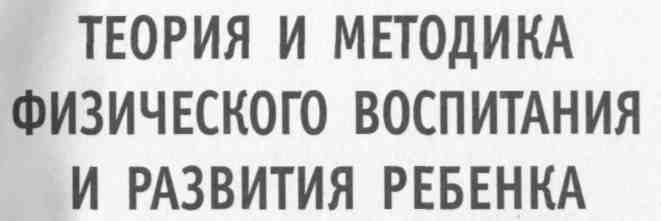
*ВЫСШЕЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ* **Э.Я.СТЕПАНЕНКОВА**



*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», 2007. — 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-

**3**

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. Пол-тавцевой.

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 фи-*[* зического 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.

**5**

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

6

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-

**7**

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

8

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 естественно­научные 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

9

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.Щеловано-

ва 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

10

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 ох­  
ватывают естественные и выработанные специально в системе  
воспитания средства психофизического развития. Они направле­  
ны 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-

11

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 мотор-но-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

12

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, инте-|ресы, 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 немыслим 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.

**13**

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 рекомен­дуется использовать разнообразные методы регистрации наблюда­емого: видео, аудиозаписи, фото и киносъемка и т.д.1

1 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.

14

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 безынструментальные 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 врассыпную по залу, он отве­тит: «Красиво, ровно, прямо», т.е. выделит качественные пара­метры движения.

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

Результаты беседы лучше фиксировать на магнитофоне с по-

Ш

следующим анализом записей. Возможна стенография беседы по­мощником (воспитателем или кем-то из сотрудников дошкольно-|го 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?

16

Глава 2

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,

17

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 спартанца.

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 спартанца учили лишь быть выносли­вым воином.

18

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 граммати-■ ческих 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 обстоятель-! ство, 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 («гим-нос» — 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 вос-I питании. 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».

19

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 борьбою, 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 закаливания 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 копья для метания. Гели бы они не занимались этим, им трудно было бы рассчитывать на успешную охоту, ко­торая требовала ловкости, выносливости и быстроты. У северо-

**20**

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.

21

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 немыслимо 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-

**22**

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 немыслим 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.

**23**

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

**24**

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 формирован, 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-

**25**

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].

26

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

**27**

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.

28

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 Ши-ванандом 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 Зто 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.

29

**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 излука, 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

**30**

тяготы жизни и физические страдания. Любопытно, что Епифа­ний Славинецкий сопровождал предлагаемые им игры унизитель­ными 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 зерцало, 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-

31

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 XVIH 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 сформирования 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-

**32**

каливать 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 те-

Влесным 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-

**■jrype** уделялось серьезное внимание всеми народами, проживаю­щими в России, поэтому у многих так популярны были разнооб­разные подвижные игры, которые возникли еще в далеком про­шлом1.

Проблемы физического воспитания в России во второй поло-

I вине 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 вос-

*\* питания человека должно предшествовать всестороннее его изуче-

I ние. 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

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

2 Степаненкоиа 33

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.Лес-гафта, 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

**34**

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 ©собое 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 в разные периоды жизни человека внесли значительный вклад в Педагогическую науку.

**35**

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, НА. Метлов организовывал там великолепные, зрелищные, радостные спортивные праздники. Им

36

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, пед­училищ 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 расширяется 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).**

**37**

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.Кистя-ковская, Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева, Т.П.Лескова, Н.В.Пол-тавцева, Э.Я.Степаненкова, П.П.Буцинская, В.И.Васюкова. Под редакцией А. В. Кенеман и Т. И. Осокиной в серии: «Наука — прак­тике»1 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.Поддъяков, М.Ю.Кис-тяковская, 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.Ященко, 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-

' 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.

**38**

кова), так и в других городах нашей страны (Г. П.Лескова, Н. А. Но-ткина (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.Са-улина 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.

39

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, совершенствует 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;

**40**

* 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-

41

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

**42**

механизмов терморегуляции. Использование природных факторов в сочетании с физическими упражнениями повышает обменные процессы, приспособительные и защитные функции организма ребенка1.

**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-

1 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.

**43**

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 вычленялись 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-

**44**

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 ф о р м е 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).

Выполнение 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.

**45**

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.

46

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

**47**

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 (полу­приседание) 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-

**48**

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. Те плов.

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-

49

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.

**50**

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 физических упражнений.
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 варьированными 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 холо-довому 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 (вазодиляптацией) 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

**52**

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 обра­стает 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-

**53**

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 стерео­типу.

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

**54**

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, эволюцион-но 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

**55**

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 ки­нетическим 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-кинетические 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 Co-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-

56

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 убегать, 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 боль-Шее место, 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

**57**

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

МОТ3°аРпериод детства происходит сложнейший 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

СИСНачиная с первого года жизни ребенка необходимо создавать условия для формирования у него произвольных движении, 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 пебенка 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 кониу его начинает бегать.

58

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 ка­чества1.

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.

1 Таблицу возрастной динамики физической подготовленности см. в прило­жении.

59

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.

60

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

Статическое состояние мышц называется мышечным то­ну с о м. 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 б—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 культу-Pbi. Важную роль здесь, об этом нельзя забывать, играют воспита­ние и обучение.

61

**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 себя1.

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.

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

62

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

*Программа «Истоки».* Это базисная программа, ее роль — разно­стороннее 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 ребенка1.

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.З].

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-

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

63

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.

1. Перечислите критические периоды психофизического развития ре­бенка.
2. 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-

64

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 мыслит\* 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

Степаненкока 65

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; двигательно-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-

66

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

67

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 чувствительно­го 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 видеофильмов, графиков, фотографий и т.д., обес­печивающих представление о выполняемом действии.

68

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 -

69

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 мор-фофункциональных 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-

**70**

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-тренирую-щих 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, под-Держание эмоционально-положительного состояния, жизнерадо­стности и любви к жизни.

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

71

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 само­  
стоятельно 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 расходованием физических и психических сил ре-

**72**

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 качественно­му 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. Рубин-Штейн** (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-

**73**

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;

**74**

— создание внешних условий, облегчающих управление дей­  
ствиями ребенка (распределение групп на местах занятий,  
использование пособий, снарядов, тренажеров, способству­  
ющих выполнению учебных заданий, дозирование нагруз­  
ки, 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:

— 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 круго­  
вой 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;

**75**

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

76

**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 накчониться 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, общеразвиваю-Щие упражнения с палкой и т.д.

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

**77**

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: «Ров-няйсь!» — 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

**78**

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» — другенчики, другичики, другенцы и т.д. На­звания первых чисел, даже измененных, достаточно прозрачны. Обозначение же числа 10 словом «крест» связано с тем, что, 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, задрав кармашки».

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

79

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 со­тканные 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 звукоритмический 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. Авсень-паусень Дзин!

80

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 разделиться 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?

81

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 сговорках занимает и добрый молодец или ка­зак, олицетворявшие свободолюбие, 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, другенчики, 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, про­износит слова:

Собирайтесь, колдуны,

На горячие блины.

Папа, мама, есть хочу, Булку с маслом не хочу,

А конфетку — ам! Никому не дам!

Жеребьевка (конанье): 82

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.

1. Летела сова из красного села, села сова на четыре кола.
2. Беру ягодку, черную смородинку, батюшке в стаканчик, матушке в рукавчик, 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 навыворот 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 набалалайке

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 догоняет1.

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

84

С большим интересом обыгрывают дети сказку Н. Заболоцкого «Как мыши с котом воевали»'. 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 быстрей домой помчались, Дверь закрыли на замок, Притаились и молчок.

Волк немного подождал

И в лес темный убежал.

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-

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

85

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 сопро­вождать 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.

86

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.

**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 — вариабельные 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-

87

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 не одновременно, 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-

88

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 движе­ния, 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 долгвм 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 кото-ром нельзя пропускать ни одного звена. Формирование двигатель-

89

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 (эф-ферентов).

**Уровень первый — «А»: «Вы в тонусе».** 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 рас­полагающиеся 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 непроизвольные 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-движителями. 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:

90

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.

91

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).

92

При этом могут переключаться и сами приемы движений: до определенного предмета ребенок может пройти, пробежать, про­ползти, 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.

93

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, сравнивание и выбирание 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.

94

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 пере-местительные 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].

95

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.

96

**II** стадия — более продолжительна по времени. Она характе­  
ризуется многократной повторяемостью движения, в результате  
чего правильность разучиваемого движения постепенно улучшает­  
ся. Происходит уточнение отдельных двигательных рефлексов и всей  
системы в целом. Она способствует развитию внутренних диффе­  
ренцированных торможений, ограничивающих распространение  
процессов возбуждения, при этом повышается роль второй сиг­  
нальной нервной системы. На этой стадии ребенок проявляет боль­  
шую 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 динамичес­  
кого стереотипа. Ребенок овладевает навыком. Его движения ста­  
новятся экономичными, свободными, точными и раскованными.  
Ребенок осознает двигательную задачу, творчески использует дви­  
жение в игровой и жизненной ситуации. Он варьирует движение,  
переносит его в новые ситуации. Сформированный навык может  
служить предпосылкой для переноса его в похожее движение, яв­  
ляется предпосылкой для освоения нового, более сложного навы­  
ка. 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-

*"* Степаненкова

97

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:

98

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, выполнение 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.

99

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 отграничивает корковые очаги, затормаживая все неподкреп-ленные 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

100

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 по­нравилось? 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 исполь-

зовать собственный двигательный опыт в повседневной жизни и трах. **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

101

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.

102

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.

103

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 обусловливается 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'

104

pbie качества. Этому способствуют прыжки, бег (на 30 м), метание на дальность. Е. Н.Вавилова предлагает также применять спрыги-вания 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. Зациор-ский [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-

105

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

1. 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.З].
2. 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].
3. 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-

106

вой, Л.Б.Ященко, Т.Л.Богиной выявлены причины, непосред­ственно влияющие на это, одна из них — индивидуальные анато-мо-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 до-Школьников, следует отметить, что длительное выполнение фи-

107

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.Зациор-ский 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

108

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 возрастно-половая 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 экспери-I мента 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 дв^ 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.Ященко, В.В.Бе­лоярцевой. Результаты их экспериментальных работ согласуются с приведенными выше. Показан значительный рост общей выносли-

109

вости 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 возрастно-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 приспосабливания 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 «врабатывание». 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. Гром-баха, 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.Ко-карева, 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 «врабатывания» 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 до-Вольно высокого развития.

111

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 гипоксамии (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 ^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-

112

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, диф-ференцировка 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. Ашма-рин).

«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 растрачивает свои силы на лиш­ние, ненужные движения, его движения предельно точны и рацио-

113

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 возможностямц»чело-века: 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 обусловливается 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.

114

I «В сущности, выносливый организм, — по мнению Н. А. Берн-штейна, — 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:

115

1. накопление разнообразных двигательных навыков и уме- I ний;
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 морфофункциональ-ные сдвиги в опорно-двигательном аппарате, вызываемые масси­рованным применением силовых упражнений, могут приводить к ограничению размаха движений. С другой стороны, форсирован­ное развитие гибкости у детей без соразмерного укрепления мы-шечно-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 гармоничес­кое развитие физических качеств.

Во-первых, следует обеспечить развитие гибкости в той мере, в I какой 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, миними- ] зировать 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.

116

: 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, откры-1ает 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 срвершенствование 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

117

спектр упражнений выполняется из разнообразных исходных по. ложений, 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 рывко-вых 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;

118

* 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 — кагжас 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 воз-Действие на рецепторы мышц, снимаются рефлекторные боли. I В методике стрейчинга предлагаются такие упражнения, при ВьШолнении которых удается на некоторое время полностью снять Сгрузку с позвоночника.

119

Суммируя все вышесказанное об оздоровительном воздействии стрейчинговых упражнений, можно утверждать, что занятия стрей-чингом 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, уравновешивает 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 удается 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,

120

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-физиологи-ческих 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:

121

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 I «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 двигательно выйти из любого положения, т.е. способ-ность справиться с любой возникшей двигательной задачей:

122

1. правильно (т.е. адекватно и точно);
2. быстро (т.е. скоро и споро);

*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. Берн-штейна, 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 лов-Кости и изучению ее структуры можно найти в работах В.С.Фар-ФЗДя, В.С.Филипповича. Эти авторы уделяют большое внимание

123

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.Берн-штейна, 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 пере-ключаемостью 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?

124

физиолог П.К.Анохин выдвинул представления о стадии «пред­решения», на которой собственно и формируется решение и пред­определяется его направленность. В проблеме принятия решения 0Н отводит ведущую роль мотивации, считая ее обязательным фак-т0ром, 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. быстрота 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, чтр «...каждый значимый акт представляет собой решение (или попытку решения) определенной задачи дей­ствия» [26, с. 2801. Он утверждает, что организм не просто реагиру­ет на ситуацию, а сталкивается с ситуацией динамически пере­менчивой, 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 0fI объясняет значение подстройки нервно-мышечной периферии, вторая обеспечивает готовность к экспертному действию.

125

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 уп-ражняемости. 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 овладе­вать 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.).

126

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. Го-лынской 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 улучше­  
нию других психофизических качеств. Их развитие требует при­  
стального 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).

127

1. Каковы особенности многоуровневой системы управления движе- I ниями (по Н.А. Бернштейну)?
2. Перечислите этапы обучения движению.
3. В чем состоят особенности развития творчества при обучении движе- I

ниям?

1. Назовите основные психофизические качества.
2. Какова специфика стрейчинговых упражнений и для чего они пред. назначены?

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, вкупе с нервным контролем позволяют младенцу осуществ­лять движения сразу при появлении на свет. В первые часы после рождения у ребенка наблюдаются: шагательный, хватательный, плавательный рефлексы, рефлекс ползания и др. Задатки прена-тального внутриутробного движения плавно переходят в постна-тальное (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 упоряДО' ченностью и строгой координацией составляющих их элементов.

Ряду безусловных рефлексов сопутствует приспособительное двй- j жение, например сосательный рефлекс.

Другие безусловные рефлексы представляют собой атавистй-1 ческие реакции, например хватательный, или ладонный, рефлекс i плавательные движения, рефлекс переступания и т.д.

128

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, чередуя двигательную деятельность с отдыхом, способ­ствуя удовлетворению потребности в движении и не допуская Утомления.

Степаненкова 129

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 сен-сомоторная 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,

130

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 пред-Мета («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 осно-в°й для развития дифференцирования предметов: комплекс ощу­щений, получаемых в действиях с одним предметом, обособляет-Ся от комплекса ощущений, получаемых в действиях с другим пред-

131

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 туловиша

132

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, перелезать через бревно, учится 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 пря-мохождения. 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,

o 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;

1. стоит, держась за перила;
2. встает на колени, цепляясь;

9) сам поднимается, цепляясь;

1. садится из вертикального положения;
2. пытается стоять без опоры руками;
3. стоит без опоры руками;

р 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 мыш-КИ- Затем они начинают ходить, держась двумя руками за перила, Подвижный стул или поддерживаемые взрослыми. От 9 до 11 меся-

133

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. Овладение 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^малы-ша, 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-дви-

134

гательный 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 воз-Действие на органы и системы.

135

У детей применяют следующие виды массажа: поглаживание, растирание, поверхностное и глубокое разминание, легкое поко-лачивание 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 глубоколежа­щих 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 пассив' ной гимнастики. Он охватывает все мышечные группы — рук, пле-

136

чевого 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 эмоционштьного 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.

137

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-фи-зиологических 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.

138

*Лазание* продолжает совершенствоваться у ребенка 2—3 лет. £го учат пользоваться лесенкой, подниматься до самого верха. Необходимо создавать условия для лазания, влезания, переле-зания.

*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 пру-^нящего свойства стопы снижают возможность усвоения ребен­ком прыжка.

139

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

140

■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 мо-■гут 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, короба, 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.

141

Глава 4

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-

142

**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: общеразвиваю-щая (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: I 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).

143

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 гимнастигаг 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-

144

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.

145

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-

146

Кия движения, творческому использованию этих движений в по­вседневной жизни. Решение поставленных задач возможно только ■дагодаря упражнениям в основных движениях в условиях двига-■тельной 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 пРоприорецепторы, стимулирующие импульсы, идущие в кору го­ловного мозга. Они несут информацию о производимых мышеч­ных усилиях организма: натяжении мышц, связок, сухожилий.

147

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-

148

рильно 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 локомбции, 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 движе-

§

ий и соответствующими мышечными ощущениями при повторе-ии их, вырабатывает ритм данного движения.

Движения *ациклического типа* не имеют повторных циклов. Та­кие движения заключают 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.

149

Одними из первых основных движений у ребенка являются схва­тывание, хватание, бросание, позднее перерастающие в различ-ньте 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, дей­ственному 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

150

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 преддошкольного 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,

151

Е.Н.Вавиловой, Е.Г.Леви-Гориневской, Т.И.Осокиной, З.И.Не­стеровой, Д.В.Хухлаевойидр.). 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 удается 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.

152

Ребенка обучают разнообразным способам метания на дальность и в цель: из-за головы, из-за спины через плечо, прямой рукой сверху, прямоГ! 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 от­нести 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 оттянута назад.



153

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).

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).



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).



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).

154



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 раздельно 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 дан-Ном 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.

155

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 по­очередного 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-

156

шейке), лазание по вертикальной (гимнастической) стенке, стре­мянке, веревочной лесенке, канату и шесту. I 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. i 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 вертикаль-Ной гимнастической лесенке высотой 1 м.

*'.* Исследования, проведенные М. Ю. Кистяковской и 3. 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

157

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 слезании с лестницы. Перекрестная коорди­нация движений рук и ног при этом не выявляется. Наибольший прирост скорости при лазание 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

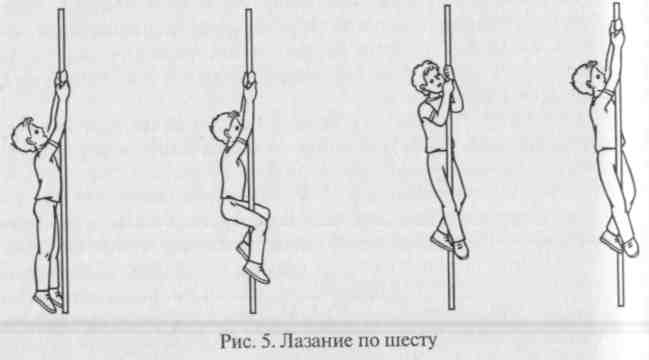
При влезании (рис. 5). Такая же последовательность, только в об­ратном порядке, сохраняется при слезании. Съезжание с каната или шеста вниз не допускается (учитывается легкая ранимость рук И ног ребенка при трении).

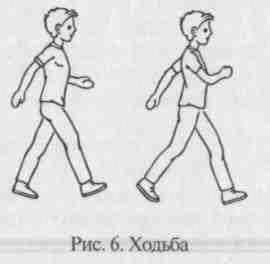
Сначала дети обучаются качаться на канате и шесте, имеющих незакрепленный нижний конец, затем учатся влезать на непод­вижный, закрепленный в землю шест. Воспитатель должен удер­жать кистями своих рук стопы ребенка, чтобы они не соскальзы­вали. После этого дети осваивают лазанье по канату.

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 слезают 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.





158

***Упражнения*** *в* ***ходьбе***

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, °пора двумя ногами. Эти фазы движе­ний, повторяющиеся при каждом двой­ном шаге, составляют цикл. Таким об­разом, в ходьбе отмечается наличие ха-

159

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, перво-сигнальные 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-*

160

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 мед-Ленный темп, большую ширину шага.

" Степаненкока 161

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 («косолапый 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, брев- ' на), 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,

162

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.

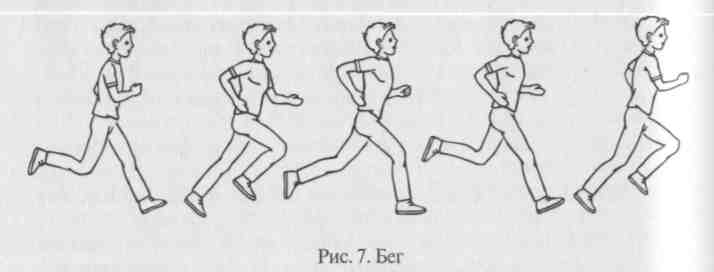
*Качественные и количественные показатели правильной ходьбы*

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 загребающему движению под себя.

163



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 прямо­линейного характера.

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).

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

164

Восстановление работоспособности мышц и нервно-мышечной ■истемы (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-мышеч-ной 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

165

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.До­рохов).

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 болынеберцовая, 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 мыши, при нарушениях осанки осевая нагрузка на позвоночник во время бега существенно возрастает. Незавершенность развития мышц го-

166

■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 Идетей предполагает наличие значительно большей подвижности ■топы в тыльную сторону, и меньшей — в подошвенную (по срав­нению со взрослыми). Для того чтобы выполнить постановку сто-■пы 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 больше-берцовой, длинного разгибателя большого пальца, длинного раз-■ибателя пальцев стопы. Выполнение упругого бега напрямую за­висит от их силы.

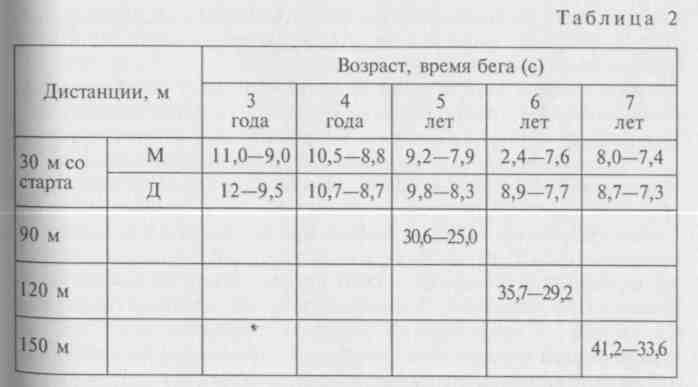
При постановке стопы на грунт с пятки М.Ф.Иваницкий вы­деляет шесть фаз движения:

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;
4. период вертикали свободной ноги;
5. передний шаг свободной ноги.

В беге возможна постановка стопы с носка. В некоторых случаях ребенок бегает 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 срабо­тать только во время отталкивания. Постановка с наружного края

167



передней части стопы крайне ограниченна. 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 *ш* постановкой передней ноги. В обеспечении периода «полета» уча­ствуют многие мышцы бедра: прямая, портняжная, натягиваю-**■цая** широкую фасцию, а также подвздошно-поясничная, обеспе-иивающая 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.Лайзане свидетельствует: фаза полета отме-■ается 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 ком­понентов 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-

169

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; врассыпную; 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.

170

В овладении ребенком правильным бегом важную роль играет формирование осознанного двигательного навыка. Овладевая бегом, ребенок постепенно приучается анализировать, сравнивать и I 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

171

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 сложенная голень выходит вперед^еверх вместе с бедром. По мере снижения бедра голень раскрывается (происходит выпрямление в коленном суставе) и подготавливает­ся к загребающему 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 пробегать 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.

172

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 Г нервной системы.

*Упражнения в прыжках*

Прыжок — движение ациклического типа. В нем отсутствует по-I вторение циклов, и весь процесс выполнения прыжка представля-*X* ет одно законченное движение.

В прыжке есть определенная последовательность двигательных элементов и ритм. Прыжок состоит из четырех фаз: 1) подготови-Ктельной — принятие исходного положения или разбег; 2) основ-■ной — отталкивание; 3) полет и 4) заключительной — приземле-■ние. Существует несколько видов прыжков: прыжки в длину с ме­ста, прыжки в длину с разбега, прыжки в высоту с места, прыжки I 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).



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.Лайзане, за этот период происходят и значи­тельные качественные изменения: появляется энергичный толчок, Приседание перед прыжком, приземление на две ноги.

173

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).



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.

174

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



при прыжках в глубину (спрыгивание), когда приземление осуще-

■ртвляется 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 двига-

■ тельные 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

■аесьма 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 сфор­мированное™: 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 3. 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 кос^но-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. Сер-гееня, легко подпрыгивает с продвижением вперед, спрыгивает с высоты 15—20 см, более мягко опускаясь на носки с переходом на

175



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.

176

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-

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.1

*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-

' См. подробное описание всех видов прыжка и методики обучения им детей в статье *Аракеляна 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.

177

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 перекат на всю ступню с одновременным сгибанием ног в коленях. Руки при этом опускаются вниз, сохраняется равновесие. При выходе ре-

178

■ренка из положения приземления руки продолжают естественное »(как при ходьбе) движение.

На этапе совершенствования двигательного навыка у детей стар-Biero 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, полуприседая, 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 уравновешивания процессов возбуждения и торможе-■ния, 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 удер­жать 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.

179

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.

180

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 перека­тывание 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-

181

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 отстает 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,

182

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, напри-Мер, 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.

183

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 разнообразные 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. Александера. 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.Александер 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.Александер утверждает, что эта линия должна опу­ститься чуть сзади лодыжки, т.е. шея и грудь, по его мнению,

184

■Должны отклониться гораздо дальше назад. Подбородок располо­жен как бы параллельно полу.

Важны также положения М.Александера 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 пол-ноценном интенсивном по глубине вдохе и постепенном умерен­ном выдохе, который фиксируется произнесением звуков: *уф-ф, шш, 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;

*3* — 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;

*00 — 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-

185

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 кор-рекционное 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.).

Оздоравливающий, 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 голеностопу, 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.

186

Строевые упражнения

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 расстоя-рие 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 использу-вотся 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 Использования пространственной терминологии ребенком пяти— Шести лет (Э.Я.Степаненкова).

Таким образом, все группы гимнастических упражнений повы­шают функциональные процессы в организме, влияют на физи-

187

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.

1. Охарактеризуйте общеразвивающие упражнения. В чем состоит их оздоровительный эффект? Каковы принципы их подбора?
2. 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-

188

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.Александер, 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 культу-Pbi 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-

189

гательной задачи. Играя, ребенок не только познает окружающий мир, но и преображает 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-

190

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 чувствовать 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, Гюрд-жиев писал: «Мы не осознаем, до какой степени наша 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-

191

витии 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.Лес-гафтом, 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.

192

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.

Степаненкова 193

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 первобытнеоб-щинном 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 Гвинеи, в которых имеются ма­териалы об образе жизни детей и их играх1.

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-

1 См. подробнее в кн.: *Мид М.* Культура и мир детства. — М., 1988. 194

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. Эль-конин, 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.

195

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.

196

Интересные исследования по вопросу происхождения игры про­ведены Н.Филитисом. Он считал, что еще не так давно большой популярностью пользовалась теория отдыха, принятая Гутс-Мут-сом, 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 — щен-

197

ки, котята, медвежата — 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^ 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-

198

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 расходившиеся 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 личностгрребенка. 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-

199

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.Конторо-вич, 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-

200

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 *щ* 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.).

I Для маленьких детей используют *игры-забавы* («Ладушки», «Коза  
рогатая» и др.). •

Спортивные игры, по данным М. П. Голощекиной, Э.И.Адаш-кявичене 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.

201

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.Осоки-ной, Е. А.Тимофеевой и др. Эти работы существенно пополнили 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-

202

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. Ознакомле­ние 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

203

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 друже­любию и товариществу во взаимоотношениях детей.

Руководство воспитателя подвижной игрой состоит в распре-делении 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-

204

; 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 руковод-I ство игрой помогает ребенку понять себя, своих товарищей, обес-I печивает 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 преддошкольном возра-

**■Ьте.** 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. Де-

**Нгям** 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 несюжет-ные 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 прави-

**шам** игры. Успех проведения игры в младшей группе зависит от

205

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-

206

Ня игры, упражняющие детей в ловкости, смелости, выдержке. Ив 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, Нон может потерять веру в свои возможности и его трудно будет привлечь к активным действиям. Педагог отмечает успехи детей в ■д-ре, 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 вкорее 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 Нюзлят. 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

207

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 коорди-нированностью, 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„твор-чески 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 врассыпную 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.

208

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 развитие 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

209

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 решение 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^гры, 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.

210

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 особого 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 непри­нужденностью играют дети, а значит с большею свободою 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-

211

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.

Оздоравливающее, 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 самодеятельность, 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

212

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-I 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

213

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.Яку-ба: «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 "умы-кивание" 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 собе"»-Эти слова относятся к более древнему виду *горелок,* где парень может ловить только девушку.

214

О происхождении самого название игры — «горелки» — свиде-■гельствует русский историк, известный собиратель народных ска-I зок А. Н.Афанасьев. Вот что он пишет по этому поводу: «На эпи-г ческом языке народных песен... поется:

Не огонь горит, не смола кипит, А горит-кипит ретиво сердце По красной девице...

Горелки начинаются с наступлением весны, когда славилась богиня Лада, когда сама природа вступает в свой благодатный союз с богом-громовиком и земля принимается за свой род. Очевидно, игре этой принадлежит глубокая древность...».

В зимние святки, на праздничных посиделках исполнялась и иг­ровая песня «Дрема», также связанная с календарными праздника-*\* ми, правила поведения в которых унаследованы от древних язычес-I ких времен. Можно предположить, что Дрема здесь — образ Солн-ца, которое будят, слегка, шутливо укоряют, ждут от него тепла:

Будет, Дремушка, дремать, Полно, Дрема, стыдно спать. Встань!

На святки же *«водили Козу»,* которая всех веселила своими вы-I ходками. Может быть, частью драматических сценок с этим персо-*\* нажем является игра, где козонька должна показать, как скачут старушки, старички, девушки, молодцы и, наконец, сама коза, т.е. веселится народ, ждет весну. Возможно, к святочной игровой | песне «Уж я золото хороню» восходит известная детская игра «Ко-i лечко» («Колечко, колечко, выйди на крылечко»).

В другой детской игре, «Кострома», ученые находят отголоски древнего языческого обрядового игрища в честь Костромы, оли­цетворявшей весенне-летнее божество. Молодые девушки, женщи­ны делали из соломы чучело, одевали его в нарядный сарафан, украшали цветами, клади в корыто и, имитируя похороны, с пес­нями несли к реке. Там всю ночь пели, водили хороводы, а затем Кострому раздевали и бросали в реку, оплакивая ее кончину, вме-■рте с которой кончились и все летние хороводы, гулянья. Наступа­ло время летней страды. И в детском припеве сохранились слова о древнем значении игры:

Кострому мы наряжали, Весну-лето провожали.

Хотя в ней усилена развлекательная функция: исход игры —

то, по существу, *ловишки,* ведь детям надо побегать! 215

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.

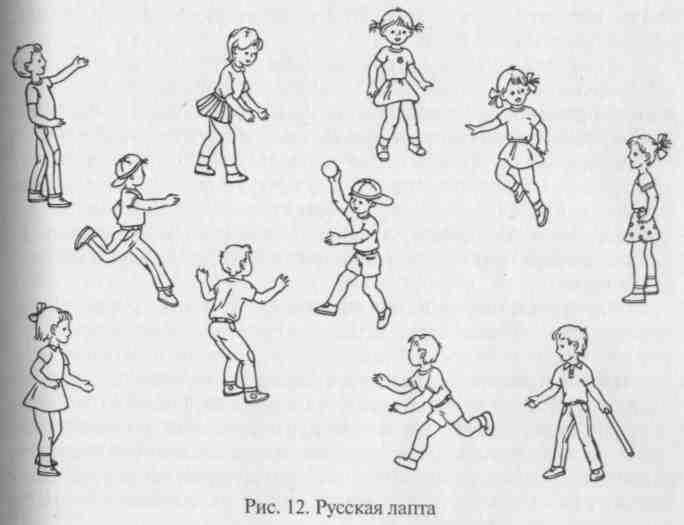
В процессе игры ведущий игры — утена показывает несложные движения в соответствии со словами текста, что позволяет ис­пользовать ее с детьми дошкольного возраста.

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-

216



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 л1ячом всех 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

217

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», «Заинька», «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 пришлись 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:

218

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 неутомимое 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 Хёйзинга 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

219

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.Полольный, 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-

220

pax 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 рефлексами 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 де-Тей младшего возраста носят сюжетный характер. На пятом году ^зни меняется характер игровой деятельности детей. Их начинает Интересовать результат подвижной игры. В игровой деятельности

221

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

222

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 воспи­татель, 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-

223

питываем 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.

224

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 пытливый 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, бегает, 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-

Нр Степаненкона 225

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 прибегали 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.

226

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 мышонок Сережа не успеют убежать. Кошка проснулась, то­ропитесь!»

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.

227

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 единствотгло-ти 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"

228

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-61 Уделять комплексному подходу в проведении игры. С этой целью Детям читают художественную литературу, просматривают и об-сУ\*Дают с ними мультфильмы, диафильмы, рассматривают кар­аны, осуществляют наблюдение за окружающей природой, про-^Дят беседы и используют другие методические формы подведе-'Ия детей к осознанию сюжета и задач игр. В играх «День и ночь»,

229

«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 игровые действиям при дальнейшем его обучении в школе.

230

**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 сен-сомоторный 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 дер-Жат в правой руке так, чтобы конец ручки упирался в основание ладони, большой палец слегка вытянут вперед и упирается 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.;

231



1. выработать подвижность кисти руки, с этой целью дать уп­ражнения, развивающие пальцы, суставы кисти руки;
2. сформировать у ребенка умение играть в мяч;
3. разработать детально задания, которые обеспечат выработку навыка броска;
4. подвести детей к эффективному освоению игры и ее правил;
5. 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.

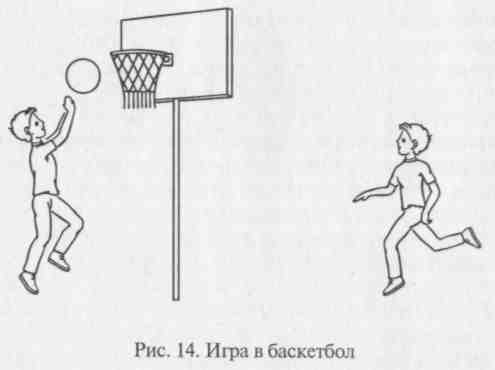
Вариантом игры является игра через натянутую на уровне голо­вы ребенка сетку или шнур. Играющие стремятся так ударить по волану, чтобы он упал на стороне противника. Если один ребенок допустил ошибку (волан упал на его стороне, или он не перебро­сил его через сетку), то другой получает очко.

*Баскетбол1* — 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.

1 Подробно об организации игры в баскетбол см. в кн.: *Адашкевичене* 3.»' Баскетбол для дошкольников. — М., 1983.

232



Прежде чем приступить к игре в баскетбол, необходимо соблю­сти 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. Руми 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 при­нимая 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.

233

3. Дети без мячей распределяются по кругу, лицом к его середи­  
не, на расстоянии 2—3 шагов друг от друга. Они передвигаются  
приставными шагами в сторону, указанную воспитателем. Воспи­  
татель часто меняет направление передвижения.

1. 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.
2. 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 обращаться 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.

234

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, образовывая 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. Второй ребенок 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.

235

*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 меча 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 вверху 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 "на ме­сте 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 привй'

236

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 выставля-| ется 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, стара-

; ясь 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 *рингбол1.* Это разновидность мини-баскетбола, она описана В. Титовым. Эта игра воспитывает выносливость, пры­гучесть, ловкость, быстроту реакции, способность хорошо ориен­тироваться на площадке.

1 См.: Физкультура и спорт. — 1999. — № 4.

237

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 длиною 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:

238

а) при приеме, передаче мяча связующий игрок наступил либо  
[ пересек линию ограничения площадки или своего сектора;

б) прямая передача между связующими игроками одной ко-  
| манды;

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, уда-  
| ры, 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 асфальтовое, 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.

239

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. Левой 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 ударять 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.

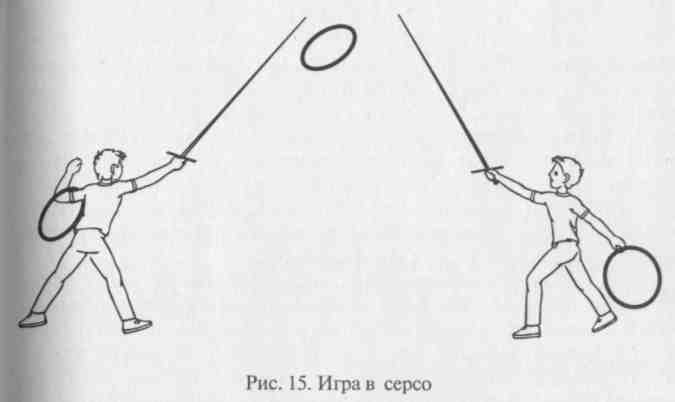
Упражнения у стены, ударяя по мячу ракеткой:

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-

240

сти, силы, быстроты, выносливости), помогают ориентировке в пространстве, согласованности действий, тренируют вестибуляр­ный аппарат, оказывают влияние на формирование нравственно-золевых качеств (взаимовыручки, выдержки, дисциплинирован­ности, смелости, настойчивости и т.д.), воспитывают стремление выполнить упражнение не только правильно, но и красиво, лег­ко, непринужденно (см. рис. 15).



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, асфаль-ty деревянному настилу), на гимнастической скамейке; набрасы-вании 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 " Шпажкой. Дети играют с двумя предметами: прокатывают коль-

241

цо, направляемое шпажкой, надевают кольцо на шпажку 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 мячебросы (из метал­лических прутьев). Они ярко раскрашены, привлекают внимание детей и являются хорошей мишенью. Для метания широко иеполь-зуются 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).

1. Ударить по мячу так, чтобы он стукнулся о стол несколько раз; после этого партнер с воздуха отбивает мяч обратно.
2. Мяч должен коснуться стола один раз, затем партнер его от­ражает.

242

*\* 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 рукор 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 уда-Рами крючка справа и слева.

Как бросать шайбу клюшкой?

243

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.Кирьянова1 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.

1 См.: Дошкольное воспитание. — 1969. — № 2. 244

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.

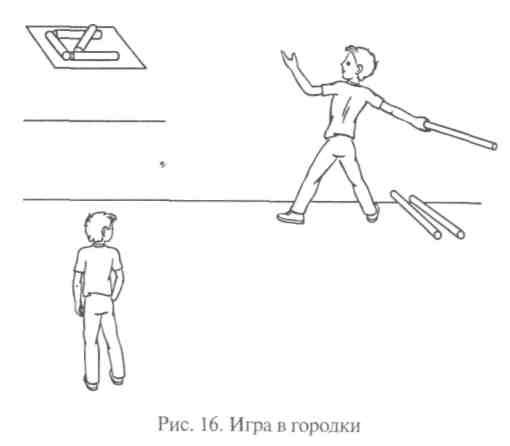
Для детей дошкольного возраста подбираются облегченные биты длиной 45—50 см, весом 400—450 г, городки высотой 10—12 см.

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 биту учат двумя способами. Один из них делается согну­той в локте высоко поднятой рукой с битой, другой — прямой



245

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-педаго-гический 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.

246

| 4. Какова роль подвижной игры в физическом воспитании ребенка?

1. Кто явился основоположником теории и методики подвижных игр?
2. Какая классификация подвижных игр принята в теории и методике физического воспитания?
3. Особенности использования вариантов подвижных игр.
4. Назовите имена ученых, участвовавших в разработке методики про­ведения подвижных игр.

9. Как следует проводить подвижные игры в разных возрастных груп­  
пах?

1. Каково воспитательное значение русских народных подвижных игр?
2. Как проявляется взаимодействие психики и мышечной деятельно­сти в свете учения И.М.Сеченова и И.П.Павлова?
3. 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.

*•* 247

**2.6.2. ОБУЧЕНИЕ ХОДЬБЕ НА ЛЫЖАХ**

В дошкольном образовательном учреждении детей начинают обу­чать передвижению на лыжах со второй младшей группы', 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 воздей­ствия оказывает рассмотрение рисунков, диафильмов, даюших представление о правильной ходьбе на лыжах.

1 Подробнее о методике обучения ходьбе на лыжах см.: *Голощекина М.П.* Лыжи в детском саду. — М., 1977; *Бутин И.М.* Лыжный спорт. — М., 1983.

248

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.

249

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 ко-стно-связочного аппарата нижних конечностей. По данным Л. Н. Пу-стынниковой, 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. Кирьянова 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, кольцебро-су; если фигурным катанием — к балету, гимнастике.

Во время передвижения на коньках развивается пространствен­ная ориентировка. Дети учатся ориентироваться и более правильно и экономно распоряжаться 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

250

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 поддер­живания и развития волевых качеств лучше, если родители тоже занимаются катанием на коньках. Это нравится детям, и они пы­таются подражать взрослым.

t 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.

251

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-связоч-ный 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-

252

переменному отталкиванию, скольжению на правой и левой ноге; рыполнению поворотов направо и налево; торможению и оста­новкам.

; Обучая катанию на коньках, педагог использует различные ме­тоды: показ, объяснения, вспомогательные средства; ребенок дер-ясится 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— ДО 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. Ребенка учат 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, °н 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 про­едят со всей группой.

253

**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.

254

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. I 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.

255

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 радом 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 про-длить до 20—30 мин.

Дети учатся ездить по кругу, соблюдая очередность.

Когда каждый ребенок освоит езду на велосипеде, можно УсТ' раивать выезды на туристские прогулки.

256

**2.6.8. ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ1**

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 поплавками, 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.

г 6. Купание и подготовка к плаванию должны сочетаться с сол­нечными ванными 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°С, а температура воздуха 24—28°С. 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-

е ' См.: Методика обучения ребенка плаванию // *Фирсов 3. П.* Плавание для всех. — М., 1983; Методические рекомендации по обучению плаванию в детских садах. — "I., 1983; *Фирсов З.П.* Плавать раньше, чем ходить // ФиС. — 1987. — № 6; *Осоки-На Т. И.* Учите детей плавать. — М., 1985; *Осокина Т. И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л.* Обучение плаванию в детском саду. — М., 1991.

*\* Степаненкова 257

ше вытерли полотенцами лицо, шею, голову, спину, живот и дру гие 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 воз­не форму 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 приступать 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

258

^ожно 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 первоначальный 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 поясницу, 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.

259

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 приспосабливается 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.

260

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-I довременного 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 вос-, питывающее 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.

I 2. Какова роль педагога и родителей в обучении ребенка спортивным Упражнениям?

261

Глава 7

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 ДОШКОЛЬНИКОВ1**

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,

'Параграф написан Н.В.Полтавцевой. 262

1 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 ис-*I* пользовании 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.

263

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 ширю 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 знании-Например, если на занятиях по математике, развитию речи и ДР-

264

Вамый сложный материал для усвоения предлагается в самом на­вале, пока внимание ребенка, его сосредоточенность находятся ;■ на высоком уровне, то на физкультурных занятиях самые слож­ные движения включаются ближе к середине, когда разогреты *ь* различные мышечные группы, постепенно подведены кувеличе-1нию физиологической нагрузки сердечно-сосудистая и дыхатель­ная системы, т.е. основным принципом расположения физичес-I ких упражнений на физкультурных занятиях является учет рабо-: тоспособности человеческого организма, предупреждение трав­матизма.

Этот принцип был положен в основу структуры занятий гим­настикой и подвижными играми, разработанной Е.Г.Леви-Гори-невской. 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-

265

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 общеразви-вающие 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 трехчаст-ным, 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;

266

1. развитие быстроты реакции и активизация внимания де­тей;
2. развитие динамической ориентировки в пространстве;
3. вовлечение различных органов и систем в постоянно увели­чивающуюся физиологическую нагрузку;
4. разминка стопы и предупреждение плоскостопия.

В основной части с помощью общеразвивающих упражнений ■решаются уже другие задачи:

1. педагог должен обеспечить формирование правильной осан-[ки;
2. содействовать подготовке организма ребенка к нагрузке, для Ьтого с помощью определенных упражнений разогреть различные Ьасти тела, что предупредит травматизм и обеспечит наилучший i результат в выполнении движения;
3. применять подводящие упражнения для создания условий I успешного овладения разучиваемых движений.

Основные движения включаются для первоначального разучи­вания, закрепления, совершенствования и обеспечения достаточ-мой физиологической нагрузки, для развития определенных фи­зических качеств.

В заключительной части предусматривается переход от интен­сивной деятельности к спокойной, снижение физиологической иагрузки, 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-похо-: ды (элементарный туризм).

Различаются физкультурные занятия по использованию мето­дов работы; большое место в детских садах занимают занятия сме-*>* шанного типа (когда на одном занятии происходит разучивание Вцних упражнений, закрепление и совершенствование других), при­меняются игровой 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, Юолугодие, год. При этом структура физкультурных занятий не Меняется, они отличаются задачами содержания, подбором уп­ражнений и формой проведения.

267

**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,

268

ели 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 отноше-

I нию 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 мя-

**1чом** 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***

I Эффективность обучения физическим упражнениям обеспечи­вается с помощью различных способов организации детей. Эти

269

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

270

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, спрыги-вание 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-

271

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

272

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 при-

: учаться 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

Ейспользовать карточку с нарисованным пособием, которая кла­дется на полу, обозначая тем самым место нахождение самого

■ пособия. При размещении оборудования дети могут научиться

-. пользоваться приемом приложения: поставить скамейку напротив стульев, немного отступя от них; положить доску рядом с дорож-

! кой и т.д. Дошкольники должны понять, что пособия нельзя ста-

\* вить близко к стене и к другим предметам, так как они будут ме­  
шать при выполнении движений.

Детям среднего дошкольного возраста нетрудно создать условия

*•* для выполнения прыжков в длину с места, используя нестандарт­  
ное оборудование. Например, взять две палки длиной по 80 см,

; Между которыми натянуть два шнура,' причем один шнур прикре-**■Шть** неподвижно к концам палок, а от него на палки нанести

нарезки через каждые 5 см, по которым будет передвигаться дру-;• гой шнур, и определять ширину «ручейка». Воспитатель сдвигает

второй шнур на нужное расстояние и сматывает шнуры на палки.

273

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-ния 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.

274

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, фла-нелеграфе) 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»; терми­ном упражнения дети, как правило, обозначают только общеразви-ваюшие 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-

275

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 противоходом 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

276

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-

277

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 вы­считать этот показатель, необходимо время, затраченное на вы­полнение движений, разделить на продолжительность занятия и умножить на 100.

Правильное целесообразное чередование умственной и физи­ческой деятельности детей является надежным показателем про­думанного содержания занятия и его квалифицированного прове­дения.

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 закрепле­ния и совершенствования движений, то моторная плотность дол­жна приближаться к 68—80%.

Эффективность проведения физкультурных занятий оценива­ется не только по успешному решению образовательных задач и влиянию на развитие личности, но и по оздоровительному воз­действию 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 распреде­ление 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 при­водить к увеличению пульса на 70—80% от исходного, а в заклю­чительной части занятия оно увеличивается всего на 10—15% от исходного.

Спустя 3—4 мин после занятия пульс должен придти к исход­ному уровню.

278

**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 физкуль­турных занятий, проводимых в течение всего года на воздухе. Од­нако эти занятия исключают выполнение физических упражнений "из положения сидя, лежа; они не имеют возможности использо­вать ползание, которое очень полезно для развития брюшного прес-caи позвоночного столба. В зимнее время не предоставляется усло­вий 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 систе­матичностью в решении педагогических задач.

Физкультурные занятия на воздухе позволяют научить детей выполнять движения в естественных условиях: использовать раз­личные способы ходьбы в зависимости от грунта (ходьба по песку, по воде, по траве, по скользкой поверхности), от рельефа (позна­комить с различным положением туловища и постановки ног при *\*вхождении и спуске по наклонной поверхности); использовать бум, бревно для выполнения различных упражнений. Кроме того, есте­ственные 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 отталки­ванием одной ногой, увеличивая расстояние; создают благоприят­ные ситуации для разучивания метания в движущуюся цель (на­пример, «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 ис­пользуются бровки, шины и т.д.

Во время физкультурных занятий, проводимых на воздухе, ус­пешно решаются задачи закаливания, воспитания общей вынос­ливости, чрезвычайно эффективно повышаются защитные функ­ции организма.

Тем не менее структура физкультурных занятий на воздухе, в основном оставаясь неизменной, предусматривает для избежания Переохлаждения детей, особенно в холодное время года, более Широкое использование пробежек между выполнением различных видов физических упражнений.

279

**2.7.2. УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА В ДЕТСКОМ САДУ1**

**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-

1 Параграф написан Н.В. Полтавцевой. 280

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.

t 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 од-Ном-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, °бщеразвивающие 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-

281

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 общеразви-вающих 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.

282

Поэтому в работе по формированию у старших дошкольников самостоятельности в выполнении утренней гимнастики прежде всего необходимо обеспечить правильное выполнение общеразви-рающих 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 ejie заметную, что развивает у детей наблюдательность, обостряет

283

восприятие простых и сложных направлений, развивает умение I 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 комбинаций усвоенных направлений и включающими работу различных час­тей тела.

На следующем этапе ставится задача научить детей составлять общеразвивающие упражнения из знакомых элементов или при-

284

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.).

285

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.Сытель 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 теплорегуляции 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.

286

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, ре-| гулирующую 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 обеспе-**Ийивает** 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), сте­реотип изирует 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 f 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.

287

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.

288

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 тер-морегуляторных 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.

^К\*\* Степаненкова 2(37

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,

290

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.

* + 1. **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' 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, °зеро и т.д.

291

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. Бочаровой1 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 усилии всех сотрудников дошкольного образователь­ного учреждения, особенно воспитателя и специалиста гю 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-

1 См.: *Бочарова Н.И.* Туристские прогулки в детском саду. — Орел, 1994. 292

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.

i 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, сигналить;* 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

293

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, топорики, 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.

294

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.

295

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.

296

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, кольцебросы 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, кольцеброс, 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.

I 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,

297

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.

298

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 нервозности. 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.

299

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 конне марта. Их длительность — неделя. Каникулы, так же как и День

300

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.

I 2. Какова роль физкультурных занятий для детей дошкольного воз­раста?

L 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?

301

Глава 8

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-

302

полнять. Важно, чтобы при этом у ребенка возникали положи­тельные эмоции.

1. 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.
2. 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.

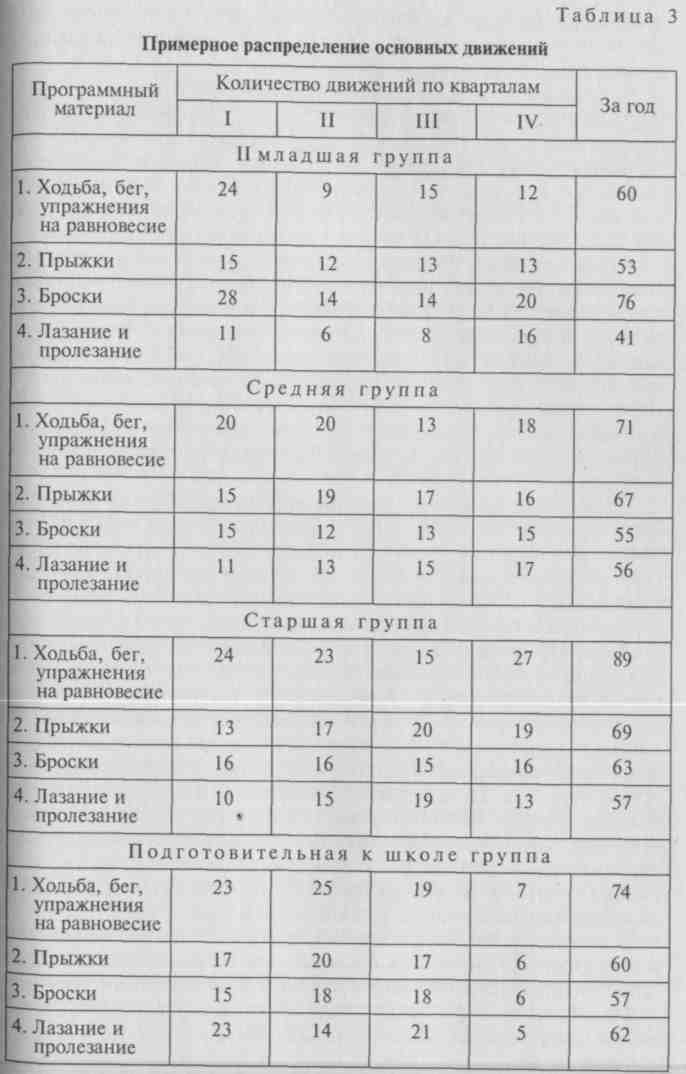
Общий годовой план разрабатывается заведующим дошколь­ным учреждением совместно с воспитателем по физическому вос­питанию и всем педагогическим коллективом.

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.).

303



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. Состав­лять 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.

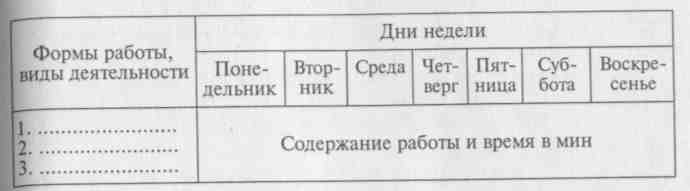
В плане-графике упражнения программного материала следует излагать так, чтобы в нем были последовательно поставлены все задачи физического воспитания: физическое развитие детского организма, выработка правильной осанки, усвоение упомянутых в программе основных движений, создание условий для свободно­го 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-

304

305



Д. В.Хухлаева предлагает разрабатывать план работы на неделю |по следующей форме:

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 ус­ложнениями. 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).

306

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 зада-ни, 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.

307

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 игр1.

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 количе­  
ство) \_\_

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-

1 См.: *Кенеман А. В., Хухлаева Д. В.* Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. — М., 1985. — С. 204—208.

308

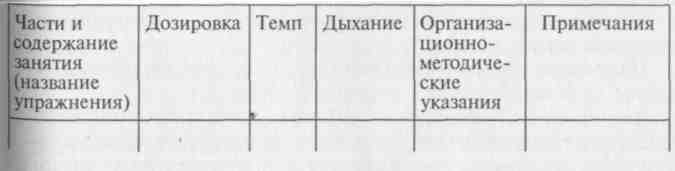
вание метания на дальность правой рукой (замах)». При этом в скобках указывается, на какой элемент техники упражнения обра­щается внимание на данном занятии. После разучивания с детьми основных элементов техники физического упражнения предусмат­ривается закрепление двигательного навыка. И задачу занятия 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:



: 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.

309

■

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.

310

Путь рук, ног и туловища указывается лишь в тех случаях, ког­да движение выполняется не кратчайшим путем. Исходное поло-[ жение 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 одновремен-Вно, 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, стре-■мительно, расслабленно, мягко, плавно и т.д.), то это должно ■рыть 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-Внастики 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 ■гкрепление здоровья ребенка, решение задач физического воспи-■ания отвечает каждый работник: заведующий, старший воспита-ИЬль, воспитатели, помощники воспитателя, врач, медсестра, инст-

311

руктор по физической культуре дошкольного образовательного учреждения.

Заведующий дошкольным образовательным учреждением орга­низовывает 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-

312

■сазатели диагностики физической подготовленности, развития пси­хофизических качеств ребенка, заведующий оказывает помощь в организации работы, помогает воспитателю в выборе методичес-' ких 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 оздоровитель-[ ных задач. Тем самым руководитель дошкольного образовательного j 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 методичес-| кую литературу и готовит документацию: таблицы распределения I 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 темати-; ке; осуществляет учет физической подготовленности ребенка.

Старший воспитатель изучает работу воспитателей групп, ана-Ёлизирует документацию по планированию и учету, наблюдает и Ёанализирует физкультурные занятия, утреннюю гимнастику и дру-( гие формы организации двигательной деятельности ребенка. На­блюдая за работой по физической культуре, он анализирует мето-Ьику обучения, команды, распоряжения, объяснения и указания I педагога при проведении физических упражнений; проводит хро­нометраж двигательной активности; осуществляет экспресс-диаг-■ностику. На основе наблюдений разрабатываются рекомендации ; по совершенствованию педагогического процесса.

Старший воспитатель систематически изучает наиболее инте­ресный опыт работы других дошкольных учреждений, вариатив-*\* ные программы, новейшую литературу.

В дошкольных образовательных учреждениях введена *должность* t *специалиста по физической культуре.* Его должностные обязанно­сти распределяются в соответствии с квалификационной катего-рией (вторая и первая)1, которые включают в себя основные тре-

1 Подробнее см.: *ПозднякЛ.В., Лященко Н.Н.* Управление дошкольным образо-Е ванием. - М., 1996. — С. 240—242.

313

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 физкультуре, 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-

314

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 воспи-I тателями 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 физи­  
ческим развитием детей, которое осуществляется при углублен­  
ных 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 упраж­  
нениями и различных видах закаливающих процедур. При повтор-

| ных обследованиях оценивается динамика состояния здоровья и *',* физического развития детей, учитывается эффективность воздей-' ствия средств физического воспитания.

2. Медико-педагогические наблюдения за организацией дви­  
гательного режима, методикой проведения и организацией за­  
нятий физическими упражнениями и их воздействием на орга-

I низм ребенка; контроль за осуществлением системы закалива-, ния.

3. Контроль за санитарно-гигиеническим состоянием мест про­  
ведения занятий (помещение, участок), физкультурного оборудо-

| вания, спортивной одежды и обуви.

315

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**

***т***

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.

316

*Физическая подготовленность* характеризуется развитием у де-: тей 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, замах рук, толчок ног, сохранение равновесия при приземлении;
* при метании — исходное положение, прицеливание, замах, бросок, его направление и сохранение равновесия туловища.

Уровень развития физиометрических показателей и физичес­кой подготовленности оценивается как *удовлетворительный,* если средние показатели их находятся в пределах М ± 1ст, 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.

317

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-физ-культурной 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, ды­  
хания и показателей артериального давления тотчас же после на­  
грузки;

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 PWC170, 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.

318

При организации физического воспитания следует учитывать и I индивидуально-типологические особенности детей.

Дети с уравновешенными нервными процессами имеют высо-S кий уровень развития скоростно-силовых качеств, обладают высо­кой способностью к длительной работе умеренной интенсивно-: сти, 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 наилуч-; шие при выполнении скоростных нагрузок. Общеразвивающие уп­ражнения они стараются выполнять в более быстром темпе, по-[ этому совершают много ошибок. Воспитателю следует обращать внимание ребенка на необходимость затормаживать ненужные дви-' жения.

Дети, отличающиеся слабостью нервных процессов, имеют бо-| лее 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 зани-I маться физкультурой. В зависимости от состояния здоровья, функ­ционального состояния, особенностей физической подготовлен-■ности 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 реконва-лесцентны 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-

319

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-

320

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 пульсо-метрии (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  
четырех 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 взаимосвязные 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 I и содержание занятий требованиям Программы для детей данного

321

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 х 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 х 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.

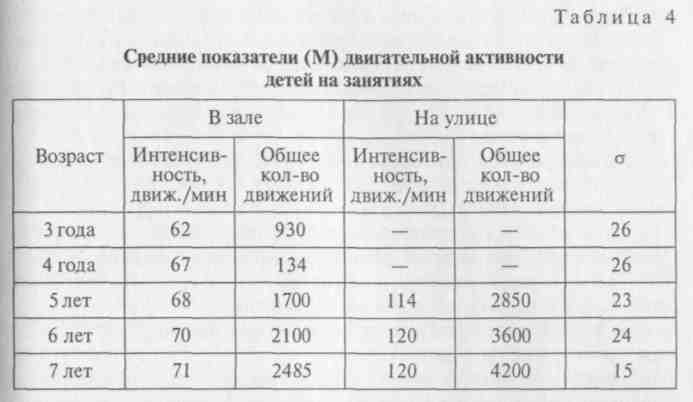
Двигательная активность детей зависит от методики и органи­зации занятия. Она выше при использовании фронтального, по­точного или группового способов организации детей. Но на пер­вых этапах обучения и при выполнении сложных движений особое значение имеет индивидуальный метод.

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)1.

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.

1 М — средний показатель двигательной активности; с — норма допустимого увеличения или уменьшения среднего показателя.

322



Для определения интенсивности мышечной нагрузки, правиль­ности построения занятия и распределения физической нагрузки проводят измерение частоты сердечных сокращений 10-секундны-ми 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

323

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 деятельности 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-

324

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.

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, ро-

. дителей, 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 резуль-

!■ татами 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

*V* гигиенических навыков в семье. Тематика бесед должна отражать

*I* вопросы физического воспитания детей в дошкольных учрежде-

325

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 активу ной 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 сенсомо-торного 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.

326

Приведем образец гимнастики для мамы и ребенка (рис. 17).

*а.* Мама садится на пол, раздвинув ноги, и ставит между ними  
б ребенка, держа его за руки. Здесь возможны два следующих упраж-  
I нения: ребенок на двух ногах перепрыгивает то через левую, то  
I через правую ногу матери; когда ребенок подпрыгивает вверх, мать  
I сдвигает ноги, и ребенок, раздвинув ноги, садится на обе ее ноги.  
| Все это время мать поддерживает ребенка за обе руки и приучает  
I его правильно выбирать момент для каждого движения.

*б.* Мама становится на колени и упирается в пол руками, пре­  
вращаясь в «лошадку». Ребенок пролезает у нее под животом, взби-

I рается на спину и снова пролезает под животом.

*в.* Мама становится в позу «лошадки» (как в упражнении *б),*I 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 вытяги­  
вают ноги вперед. Затем, согнув ноги и упираясь руками в пол,

I стараются потеснить друг друга спинами. Мать, естественно, со-I размеряет свои силы, чтобы дать ребенку максимально использо­вать это упражнение.

*д.* Мама ложится на спину и вытягивает ноги, а ребенок взбира­  
ется на них и берется руками за руки матери. Затем она сгибает  
ноги и раскачивает их вправо—влево и вверх—вниз. Ребенок дол­  
жен 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, кото­  
рый должен сохранять равновесие.

*ж.* Ребенок становится на колени и упирается руками в пол.  
Мать берет его ноги за голени и приподнимает над полом. Ребе­  
нок, передвигая поочередно руки, движется вперед.

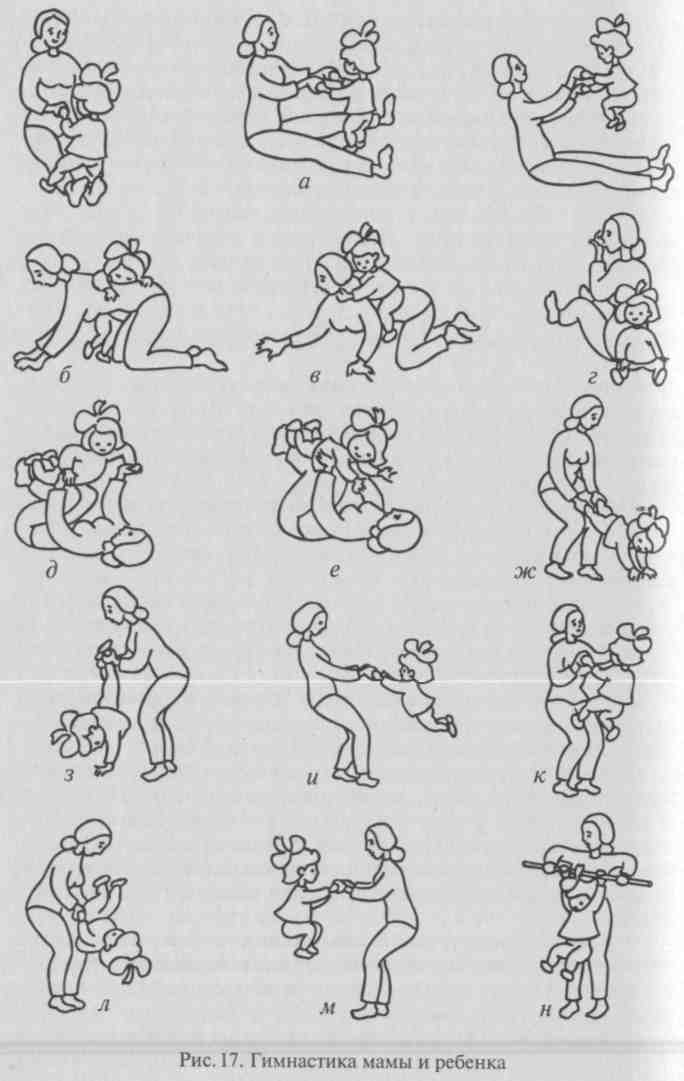
з. Начало такое же, как в упражнении *ж,* но затем мать подни­  
мает ноги ребенка выше, до вертикального положения. Ребенок  
поднимает голову и старается смотреть как можно дальше.

*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 I ноги вверх и, пропустив их между рук, делает полный оборот назад.

327



328

*м.* Мать крепко берет ребенка за руки, и он при ее поддержке

| начинает подпрыгивать. Усложняя упражнение, ребенок может при-

( земляться то правее, то левее.

*н.* Ребенок берется вытянутыми руками за палку, которую дер-

I жит мать, постепенно приподнимая ее. Приподняв, начинает слегка

I 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 тер-

! пеливо 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, по-

' этому родители проводят активное закаливание дома.

Дошкольные образовательные учреждения оказывают помощь родителям в приобретении знаний о физическом воспитании ре-

*\* бенка. 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 вос-*\* питания играет физкультурное оборудование: инвентарь, посо-

329

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 игры в теннис;

*шнуры —* подвешенные на разной высоте, применяются для вы­полнения упражнений подпрыгивания, перешагивания, подлеза-ния, 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

330

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, упраж-

; нениях на перекладине и т.д.

Важную роль в развитии глазомера, координации движений I играют ежедневные упражнения в группе и на участке с мячом. Использование мячей разного размера существенно повышает пси-! хофизическое развитие, влияет на развитие мозговых структур, t оздоровление организма. Наряду с овладением ребенком «школой мяча», которая способствует разностороннему его развитию, сня-I тию мышечных зажимов, корректирует психофизическое и эмо-I циональное состояние, в последние годы в дошкольных учрежде­ниях появились специаяьные реабилитационные мячи: хоппы, фит-бол и др. Они способствуют развитию и коррекции осанки, метко­сти, укрепляют мышцы спины и повышают их роль в поддержива­нии 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-

331

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; спрыги­вать; 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, спрыгивать; передвижение вбок, про-лезание 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,\*за-бросив одну ногу на перекладину; многократные перевороты, за­нося ноги над головой, — *вращающаяся конструкция;*
6. висение на вытянутых руках, прыжок, ухватившись рука­ми, — *п-образные лестницы;*
7. хождение по воде; передвижение ползком; ползание кроко­дилом; брызгание водой; болтать ногами, лежа грудью или дер­жась руками за бортик; плавание со вспомогательными средства­ми; плавание на заданное расстояние со вспомогательными сред­ствами; с головой под воду; плавание без вспомогательных средств поплавком — *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

332

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, кольцебросы и др. В физкультурном зале размещают крупное оборудова­ние: гимнастическую стенку, приставные лестницы (с зацепом), ■гимнастические скамейки, скаты, доски и т.д. Важно, чтобы у де-■гей был свободный доступ к снарядам и необходимое простран-■ство 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 отведен-

■ ном вблизи зала помещении.

В групповых комнатах дошкольного учреждения выделяется

физкультурная зона, где располагается мелкий инвентарь, ат-

Врибуты, игрушки, обручи, скакалки, шнуры и другие пособия,

активизирующие самостоятельную двигательную активность ре-

I бенка.

На физкультурной площадке оборудуют задернован-Нное поле для проведения общеразвивающих упражнений и под-

* вижных игр, беговую дорожку, прыжковую яму, щиты для отби-I вания мяча, полосы препятствий, зону для спортивных игр. Для нгр с мячом (бадминтон, малый теннис) делается совместная пло-■щадка. Стойки имеют приспособление для опускания сетки. К стенке ■прикрепляются деревянные бруски или металлические профили с
* колесиками. Стойки могут состоять из труб разного размера, диа-Iметра (4 и 5; 6 и 7 см), они выдвигаются одна из другой или кре-Впятся на шарнирах. Высота сетки в верхнем положении определя-Вется уровнем поднятой вверх руки ребенка плюс 10 см, для игры в ■бадминтон — 120—130 см, для игры в теннис сетка подвешивает-■ся 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, соединен-■ных 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 плес-■кательные и плавательные бассейны.

В зимнее время устраивают снежные валы, лабиринты, полосы ■препятствий, снежные дорожки (хорошо, если они цветные), гор-

333

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.

335

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 мате-" риал, 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.

336

3.1.3. ФОРМЫ РАБОТЫ МЕТОДИСТА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ РЕБЕНКА С ПЕДАГОГИЧЕСКИМИ КАДРАМИ

Повышению качества работы по физической культуре педаго-I гов с ребенком способствует организация разнообразных форм *I* работы: индивидуальные и групповые консультации, открытые за­нятия, семинары, практикумы, курсы и др.

Индивидуальные консультации проводятся методи-I стом по расписанию. В зависимости от квалификации воспитате-■ля и содержания вопроса консультация может быть теоретичес­кой, методической или практической. В процессе консультации I разрешаются вопросы, возникшие в текущей работе с ребен-Ёком.

Групповые консультации проводятся методистом по I специально разработанному плану с учетом вопросов, требующих I уточнения. Например, в группе неправильно проводится обучение *I* физическим упражнениям: нет поэтапности разучивания движе-I ний, недостаточно активизируется сознание ребенка, тем самым ! нарушается принцип осознанности; и т. п.

Исходя из данных недочетов намечается следующий план кон-[' сультаций:

1. тема консультации;
2. основные вопросы;

3) иллюстрации теоретических положений (демонстрация ме-  
I тодики проведения поэтапного разучивания физических упражне­  
ний возможна с использованием видеофильмов);

1. обсуждение вопросов, возникших у слушателей в процессе ( консультаций;
2. заключение методиста;

6) рекомендация литературы по данной теме.  
Семинар-практикум. Эта форма повышения квалифика­  
ции проводится для молодых воспитателей. Продолжительность

I практикума зависит от конкретных задач, объема материала и уче­та условий работы конкретного учреждения. Например, при про-| ведении открытых занятий выяснилось, что педагоги дошкольно-I го образовательного учреждения недостаточно используют в своей | работе с ребенком упражнения и игры с мячом, не владеют мето-[ дическими и практическими навыками. Чтобы ликвидировать про-I блемы в этой области, составляется примерный план практикума: *I* проводится беседа, практические занятия, заключительный зачет. I На этот практикум отводится 6—10 часов.

После каждого практического занятия участникам семинара I предлагаются задания по разработке последовательности вариан­тов, дается методика обучения и проведения игр с мячом. Органи-

*щ* 12 Степаненкоиа 337

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'.\* 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.

338

Повышению квалификации воспитателей способствует органи­зация дискуссий по типу «Мозговой атаки» и других форм, разви­вающих творческое отношение педагогов к проблемам физичес-I кой 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 профессио-I нальной 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, вы-; ступлений на собраниях и др.

Важнейшей задачей профессиональной подготовки учащихся

является воспитание у них любви к своей будущей профессии,

развитие самостоятельности мышления, стремления к повышению

I знаний, умений и навыков, поиску творческого решения задач

I воспитания, ответственного отношения к делу.

Учащихся обучают самостоятельному изучению и анализу пе-Вдагогической литературы, умению обобщить опыт как своей рабо-**§ты,** так и опыт своих коллег. Их учат быть всегда в хорошей физи-■ческой форме, чтобы стать образцом физической культуры для

339

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 закаливающих 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.

340

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, харак-[ теристика 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, после -; довательность прохождения их, а также задачи и содержание тео-| ретических 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 выполнен-[ ного 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 1 литературы и формы отчетности по ней (аннотации, конспекты, I планы и конспекты консультаций, бесед, творческие работы, док­лады для родителей).

Продуманный и тщательно составленный рабочий план обес­печит 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.

341

**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-

342

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 предоставляет слово для выступлений учащимся. Пос­ле этого присутствующие задают вопросы, а выступающие отвеча­ют на них. При подведении итогов преподаватель оценивает ос­новной 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, обще-развивающих, 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

343

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-

344

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: устном 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 преподнесения знаний зависит от квалификации пре­подавателя, его личных качеств, знаний и отношения к предмету. К каждому уроку преподаватель тщательно готовится, придумыва­ет вопросы для учащихся, продумывает преподнесение 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**



Программа настоящего обследования детей состоит из трех разделов, характеризующих:

— физическое развитие (измерение длины и массы тела, ок­  
ружности грудной клетки);

* функциональное состояние (измерение артериального давления, частоты седечных сокращений, жизненной емкости легких, фи­зической работоспособности по тесту — PWC170);
* развитие психофизических качеств (измерение *силы:* динамометрия кистей рук, становая динамометрия, вис на согнутых ру­ках, поднимание 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

346

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°С). 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.

347

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 см3. 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 PWC170 необходимо иметь:

а) набор ступенек разной высоты (см);

б) метроном с частотой звуковых сигналов в диапазоне 60—100 уд./мин;

в) секундомер.

Помещение, в котором проводится тестирование, должно быть доста­точно просторным (не менее 4 м2 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 (/г), 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.

348

2. Нагрузка начинается и заканчивается по команде взрослого. Восхож­  
дение на ступеньку проводится в течение 2 мин с частотой подъемов 30 в  
1 мин. Ходьба проводится под счет взрослого или удары метронома. Каж­  
дое восхождение выполняется на 4 счета (на 4 удара метронома) следую­  
щим 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|70) проводится  
расчетным методом по формуле Л.И.Абросимовой, В.Е.Карасик:



где *N = Pnh,*

здесь *Р* — масса ребенка (кг);

*п —* число подъемов на ступеньку в 1 мин (30);

*И* — 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-

349

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 х2 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-

350

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, мел, 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

351

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 см3), 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;

1. лет — дистанция 120 м;
2. 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

352

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

1. мяча на таком же расстоянии. Таким образом, дистанция делится на
2. 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 столкнул его с места, 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 точность 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 мелочно 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 чертится 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 —1м, 4-летних — 2 м,

353

5-летних — 3 м, 6-летних — 4 м, 7-летних — 5м поставлена круглая ми­шень диаметром 60 см.

Упражнение выполняется с удобной руки. Дети выполняют упражне­ние 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 — 5м 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.

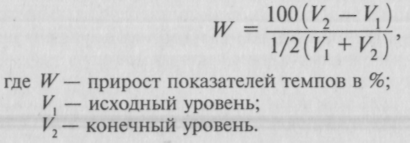
На переднем крае скамейки вертикально закреплена измерительная шкала в сантиметровых делениях. Нулевая отметка — уровень в положе­нии стоя — находится на уровне ног.

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 «—».

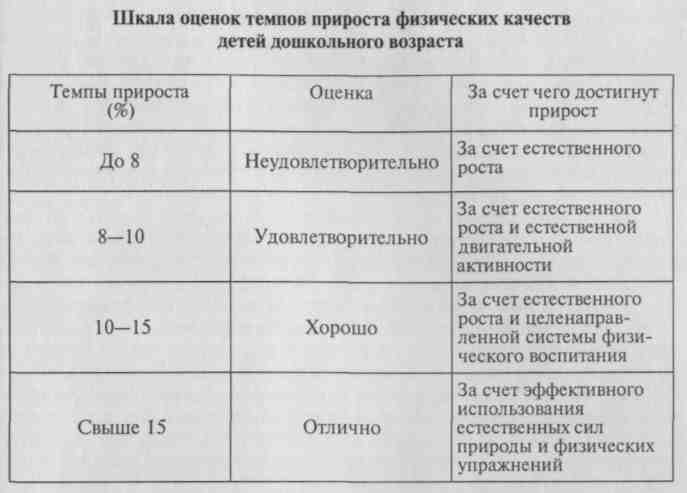
Необходимое оборудование: гимнастическая скамейка, вертикальная измерительная шкала. Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

**Тест по определению прироста показателей психофизических качеств**

Для оценки темпов прироста показателей психофизических качеств мы предлагаем пользоваться формулой, предложенной В.И.Усачевым:



354



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-

355

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 10х 10 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

356

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 5x5 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 25x25 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.

357

*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 нелинован­  
ной бумаги; в правую руку, совершенно свободно лежащую на столе  
(опирается на локоть), он берет карандаш с затупленным, маловыдаю­  
щимся графитом. По звуковому сигналу испытуемый начинает с наи­  
большей быстротой постукивать карандашом по бумаге, не ставя при  
этом следующей точки на предыдущее место постукивания. В отношении  
способа расставления точек испытуемому предоставляется полная сво­  
бода 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 под­  
счета 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, оскали-  
вания зубов, раскрывания 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.

358

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 одновремен­  
ное поочередное сжимание 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 кон­  
чиками 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, дискальку-лией). 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. *Аршавский 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. *Коменсшй Я.А.* // Антология гуманной педагогики. — М., 1971.
9. *Дезами 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. *Аршавский 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. *Зациорский 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. Мотылян-ской. - 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.

1. *Корниенко И.А.* Возрастные изменения энергетического обмена и терморе­гуляции. — М., 1979.
2. *Данько Ю.И.* Основы возрастной физиологии мышечной деятельности // Детская спортивная медицина / Под ред. С.Б.Тихвинского, С.В.Хрущева. — М., 1980.
3. *Юрко Г. П.* Функциональные возможности и физическая работоспособность дошкольников // Умственная и физическая работоспособность детей дошкольно­го возраста. — М., 1977.

360

1. *Матвеев Л. П., Новиков А. Д.* Теория и методика физического воспитания. — М., 1982.
2. *Фарфель В. С.* Методика определения тонуса симметрии мышц туловища. — М., 1960.
3. *Ханна Т.* Искусство не стареть: Как вернуть гибкость и здоровье. — СПб., 1997.
4. *Доман Г., ДоманД., Хаги Б.* Как сделать ребенка физически совершенным. — М., 1998.
5. *Кольцова М.М.* Двигательная активность и развитие функций мозга ребен­ка. - М., 1973.
6. *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.

1. *Тернер Р., Нанаяккара.* Массаж для детей: Практическое руководство по массажу в домашних условиях. — М., 1998.
2. *Гальперин П. Я.* К вопросу об инстинктах у человека // Вопросы психоло­гии. - 1976. - № 1.
3. *Аркин Е.А.* Дошкольный возраст. — М., 1927.
4. *Лесгафт П.Ф.* Избранные педагогические сочинения: В 2 т. — М., 1951. — Т. 1.
5. *Быкова А. И.* Основные средства и методы физического воспитания детей дошкольного возраста в свете принципа всесторонности: Дис... канд. пед. наук — М., 1949.
6. Физическая культура в школе: Методика урока в I—III классах. — М., 1971.
7. *Иваницкий М. Ф.* Движения человеческого тела // Анатомические очерки. — М., 1938.
8. *Гоникман Э.И.* Даосские лечебные жесты. — Минск, 1999.
9. *Рудестам К.* Групповая психотерапия. — М., 1990.
10. *Тюрджиев Г.* Стоп-упражнения // Наука и религия. — 1989. — № 9.
11. *Крупская И. К.* О дошкольном воспитании. — М., 1967.

Рекомендуемая литература

*Адашкявичене 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.

361

*Кистяковская М. Ю.* и др. Физическое воспитание детей дошкольного возраста. — М., 1978.

*Кистяковская 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.Осоки-ной. - 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 ме-\* тодика 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.* Осознавание через движение. — М., 2000.

Физическая подготовка детей 5—6 лет к занятиям в школе / Под ред. А. В. Ке-неман, Т.И.Осокиной. — М., 1980.

Физическое воспитание детей дошкольного возраста / Под ред. М. Ю. Кистя-ковской. — 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

**Часть первая. Общие вопросы теории физического воспитания ребенка** ... 5

Глава 1. Теория и методика физического воспитания ребенка 5

1. Предмет теории физического воспитания и его основные понятия 5
2. Связь теории и методики физического воспитания

с другими науками 8

1. О единстве организма и окружающей среды 11
2. Методы исследования в теории физического воспитания 14

Глава 2. Развитие теории физического воспитания ребенка 17

1. Зарубежные системы физического воспитания ребенка 17
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. Цель и задачи физического воспитания 39
2. Средства физического воспитания 42
3. Физические упражнения — основное средство физического воспитания 43

**Часть вторая. Методика физического воспитания и развития ребенка** .... 52

Глава 1. Возрастные особенности развития ребенка

от рождения до 7 лет 52

1. Особенности развития ребенка раннего возраста 52
2. Особенности развития ребенка-дошкольника 59
3. Характеристика программ по физическому воспитанию 62

Глава 2. Основы обучения и развития ребенка в процессе

физического воспитания 64

1. Единство обучения, воспитания и развития ребенка в процессе физического воспитания 64
2. Принципы физического воспитания 66
3. Методы и приемы обучения ребенка 72
4. Формирование двигательных навыков

и воспитание психофизических качеств 87

1. Закономерности формирования двигательных навыков у ребенка в процессе обучения 96
2. 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

363

2.3.2. Физическое воспитание ребенка второго

и третьего года жизни 138

Глава 4. Гимнастика для детей дошкольного возраста 142

1. Гимнастика как средство и метод физического воспитания ребенка 142
2. Виды гимнастики и их характеристика 143
3. Основная гимнастика в системе физического воспитания детей дошкольного возраста 145

Глава 5. Подвижные игры как средство гармоничного развития

ребенка. Спортивные игры 188

1. Подвижная игра, ее определение и специфика 188
2. Подвижная игра как средство и метод физического воспитания 192
3. Теория подвижных игр 194
4. Классификация игр 201
5. Методика проведения подвижных игр 201
6. Русские народные подвижные игры 210
7. Развитие творчества в подвижных играх 219
8. Воспитание выразительности движений

в подвижных играх 227

2.5.9. Спортивные игры для дошкольников 231

Глава 6. Спортивные упражнения для дошкольников 247

1. Характеристика спортивных упражнений 247'\*
2. Обучение ходьбе на лыжах 248
3. Обучение катанию на коньках 249
4. Катание на роликовых коньках 253
5. Катание на санках 254
6. Катание на качалках, качелях, каруселях 254
7. Катание на велосипеде 255
8. Обучение плаванию 257

Глава 7. Формы организации физического воспитания

в дошкольных образовательных учреждениях 262

1. Физкультурные занятия дошкольников 262
2. Утренняя гимнастика в детском саду 280
3. Физкультминутка 285
4. Закаливающие мероприятия в сочетании

с физическими упражнениями 286

2.7.5. Подвижные игры и физические упражнения

на прогулке 290

1. Организация экскурсий и туристских прогулок 291
2. Индивидуальная работа с ребенком 295
3. 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

364

1. Организация работы по физическому воспитанию в дошкольных учреждениях 311
2. Медико-педагогический контроль за физическим воспитанием дошкольников 315
3. Врачебный контроль 316
4. Медико-педагогические наблюдения в процессе физического воспитания дошкольников 320
5. Контроль за санитарно-гигиеническими условиями и одеждой детей 324
6. Санитарно-просветительская работа 325
7. Физическое воспитание ребенка в семье 326
8. Оборудование и инвентарь для занятий физическими упражнениями 328

**Часть третья. Работа методиста в дошкольном учреждении**  335

Глава 1. Должностные обязанности методиста по физической

культуре ребенка 335

1. Основные качества специалиста по физической культуре 335
2. Оформление методического кабинета 336
3. Формы работы методиста по физической культуре ребенка с педагогическими кадрами 337

Глава 2. Преподавание курса «Методика физического воспитания

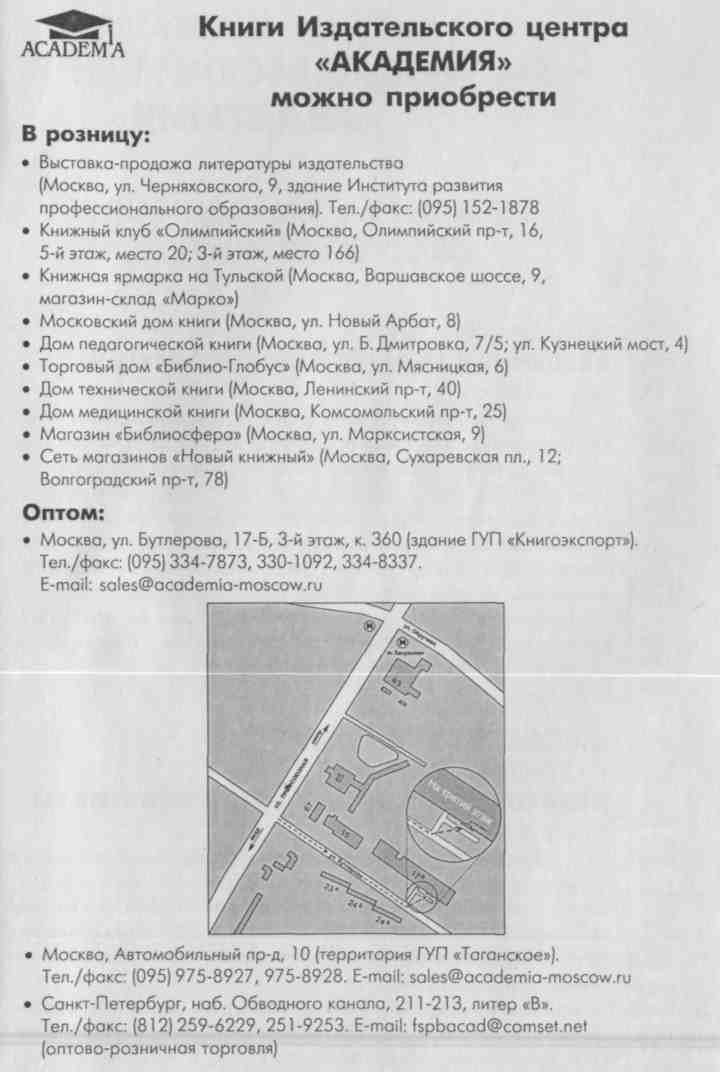
и развития ребенка» в педагогическом колледже 339

1. Основные задачи профессиональной подготовки специалистов по дошкольному воспитанию 339
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*

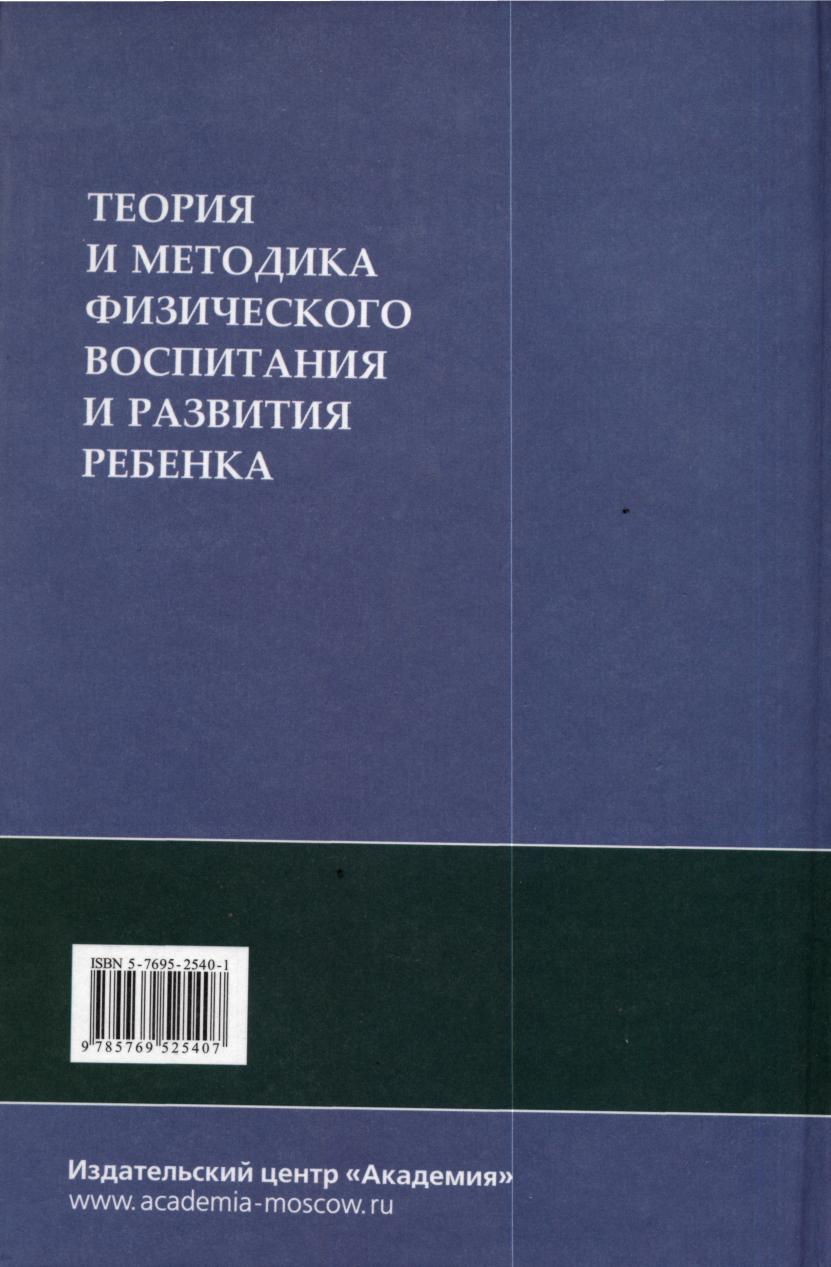
Технический редактор *Е. Ф. Коржуева*

Компьютерная верстка: *И. В. Земскова*

Корректоры *Л. Л. Липова, Л. В. Орловская*

Изд. № A-123-II. 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.