вперед» — если руки поднимаются или опускаются движением вперед.

Путь рук, ног и туловища указывается лишь в тех случаях, когда движение выполняется не кратчайшим путем. Исходное положение обозначается только в начале упражнения. Не записываются [положения ног, носков, рук, ладоней, если они соответствуют | установленному стилю. Если исходное положение ног — основная [стойка, а положение рук иное, то указывается только положение рук (например, руки на поясе). Если исходное положение рук — !■ основная стойка, а ног другое, то обозначается только положение [ног (например, стойка — ноги врозь).

Некоторые термины пишутся сокращенно: основная стойка — *о.с.*; правая рука (нога) — *пр. рука* (нога); левая рука (нога) — *лев. рука* (нога).

При записи нескольких движений, выполняемых одновременно, сначала указывают основное движение (туловища, ног), затем ■ остальные (сгибая правую, наклон влево, руки вверх). Несколько ■ движений, выполняемых не одновременно (хотя бы и на один счет), записывают в той последовательности, в которой они протекают. ■ Если движение сочетается с другим не на всем протяжении, но ■ выполняется слитно, то надо записывать элементы один за дру- ■ "им, соединяя союзом «и» (наклон, прогнувшись, руки в стороны ■ и поворот головы вправо). Если движения выполняются одновре- ■ менно, то следует применять предлог «с» (наклон, прогнувшись, ■ >уки в стороны с поворотом головы вправо).

Когда движение выполняется не в обычном стиле (резко, стремительно, расслабленно, мягко, плавно и т.д.), то это должно ■ быть отражено в записи (например, руки плавно в стороны, кисти ■ расслаблены).

Правила записи физических упражнений должны выполняться ■ независимо от того, для какой возрастной группы воспитатель со- ■ ставляет план-конспект физкультурного занятия, утренней гим- ■ настике и других форм работы по физическому воспитанию.

## 2.8.2. ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

Лица, ответственные за организацию работы по физической культуре в дошкольном учреждении

Физическое воспитание ребенка в дошкольных учреждениях ■ осуществляется всем коллективом сотрудников. За охрану жизни и ■ укрепление здоровья ребенка, решение задач физического воспи- ■ тания отвечает каждый работник: заведующий, старший воспита- ■ тель, воспитатели, помощники воспитателя, врач, медсестра, инст-

руктор по физической культуре дошкольного образовательного учреждения.

Заведующий дошкольным образовательным учреждением организует всю работу по физическому воспитанию. Он составляет общий план работы, создает необходимые условия, осуществляет руководство и контроль за деятельностью сотрудников дошкольного образовательного учреждения в решении задач физического воспитания.

Как уже было отмечено ранее, в составлении общего плана работы принимает участие весь коллектив дошкольного учреждения. В разделе «Физическая культура» намечаются задачи на предстоящий год, мероприятия, которые будут проведены, и необходимая подготовка к ним, например: приобретение лыж, лыжных костюмов — для обучения ходьбе на лыжах, прокладка лыжни, подготовка воспитателей (изучение соответствующей литературы, разработка методики обучения, методика формирования психофизических качеств), рекомендации для родителей (изучение педагогической литературы, приобретение одежды, обуви, инвентаря и т. п.).

В общем плане работы дошкольного учреждения предусматривается связь с кабинетом лечебной физкультуры, спортивными и общеобразовательными школами для осуществления преемственности дошкольного образовательного учреждения и школой.

Планируются разнообразные формы повышения квалификации педагогического коллектива: его участие в кружках, семинарах, практикумах, методических объединениях; в проведении открытых занятий; обобщении опыта работы дошкольного учреждения, подготовке докладов, участие в педагогических чтениях.

Важная роль отводится планированию работы с родителями, пропаганде физической культуры с использованием стендов, папок-передвижек, родительских уголков, стенной газеты; подготовке к проведению физкультурных праздников, различных форм досуга; организации Дней здоровья, каникул и др.

В общем плане работы учитываются мероприятия по совершенствованию физической подготовленности работников дошкольного учреждения. В нем указываются лица, ответственные за их внедрение и сроки проведения.

План обсуждается и утверждается на педагогическом совете.

Заведующий детским садом приобретает оборудование для физкультурного зала, площадки, групповых комнат и участков; следит за соблюдением санитарно-гигиенических условий в помещении и на участке. Подбирает литературу и материалы для методического кабинета, оказывает помощь и осуществляет контроль за организацией разнообразных форм двигательной деятельности. Анализируя вместе с воспитателями результаты наблюдений, по-

■ сазатели диагностики физической подготовленности, развития психофизических качеств ребенка, заведующий оказывает помощь в организации работы, помогает воспитателю в выборе методических приемов в работе с ребенком и планировании работы.

Особое внимание уделяется оказанию помощи молодым специалистам в овладении педагогическим мастерством, творческому подходу к решению воспитательно-образовательных и оздоровительных задач. Тем самым руководитель дошкольного образовательного учреждения создает условия для продуктивной работы специалистов.

#### *Должностные обязанности специалистов дошкольного учреждения*

*Старший воспитатель* осуществляет методическое руководство работой воспитателей. Он организует разные формы повышения квалификации педагогов, приобретает необходимую методическую литературу и готовит документацию: таблицы распределения физических упражнений по возрастным группам, планы-графики на год, неделю, планы-конспекты всех форм работы по физической культуре для разных возрастных групп, альбомы с рисунками и фотографиями, показатели техники физических упражнений и методику их проведения, видео- и аудиозаписи, макеты физкультурных площадок, методические материалы для родителей, библиографический список литературы по соответствующей тематике; осуществляет учет физической подготовленности ребенка.

Старший воспитатель изучает работу воспитателей групп, анализирует документацию по планированию и учету, наблюдает и анализирует физкультурные занятия, утреннюю гимнастику и другие формы организации двигательной деятельности ребенка. Наблюдая за работой по физической культуре, он анализирует методику обучения, команды, распоряжения, объяснения и указания педагога при проведении физических упражнений; проводит хронометраж двигательной активности; осуществляет экспресс-диагностику. На основе наблюдений разрабатываются рекомендации; по совершенствованию педагогического процесса.

Старший воспитатель систематически изучает наиболее интересный опыт работы других дошкольных учреждений, вариативные программы, новейшую литературу.

В дошкольных образовательных учреждениях введена *должность специалиста по физической культуре*. Его должностные обязанности распределяются в соответствии с квалификационной категорией (вторая и первая)<sup>1</sup>, которые включают в себя основные тре-

<sup>1</sup> Подробнее см.: Поздняк Л.В., Лященко Н.Н. Управление дошкольным образованием. - М., 1996. — С. 240—242.

бования к данному специалисту. Согласно этим требованиям, педагог организует работу по физической культуре с ребенком дошкольного возраста, осуществляет контроль за физическим развитием и состоянием его здоровья. Специалист по физической культуре работает в теснейшем контакте с медицинским, педагогическим, вспомогательным и руководящим персоналом.

Соблюдая основы законодательства и нормативные документы в соответствии с Международной Конвенцией о правах ребенка, он применяет на практике знания, полученные при изучении основ дошкольной педагогики, возрастной физиологии, педиатрии, методики физического воспитания.

Специалист по физической культуре проводит не только физкультурные занятия, но и разрабатывает различные формы организации двигательной деятельности. Он действует в теснейшем контакте с воспитателями, старшим воспитателем, врачом, медицинской сестрой; владеет методикой работы с ребенком, следит за качеством выполнения движений, проводит работу с родителями. Он организует спортивные праздники, досуг и другие формы активного отдыха ребенка. При этом он должен в совершенстве владеть всеми программными физическими упражнениями, внимательно следить за самочувствием ребенка.

*Воспитатель* активно помогает педагогу по физической культуре и выполняет его поручения. Он следит за состоянием здоровья и физическим развитием ребенка, изучает условия жизни ребенка в семье, заботится о соблюдении гигиенических условий в помещении и на участке, чистоты и сохранности физкультурного оборудования, инвентаря, атрибутов; оформляет участок группы.

Воспитатель работает в теснейшем контакте со специалистом по физической культуре. Он готовит материалы для занятий по физической культуре, систематически повышает свой профессиональный уровень, физическую подготовленность. Воспитатель активно участвует в пропаганде физической культуры и спорта среди родителей, создает условия для самостоятельной двигательной деятельности ребенка.

*Помощник воспитателя* следит за чистотой и проветриванием групповой комнаты, физкультурного зала. Помогает подготовить ребенка к участию в физкультурных занятиях, при обучении плаванию, подготовке к выходу на прогулку. Он помогает в организации питания, подготовке ко сну, принимает участие в уходе за физкультурными пособиями и инвентарем.

*Музыкальный руководитель* контактирует в работе со специалистом по физической культуре, воспитателями. Он согласовывает планы по физическому и музыкальному воспитанию, обсуждает комплексы утренней гимнастики, содержание и методику прове-

дения физкультурных праздников, досуга. Музыкальный руководитель дает советы по выбору мелодий, песен, использованию музыки при проведении ритмической гимнастики, гидроаэробики. Музыкальный руководитель имеет соответствующую теоретическую и практическую подготовку по физическому воспитанию ребенка, необходимый уровень физической подготовленности. Он совместно с воспитателем по физической культуре работает над формированием правильной осанки, выразительности и красоты движения, воспитывает способность к импровизации, творчеству, обеспечивает самореализацию ребенка в движении.

### 2.8.3. МЕДИКО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ ЗА ФИЗИЧЕСКИМ ВОСПИТАНИЕМ ДОШКОЛЬНИКОВ

Вся работа по физическому воспитанию осуществляется воспитателями при регулярном контроле со стороны медицинских работников и заведующего, старшим педагогом, специалистами по физической культуре дошкольных учреждений.

На основании рекомендаций Минздрава РФ в дошкольном учреждении осуществляется медико-педагогический контроль, который предусматривает разные стороны контроля за физическим воспитанием ребенка.

Медицинский контроль за физическим воспитанием детей в дошкольных учреждениях включает следующие важные показатели:

1. Динамическое наблюдение за состоянием здоровья и физическим развитием детей, которое осуществляется при углубленных осмотрах врачами дошкольных учреждений или поликлиники. При первичном обследовании дается оценка состояния здоровья, физического развития ребенка, физической подготовленности, функциональных возможностей организма и решается вопрос об индивидуальных назначениях при занятиях физическими упражнениями и различных видах закалывающих процедур. При повторных обследованиях оценивается динамика состояния здоровья и физическое развитие детей, учитывается эффективность воздействия средств физического воспитания.

2. Медико-педагогические наблюдения за организацией двигательного режима, методикой проведения и организацией занятий физическими упражнениями и их воздействием на организм ребенка; контроль за осуществлением системы закалывания.

3. Контроль за санитарно-гигиеническим состоянием мест проведения занятий (помещение, участок), физкультурного оборудования, спортивной одежды и обуви.

4. Санитарно-просветительная работа по вопросам физического воспитания дошкольников среди персонала дошкольного учреждения и родителей.

В обязанности врача входит комплексная оценка состояния здоровья детей, систематический контроль за организацией всех разделов физического воспитания и закаливания в детском саду и проведение медико-педагогических наблюдений на физкультурных занятиях не менее двух раз в каждой возрастной группе в течение года.

Медицинская сестра, принимая в этой работе самое непосредственное участие, осуществляет также контроль при проведении утренней гимнастики, подвижных игр и закаливающих мероприятий.

В годовом плане работы дошкольного учреждения должны быть предусмотрены дни совместного посещения групп врачом, заведующим, педагогом, медицинской сестрой с целью осуществления контроля за общим двигательным режимом и организацией различных форм физического воспитания.

#### 2.8.4. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ

Для более всесторонней оценки уровня *физического развития* необходимо учитывать не только антропометрические данные, но и физиометрические, показатели физической подготовленности и физической работоспособности, сенсомоторного развития.

Измерение мышечной силы рук проводится детским ручным динамометром. Ребенок берет динамометр в руку стрелкой к ладони, рука свободно вытягивается в сторону и вниз, и производится максимальное сжатие. Измерение проводится каждой рукой 2—3 раза, фиксируется наибольший результат.

Измерение силы мышц туловища осуществляется с помощью станового динамометра. Ребенок становится на подножку (ноги прямые), сгибается, берется руками за ручку, которая должна находиться на уровне его колена, и медленно выпрямляется, подтягивая ручку до «отказа».

Дети дошкольного возраста должны быть предварительно обучены этому навыку. Обследование повторяют 2—3 раза, фиксируется наибольший результат.

Начиная с 4—5 лет у детей можно определять жизненную емкость легких методом спирометрии. Для получения достоверных результатов нужно предварительно обучать детей глубокому вдоху и достаточному выдоху. Ребенок делает сначала свободный полный вдох и выдох, затем глубокий вдох и медленный выдох до отказа в трубку спирометра.

*Физическая подготовленность* характеризуется развитием у детей двигательных навыков и качеств. В этом возрасте определяются следующие физические качества:

— быстрота — по времени пробегания Юме ходу;

— скоростно-силовые — по времени пробегания 30 м со старта, по длине прыжка с места, высоте прыжка с места, по дальности броска набивного мяча (1 кг) из-за головы в положении стоя, дальности метания правой и левой рукой;

— выносливость — по времени бега на дистанции 90, 120, 150 м (в зависимости от возраста детей — 5, 6 и 7 лет).

Наряду с количественной оценкой проводится учет качества выполнения каждого движения;

— при беге — следует обращать внимание на положение головы и туловища, согласованность движений рук и ног, легкость бега, отрыв стоп от почвы и сохранение направления бега;

— при прыжке — исходное положение, мамах рук, толчок ног, сохранение равновесия при приземлении;

— при метании — исходное положение, прицеливание, мамах, бросок, его направление и сохранение равновесия туловища.

Уровень развития физиометрических показателей и физической подготовленности оценивается как *удовлетворительный*, если средние показатели их находятся в пределах  $M \pm 1st$ , если они превышают средние значения — как *хороший*, если ниже их — *плохой*.

Полученные в динамике результаты необходимо заносить в карту развития ребенка.

Обследование развития движений проводят воспитатели групп при участии и помощи медицинской сестры 2 раза в год (сентябрь и май). Для этого физкультурные занятия строятся так, чтобы на них можно было провести оценку нескольких физических показателей.

Для определения функционального состояния организма и решения вопроса об индивидуальных назначениях физических нагрузок используются пробы с дозированной мышечной нагрузкой. Эти пробы проводятся детям, имеющим отклонения в состоянии здоровья (II и III группы здоровья) и после длительных заболеваний. Проведение функциональных проб обязательно для детей, занимающихся в спортивных секциях.

Для детей раннего возраста может быть рекомендована функциональная проба с переменой положения тела (из положения лежа в положение стоя).

Хорошим показателем считается учащение частоты сердечных сокращений не более чем на 10 уд./мин, повышение систолического давления на 5—10 мм рт.ст., диастолическое давление может не изменяться.



Эти показатели свидетельствуют о нормальной возбудимости симпатического отдела вегетативной нервной системы. Увеличение частоты сердечных сокращений более чем на 10 уд./мин указывает на повышенный тонус симпатического отдела. Уменьшение систолического и диастолического давления на 10 мм рт.ст. и более расценивается как неудовлетворительный показатель реактивности сердечно-сосудистой системы.

Для детей четырех — семи лет вполне доступной, легко воспроизводимой является проба — 20 приседаний за 30 с (Мартинэ-Кушелевского). Эта проба широко применяется во врачебно-физкультурной практике у взрослых и детей. Дети 3 и 4 лет (менее подготовленные) могут выполнять пробу в 10 приседаний за 15 с при помощи взрослого.

Оценка результатов пробы проводится:

а) по степени изменения частоты сердечных сокращений, дыхания и показателей артериального давления тотчас же после нагрузки;

б) по времени возвращения показателей к исходным величинам.

В норме после функциональной пробы отмечается учащение частоты сердечных сокращений на 25—50 % по отношению к исходной величине, дыхания — на 4—6 дыханий в 1 мин, повышение систолического давления на 5—15 мм рт.ст., диастолическое не изменяется или снижается на 5—10 мм рт.ст.

Возвращение всех показателей к исходным величинам наблюдается в течение первых 2—3 мин. Общее самочувствие ребенка остается хорошим.

Отклонением от нормальной реакции следует считать учащение частоты сердечных сокращений более чем на 50%, значительное учащение дыхания (видимая на глаз одышка), значительное увеличение систолического давления — более 15 мм рт.ст., увеличение диастолического более чем на 10 мм рт.ст. Время возвращения всех показателей к исходным величинам — более 3 мин.

С целью определения возрастной динамики физической работоспособности и влияния на организм детей различных средств и методов физического воспитания может быть рекомендован тест  $PWC_{170}$ , при котором величина работоспособности выражается объемом работы при заданном ритме сердечных сокращений 170 уд./мин.

Детям дошкольного возраста для оценки физической работоспособности может быть рекомендована проба «степ-тест» (т.е. подъем на ступеньку). Проведение данной пробы обязательно для детей, занимающихся в спортивных секциях или с повышенной физической нагрузкой, так как она позволяет дать качественную оценку реакции аппарата кровообращения при физической нагрузке.

При организации физического воспитания следует учитывать и индивидуально-типологические особенности детей.

Дети с уравновешенными нервными процессами имеют высокий уровень развития скоростно-силовых качеств, обладают высокой способностью к длительной работе умеренной интенсивности, охотнее работают в умеренном темпе.

Дети с преобладанием процесса возбуждения также имеют высокий уровень развития скоростно-силовых качеств, охотнее работают в быстром темпе. Показатели работоспособности наилучшие при выполнении скоростных нагрузок. Общеразвивающие упражнения они стараются выполнять в более быстром темпе, поэтому совершают много ошибок. Воспитателю следует обращать внимание ребенка на необходимость затормаживать ненужные движения.

Дети, отличающиеся слабостью нервных процессов, имеют более низкий уровень развития скоростно-силовых качеств, охотнее работают в умеренном темпе, медленнее овладевают сложными двигательными навыками, имеют сравнительно более низкую работоспособность при всех видах работы. В процессе обучения нуждаются в большем количестве повторений, в дополнительных занятиях. Для их успешного обучения большое значение имеет одобрение воспитателя.

Все дети, посещающие дошкольное учреждение, должны заниматься физкультурой. В зависимости от состояния здоровья, функционального состояния, особенностей физической подготовленности они могут иметь временные ограничения.

С целью осуществления индивидуального подхода при назначении различных средств физического воспитания выделяются 2 группы детей:

I — *основная группа*, — не имеющая никаких медицинских и педагогических противопоказаний и ограничений для занятий физической культурой.

II — *ослабленная группа*, — имеющая ограничения временного характера в величине и интенсивности физической нагрузки и объеме закаливающих мероприятий.

К ослабленной группе относятся дети II, III и IV групп здоровья, в основном часто болеющие («группа риска»), они реконвалесцентны после длительных заболеваний.

Дети, отнесенные к ослабленной группе, должны иметь индивидуальные назначения закаливающих мероприятий, в рамках всех разделов физического воспитания в детском саду получать более низкую физическую нагрузку. Для этого воспитатель при проведении физкультурных занятий, утренней гимнастики, подвижных игр, спортивных упражнений уменьшает число повторений каж-

дого упражнения в игре, при выполнении спортивных и беговых упражнений. С такой же нагрузки должны начинать дети, вернувшиеся в дошкольное образовательное учреждение после болезни (ОРЗ, обострение хронического тонзиллита, хронического бронхита и др.).

Индивидуально врач решает вопрос о необходимости освобождения ребенка на 1—2 физкультурных занятия на открытом воздухе после его длительного отсутствия в детском саду по болезни (более 1 мес) — грипп, пневмония, ангина, детские инфекции. Двигательная деятельность этих детей должна быть ограничена, однако ежедневные занятия физическими упражнениями, утренней гимнастикой для них обязательны.

Заключение о функциональных возможностях этих детей и допустимости для них нагрузки в полном объеме решается на основании изменения частоты сердечных сокращений во время физкультурных занятий (физиологическая кривая) и времени восстановления частоты сердечных сокращений после нагрузки. Наряду с этим учитываются показатели динамики состояния здоровья детей при особом внимании к частоте и длительности заболеваний за предшествующий период.

Дети ослабленной группы находятся под постоянным наблюдением медицинских работников и при положительных сдвигах в состоянии здоровья без задержки переводятся на общий режим дошкольного учреждения.

Результаты врачебного обследования и индивидуальные назначения по вопросам общего и двигательного режима, величине физической нагрузки, методике проведения закаливающих мероприятий заносятся в карту индивидуального развития ребенка и доводятся до сведения воспитателей групп.

Дети, отнесенные к ослабленной группе и за время пребывания в детском саду не переведенные в основную, в школе занимаются по программе физического воспитания «подготовительной» группы.

### **2.8.5. МЕДИКО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАБЛЮДЕНИЯ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ**

Медико-педагогические наблюдения проводятся врачом или медицинской сестрой совместно с заведующим, старшим воспитателем, инструктором по физической культуре.

Главное внимание в этой работе необходимо уделять двигательному режиму, суммарно отражающему общую двигательную дея-

тельность детей в свободных и организованных ее формах. Оценка двигательного режима проводится на основании комплекса показателей:

1. Времени двигательной деятельности детей с отражением содержания и качества в различные режимные моменты, определяемого с помощью метода индивидуального хронометража.

2. Объема двигательной деятельности с использованием метода шагометрии для количественной оценки двигательной активности.

3. Интенсивности двигательной деятельности методом пульсометрии (подсчет частоты сердечных сокращений в уд./мин) при выполнении различных видов мышечной деятельности.

Как показали исследования, в настоящее время во многих дошкольных учреждениях существующий двигательный режим позволяет восполнить лишь 50—60% естественной потребности детей в движениях.

Удовлетворение возрастных потребностей детей в движении в отведенное режимом время может быть осуществлено только при очень четкой организации их деятельности, строгом выполнении требований по содержанию этой деятельности в каждом режимном отрезке.

Поэтому необходимо обеспечить не только выполнение режима по времени, но и по объему движений; количество движений за дневное время пребывания в дошкольном учреждении — по шагомеру для детей в возрасте:

трех лет	— 9000—9500	движений
четырёх лет	— 10000—10500	«
пяти лет	— 11000—12000	«
шести лет	— 13000—13500	«
семи лет	— 14000—15000	«

Для достижения такого уровня двигательной активности более 70 % ее должно быть реализовано при использовании организованных форм двигательной деятельности детей (физкультурные занятия, утренняя гимнастика, подвижные игры, физкультминутки, спортивные упражнения, прогулки, физические упражнения в сочетании с закаливающими мероприятиями, музыкальные занятия).

Физкультурные занятия являются основной формой организованного, систематического обучения детей физическим упражнениям. При этом решаются взаимосвязанные задачи — оздоровительные, образовательные и воспитательные.

Осуществляя медико-педагогические наблюдения на физкультурных занятиях, врач, медицинская сестра, педагог должны ознакомиться с планом занятий, проверить, соответствует ли план и содержание занятий требованиям Программы для детей данного

возраста, состоянию здоровья и уровню физической подготовленности детей. *Общая их плотность* представляет собой отношение полезного времени к общей продолжительности всего занятия, выраженное в процентах:

Общая плотность = полезное время/продолжительность занятия x 100.

Общая плотность занятия должна составлять не менее 80—90%.

*Моторная плотность* характеризуется отношением времени, непосредственно затрачиваемым ребенком на выполнение движений, ко всему времени занятия, выраженным в процентах. При достаточной двигательной активности она должна составлять не менее 70—85%. В зависимости от задач конкретного занятия и его содержания моторная плотность может меняться от 60 до 85%, особенно в младших возрастных группах.

Моторная плотность = время, затраченное на движения/общее время занятия x 100.

Количественная характеристика двигательной активности детей на занятии может быть получена с помощью шагомера. Шагомер типа «Заря» позволяет фиксировать основные движения, в которых принимает участие большинство крупных мышечных групп (шаги при ходьбе и беге, приседания, подскоки, наклоны и т.д.), не регистрируя движений отдельных мышечных групп (плечевого пояса, рук, ног). Использование шагомеров дает также количественную характеристику проведения физкультурного занятия.

Двигательная активность детей зависит от методики и организации занятия. Она выше при использовании фронтального, поточного или группового способов организации детей. Но на первых этапах обучения и при выполнении сложных движений особое значение имеет индивидуальный метод.

Нагрузка зависит от числа упражнений, частоты их повторения, амплитуды и темпа движений. Достижение тренирующего эффекта обеспечивается оптимальными показателями двигательной активности детей, что соответствует величинам М + о (см. табл. 4)<sup>1</sup>.

Интенсивность мышечной нагрузки зависит от подбора физических упражнений, их сложности и сочетания, частоты повторений. При подборе и использовании физических упражнений для нормирования физической нагрузки следует ориентироваться на сдвиги частоты сердечных сокращений при их выполнении. Частота сердечных сокращений отражает влияние физической нагрузки на организм детей и имеет прямую связь с характером энергообеспечения мышечной деятельности.

<sup>1</sup> М — средний показатель двигательной активности; с — норма допустимого увеличения или уменьшения среднего показателя.

Средние показатели (М) двигательной активности детей на занятиях

Возраст	В зале		На улице		σ
	Интенсивность, движ./мин	Общее кол-во движений	Интенсивность, движ./мин	Общее кол-во движений	
3 года	62	930	—	—	26
4 года	67	134	—	—	26
5 лет	68	1700	114	2850	23
6 лет	70	2100	120	3600	24
7 лет	71	2485	120	4200	15

Для определения интенсивности мышечной нагрузки, правильности построения занятия и распределения физической нагрузки проводят измерение частоты сердечных сокращений 10-секундными отрезками до занятия, после вводной части, общеразвивающих упражнений, основных движений подвижной игры, заключительной части и в восстановительном периоде в течение 3—5 мин.

На основании изменений частоты сердечных сокращений строят физиологическую кривую занятия — графическое изображение частоты сердечных сокращений. По горизонтали откладываются в масштабе времени части занятия, а по вертикали — показатели частоты сердечных сокращений.

При правильно построенном занятии физиологическая кривая постепенно повышается от начала занятия к основной его части. Максимальная частота сердечных сокращений обычно достигается во время подвижной игры, что объясняется как увеличением нагрузки, так и большим эмоциональным возбуждением детей. Обычно в вводной части занятия частота сердечных сокращений возрастает на 15—20%, в основной части — на 50—60% по отношению к исходной величине, а во время подвижной игры учащение ее достигает 70—90% (до 100%). В заключительной части частота сердечных сокращений снижается и превышает исходные данные на 5—10%, после занятий (спустя 2—3 мин) возвращается к исходному уровню. В зависимости от содержания занятия, формы организации и методики проведения можно получить кривые различного типа, с одной или несколькими вершинами.

Для обеспечения тренирующего эффекта на физкультурных занятиях средний уровень частоты сердечных сокращений для детей

5—7 лет — 140—150 уд./мин, 3—4 лет — 130—140 уд./мин. Средний уровень частоты сердечных сокращений за все время занятия определяется суммированием частоты сердечных сокращений после: 1) вводной части, 2) общеразвивающих упражнений, 3) основных видов движений, 4) подвижной игры, 5) заключительной части и деления на 5.

В зависимости от интенсивности мышечной нагрузки находятся и энергозатраты организма. Наибольшие затраты энергии отмечаются во время бега (по сравнению с покоем возрастают в 3—4 раза) и во время подвижной игры (в 5 раз). После занятия на 2—3 мин энергозатраты остаются выше исходного уровня на 15—20%. Эти данные указывают на необходимость четкого и правильного проведения заключительной части занятия.

При проведении медико-педагогических наблюдений рекомендуется пользоваться протоколом.

Важное значение при проведении медико-педагогических наблюдений приобретает определение внешних признаков утомления. Осуществляя контроль, необходимо отмечать внешние признаки утомления и степень их выраженности, используя схему.

При значительном утомлении все перечисленные признаки резко выражены. При наличии средних признаков утомления у ряда детей воспитатель должен ограничить для них нагрузку, уменьшить число повторений упражнений, исключить наиболее трудные, удлинить отдых и т.д.

Если у всех детей имеют место выраженные признаки утомления, воспитатель должен задуматься о соответствии предлагаемой нагрузки уровню физической подготовленности детей данной группы и соответственно снизить ее и перестроить занятие.

Эффективность занятия зависит не только от правильного его построения, но и от достаточного оборудования зала и соблюдения соответствующих гигиенических условий.

### **2.8.6. КОНТРОЛЬ ЗА САНИТАРНО-ГИГИЕНИЧЕСКИМИ УСЛОВИЯМИ И ОДЕЖДОЙ ДЕТЕЙ**

Эффективность занятий физическими упражнениями и свободной двигательной деятельностью детей зависит от условий, в которых они проводятся. Максимальный оздоровительный эффект наблюдается при проведении занятий, утренней гимнастики, подвижных игр и т.д. на открытом воздухе.

Спортивная площадка и физкультурный зал в каждом дошкольном учреждении должны быть оборудованы в соответствии с ре-

комендациями по физическому образованию групп и участков дошкольного образовательного учреждения.

Индивидуальные пособия по своим размерам и весу должны соответствовать возрастным особенностям детей.

Дети занимаются в спортивной форме — удобной, легкой и чистой (не из синтетики). На ногах — тапочки на резиновой подошве. При наличии условий (теплый пол) можно заниматься босиком. При занятиях на воздухе одежда детей должна соответствовать требованиям, изложенным в методических рекомендациях по закаливанию детей в дошкольных учреждениях.

**И** Воспитатель должен быть в спортивном костюме и соответствующей обуви. Освещенность зала — не менее 200 лк на уровне 0,5 м от пола. Осветительная арматура должна обеспечивать равномерный рассеянный свет.

Медицинская сестра дошкольного учреждения должна осуществлять постоянный контроль за гигиеническим состоянием мест проведения физических упражнений, инвентаря, обеспечением безопасности детей.

### **2.8.7. САНИТАРНО-ПРОСВЕТИТЕЛЬСКАЯ РАБОТА**

Санитарно-просветительская работа занимает важное место среди мероприятий по физическому воспитанию дошкольников.

В дошкольном учреждении эта работа проводится совместно педагогами и медицинскими работниками в соответствии с годовым планом санитарно-просветительской работы. Она проводится как среди сотрудников дошкольного учреждения, так и среди родителей и включает широкое использование плакатов, выпуск санитарных бюллетеней и стенгазет, организацию выставок, раздачу памяток, санитарно-просветительной литературы для детей, родителей, персонала дошкольных учреждений, демонстрацию кинофильмов, проведение тематических лекций.

Важным разделом являются доклады и отчеты врача, медицинской сестры на педагогических советах и совещаниях. Проводимая работа должна быть конкретной, соответствовать задачам работы учреждения в данный или предстоящий период, строиться на примерах из жизни дошкольного учреждения и подкрепляться результатами эффективности этой работы в основном на показателях динамики состояния здоровья детей.

Особое внимание в этой работе должно уделяться просвещению родителей по вопросам физического воспитания и привития гигиенических навыков в семье. Тематика бесед должна отражать вопросы физического воспитания детей в дошкольных учрежде-

ниях и его преемственности в семье, создания условий в семье для достаточной двигательной активности детей — обязательность наличия в доме спортивного уголка и физкультурных пособий.

Большое внимание должно быть уделено преемственности в проведении закаливающих мероприятий в дошкольном учреждении и дома, рациональной одежде и обуви в различные сезоны года и при занятиях физическими упражнениями.

Полезно подкреплять теоретические знания родителей показом в дошкольном учреждении физкультурных занятий, спортивных праздников и т.д. для обеспечения их сознательного отношения к системе физического воспитания — мощному фактору укрепления и совершенствования здоровья детей.

### 2.8.8. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ РЕБЕНКА В СЕМЬЕ

Дошкольное образовательное учреждение выполняет многообразные функции: с одной стороны, его коллектив уделяет значительное внимание воспитанию двигательной культуры, развитию личностных и психофизических качеств, приобщению ребенка к здоровому образу жизни; с другой — оно осуществляет пропаганду физической культуры и спорта, приобщает родителей к активной совместной работе по физическому воспитанию.

На основе рекомендаций педагога родители приобретают физкультурный инвентарь для занятий (лыжи, коньки, велосипед, городки, серсо, теннис, бадминтон, мячи, скакалки и др.), оборудуют у себя дома спортивный уголок, устанавливают тренажеры, массажные устройства, оказывают помощь ребенку в освоении различных физических упражнений (обучают езде на велосипеде, катанию на коньках, лыжах и т.п.).

Правильному физическому воспитанию ребенка в семье способствуют знания родителей об особенностях использования профилактических и коррекционных физических упражнений, подвижных и спортивных играх, создании дома условий для развития движений ребенка.

Занимаясь с ребенком, родители следят за его самочувствием, регулируют физическую нагрузку и режим двигательной активности; проводят простейшую диагностику физического и сенсомоторного развития. Они следят за осанкой, красотой, выразительностью, рациональностью движений малыша.

Важное воспитательное значение имеют совместные занятия физическими упражнениями ребенка и взрослых (мамой, папой, бабушкой, дедушкой). Они не только прививают любовь к физическим упражнениям, но и укрепляют, объединяют семью, позволяют родителям и ребенку стать ближе, понять друг друга.

Приведем образец гимнастики для мамы и ребенка (рис. 17).

*а.* Мама садится на пол, раздвинув ноги, и ставит между ними ребенка, держа его за руки. Здесь возможны два следующих упражнения: ребенок на двух ногах перепрыгивает то через левую, то через правую ногу матери; когда ребенок подпрыгивает вверх, мать сдвигает ноги, и ребенок, раздвинув ноги, садится на обе ее ноги. Все это время мать поддерживает ребенка за обе руки и приучает его правильно выбирать момент для каждого движения.

*б.* Мама становится на колени и упирается в пол руками, проворачиваясь в «лошадку». Ребенок пролезает у нее под животом, взбирается на спину и снова пролезает под животом.

*в.* Мама становится в позу «лошадки» (как в упражнении *б*), и ребенок взбирается ей на спину, держась руками за ее шею, после чего по счету «раз, два, три» мать начинает раскачиваться, чтобы сбросить своего седока.

*г.* Мама и ребенок садятся на пол спиной друг к другу и вытягивают ноги вперед. Затем, согнув ноги и упираясь руками в пол, стараются потеснить друг друга спинами. Мать, естественно, соизмеряет свои силы, чтобы дать ребенку максимально использовать это упражнение.

*д.* Мама ложится на спину и вытягивает ноги, а ребенок взбирается на них и берет руками за руки матери. Затем она сгибает ноги и раскачивает их вправо—влево и вверх—вниз. Ребенок должен сохранять равновесие.

*е.* Мама принимает такую же позу, как в упражнении *д*. Кладет ребенка животом на ноги и, подняв их высоко, раскачивает их вверх и вниз, вправо—влево, слегка поддерживая ребенка, который должен сохранять равновесие.

*ж.* Ребенок становится на колени и упирается руками в пол. Мать берет его ноги за голени и приподнимает над полом. Ребенок, передвигая поочередно руки, движется вперед.

*з.* Начало такое же, как в упражнении *ж*, но затем мать поднимает ноги ребенка выше, до вертикального положения. Ребенок поднимает голову и старается смотреть как можно дальше.

*и.* Мать крепко обхватывает руки ребенка за запястья. Приподнимая его, раскачивает вправо и влево, вверх и вниз или вращает вокруг себя. Ребенок во время вращения может сгибать ноги в коленях.

*к.* Мать становится, чуть сгибая колени, и берет одну или обе руки ребенка, который, упираясь ногами в колени, а затем в живот матери, старается забраться как можно выше. Мать, приподнимая его за руки, помогает ему.

*л.* Начало, как в упражнении *к*, но дальше ребенок поднимает ноги вверх и, пропустив их между рук, делает полный оборот назад.

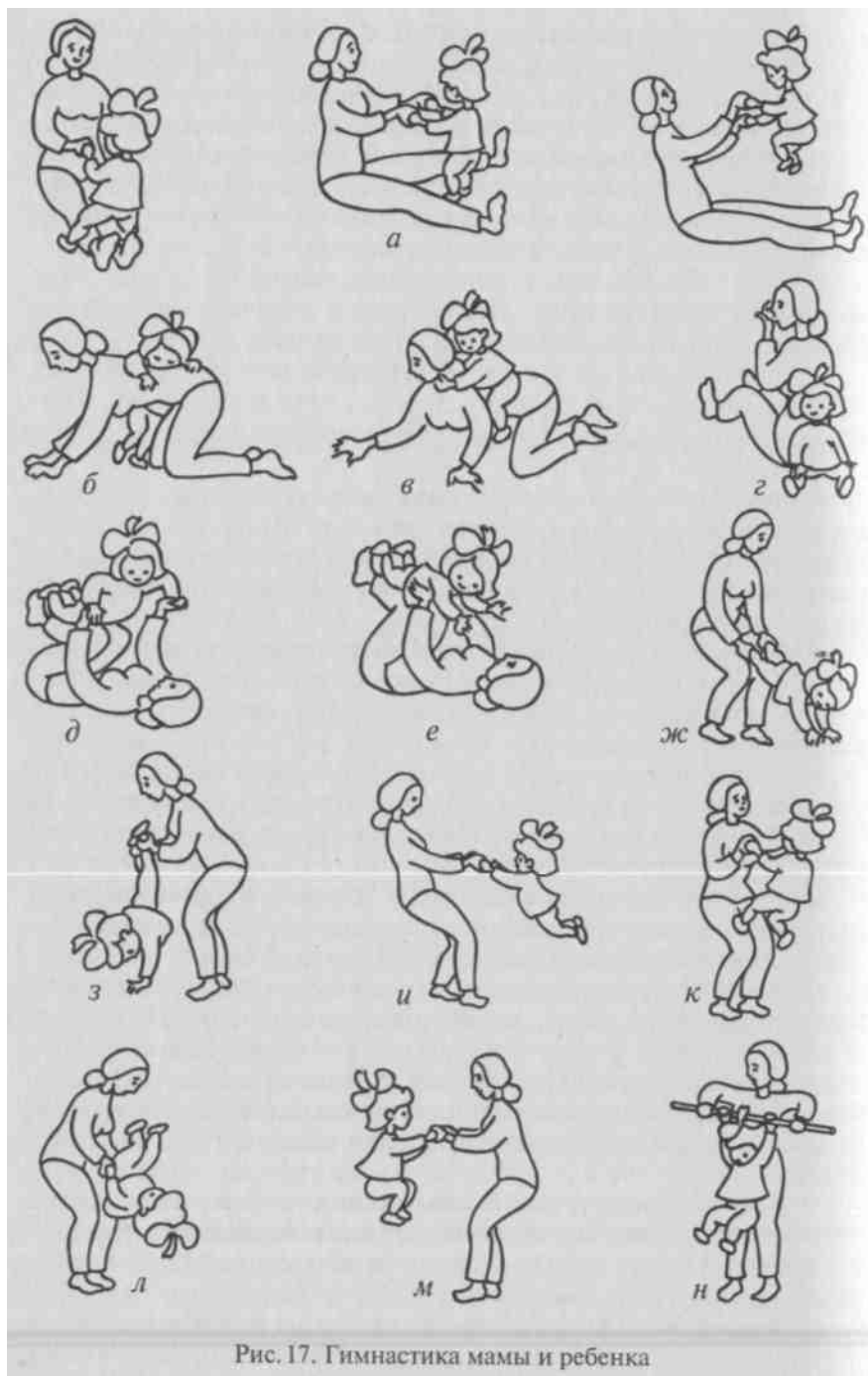


Рис. 17. Гимнастика мамы и ребенка

м. Мать крепко берет ребенка за руки, и он при ее поддержке начинает подпрыгивать. Усложняя упражнение, ребенок может приземляться то правее, то левее.

н. Ребенок берется вытянутыми руками за палку, которую держит мать, постепенно приподнимая ее. Приподняв, начинает слегка раскачивать вперед—назад, вправо—влево. Ребенок раскачивается и сам, поджимая ноги.

Большую пользу приносят совместные туристские прогулки взрослых и ребенка, походы на лыжах, коньках, игры в городки, теннис, бадминтон, кегли, футбол, хоккей, баскетбол и др. Участие в спортивных праздниках позволяет совершенствовать двигательные навыки малыша, формирует его характер, волю, упорство, стремление к достижению цели, повышает культуру; улучшает микроклимат семьи. Воспитательное значение имеет пример родителей, их отношение к физическим упражнениям, умение терпеливо и доброжелательно, но в то же время требовательно обучать ребенка определенному движению.

Родители обязаны создать условия, обеспечивающие полноценное физическое развитие ребенка. Они должны активно участвовать в организации и проведении закаливающих процедур, используя при этом естественные факторы природы (солнце, воздух, воду). Исследования отечественных и зарубежных ученых свидетельствуют, что, выбирая эффективные средства закаливания, необходимо останавливаться на тех, которые хорошо и комфортно переносит мама ребенка. Специалисты высказывают также мысль о том, что закаливающие процедуры подбираются индивидуально, поэтому родители проводят активное закаливание дома.

Дошкольные образовательные учреждения оказывают помощь родителям в приобретении знаний о физическом воспитании ребенка. Для этого организуются уголки для родителей, проводятся открытые занятия, беседы, консультации, рекомендуется список специальной литературы по разнообразным формам организации двигательной деятельности ребенка.

Родителей регулярно информируют о самочувствии, развитии движений ребенка, и вместе с педагогом они решают задачи физического воспитания. Работа с родителями расширяет их педагогическую компетентность, повышает заинтересованность семьи в результатах психофизического развития своего ребенка.

### 2.8.9. ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

Важную роль в повышении эффективности физического воспитания играет физкультурное оборудование: инвентарь, посо-

бия, игрушки. Оно подбирается в соответствии с требованиями, предъявляемыми к нему на основе медико-педагогических исследований.

Физкультурное оборудование способствует развитию основных движений, например, при обучении прыжкам используются предметы для перепрыгивания: шнуры, кубики, воротца-барьеры; гимнастический ящик-плинт используется при обучении вспрыгиванию на возвышение, спрыгиванию с высоты; атрибуты для подвижных игр с прыжками: «Поймай комара», «Удочка» и др.

Физкультурное оборудование подбирается на основе возрастных особенностей, физической подготовленности детей, при этом задания постепенно усложняются.

Так, упражнения в лазании вначале проводятся на наклонных лесенках-стремянках, невысоких вертикальных лесенках, затем на гимнастических стенках, веревочных лестницах, по шесту, канату и т.д.

Для упражнений в равновесии используются длинные шнуры, набор досок разной длины и ширины, дощечки-кирпичики, наклонные доски, гимнастические скамейки разной высоты; на участках — пеньки, бревна разновысокие и т.д.

Оборудование подбирается также с учетом возраста. Например, в группах раннего возраста используются барьеры-манежи, подвижные опоры, мостики с перилами, которые совершенствуют ходьбу малыша. Некоторые пособия, используемые в младших группах, применяются в старших группах для совершенствования движений.

Разнообразное оборудование можно использовать для закрепления и совершенствования основных движений:

*мостик-качалка* — ходьба по ребристой поверхности, ползание, подлезание, раскачивание;

*обруч* — катание, выполнение 6 общеразвивающих упражнений, метание (вертикально подвешенный или положенный на пол);

*рейки* — удобные для укрепления горизонтальной струны, на которую помещаются шарики, укрепленные на вертикальных струнах, для тренировки ребенка при обучении игре в теннис;

*шнуры* — подвешенные на разной высоте, применяются для выполнения упражнений подпрыгивания, перешагивания, подлезания, подползания и др.

Физкультурный инвентарь позволяет расширить круг упражнений, формирующих и совершенствующих двигательные навыки, например, метание в различные цели (вертикальные, горизонтальные, движущиеся, подвижные, качающиеся); набрасывание колец, кольцебросы, расположенные на разной высоте; упражнения в парах, подгруппами, в кругу. Для выполнения общеразвивающих

упражнений используются: ленты, платочки, бруски, султанчики, вертушки и др., что повышает их влияние на организм.

Специально подобранные пособия: палки, палки-шесты, шнуры, большие обручи, игрушки дают возможность целенаправленно влиять на отдельные группы мышц. Например, развитию кисти руки и пальцев способствуют ручные эспандеры, массажные мячи, оздоровительные шары, мозаика и другие предметы. Полезны упражнения с предметами, обеспечивающими разные способы захвата: флажки, обручи, палки и др.

Для укрепления мышц стопы применяют массажные коврики, шариковые тренажеры, валики, палки, веревки, кольца, шарики, которые захватываются пальцами ног, а также ребристые доски разнообразной конструкции. На участке устраивают дорожки с разным покрытием (песок, галька, трава и т.д.).

Упражнения с использованием физкультурного оборудования развивают психофизические качества: ловкость — при пробегании г между кубиками, кеглями; глазомер — в играх серсо, кольцеброс, > ринго, щитобол и др.; силу — при перетягивании каната, упражнениях на перекладине и т.д.

Важную роль в развитии глазомера, координации движений играют ежедневные упражнения в группе и на участке с мячом.

Использование мячей разного размера существенно повышает психофизическое развитие, влияет на развитие мозговых структур, т оздоровление организма. Наряду с овладением ребенком «школой мяча», которая способствует разностороннему его развитию, снятию мышечных зажимов, корректирует психофизическое и эмоциональное состояние, в последние годы в дошкольных учреждениях появились специальные реабилитационные мячи: хоппы, фитбол и др. Они способствуют развитию и коррекции осанки, меткости, укрепляют мышцы спины и повышают их роль в поддержании равновесия, совершенствовании подвижности позвоночника, вестибулярного аппарата; улучшению общего состояния организма.

Сферическая поверхность мяча позволяет ребенку при занятиях с ним принимать различные положения: лежа на животе, спине, боку и др., при этом дети защищены от возможного травмирования.

Правильно подобранный инвентарь позволяет постепенно увеличивать физическую нагрузку, выполнять упражнения с фиксированным положением тела на снарядах, стенке, горках и т.д.

Любопытные пособия предлагают японские ученые научного центра физического воспитания детей от 3 до 6 лет. На основе большой экспериментальной работы специалистов в области анатомии, физиологии, психологии и физического воспитания ими были предложены спортивные сооружения и разработан специ-

альный стандарт. Каждый спортивный снаряд устанавливается так, чтобы ребенок мог, стоя на полу, поднявшись на носки, дотянуться до перекладины п-образной полукруглой лестницы и т.д. При этом ему обеспечивается страховка и безопасность.

Перечислим основные применяемые пособия, позволяющие:

1) раскачиваться сидя и стоя в одиночку, стоя вдвоем; прыгивать; раскачиваться на качелях с двумя сиденьями — *качели*;

2) скатываться с горки сидя, лежа на спине; скользить «поездом»; взбираться на горку ползком, бегом; скользить на животе (ногами вниз, то же головой вниз) — *горка*;

3) выполнять висы на перекладине; прыжок, ухватившись руками; висеть на вытянутых руках, подтягиваться; висеть на перекладине, ухватившись руками и ногами; переворот задом, висение на ногах; «качели» вдвоем; перевороты вперед и назад, подняться над перекладиной, занеся ноги над головой назад, — *перекладина*;

4) взбираться, спускаться, прыгивать; передвижение вбок, пролезание сквозь нижнюю и верхнюю ячейки конструкции, хождение по верху конструкции во весь рост — *конструкция из стоек и перекладин*;

5) взобраться на конструкцию; перевороты вперед и назад, обернув перекладину подолом юбки; перевороты вперед и назад, забросив одну ногу на перекладину; многократные перевороты, занеся ноги над головой, — *вращающаяся конструкция*;

6) висение на вытянутых руках, прыжок, ухватившись руками, — *п-образные лестницы*;

7) хождение по воде; передвижение ползком; ползание крокодилом; брызганье водой; болтать ногами, лежа грудью или держа руки за бортик; плавание со вспомогательными средствами; плавание на заданное расстояние со вспомогательными средствами; с головой под воду; плавание без вспомогательных средств поплавок — *бассейн*;

8) взбираться наверх на руках и коленях, взбираться ползком; взбегать наверх и сбегать вниз; скольжение вниз — *искусственная насыпь*;

9) прятаться, сидя на корточках, проползать, пролезать на корточках, пролезать на четвереньках — *тоннель (труба)*;

10) перепрыгивание; ползанье, хождение боком, хождение прямо — *бревно*;

11) пролезать между перекладинами; переход ползком на четвереньках, на ногах в полный рост; спускаться и подниматься по наклонно поставленной лестнице; висеть, опираясь на локти; висеть на вытянутых руках, на руках и ногах — *лестница*.

Для проведения спортивных упражнений и игр приобретаются беговые лыжи трех размеров и короткие для скатывания с горок; коньки; санки со спинками, санки для старших детей различных

конструкций; роликовые коньки; ракетки для настольного и малого тенниса, бадминтона, мячи и воланы; баскетбольные мячи или резиновые мячи с хорошим отскоком, наборы городков и бит; серсо, кольцобросы и др. В физкультурном зале размещают крупное оборудование: гимнастическую стенку, приставные лестницы (с зацепом), гимнастические скамейки, скаты, доски и т.д. Важно, чтобы у детей был свободный доступ к снарядам и необходимое пространство для проведения подвижных игр.

Мелкие физкультурные пособия (мячи, мелкие кегли и т.д., подвески для обручей, подставки для палок и обручей) и трибуны щадя игр хранятся во встроенных шкафах или специально отведенном вблизи зала помещении.

В групповых комнатах дошкольного учреждения выделяется физкультурная зона, где располагается мелкий инвентарь, атрибуты, игрушки, обручи, скакалки, шнуры и другие пособия, активизирующие самостоятельную двигательную активность ребенка.

На физкультурной площадке оборудуют задерживающее поле для проведения общеразвивающих упражнений и подвижных игр, беговую дорожку, прыжковую яму, щиты для отбивания мяча, полосы препятствий, зону для спортивных игр. Для игр с мячом (бадминтон, малый теннис) делается совместная площадка. Стойки имеют приспособление для опускания сетки. К стенке прикрепляются деревянные бруски или металлические профили с колесиками. Стойки могут состоять из труб разного размера, диаметра (4 и 5; 6 и 7 см), они выдвигаются одна из другой или крепятся на шарнирах. Высота сетки в верхнем положении определяется уровнем поднятой вверх руки ребенка плюс 10 см, для игры в бадминтон — 120—130 см, для игры в теннис сетка подвешивается в 3—5 см от земли.

Для игры в баскетбол площадка делается наполовину меньше по сравнению со взрослой. У боковой линии надо иметь несколько щитов с кольцами на разной высоте для обучения детей элементам игры. Здесь же можно установить вертобол, щитобол, ринго.

Теннисные столы делаются раскладными, с помощью ножек регулируется их высота. Крышка состоит из двух щитов, соединенных рояльными петлями, ножки стола объединяются между собой попарно и делаются откидными. Ракетки должны иметь массу 120—130 г.

Для обучения плаванию строят или приобретают надувные плескательные и плавательные бассейны.

В зимнее время устраивают снежные валы, лабиринты, полосы препятствий, снежные дорожки (хорошо, если они цветные), гор-



ки, снежную крепость с отверстиями для бросания снежков или мячей и др. Оборудуется каток, прокладывается лыжня, отводится место для игры в хоккей.

На групповых площадках отводится место для проведения физических упражнений. Оборудование участка включает игровое и сюжетное оформление, отвечает возрастным особенностям ребенка, способствует активизации самостоятельной двигательной деятельности ребенка.

Физкультурное оборудование делается прочным, безопасным для ребенка, ярким и эстетичным.

#### Контрольные вопросы и задания

1. Каковы особенности планирования работы по физическому воспитанию ребенка?
2. Какие сотрудники дошкольного образовательного учреждения принимают участие в физическом воспитании ребенка?
3. Назовите формы организации методико-педагогического контроля за физическим воспитанием.
4. В чем состоят особенности работы воспитателя с семьей?
5. Перечислите физкультурное оборудование для участка в детском саду.

## Часть третья

# РАБОТА МЕТОДИСТА В ДОШКОЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

## Глава 1

### ДОЛЖНОСТНЫЕ ОБЯЗАННОСТИ МЕТОДИСТА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ РЕБЕНКА

#### 3.1.1. ОСНОВНЫЕ КАЧЕСТВА СПЕЦИАЛИСТА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Профессиональной подготовке специалистов по физической культуре ребенка уделяется значительное внимание на факультетах дошкольной педагогики и психологии в высших учебных заведениях, готовящих кадры как для работы в дошкольных педагогических колледжах, так и для управленческой, методической деятельности в департаментах народного образования и дошкольных образовательных учреждениях.

Работа методиста по физической культуре — сложный, многогранный процесс, который требует комплексного решения оздоровительных, образовательных задач в тесной взаимосвязи с достижениями медико-биологических, психолого-педагогических и специальных наук.

Настоящий специалист по физической культуре ребенка дошкольного возраста любит и прекрасно владеет всеми видами достижений, входящих в программу обучения дошкольников. Он безукоризненно показывает, объясняет, грамотно используя терминологию, команды, распоряжения, сюжетный рассказ, словесную инструкцию и другие приемы обучения ребенка. Его педагогическое мастерство выражается в умении составить индивидуальную программу психофизического развития ребенка, подобрать упражнения, продумать варианты нагрузки, провести диагностику физической подготовленности и сенсомоторного развития ребенка. Он должен обеспечить безопасность занятий, знать технические характеристики тренажеров и особенности их эксплуатации, уметь использовать музыкальное сопровождение в соответствии с задачами занятия и особенностями физических упражнений.

Творчески применяя приобретенные в процессе обучения в университете знания, методист должен быть готов наглядно продемонстрировать и теоретически обосновать разнообразные методы и приемы работы с ребенком.

Все формы организации двигательной деятельности ребенка осуществляются в тесном контакте с заведующим, с воспитателями, музыкальным работником, медицинским персоналом, помощниками воспитателей и инструктором по плаванию дошкольного образовательного учреждения, а также с родителями.

### 3.1.2. ОФОРМЛЕНИЕ МЕТОДИЧЕСКОГО КАБИНЕТА

В методическом кабинете создаются условия для самостоятельной работы воспитателей с литературой и другими материалами. В нем подбираются теоретические и практические методические материалы: книги, журналы, сборники подвижных игр и физических упражнений, справочники, словари; составляется картотека по литературе; подбору упражнений для развития психофизических качеств; подвижных игр разной подвижности и т.д.

В кабинете должен быть в наличии хорошо оформленный материал, отражающий передовой опыт работы других дошкольных учреждений; разнообразные образовательные программы, планы работы по возрастным группам; конспекты применяемых форм организации двигательной деятельности детей (занятий, спортивных праздников и досуга, организации самостоятельной двигательной деятельности ребенка и т.д.); описание физкультурно-оздоровительных мероприятий.

Важную роль в методической работе играет иллюстративный материал: фотографии, видео- и аудиозаписи.

В кабинете хранятся доклады по физическому воспитанию, материал которых оформляется и анализируется. В методическом кабинете устраивается выставка чертежей, пособий; снарядов; оборудования, включая спортивные игры (бадминтон, баскетбол, городки, хоккей и т.д.); демонстрация спортивного инвентаря (обручей, палок, шестов, кольцебросов, мячей и т.д.); создаются альбомы о лучших спортсменах страны и представляются многие другие наглядные пособия.

Специалист по физической культуре детей дошкольного возраста по всем экспонатам кабинета дает консультации воспитателям и родителям и по мере необходимости показывает им примеры использования пособий, проведения занятий и различных спортивных и подвижных игр.

### 3.1.3. ФОРМЫ РАБОТЫ МЕТОДИСТА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ РЕБЕНКА С ПЕДАГОГИЧЕСКИМИ КАДРАМИ

Повышению качества работы по физической культуре педагогов с ребенком способствует организация разнообразных форм работы: индивидуальные и групповые консультации, открытые занятия, семинары, практикумы, курсы и др.

Индивидуальные консультации проводятся методом по расписанию. В зависимости от квалификации воспитателя и содержания вопроса консультация может быть теоретической, методической или практической. В процессе консультации разрешаются вопросы, возникшие в текущей работе с ребенком.

Групповые консультации проводятся методистом по специально разработанному плану с учетом вопросов, требующих уточнения. Например, в группе неправильно проводится обучение физическим упражнениям: нет поэтапности разучивания движений, недостаточно активизируется сознание ребенка, тем самым нарушается принцип осознанности; и т. п.

Исходя из данных недочетов намечается следующий план консультаций:

- 1) тема консультации;
  - 2) основные вопросы;
  - 3) иллюстрации теоретических положений (демонстрация методики проведения поэтапного разучивания физических упражнений возможна с использованием видеофильмов);
  - 4) обсуждение вопросов, возникших у слушателей в процессе консультаций;
  - 5) заключение методиста;
  - 6) рекомендация литературы по данной теме.
- Семинар-практикум. Эта форма повышения квалификации проводится для молодых воспитателей. Продолжительность практикума зависит от конкретных задач, объема материала и учета условий работы конкретного учреждения. Например, при проведении открытых занятий выяснилось, что педагоги дошкольного образовательного учреждения недостаточно используют в своей работе с ребенком упражнения и игры с мячом, не владеют методическими и практическими навыками. Чтобы ликвидировать проблемы в этой области, составляется примерный план практикума: проводится беседа, практические занятия, заключительный зачет. На этот практикум отводится 6—10 часов.

После каждого практического занятия участникам семинара предлагаются задания по разработке последовательности вариантов, дается методика обучения и проведения игр с мячом. Органи-

зуются открытые занятия с последующим их обсуждением, просматриваются и анализируются видеозаписи занятий.

Зачет по практикуму проводится по всему циклу. Он способствует повышению результативности работы педагога с ребенком, развивает инициативу, творчество, целенаправленность, совершенствуют систему педагогического воздействия.

Проблемный семинар. Особенности этой формы повышения квалификации воспитателей состоят в углубленной научно-практической работе по одной из актуальных проблем. Семинар проводится под руководством методиста по физической культуре или специально приглашенного научного работника и т.д.

Задачей семинара является повышение теоретического уровня воспитателей высокой квалификации, имеющих стаж работы. В семинаре участвуют 12—15 человек.

Руководитель семинара знакомит участников с темой семинара, читает вводную лекцию, обосновывает теоретическую направленность, предлагает на выбор участников другие темы исследования.

Педагоги изучают педагогическую литературу по проблеме семинара, составляют рефераты по книгам и статьям, обсуждают возникшие спорные вопросы.

Участники семинара планируют организацию опытной работы<sup>1</sup>. \* Они консультируются по методике проведения работы с детьми, подготовке темы каждого доклада.

Вся работа проходит по календарному плану.

В заключение работы семинара лучшие доклады могут быть рекомендованы руководителем научно-практической конференции (района, города) воспитателям для практической работы, представлены на педагогическое чтение, опубликованы в печати и т.д.

Примерные темы семинаров: «Развитие творчества в физических упражнениях и подвижных играх», «Оздоровительное воздействие на организм физических упражнений», «Русские народные подвижные игры в дошкольном образовательном учреждении».

Каждая тема представляет комплекс докладов по разным возрастным группам.

Открытые занятия проводятся с целью обмена опытом работы, демонстрации образцов педагогического мастерства, методики проведения разнообразных форм организации двигательной деятельности. Специалист по физической культуре заблаговременно сообщает воспитателям тему занятия, вопросы и цели наблюдения и последующего анализа.

Перед просмотром открытых занятий он напоминает о цели наблюдения и последующего анализа. Высокий эффект открытых занятий обеспечивает непосредственный их показ методистом по физической культуре с последующим его анализом.

Повышению квалификации воспитателей способствует организация дискуссий по типу «Мозговой атаки» и других форм, развивающих творческое отношение педагогов к проблемам физической культуры ребенка.

## Глава 2

### ПРЕПОДАВАНИЕ КУРСА «МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА» В ПЕДАГОГИЧЕСКОМ КОЛЛЕДЖЕ

#### 3.2.1. ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ДОШКОЛЬНОМУ ВОСПИТАНИЮ

Квалификация воспитателя во многом зависит от профессиональной подготовки, которую он получил в колледже. Курс «Методика физического воспитания и развития ребенка» предусматривает овладение учащимися теоретическими знаниями, практическими умениями и навыками, необходимыми для формирования физической культуры ребенка от рождения до 7 лет в разных типах дошкольных образовательных учреждений. Учащийся должен научиться грамотно планировать и проводить разнообразные формы организации двигательной деятельности ребенка, учитывать их групповые и индивидуальные достижения, анализировать и творчески корректировать его психофизическое и личностное развитие.

В курсе ставится задача обучения учащихся разнообразным формам работы с родителями: проведение консультаций, бесед, выступлений на собраниях и др.

Важнейшей задачей профессиональной подготовки учащихся является воспитание у них любви к своей будущей профессии, развитие самостоятельности мышления, стремления к повышению знаний, умений и навыков, поиску творческого решения задач воспитания, ответственного отношения к делу.

Учащихся обучают самостоятельному изучению и анализу педагогической литературы, умению обобщить опыт как своей работы, так и опыт своих коллег. Их учат быть всегда в хорошей физической форме, чтобы стать образцом физической культуры для

ребенка, родителей, товарищей по работе. Важную роль в подготовке специалистов по физической культуре играет развитие личности будущего педагога, соответствующей профессиональной модели, специалиста, который умеет правильно, грамотно организовать тренировочный процесс воспитания двигательной культуры ребенка.

У педагога по физической культуре должны быть сформированы следующие умения и способности:

- Дидактические способности — умение правильно строить педагогический процесс; знание принципов, средств, методических приемов обучения; использование закаляющих процедур при проведении физических упражнений.

- Академические способности — творческое искание нового. Известно, что все талантливые педагоги находятся в постоянном поиске нового.

- Коммуникативные способности — умение установить добрые отношения с ребенком, родителями, товарищами по работе. Оно базируется на личностных и деловых качествах педагога.

- Перцептивные способности — умение заглянуть во внутренний мир ребенка, узнать по его глазам, жестам и т.д. состояние здоровья, настроение, в котором он пришел на занятия.

- Экспрессивные способности — речь, мимика, жесты, пантомимика. От этого зависит многое в воспитательно-образовательной работе с ребенком. Для воспитателя важно ярко, образно, литературно правильно и четко пользоваться словом. П.Ф.Лесгафт писал, что учитель физкультуры должен владеть словом много лучше, чем учитель словесности.

- Организаторские способности — умение воспитателя организовать прогулки, досуг, праздники и т.д., проявив при этом профессиональную компетентность, деловитость.

- Гностические способности — умение педагога анализировать деятельность своих подопечных и свою собственную, что позволяет в необходимых случаях корректировать стратегию и тактику обучения и воспитания ребенка.

- Суггестивные способности — умение внушить интерес к занятиям физической культуры, красоте движений. Педагога, обладающего такой способностью, дети ждут с удовольствием, радостью и с интересом занимаются с ним.

- Стрессоустойчивость — умение педагога управлять своими эмоциями, активизировать механизм саморегуляции, проявлять выдержку, терпение и спокойствие в критических ситуациях.

- Эмпатия — способность сопереживать, сорадоваться и огорчаться; сопричастность к успехам и недостаткам ребенка, желание ему помочь и поддержать.

Педагогические навыки, вырабатываемые в ходе изучения предмета, динамичны. Они совершенствуются в процессе дальнейшей работы с ребенком.

Профессиональная подготовка учащихся колледжа осуществляется на основе программы, которая состоит из: «Пояснительной записки»; «Содержания курса»; «Приложения».

В «Пояснительной записке» раскрываются задачи курса, характеристика типа уроков, формы самостоятельной работы учащихся и учеты успеваемости.

«Содержание курса» предусматривает приобретение учащимися знаний по общим и методическим вопросам теории физическо-го воспитания и развития ребенка.

В «Приложении» приводится список учебной педагогической литературы, примерный график прохождения курса, перечень домашних заданий для учащихся.

На основе программы составляется рабочий план прохождения курса. В нем отражается количество часов на каждую тему, последовательность прохождения их, а также задачи и содержание теоретических уроков, семинарских и практических занятий, методика их проведения. В рабочем плане намечаются вопросы для самостоятельного изучения по литературным источникам, указываются задания, характер письменных материалов, их объем и назначение; отмечается, на каких уроках проходит проверка выполнения задания. В нем подробно перечисляются наглядные пособия, содержание видео- и аудиотеки, название необходимых измери-

тельных приборов и т. д.

Каждой теме дается список основной и дополнительной педагогической литературы, которая рекомендуется учащемуся; перечень материалов, имеющихся в методическом кабинете и в библиотеке колледжа. Важно указать цель изучения дополнительной литературы и формы отчетности по ней (аннотации, конспекты, планы и конспекты консультаций, бесед, творческие работы, доклады для родителей).

Продуманный и тщательно составленный рабочий план обеспечивает высокие результаты освоения учащимися преподаваемого курса, будет способствовать привитию им определенных практических навыков, таких, как проведение физических упражнений, планирование, наблюдение и регистрация наблюдаемых фактов, анализ документов и просмотренных занятий. Таким образом учащиеся готовятся к непрерывной педагогической практике в до-, школьном образовательном учреждении. Рабочий план утверждается на заседании предметной комиссии.

### 3.2.2. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Учебная работа по курсу осуществляется в форме теоретических уроков, семинарских и практических занятий, самостоятельной работы учащихся. Закрепление знаний, профессиональных умений и навыков учащихся проходит в процессе педагогической практики в дошкольном образовательном учреждении. Углубленному изучению наиболее актуальных вопросов программы физического воспитания ребенка способствует выполнение учащимися курсовой работы.

Изучение предмета тесно связано с курсом «Физическое воспитание», а также с такими предметами, как анатомия, физиология, основы педиатрии и гигиены, психологии, педагогики и др.

При обучении используются разные типы уроков: урок по теоретической и практической проверке знаний, по сообщению новых знаний, урок-беседа, дискуссия, творческие уроки и др.

Наибольшее распространение в колледже получил урок смешанного типа. Он состоит из организационного момента, проверки и закрепления знаний, формирования профессиональных умений и навыков, сообщения новых знаний, закрепления изложенного на уроке материала, разъяснения домашнего задания. В зависимости от задач урока его структура может изменяться.

Содержание учебного материала излагается в разной форме: рассказ, лекция, беседа.

На уроках учащиеся работают с учебниками, программами, справочной и другой литературой. Они учатся работать с литературными педагогическими источниками, составлять план, конспекты, тезисы, рефераты, доклады. При этом педагог должен ставить перед учащимся четкие задачи и вопросы, конкретизировать форму отчетности (составлять план, тезисы, конспекты, беседы для родителей и т.д.) и определять время выполнения задания.

Более полному усвоению излагаемого педагогом материала способствует использование средств наглядности (иллюстрации и демонстрационный материал).

Обучая технике физического упражнения, педагог показывает на учащихся движение в целом, его отдельные элементы; методику проведения разнообразных форм организации двигательной деятельности детей (физкультурных занятий, упражнений гимнастики, подвижных игр, физкультминутки и т.д.).

На уроке применяются иллюстрированные материалы, рисунки, фотографии, плакаты и т.д., на которых изображена техника физических упражнений (прыжков, метания, лазания и др.), типы осанок; физкультурное оборудование, атрибуты; игрушки, инвентарь для проведения физических упражнений; таблицы классифи-

кации средств и методов физического воспитания, физических упражнений по возрастам, образцы документации по планированию, планы и конспекты занятий, бесед, консультаций.

Большое место на уроке занимает использование чертежей, схем, рисунков, которые демонстрируются через эпидиаскоп, кодоскоп, диапроектор и др.

При изучении курса проводится просмотр диафильмов, видеофильмов. В учебных целях можно использовать просмотр телепередач, например рубрику «Если хочешь быть здоров».

На уроках учащиеся обучаются пользованию измерительными приборами: метрономами (для изучения ритма движения), секундомерами, шагомерами и др.

**На семинарских занятиях** углубляются, конкретизируются теоретические положения, изложенные на уроках, проверяются и закрепляются знания учащихся; вырабатывается умение работать с литературой по специальности; конспектировать ее; составлять планы и конспекты докладов, консультаций, бесед для родителей; приобретаются умения устно излагать конкретные темы курса.

По каждой теме семинара учащимся дается список литературы, определяются задания, план их выполнения, формы отчетности. Организация семинарского занятия может строиться различно, например: преподаватель напоминает задачи семинара, порядок его проведения и представляет слово для выступлений учащимся. После этого присутствующие задают вопросы, а выступающие отвечают на них. При подведении итогов преподаватель оценивает основную доклад, характеризует его содержание и форму изложения, использование наглядных пособий; оценивает доклады и выступления остальных учащихся.

**Практические занятия** проводятся как в колледже, так и в дошкольном образовательном учреждении. Учащиеся распределяются по подгруппам. Все присутствующие на занятии должны быть одеты в спортивную форму.

На практических занятиях изучается техника строевых, общеразвивающих, спортивных упражнений, основных движений и методика обучения им в разных возрастных группах, репертуар и методика проведения подвижных игр, в том числе и спортивных. Учащиеся составляют конспекты, разрабатывают методику организации различных форм двигательной деятельности (физкультурных занятий, утренней гимнастики, досуга, праздников и др.). Они составляют таблицы, делают зарисовки техники основных движений, собирают комплексы физических упражнений.

Основная цель практических занятий — овладение практическими навыками (проведение физических упражнений, овладение терминологией, подача команд и распоряжений, использование

пособий, снарядов), умелым сочетанием показа движений и слова. Учащиеся учатся анализировать методику обучения ребенка физическим упражнениям, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения; вести записи наблюдений, выступать с анализом занятий.

Учебная практика ставит целью проводить беседы, консультации для родителей.

Подготовка и участие учащихся в практических занятиях оцениваются преподавателями.

Параллельно с изучением курса в учебных аудиториях с целью наглядного подтверждения излагаемых теоретических задач педагогом организуются показательные занятия в дошкольном учреждении. При посещении дошкольного образовательного учреждения учащиеся знакомятся с созданием условий физического воспитания, самостоятельной двигательной активности ребенка, учатся умению предупреждать и исправлять ошибки ребенка, обеспечивать страховку, решать образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи, осуществлять закаливающие процедуры в сочетании с физическими упражнениями.

Рассматривая требования к воспитателю, следует отметить необходимость наличия у него таких качеств, как умение показывать и доступно объяснять физические упражнения, умение видеть группу, контролировать самочувствие и поведение детей, владеть голосом и культурой речи, соблюдать педагогический такт и правильный тон в общении с детьми, а также высокую степень его подготовки к занятиям и их направленность на осознанность и развитие творчества ребенка.

Во время обсуждения внимание учащихся обращается на организацию физкультурных занятий: решение задач, реализацию принципов и методов обучения, активизацию мышления, формирование условий для творчества, исправление и предупреждение ошибок детей, распределение нагрузки, времени, затрачиваемого на каждую часть занятия.

Педагог обращает внимание учащихся на выработку навыков правильной осанки, закаливающие процедуры и т.д.

При анализе различных форм организации двигательной деятельности определяется общая и моторная плотности на основе данных хронометража.

Вопросы для анализа и темы педагог дает заранее.

**Руководство самостоятельной работой учащихся.** Самостоятельная работа учащихся включает изучение записей материала, сделанных на уроке, и его анализ, проработку литературных источников; выполнение заданий, составление аннотаций, разработку планов-конспектов физкультурного занятия и утренней гимнас-

тики, подвижных игр и т.д.; составление конспекта бесед, докладов, консультаций для родителей, сценариев физкультурных ; праздников.

**Учет успеваемости.** Знания учащихся проверяются на занятиях. Продуктивность занятий повышается при использовании разно-1 образных форм активизации и проверки знаний учащихся: устным и письменном опросе, выполнении контрольных работ, тестировании, непосредственном проведении учащимися форм и методов обучения движению, подвижным и спортивным играм и т.д.

На практических занятиях учитывается знание методики работы с ребенком, качество выполненных заданий. На основе текущего учета успеваемости выставляется итоговая оценка.

**Подготовка преподавателя к уроку** имеет важнейшее значение. Искусство преподавания знаний зависит от квалификации преподавателя, его личных качеств, знаний и отношения к предмету. К каждому уроку преподаватель тщательно готовится, придумывает вопросы для учащихся, продумывает преподавание нового и закрепление пройденного материала. Подготовка к уроку проводится с учетом подготовленности учащихся (в зависимости от дневного, вечернего или заочного отделения).

Преподаватель является примером в овладении движением, словом, знанием методики. Он тактичен, выдержан, любит свое дело и учеников. Успех преподавания во многом зависит от педагогических и личностных качеств учителя.

**Курсовые работы.** Курсовая работа — одна из форм учебной деятельности учащихся. При написании курсовой работы учащийся приобретает навыки работы с литературой по специальности, связывает вопросы теории и практики, ведет наблюдения, организовывает экспериментальную проверку гипотезы работы, формулирует выводы. Написание курсовой работы требует инициативы и творчества, умения связать теорию с практикой.

Преподаватель консультирует учащегося, направляет и оценивает его работу.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### МЕТОДИКА КОМПЛЕКСНОГО ОБСЛЕДОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ, ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ, ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Средние физиометрические показатели детей 3—7 лет

Пол	Возраст (годы)	Жизненная емкость легких (мл)	Сила мышц правой кисти (кг)	Сила мышц левой кисти (кг)	Становая сила (кг)
Мальчики	3	500—800	3,4—6,2	3,1—5,5	13,6—19,6
	4	650—1000	3,9—7,5	3,5—7,1	17,6—22,4
	5	1100—1500	6,5—10,3	6,1—9,5	19,7—28,2
	6	1500—1800	9,6—14,4	9,2—13,4	28,9
	7	1700—2200	11,6—15,0	10,5—14,1	28,7—39,9
Девочки	3	400—800	2,6—5,0	2,5—4,9	12,4—17,22
	4	650—1000	3,1—6,0	3,2—5,6	14,5—19,7
	5	1100—1400	4,9—8,7	5,1—8,7	16,3—22,5
	6	1300—1800	7,9—11,9	6,8—11,6	24,5—32,9
	7	1500—2000	9,4—14,4	8,6—13,2	25,0—35,0

Программа настоящего обследования детей состоит из трех разделов, характеризующих:

— физическое развитие (измерение длины и массы тела, окружности грудной клетки);

— функциональное состояние (измерение артериального давления, частоты сердечных сокращений, жизненной емкости легких, физической работоспособности по тесту — PWC<sub>170</sub>);

— развитие психофизических качеств (измерение силы: динамометрия кистей рук, становая динамометрия, вис на согнутых руках, поднятие ног в положении лежа на спине; скоростно-силовых качеств: прыжок в длину с места, бросок набивного мяча двумя руками из-за головы, метание легкого мяча на дальность, прыжки на двух ногах боком за 10 с; быстроты: бег на дистанции Юме хода и 30 м; «челночный бег» 3x10 м; выносливости: бег на дистанции 90, 120, 150, 300 м (в зависимости от возраста детей); ловкости: бег зигзагом, броски малым

мячом в горизонтальную и вертикальную цель, прыжки через препятствие и пролезания под ним, прыжки через скакалку; гибкости: наклон туловища вперед на скамейке.

Обследование детей проводится как в помещении (физкультурный, музыкальный залы), так и на физкультурной площадке. На физкультурной площадке проводятся следующие тесты: метание мяча на дальность бег на дистанции: 10, 30, 90, 120, 150, 300 м, «челночный бег» 30x10 м.

Обследование необходимо проводить в течение нескольких дней, весной и осенью, в теплое время года. Одежда должна быть удобной, легкой и чистой (не из синтетики). На открытом воздухе заниматься детям лучше в спортивном костюме, обувь должна быть на резиновой подошве, в помещении форма иная — спортивные трусы, майка, спортивная обувь.

Измерение физического развития и функционального состояния детей проводятся медицинским работником дошкольного учреждения, измерение физической подготовленности — воспитателем вместе с тренером или двумя воспитателями. Все данные обследования заносятся в протокол тестирования отдельно для девочек и мальчиков по каждой возрастной группе.

#### ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

Для проведения антропологических измерений необходимо предоставить комнату, в которой поддерживалась бы температура зоны комфорта (22—24°C). Все измерения проводятся на правой стороне тела ребенка. Для проведения измерений необходимо приобрести: ростомер — 1 шт., весы медицинские — 1 шт., сантиметровую ленту — 2 шт.

*Измерение длины тела.* Длина тела измеряется от верхушечной точки на голове до пола. Обследуемый ребенок должен стоять правым боком к взрослому, на ровной горизонтальной поверхности пола, прямо, соединив пятки. Голова фиксируется по горизонтали. Необходимо следить за тем, чтобы антропометр не отклонялся от вертикальной линии. Точность измерения до 0,1 см. Измерения проводятся в сантиметрах.

*Измерение массы тела.* Измерение массы тела проводится десятичными весами (медицинскими рычажного типа, без верхней одежды и обуви). При взвешивании ребенок стоит на середине площадки, спокойно. До измерения весы должны показывать нуль. Точность измерения — 50 г.

*Измерение окружности грудной клетки.* Для измерения окружности грудной клетки используется сантиметровая лента, которую при обнаружении вытягивания заменяют на новую (рекомендуется заменять через 200—250 измерений).

При измерении у мальчиков лента накладывается сзади под нижние углы лопаток, спереди по нижнему краю сосковой линии. У девочек — по верхнему краю грудных желез. При наложении ленты ребенок несколько приподнимает руки, затем опускает их и стоит в спокойном состоянии, при котором проводится измерение. Затем фиксируются показатели при глубоком вдохе и в момент полного выдоха. Показатели записываются в сантиметрах.

## ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ

*Измерение артериального давления (систолического и диастолического).* Для проведения измерения потребуется ртутный манометр Короткова — 1 шт. Артериальное давление измеряется в положении сидя, в спокойном состоянии, на правой руке ребенка с использованием специальных манжет для детей. Для детей от 2 до 5 лет применяется манжетка М-55, в 6 лет — М-85 (ширина манжетки в мм).

Освободить руку ребенка от одежды, наложить манжетку на среднюю треть предплечья. Давление в манжетке быстро поднимают на 20—30 мм выше того давления, при котором происходит облитерация радиального пульса (140—160 мм рт.ст.), далее со скоростью не более 2—3 мм рт.ст. за пульсацию артерии снижают давление в манжетке. Момент появления нового тона (звука) соответствует систолическому давлению. При полном повышении тонов фиксируется диастолическое давление. Измерения проводятся 2 раза, в протокол вписывается средняя арифметическая величина двух измерений.

*Измерение частоты сердечных сокращений.* Число сердечных сокращений (ЧСС) измеряется секундомером по пульсу или сердечному толчку в течение 30 с в положении сидя, приложив ладонь к области сердца ребенка. Далее это число умножают на 2 и получают число пульсовых ударов за 1 мин.

*Измерение жизненной емкости легких.* Жизненная емкость легких измеряется воздушным спирометром. Ребенок должен сделать 2—3 глубоких вдоха и выдоха, а затем глубокий полный вдох и равномерный максимальный выдох до отказа в трубку спирометра. Испытание проводится 3 раза, записывается наибольший результат с точностью до 100 см<sup>3</sup>. Мундштук после каждого исследования дезинфицируется в растворе марганцовокислого калия или борной кислоты.

*Измерение физической работоспособности.* К тестированию допускаются дети, не имеющие острых и хронических заболеваний, относящиеся к I группе здоровья. Для проведения теста PWC<sub>170</sub> необходимо иметь:

- набор ступенек разной высоты (см);
- метроном с частотой звуковых сигналов в диапазоне 60—100 уд./мин;
- секундомер.

Помещение, в котором проводится тестирование, должно быть достаточно просторным (не менее 4 м<sup>2</sup> на одного человека), светлым, чистым, хорошо проветренным до начала испытания. Температуру воздуха в нем следует поддерживать в пределах 18—20° С.

Порядок проведения теста:

1. В течение 5 мин перед началом теста ребенок отдыхает сидя. У него измеряется частота сердечных сокращений в покое. Результат заносится в протокол. Затем подбирается высота ступеньки (*h*), которая индивидуальна для каждого ребенка в зависимости от длины его ноги.

Длина ноги (см): 53 55 58 60 62 65 67 70 72.

Высота ступеньки (см): 16 17 18 19 20 21 22 23 24.

Эта величина (*h* — высота ступеньки, см) вписывается в протокол тестирования.

2. Нагрузка начинается и заканчивается по команде взрослого. Восхождение на ступеньку проводится в течение 2 мин с частотой подъемов 30 в 1 мин. Ходьба проводится под счет взрослого или удары метронома. Каждое восхождение выполняется на 4 счета (на 4 удара метронома) следующим образом:

- ребенок ставит одну ногу всей ступней на ступеньку;
  - поднимает вторую ногу и приставляет к первой — в этот момент он стоит обеими ногами на ступеньке;
  - опускает одну ногу на пол;
  - и приставляет к ней другую.
- Это одно восхождение.

При движении можно оказывать помощь ребенку, слегка придерживая его за руку, с целью поддержания ритма движения и необходимой его частоты.

После нагрузки необходимо измерить частоту сердечных сокращений и записать протокол тестирования.

3. Определение физической работоспособности (PWC<sub>170</sub>) проводится расчетным методом по формуле Л.И.Абросимовой, В.Е.Карасик:

$$PWC_{170} = (170 - ЧСС_{покой}) N_{нагрузки} / (ЧСС_{нагрузки} - ЧСС_{покой}),$$

где  $N = Pnh$ ,

здесь  $P$  — масса ребенка (кг);

$n$  — число подъемов на ступеньку в 1 мин (30);

$h$  — высота ступеньки.

## РАЗВИТИЕ ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

### Тесты по определению силы

#### *Динамометрия кистей рук*

Измерение силы правой и левой кистей производится детским ручным динамометром в положении стоя с выпрямленной и поднятой в сторону рукой. Динамометр берется в руку стрелкой к ладони. Не разрешается делать резких движений, сходить с места, сгибать и опускать руку. Выполняется 2—3 попытки сначала левой, затем правой рукой. Регистрируется лучший результат обеих кистей. Перед проведением теста динамометры необходимо калибровать. Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

#### *Становая динамометрия*

Измерение проводится плоскопружинным стандартным динамометром в положении стоя, ноги на платформе. Ручки динамометра, которые держит ребенок, должны находиться на уровне колен. С полной силой (без рывка) ребенок разгибает туловище и тянет за ручки до отказа. Регистрируется лучший результат из 2—3 попыток. Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

### Тесты по определению силовой выносливости

#### *Вис на согнутых руках*

Тест применяется для детей, начиная с 3 лет. Ребенок стоит на ящике перед перекладиной так, чтобы подбородок находился на высоте желез-



ной палки, и любым способом хватается двумя руками за перекладину. По сигналу он отрывает ноги от ящика и принимает положение виса на согнутых руках, причем подбородок держится над перекладиной.

Засчитывается время нахождения в висе от стартового сигнала до опускания подбородка ниже перекладины в секундах.

Необходимые снаряды: перекладина, ящик, секундомер.

#### *Поднимание ног в положении лежа на спине*

Ребенок лежит на спине в положении «руки за голову». По команде он поднимает прямые и сомкнутые ноги до вертикального положения и затем снова опускает их до пола. Плечи фиксируются другим ребенком.

Засчитывается **число** правильно выполненных **подниманий за 30 с**. Необходимое оборудование: секундомер. Тест предназначен для детей от 5 до 7 лет.

#### **Тесты по определению скоростно-силовых качеств**

##### *Прыжок в длину с места*

Обследование прыжков в длину с места можно проводить на участке детского сада в теплое время, а в помещении в холодное время года. Прыжок выполняется в заполненную песком яму для прыжков или на взрыхленный грунт (площадью 1 х 2 м). При неблагоприятных погодных условиях прыжки можно проводить в физкультурном зале, для этого может быть использована резиновая дорожка.

Ребенок прыгает, отталкиваясь двумя ногами, с интенсивным взмахом рук, от размеченной линии отталкивания на максимальное для него расстояние и приземляется на обе ноги. При приземлении нельзя опираться позади руками. Измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (в см). Засчитывается лучшая из попыток.

Необходимое оборудование: рулетка, мел, яма для прыжков или прорезиненная дорожка. Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

*Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения стоя*

Испытание проводится на ровной площадке длиной не менее 10 м. Ребенок встает у контрольной линии разметки и бросает мяч из-за головы двумя руками вперед из исходного положения стоя, одна нога впереди, другая сзади или ноги врозь. При броске ступни должны сохранять контакт с землей. Допускается движение вслед за произведенным броском. Делаются 3 попытки. Засчитывается лучший результат.

Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

Необходимое оборудование: (медицинский) набивной мяч массой 1 кг, мел, размеченная площадка для толкания мяча.

##### *Метание легкого мяча на дальность*

Обследование дальности метания проводится на асфальтовой дорожке или физкультурной площадке. Коридор для метания должен быть шириной не менее 3 м и длиной 15—20 м. Дорожка предварительно размечается мелом поперечными линиями через каждый метр и пронумеровывается цифрами расстояние. Линия отталкивания шириной 40 см заштриховывается мелом. По команде воспитателя ребенок подходит к линии отталки-

вания, из исходного положения стоя производит бросок мячом одной рукой из-за головы, одна нога поставлена впереди другой на расстоянии ! шага. При броске нельзя изменять положение ступней. Засчитывается лучший результат из 3 попыток.

Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

Необходимое оборудование: легкий мяч или мешочки с песком массой до 200 г в количестве не меньше 3, рулетка длиной 20 м, размеченная дорожка.

##### *Прыжки на двух ногах боком за 10 с*

Для проведения теста необходима площадка с песчаным покрытием. В случае плохой погоды испытание можно проводить в зале.

На площадке начертить или наклеить на полу 2 ленты из лейкопластыря или любой другой клеящей ленты на расстоянии 35 см одна от другой. По команде «На старт!» ребенок становится правой ногой на правую линию. По команде «Начинай!» он, оттолкнувшись обеими ногами, прыгает влево так, чтобы правой ногой стать на левую линию или еще левее, затем прыгает вправо и возвращается в исходное положение. Упражнение выполняется как можно быстрее. Воспитатель включает секундомер по команде «Начинай!» и выключает его через 10 с, подав команду «Кончай!»

Второй воспитатель каждый прыжок в одну сторону засчитывает как один раз, по истечении 10 с фиксирует количество раз. Если в момент команды «Кончай!» ребенок подпрыгнул и находился в воздухе, засчитывается как прыжок или 1 раз.

Тест проводится 2 раза и фиксируется лучший результат. Необходимо требовать, чтобы ребенок точно наступал на линии.

Необходимое оборудование: секундомер, 2 клеящие ленты, площадка с песчаным покрытием или физкультурный зал.

Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.

#### **Тесты по определению быстроты**

##### *Бег на дистанцию Юме хода*

Тест проводится двумя воспитателями на беговой дорожке длиной не менее 30 м, шириной 2—3 м, с песчаным или асфальтовым покрытием. На линии начала 10-метрового отрезка (т.е. старта) и линии финиша устанавливаются 2 стойки. Ребенок начинает разгоняться за 10 м так, чтобы набрать максимальную скорость к линии старта. Помощник воспитателя стоит строго на линии старта. В момент, когда ребенок поравнялся с линией старта, помощник делает резкую отмашку флажком. По этому сигналу воспитатель, стоящий на линии финиша, включает секундомер и в момент, когда ребенок пересек линию финиша, секундомер выключает.

Необходимое оборудование: секундомер, 2 стойки для старта и финиша, мел, размеченная беговая дорожка. Тест можно проводить с двумя участниками на беговой дорожке.

Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.

##### *Бег на дистанцию 30 м*

На участке детского сада выбирается прямая асфальтированная или плотно утрамбованная дорожка шириной 2—3 м, длиной не менее 40 м. Тест можно проводить на стадионе. На дорожке стойками или флажками

отмечаются линия старта и линия финиша. Расположение линии старта и финиша должно быть таково, чтобы солнце не светило в глаза бегущему ребенку. Тестирование проводят 2 воспитателя, один с флажком — на линии старта, второй с секундомером — на линии финиша.

По команде «Внимание!» двое детей подходят к линии старта и принимают стартовую позу стоя — «Высокий старт». Следует команда «Марш!», и дается отмашка флажком. В это время воспитатель, стоящий на линии финиша, включает секундомер. Дети начинают бег на дистанцию. Во время бега не следует торопить ребенка, корректировать его бег, подсказывать элементы техники. Отмашка флажком должна даваться воспитателем сбоку от стартующих детей и четко. Во время пересечения финишной линии секундомер выключается. Время фиксируется воспитателем, стоящим на линии финиша.

Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.

Необходимое оборудование: 2 стойки или флажка, 2 секундомера, размеченная беговая дорожка.

#### *«Челночный бег» 3\*10 м*

Тест проводится на ровной площадке длиной не менее 15 м, на которой чертятся 2 параллельные линии на расстоянии 10 м друг от друга. На каждой черте наносятся 2 круга диаметром 0,5 м с центром на черте.

По команде «Внимание!» ребенок подходит к стартовой линии. По команде «Марш!» ребенок бежит к кубику, положенному в круг напротив, поднимает его, бежит назад к стартовой линии и кладет кубик в пустой круг. Затем возвращается назад.

Учитывается время от команды «Марш!» до момента возвращения на финиш. Бросать кубик не разрешается. При нарушении этого правила назначается вторая попытка. Выполняется одна попытка.

Тест предназначен для детей 4—7 лет.

Необходимое оборудование: секундомер, кубик (5 см<sup>3</sup>), мел.

#### **Тест по определению выносливости**

*Бег на дистанции 90, 120, 150, 300 м (в зависимости от возраста детей)*

Проводится на стадионе или размеченной площадке дошкольного учреждения двумя воспитателями.

На дистанциях намечаются линии старта и финиша. По команде «Внимание!» дети подходят к стартовой линии. По команде «Марш!» дается отмашка флажком и старт для бегущих, включается секундомер. При пересечении линии финиша секундомер выключается. Выполняется одна попытка.

Тест предназначен для детей: 5 лет — дистанция 90 м;

6 лет — дистанция 120 м;

7 лет — дистанция 150 м.

Тест-бег на дистанцию 300 м проводится для детей 5—7 лет на прохождение дистанции, без учета времени.

#### **Тест по определению ловкости, координационных способностей**

*Бег зигзагом*

Тест проводится на спортивной площадке или в зале длиной не менее 15 м. Намечается линия старта, которая является одновременно и линией

финиша. От линии «старта» на расстоянии 5 м кладутся 2 больших мяча, от них на расстоянии 3 м еще 2 больших мяча параллельно первым и еще 2 мяча на таком же расстоянии. Таким образом, дистанция делится на 3 зоны. Расстояние между мячами 2 м. Необходимо указать направление движения стрелками.

По команде «На старт!» ребенок становится позади линии старта. По команде «Марш!» ребенок бежит зигзагом в направлении, указанном стрелкой между мячами и финиширует. Воспитатель включает секундомер только после того, как ребенок пройдет всю дистанцию. Время измеряется с точностью до 1/10 с. Тест проводится одним ребенком 2 раза и фиксируется лучший результат. Если ребенок задел мяч или столкнулся с ним, сбился с курса или упал, тест проводится заново.

Ребенку необходим показ.

Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.

Необходимое оборудование: секундомер, 6 больших набивных мячей или флажков, мел или стрелки из клеящей пленки.

#### *Прыжки через препятствие и пролезание под ним*

Для проведения теста натягивается лента между двумя стойками для прыжков в высоту длиной 2 м, шириной 2 см, на высоте 35 см от пола.

По команде «На старт!» ребенок становится на линию старта боком к резиновой ленте. По команде «Марш!», оттолкнувшись одной ногой, перепрыгивает через резиновую ленту и здесь же, упираясь одной или двумя руками в пол, пролезает под лентой в направлении, указанном стрелкой, и встает на ноги. Движение повторяется 5 раз подряд.

Воспитатель включает секундомер по команде «Марш!». После того как ребенок выполнит упражнение 5 раз подряд и, пролезая под резиновым шнуром, полностью пересечет линию старта, воспитатель выключает секундомер. Время отмечается с точностью до 1/10 с.

Тест проводится 2 раза, засчитывается лучший результат.

При подготовке теста линию старта наметить на полу так, чтобы резиновая лента находилась точно над ней.

Тест проводится после того, как дети хорошо освоят это упражнение.

Если ребенок во время теста задел телом резиновую ленту, поднял ее, отвел в сторону или упал, то тест следует повторить заново.

Перед проведением теста во второй раз — дать отдохнуть ребенку. Не следует слишком мелко регламентировать движения ребенка.

Необходимое оборудование: 2 стойки для прыжков в высоту (или спинки двух стульев), резиновая лента длиной 2 м, шириной 2 см, секундомер.

Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.

#### *Бросок малым мячом (150 г) в горизонтальную и вертикальную цели*

Помещение, в котором проводится тест, должно быть не меньше 5 м в длину. На полу чертятся линия броска. На нее на соответствующем возрасту ребенка расстоянии ставятся горизонтальная и вертикальная цели диаметром 60 см. Для броска необходимо 6 мячей массой 150 г.

Броски в горизонтальную цель:

По команде воспитателя ребенок встает на линию броска. В зависимости от возраста в центре на расстоянии для 3-летних — 1 м, 4-летних — 2 м,

5-летних — 3 м, 6-летних — 4 м, 7-летних — 5 м поставлена круглая мишень диаметром 60 см.

Упражнение выполняется с удобной руки. Дети выполняют упражнения последовательно друг за другом — 6 попыток. Из 6 попыток записывается результат попадания в горизонтальную цель.

Броски в вертикальную цель:

Ребенок встает на линию броска. В зависимости от возраста на расстоянии для 3-летних — 1 м, 4-летних — 2 м, 5-летних — 3 м, 6-летних — 4 м, 7-летних — 5 м поставлена круглая мишень диаметром 60 см вертикально на высоту для 3-х летних — 1 м 10 см, 4-летних — 1 м 20 см, 5-летних — 1 м 50 см, 6-летних — 2 м, 7-летних — 2 м 20 см от пола.

Дети бросают с удобной руки последовательно друг за другом 6 раз. Записывается результат попадания в вертикальную цель.

Конечный результат записывается по сумме 2 тестов: количеству попаданий в горизонтальную и вертикальную цель.

*Прыжки через скакалку*

Ребенок держит скакалку за оба конца. Ее нужно держать не натянутой. Ребенок должен прыгать вперед через скакалку, не отрывая от нее кистей и не касаясь ее ступнями. После прыжков ребенок приземляется на обе ступни. Он не должен терять равновесие. Прыжки засчитываются только при этих условиях. Засчитывается число правильно выполненных прыжков.

Делаются 3 попытки. Тест предназначен для детей от 5 до 7 лет. Необходимое оборудование: скакалка.

#### Тесты по определению гибкости

*Наклон туловища вперед.* Ребенок стоит в основном положении на скамейке. При выпрямленных коленях верхняя часть тела наклоняется вперед. Необходимо как можно ниже наклониться вперед за пределы носков. Крайнее положение следует удерживать в течение 2 с.

На переднем крае скамейки вертикально закреплена измерительная шкала в сантиметровых делениях. Нулевая отметка — уровень в положении стоя — находится на уровне ног.

Измеряется максимальная для ребенка величина наклона. Если ребенок наклонился за нулевую отметку, то ставится результат (в см) со знаком «+», если ребенок не дотянулся до нулевой отметки на скамейке, то ставится результат (в см) со знаком «—».

Необходимое оборудование: гимнастическая скамейка, вертикальная измерительная шкала. Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

#### Тест по определению прироста показателей психофизических качеств

Для оценки темпов прироста показателей психофизических качеств мы предлагаем пользоваться формулой, предложенной В.И.Усачевым:

$$W = \frac{100(V_2 - V_1)}{1/2(V_1 + V_2)},$$

где  $W$  — прирост показателей темпов в %;  
 $V_1$  — исходный уровень;  
 $V_2$  — конечный уровень.

Шкала оценок темпов прироста физических качеств детей дошкольного возраста

Темпы прироста (%)	Оценка	За счет чего достигнут прирост
До 8	Неудовлетворительно	За счет естественного роста
8—10	Удовлетворительно	За счет естественного роста и естественной двигательной активности
10—15	Хорошо	За счет естественного роста и целенаправленной системы физического воспитания
Свыше 15	Отлично	За счет эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений

Таким образом, представленные тесты и диагностические методики позволяют: 1) оценить различные стороны психомоторного развития детей; 2) видеть динамику физического и моторного развития, становления координационных механизмов и процессов их управления; 3) широко использовать данные задания в практической деятельности дошкольных учреждений.

### ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ ЗРЕЛОСТИ НЕРВНЫХ ПРОЦЕССОВ

Существует несколько способов определения функциональной зрелости нервных процессов. Рассмотрим один наиболее доступный — теппинг-тест.

Лист бумаги разделяется на 6 одинаковых квадратов, которые нумеруются следующим образом:

1	2	3
6	5	4

Перемещение осуществляется в соответствии с указанной нумерацией. Суть задания заключается в том, что дети должны в максимальном темпе нанести точки в каждом из квадратов («насыпать зернышки птичкам»). Начало и переход из квадрата в квадрат осуществляются по команде воспитателя. Продолжительность обозначения точек в квадрате — 10 с. Результаты данного задания позволяют судить о зрелости нервной системы (силе, выносливости, работоспособности). Чем больше количество точек обозначено в первом квадрате, тем выше уровни зрелости нервного про-

цесса; чем дольше удерживается первоначально заданный темп (1 квадрат), тем сильнее нервные процессы, тем выносливее нервная система. Если ребенок не только сохраняет заданный темп, но и увеличивает его, это говорит о силе зрелости нервной системы. Для выявления подвижности нервных процессов можно использовать и другой вариант этого задания («птичка клюет зернышки»). При этом в 1, 3 и 5-м квадратах задается максимальный темп, а во 2, 4 и 6-м квадратах — удобный, оптимальный темп. Чем больше разница, тем выше способность к переключению нервных процессов.

Таким образом, результаты теппинг-теста говорят не только об уровне развития нервной системы, но и указывают на типологическую характеристику ребенка. Слабый тип нервной системы характеризуется значительным снижением количества точек в последних квадратах и наличием некоторых пиков. К сильному типу нервной системы относятся дети, у которых сохраняется стабильность темпа или наблюдается его увеличение.

Уровень созревания нервных структур мозга, зрелость нервных процессов обуславливает возможность в управлении произвольными действиями. Поэтому неслучайно уже в 30-е годы XX столетия были предприняты попытки с помощью произвольных движений определить уровень психомоторного развития детей. Наиболее информативными, с нашей точки зрения, были методики, предложенные Н.Озерецким и М.Гуревичем.

#### **Задания для детей 4 лет**

##### *Оценка функции равновесия*

**И.п.:** — пятка правой (левой) ноги примыкает к носку левой (правой) ноги; стопы расположены по прямой линии, руки вдоль туловища, сохранить данную позицию необходимо в течение 15 с с закрытыми глазами. Смещение ног с первоначальной позиции, схождение с места, балансирование расцениваются как минус.

*Оценка координации движения* («Пальчик с носиком здороваются») После предварительного показа предложить ребенку закрыть глаза и коснуться указательным пальцем правой руки: а) кончика носа, б) левой мочки уха. Задание повторяется в той же последовательности для другой руки. Если ребенок допускает неточность, погрешности (дотрагивается до середины или верхней части носа, уха), это свидетельствует о незрелости координационных механизмов и несоответствии возрастной норме развития.

*Оценка тонкой моторики рук* («Уложи монетки в коробку») На столе ставится картонная коробка размером 10х10 см, перед которой на расстоянии 5 см раскладываются в беспорядке 20 монет (диаметром 2 см). По сигналу воспитателя ребенок должен уложить как можно быстрее все монеты по одной в коробку. Задание выполняется поочередно левой и правой рукой. Время выполнения для ведущей руки 15 с, для второй руки — 20 с.

*Оценка моторики пальцев рук* («Нарисуй пальчиками кружочки») В течение 10 с указательными пальцами горизонтально вытянутых вперед рук описывать в воздухе круги любого размера, но одинаковые для

обеих рук. Задание не выполнено, если ребенок осуществляет вращение одновременно в одну сторону или делает круги разной величины.

*Оценка механизмов автоматизации движений ведущей руки* («Давай поздороваемся»)

Предложить ребенку поочередно поздороваться за руку — правой, левой, а затем обеими руками. При этом следует отметить наличие лишних движений (сжатие противоположной руки, приподнимание плеч, сокращение размера мышц лица, открытый рот и др., которые указывают на низкий уровень управления произвольным действием).

#### **Задания для детей 5 лет**

##### *Оценка функции равновесия*

Предложить ребенку сохранить заданную позу (устоять на носках) с закрытыми глазами. Для детей этого возраста норма 10 с.

##### *Оценка тонкой моторики пальцев* («Скатай шарики»)

Предложить ребенку скатать шарики из папиросной бумаги размером 5х5 см. Рука вытянута вперед, помощь другой руки отсутствует. Для ведущей руки норма соответствует 15 с, для второй — 20 с.

##### *Оценка пространственных двигательных автоматизмов и функции равновесия*

Предложить ребенку преодолеть расстояние в 5 м прыжками на одной ноге (другая нога согнута в колене), сохраняя прямолинейность движения. Отклонения от прямой не должно превышать 50 см.

##### *Оценка моторики рук* («Смотай клубок»)

Предложить ребенку намотать нитку (2 м) на катушку. Для ведущей руки норма 15 с, для второй — 20 с.

##### *Оценка тонкой моторики пальцев рук*

На столе расположены 2 спичечные коробки и по 10 спичек около них. По сигналу воспитателя необходимо быстро уложить одновременно двумя руками спички в каждую коробку. Время выполнения задания ограничивается 20 с.

#### **Задания для детей 6 лет**

##### *Оценка статического равновесия*

В течение 10 с предложить ребенку устоять на одной ноге, другая нога согнута, приставлена стопой к колену и отведена под углом 90°. После 30 с отдыха то же повторить с опорой на противоположную ногу.

##### *Оценка точности и координации движения*

Предложить ребенку поразить мячом диаметром 8 см цель размером 25х25 см с расстояния 1,5 м.

##### *Оценка тонкой моторики рук*

Предложить ребенку 36 карт, которые надо разложить на 4 кучки. Норма для ведущей руки 35 с, для второй — 45 с.

#### **Задания для детей 7 лет**

##### *Оценка статического равновесия*

Сохранить равновесие в течение 10 с с закрытыми глазами, сидя на корточках на носках с горизонтально вытянутыми вперед руками.

### *Оценка динамического равновесия*

Предложить ребенку прыжками на одной ноге преодолеть расстояние 5 м, продвигая перед собой коробок спичек. Отклонение от прямой не должно превышать 50 см.

### *Оценка общего уровня психомоторного развития*

Предложить ребенку пробежать 5 м, взять из спичечной коробки 4 спички, выложить из них на столе квадрат, сложить лист бумаги пополам и вернуться назад к исходному положению.

Время выполнения задания 15 с.

Таким образом, отобранные тестовые задания позволяют собрать достаточно точную и разностороннюю информацию о состоянии и уровне зрелости центральных механизмов организации психомоторики детей на разных возрастных этапах.

### Метод постукивания

I. Ребенок садится за стол; перед ним лежит лист белой нелинованной бумаги; в правую руку, совершенно свободно лежащую на столе (опирается на локоть), он берет карандаш с затупленным, маловыдающимся графитом. По звуковому сигналу испытуемый начинает с наибольшей быстротой постукивать карандашом по бумаге, не ставя при этом следующей точки на предыдущее место постукивания. В отношении способа расставления точек испытуемому предоставляется полная свобода действия, следят лишь за тем, чтобы одна точка не попадала на место другой и чтобы при ударе не действовала вся рука, а лишь кисть. По истечении 15 с раздается звуковой сигнал о прекращении работы. После 30 с перерыва то же самое проделывается левой рукой. Для подсчета результатов исследования лучше всего провести ряд линий, чтобы разделить поверхность листа на отдельные сегменты, в которых удобнее сосчитывать точки.

Тест считается выполненным, если ребенок в течение 15 с произвел меньше 90 постукиваний (точек) правой рукой и меньше 75 — левой. Для левшей — цифры обратные. Если задание выполнено лишь для одной руки, тест в целом считается невыполненным и расценивается минусом. В протоколе должно быть указано, для какой руки выполнено задание.

II. Предлагают ребенку наморщить лоб. Следят за тем, чтобы не было излишних сопровождающих движений (колебаний крыльев носа, оскаливания зубов, раскрытия рта, скашивания глаз и т.п.), при наличии которых тест считается невыполненным.

Предлагают ребенку закрыть правый глаз, не закрывая при этом левого; после 5 с перерыва предлагают проделать то же самое для другого глаза. Следят за тем, чтобы при закрывании одного глаза не закрывался другой, а также не было излишних сопровождающих движений (скашивания глаз, перекашивания лица, опускания углов рта, открывания рта и т.п.), при наличии которых тест считается невыполненным. Если испытуемый умеет закрыть один глаз, но при закрывании другого отмечаются излишние сопровождающие движения, тест в целом расценивается как невыполненный.

III. Предлагают вытянуть максимально вперед обе руки, обратив их ладонями вниз, после этого правая рука сжимается в кулак. По звуковому сигналу ребенок должен разжать правую руку и одновременно сжать в кулак левую руку и в дальнейшем, не дожидаясь других слов команды, должен в течение 10 с с наибольшей быстротой проделывать одновременное поочередное сжатие в кулак и разжимание правой и левой рук. Следят за тем, чтобы не было излишних сопровождающих движений мышц лица, при наличии которых тест считается невыполненным.

Тест также считается невыполненным, если испытуемый одновременно сжимает в кулак или разжимает обе руки или если он при этой манипуляции сгибает одну или обе руки в локтевых суставах — «гребет руками». При неудаче допускается повторение теста, но не более трех раз.

IV. Предлагают ребенку максимально вытянуть обе руки, обратив их ладонями вверх, кисть левой руки сжимается в кулак, кисть правой руки, оставаясь открытой, сгибается в лучезапястном суставе и обращается кончиками пальцев к мизинцу левой руки. По звуковому сигналу ребенок одновременно должен перевести левую руку в позицию правой (разжать кулак и согнуть кисть в лучезапястном суставе, обратив ее кончиками пальцев к мизинцу правой руки).

### V. Определение моторной зрелости:

**Проба на динамический праксис «кулак—ребро—ладонь»** (А.Р.Лурия). Ребенку предлагается воспроизвести по образцу серию из девяти движений, состоящую из трижды повторяющегося ряда трех вышеназванных движений. Если ребенок не справился с заданием, образец демонстрируется повторно до пяти раз. Оценивается по количеству предъявлений, необходимых для правильного воспроизведения. Задание доступно большинству здоровых детей 6 лет и старше. По данным наблюдений и литературы, избирательные трудности в этом задании (делают большие паузы между движениями, путают последовательность движений или пропускают некоторые из них) характерны для детей со специфическими трудностями; в овладении школьными навыками (дислексией, дисграфией, дискалькулией). Предположительно затруднения в данном задании можно связать с левополушарной недостаточностью.

*Праксис идеаторный и идеомоторный.* Действия с реальными предметами. Испытуемому предлагается причесаться; расстегнуть и застегнуть пуговицы, снять и надеть куртку и др. Действия с воображаемыми предметами: показать, как чистят зубы, пилят дрова, размешивают сахар в чашке и т.п. Выполнение символических действий: попрощаться, молча позвать кого-либо, отдать воинское приветствие и т.д.

*Оральный праксис.* Простые движения губ и языка, например, высунуть язык; надуть щеки; поместить язык между зубами и нижней губой и т.д.

Действия без предметов и объектов, например, показать, как задувают горящую спичку, изобразить поцелуй, сплевывание.

## Использованная литература

1. Введение в физическую культуру. — М., 1983.
2. *Ариавский И.А.* Ваш малыш может не болеть. — М, 1990.
3. *Сеченов И.М.* Избранные произведения. — М., 1953.
4. *Запорожец А.В.* Развитие произвольных движений. — М., 1960.
5. *Гордеева Н.Д.* Экспериментальная психология исполнительского действия. — М., 1995.
6. *Платон.* Собрание сочинений: В 4 т. — Т. 1. — М., 1968.
7. Утопический роман XVI—XVII веков. — М., 1971.
8. *Коменский Я.А.* // Антология гуманной педагогики. — М., 1971.
9. *Дезамы Т.* Кодекс общности. — М., 1956.
10. *Кабе Э.* Путешествие в Икарию. — М.; Л., 1948.
11. *Фурье Ш.* Сочинения. — М., 1954.
12. *Оуэн Р.* Сочинения. — М.; Л., 1950.
13. *Мюллер И.* Моя система для детей. — М., 1991.
14. *Ломоносов М.В.* Сочинения: В 6 т. — М., 1952. — Т. 6.
15. *Бецкой И.И.* Привилегия и устав имперской академии трех знатнейших художеств: живописи, скульптуры и архитектуры. — СПб., 1767.
16. *Максимович-Амбодик Н.М.* Искусство повивания, или наука о бабичьем деле: В 5 ч. - СПб., 1786. - Ч. V.
17. *Лесгафт П.Ф.* Руководство по физическому образованию детей школьного возраста: В 2 т. - Т. 1 - М., 1951; Т. 2 - М., 1952.
18. *Сеченов И.М.* Избранные философские и психологические произведения. — М, 1947.
19. *Ариавский И.А.* Ваш ребенок может не болеть. — М., 1990.
20. *Бадалян Л.О.* Нервная система // Дошкольное воспитание. — 1975. — № 5.
21. «Истоки»: Базисная программа развития ребенка-дошкольника. — М, 1997.
22. *Кенеман А.В.* Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. — М, 1985.
23. *Матвеев Л.П.* Теория и методика физической культуры. — М., 1991.
24. *Павлов И.П.* Полное собрание сочинений: В 4 т. — М., 1951. — Т. 3. — Кн. 1, 2.
25. *Анохин П.К.* Избранные труды: Философские аспекты теории функциональной системы. — М., 1978.
26. *Бернштейн Н.А.* О ловкости и ее развитии. — М., 1991.
27. *Бернштейн И.А.* Физиология движений и активность. — М, 1990.
28. *Красногорский И.И.* Труды по изучению высшей нервной деятельности. — М, 1964.
29. *Заиорский В.М.* Физические качества спортсмена. — М., 1970.
30. *Мотылянская Р.Е.* Пути исследования проблемы развития выносливости у юных спортсменов. Выносливость у юных спортсменов / Под ред. Р. Е. Мотылянской. - М., 1969.
31. *Терехова И.Т.* Работоспособность и утомляемость детей дошкольного возраста на занятиях в детском саду // Умственная и физическая работоспособность детей дошкольного возраста. — М, 1977.
32. *Корниенко И.А.* Возрастные изменения энергетического обмена и терморегуляции. — М., 1979.
33. *Данько Ю.И.* Основы возрастной физиологии мышечной деятельности // Детская спортивная медицина / Под ред. С.Б.Тихвинского, С.В.Хрущева. — М., 1980.
34. *Юрко Г.П.* Функциональные возможности и физическая работоспособность дошкольников // Умственная и физическая работоспособность детей дошкольного возраста. — М., 1977.

35. *Матвеев Л.П., Новиков А.Д.* Теория и методика физического воспитания. — М., 1982.
36. *Фарфель В.С.* Методика определения тонуса симметрии мышц туловища. — М., 1960.
37. *Ханна Т.* Искусство не стареть: Как вернуть гибкость и здоровье. — СПб., 1997.
38. *Доман Г., Доман Д., Хаги Б.* Как сделать ребенка физически совершенным. — М., 1998.
39. *Кольцова М.М.* Двигательная активность и развитие функций мозга ребенка. - М., 1973.
40. *Сеченов И.М.* Избранные философские и психологические произведения. — М., 1947.
41. *Голубева Л.П.* Гимнастика и массаж для самых маленьких. — М., 1996.
42. *Дубровский В.И.* Все виды массажа. — М., 1992.
43. *Тернер Р., Нанаяккара.* Массаж для детей: Практическое руководство по массажу в домашних условиях. — М., 1998.
44. *Гальперин П.Я.* К вопросу об инстинктах у человека // Вопросы психологии. - 1976. - № 1.
45. *Аркин Е.А.* Дошкольный возраст. — М., 1927.
46. *Лесгафт П.Ф.* Избранные педагогические сочинения: В 2 т. — М., 1951. — Т. 1.
47. *Быкова А.И.* Основные средства и методы физического воспитания детей дошкольного возраста в свете принципа всесторонности: Дис... канд. пед. наук — М., 1949.
48. Физическая культура в школе: Методика урока в I—III классах. — М., 1971.
49. *Иваницкий М.Ф.* Движения человеческого тела // Анатомические очерки. — М., 1938.
50. *Гоникман Э.И.* Даосские лечебные жесты. — Минск, 1999.
51. *Рудестам К.* Групповая психотерапия. — М., 1990.
52. *Торджиев Г.* Стоп-упражнения // Наука и религия. — 1989. — № 9.
53. *Крупская И.К.* О дошкольном воспитании. — М., 1967.

## Рекомендуемая литература

- Адашквичене Э.И.* Баскетбол для дошкольников. — М., 1983.
- Аркин Е.А.* Дошкольный возраст. — М., 1948.
- Вавилова Е.Н.* Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость. — М., 1981.
- Вавилова Е.Н.* Учите детей бегать, прыгать, лазать, метать. — М., 1983.
- Введение в теорию физической культуры / Под ред. Л.П.Матвеева. — М., 1983.
- Голощекина М.П.* Лыжи в детском саду. — М., 1977.
- Грядкина Т.С.* Тренажеры для дошкольников. — СПб., 1992.
- Детские народные подвижные игры / Сост. А. В. Кенеман, Т. И.Осокина. — М., 1995.
- Змановский Ю.Ф.* Воспитаем детей здоровыми. — М., 1989.
- «Истоки» — базисная программа развития ребенка-дошкольника. — М., 1977.
- История физической культуры и спорта / Под ред. В. В. Столбова. — М., 1985.
- Карманова Л.В.* Занятия по физической культуре в старшей группе детского сада. — Минск, 1980.
- Кенеман А.В., Хухлаева Д.В.* Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. — М., 1978.
- Кильпио Н.Н.* 80 игр для детского сада. — М., 1973.

*Кистьяковская М. Ю.* и др. Физическое воспитание детей дошкольного возраста. — М., 1978.

*Кистьяковская М.Ю.* Развитие движений у детей первого года жизни. — М., 1970.

*Лайзане С.Я.* Физическая культура для малышей. — М., 1978.

*Лескова Г. П., Буцинская И. И., Васюкова В. И.* Общеразвивающие упражнения в детском саду. — М., 1981.

*Литвинова М. Ф.* Народные игры. — М., 1986.

*Лысова В.Я., Яковлева Т. С, Зацепина М.Б.* Спортивные праздники и развлечения для дошкольников: Сценарии: Старший дошкольный возраст. — М., 1999.

Методические рекомендации к Программе воспитания и обучения в детском саду / Под ред. М.А.Васильевой, В.В.Гербовой, Т.С.Комаровой. — М., 2005.

*Ноткина Н.А.* Двигательные качества и методика их развития у дошкольников. — СПб., 1993.

*Осокина Т. И.* Физическая культура в детском саду. — М., 1978.

*Осокина Т. И.* Как научить детей плавать. — М., 1985.

*Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л.* Обучение плаванию в детском саду. - М., 1984.

Педагогическая практика студентов по курсу «Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста» / Под ред. А. В.Кенеман, Т. И.Осокиной. - М., 1984.

Программа воспитания и обучения в детском саду / Под ред. М.А. Васильевой, В. В. Гербовой. — М., 2005.

*Рунова М.А.* Двигательная активность ребенка в детском саду. 5—7 лет. — М., 2000.

Семинарские, лабораторные и практические занятия по курсу «Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста» / Сост. А.В.Кенеман. - М., 1985.

Сестра-воспитательница яслей и младших групп детских садов / Под ред. М.Д.Ковригиной. — М., 1974.

Справочник по детской лечебной физкультуре / Под ред. М. И. Фонарева. — Л., 1983.

Теория и методика физической культуры / Под ред. Л.П.Матвеева. — М., 1991.

*Тимофеева Е.А.* Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста. — М., 1979.

*Фельденкрайз М.* Осознание через движение. — М., 2000.

Физическая подготовка детей 5—6 лет к занятиям в школе / Под ред. А. В. Кенеман, Т.И.Осокиной. — М., 1980.

Физическое воспитание детей дошкольного возраста / Под ред. М. Ю. Кистьяковской. — М., 1978.

*Фонарев М.И., Фонарева Т. А.* Лечебная физическая культура при детских заболеваниях. — Л., 1977.

*Фролов В.Г., Юрко Т.П.* Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста. — М., 1983.

*Юрко Г. П.* Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста. — М., 1978.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие .....	3
<b>Часть первая. Общие вопросы теории физического воспитания ребенка ...</b>	<b>5</b>
Глава 1. Теория и методика физического воспитания ребенка .....	5
1.1.1. Предмет теории физического воспитания и его основные понятия .....	5
1.1.2. Связь теории и методики физического воспитания с другими науками.....	8
1.1.3. О единстве организма и окружающей среды .....	11
1.1.4. Методы исследования в теории физического воспитания.....	14
Глава 2. Развитие теории физического воспитания ребенка .....	17
1.2.1. Зарубежные системы физического воспитания ребенка .....	17
1.2.2. Развитие теории физического воспитания ребенка в царской России .....	30
1.2.3. Система физического воспитания ребенка в советский период .....	36
Глава 3. Задачи и средства физического воспитания .....	39
1.3.1. Цель и задачи физического воспитания .....	39
1.3.2. Средства физического воспитания.....	42
1.3.3. Физические упражнения — основное средство физического воспитания .....	43
<b>Часть вторая. Методика физического воспитания и развития ребенка ....</b>	<b>52</b>
Глава 1. Возрастные особенности развития ребенка от рождения до 7 лет .....	52
2.1.1. Особенности развития ребенка раннего возраста.....	52
2.1.2. Особенности развития ребенка-дошкольника.....	59
2.1.3. Характеристика программ по физическому воспитанию .....	62
Глава 2. Основы обучения и развития ребенка в процессе физического воспитания .....	64
2.2.1. Единство обучения, воспитания и развития ребенка в процессе физического воспитания .....	64
2.2.2. Принципы физического воспитания .....	66
2.2.3. Методы и приемы обучения ребенка .....	72
2.2.4. Формирование двигательных навыков и воспитание психофизических качеств .....	87
2.2.5. Закономерности формирования двигательных навыков у ребенка в процессе обучения .....	96
2.2.6. Этапы обучения двигательным навыкам .....	98
2.2.7. Методика воспитания психофизических качеств ....	102
Глава 3. Физическое воспитание ребенка раннего возраста .....	128
2.3.1. Физическое воспитание ребенка первого года жизни .....	128

2.3.2. Физическое воспитание ребенка второго и третьего года жизни.....	138
Глава 4. Гимнастика для детей дошкольного возраста .....	142
2.4.1. Гимнастика как средство и метод физического воспитания ребенка.....	142
2.4.2. Виды гимнастики и их характеристика.....	143
2.4.3. Основная гимнастика в системе физического воспитания детей дошкольного возраста .....	145
Глава 5. Подвижные игры как средство гармоничного развития ребенка. Спортивные игры .....	188
2.5.1. Подвижная игра, ее определение и специфика .....	188
2.5.2. Подвижная игра как средство и метод физического воспитания .....	192
2.5.3. Теория подвижных игр .....	194
2.5.4. Классификация игр .....	201
2.5.5. Методика проведения подвижных игр.....	201
2.5.6. Русские народные подвижные игры.....	210
2.5.7. Развитие творчества в подвижных играх .....	219
2.5.8. Воспитание выразительности движений в подвижных играх .....	227
2.5.9. Спортивные игры для дошкольников .....	231
Глава 6. Спортивные упражнения для дошкольников .....	247
2.6.1. Характеристика спортивных упражнений .....	247*
2.6.2. Обучение ходьбе на лыжах .....	248
2.6.3. Обучение катанию на коньках .....	249
2.6.4. Катание на роликовых коньках .....	253
2.6.5. Катание на санках .....	254
2.6.6. Катание на качалках, качелях, каруселях .....	254
2.6.7. Катание на велосипеде.....	255
2.6.8. Обучение плаванию .....	257
Глава 7. Формы организации физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях.....	262
2.7.1. Физкультурные занятия дошкольников .....	262
2.7.2. Утренняя гимнастика в детском саду .....	280
2.7.3. Физкультминутка .....	285
2.7.4. Закаливающие мероприятия в сочетании с физическими упражнениями .....	286
2.7.5. Подвижные игры и физические упражнения на прогулке .....	290
2.7.6. Организация экскурсий и туристских прогулок.....	291
2.7.7. Индивидуальная работа с ребенком .....	295
2.7.8. Организация самостоятельной двигательной деятельности ребенка .....	296
2.7.9. Активный отдых дошкольников .....	297
Глава 8. Планирование и организация работы по физическому воспитанию в дошкольных учреждениях .....	302
2.8.1. Планирование работы по физическому воспитанию дошкольников .....	302

2.8.2. Организация работы по физическому воспитанию в дошкольных учреждениях.....	311
2.8.3. Медико-педагогический контроль за физическим воспитанием дошкольников .....	315
2.8.4. Врачебный контроль .....	316
2.8.5. Медико-педагогические наблюдения в процессе физического воспитания дошкольников .....	320
2.8.6. Контроль за санитарно-гигиеническими условиями и одеждой детей .....	324
2.8.7. Санитарно-просветительская работа .....	325
2.8.8. Физическое воспитание ребенка в семье.....	326
2.8.9. Оборудование и инвентарь для занятий физическими упражнениями.....	328

### **Часть третья. Работа методиста в дошкольном учреждении .....**

Глава 1. Должностные обязанности методиста по физической культуре ребенка .....	335
3.1.1. Основные качества специалиста по физической культуре .....	335
3.1.2. Оформление методического кабинета .....	336
3.1.3. Формы работы методиста по физической культуре ребенка с педагогическими кадрами .....	337
Глава 2. Преподавание курса «Методика физического воспитания и развития ребенка» в педагогическом колледже .....	339
3.2.1. Основные задачи профессиональной подготовки специалистов по дошкольному воспитанию .....	339
3.2.2. Методика проведения учебной работы .....	342
Приложения.....	346
Использованная литература .....	360
Рекомендуемая литература .....	361



*Учебное издание*

**Степаненкова Эмма Яковлевна**  
**Теория и методика физического воспитания и  
развития ребенка**  
**Учебное пособие**

Редактор *Л.М.Иванова*  
Технический редактор *Е. Ф. Коржуева*  
Компьютерная верстка: *И. В. Земскова*  
Корректоры *Л. Л. Литова, Л. В. Орловская*

Изд. № А-123-П. Подписано в печать 30.09.2005. Формат 60 х90/16.  
Гарнитура «Тайме». Печать офсетная. Бумага тип. № 2. Усл. печ. л. 23,0.  
Тираж 3000 экз. Заказ №15571

Издательский центр «Академия», [www.academia-moscow.ru](http://www.academia-moscow.ru)  
Санитарно-эпидемиологическое заключение № 77.99.02.953.Д.004796.07.04 от 20.07.2004.  
117342, Москва, ул. Бутлерова, 17-Б, к. 360. Тел./факс: (095)330-1092, 334-8337.

Отпечатано в ОАО «Саратовский полиграфический комбинат».  
410004, г. Саратов, ул. Чернышевского, 59.



**Книги Издательского центра  
«АКАДЕМИЯ»  
можно приобрести**

**В розницу:**

- Выставка-продажа литературы издательства (Москва, ул. Черняховского, 9, здание Института развития профессионального образования). Тел./факс: (095) 152-1878
- Книжный клуб «Олимпийский» (Москва, Олимпийский пр-т, 16, 5-й этаж, место 20; 3-й этаж, место 166)
- Книжная ярмарка на Тульской (Москва, Варшавское шоссе, 9, магазин-склад «Марко»)
- Московский дом книги (Москва, ул. Новый Арбат, 8)
- Дом педагогической книги (Москва, ул. Б. Дмитровка, 7/5; ул. Кузнецкий мост, 4)
- Торговый дом «Библио-Глобус» (Москва, ул. Мясницкая, 6)
- Дом технической книги (Москва, Ленинский пр-т, 40)
- Дом медицинской книги (Москва, Комсомольский пр-т, 25)
- Магазин «Библиосфера» (Москва, ул. Марксистская, 9)
- Сеть магазинов «Новый книжный» (Москва, Сухаревская пл., 12; Волгоградский пр-т, 78)

**Оптом:**

- Москва, ул. Бутлерова, 17-Б, 3-й этаж, к. 360 (здание ГУП «Книгоэкспорт»). Тел./факс: (095) 334-7873, 330-1092, 334-8337. E-mail: [sales@academia-moscow.ru](mailto:sales@academia-moscow.ru)



- Москва, Автомобильный пр-д, 10 (территория ГУП «Таганское»). Тел./факс: (095) 975-8927, 975-8928. E-mail: [sales@academia-moscow.ru](mailto:sales@academia-moscow.ru)
- Санкт-Петербург, наб. Обводного канала, 211-213, литер «В». Тел./факс: (812) 259-6229, 251-9253. E-mail: [fsbacad@comset.net](mailto:fsbacad@comset.net) (оптово-розничная торговля)



УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!  
ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ЦЕНТР  
«АКАДЕМИЯ»

ПРЕДЛАГАЕТ ВАШЕМУ ВНИМАНИЮ  
СЛЕДУЮЩИЕ КНИГИ:

И. Ф. СВАДКОВСКИЙ

**ВВЕДЕНИЕ В ПЕДАГОГИКУ: КУРС ЛЕКЦИЙ**

Объем 160 с.

Учебное пособие включает в себя курс лекций по общим основам педагогики, прочитанных академиком АПН СССР И. Ф. Сवादковским для студентов педагогического факультета МГПИ им. В. И. Ленина в 1950-е годы. Пособие раскрывает теоретико-методические основы педагогики и вписывается в современный образовательный стандарт высшего профессионального образования по специальности «Педагогика и психология». В издании сохранен живой, эмоциональный язык лекций И. Ф. Сवादковского.

Адресовано студентам высших учебных заведений; может быть полезно аспирантам, докторантам, специалистам, работающим в области теории и истории образования.

В. А. СЛАСТЁНИН, О. А. ШИЯН,  
Л. С. ПОДЫМОВА и др.

**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ПРАКТИКУМ**

Объем 224 с.

Учебное пособие содержит разнообразный психологический и педагогический материал, позволяющий постичь особенности профессиональной деятельности педагога, познать себя. В качестве практического материала используются педагогические ситуации, этюды, художественные и научно-популярные тексты, детские сочинения, тесты, игры.

Для студентов высших учебных заведений. Доступность изложения, вариативность заданий, высокая информативность позволяют использовать практикум для широкого круга читательской аудитории.

ТЕОРИЯ  
И МЕТОДИКА  
ФИЗИЧЕСКОГО  
ВОСПИТАНИЯ  
И РАЗВИТИЯ  
РЕБЕНКА



Издательский центр «Академия»  
[www.academia-moscow.ru](http://www.academia-moscow.ru)