

Федеральное государственное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
**ВОРОНЕЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

М. Е. Ретюнских, Т. С. Никанорова

**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ  
ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ  
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

**Учебное пособие**

Для студентов институтов физической культуры, обучающихся по направлению подготовки 034300 «Физическая культура» профиль подготовки «Физкультурное образование»



Воронеж  
Издательско-полиграфический центр  
«Научная книга»  
2014

УДК 373.2:37.037  
ББК 74.100.55  
Р44

*Решением Ученого Совета ФГБОУ ВПО «Воронежский государственный институт физической культуры» от 26 мая 2014г., протокол № 13, издание рекомендовано в качестве учебного пособия для студентов вуза.*

Рецензенты:

заведующий кафедрой теории и методики гимнастики, стрельбы и АФК  
Воронежского государственного института физической культуры, к. п. н., доцент,  
Мастер спорта СССР, заслуженный тренер России *Г. В. Бармин*;  
заведующая МБДОУ «Детский сад общеразвивающего вида № 135» Воронежа  
*А. А. Пустовалова*

**Ретюнских, М. Е.**

Р44 Теоретико-методические основы физкультурного образования детей дошкольного возраста [Текст] : учебное пособие / М. Е. Ретюнских, Т. С. Никанорова. – Воронеж : Издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2014. – 386 с.  
ISBN 978-5-4446-0476-2

Учебное пособие разработано в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта третьего поколения по направлению подготовки 034300 Физическая культура профиль подготовки «Физкультурное образование» квалификации бакалавр. Материалы учебного пособия предназначены для осуществления образовательного процесса по дисциплине специализации «Теория и методика избранного вида спорта».

В пособии раскрываются теоретико-методические и практические основы физкультурного образования детей дошкольного возраста, как в условиях дошкольного образовательного учреждения, так и в семье, требования к подготовке педагогов по физическому воспитанию дошкольников. Особого внимания заслуживает Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, введенный с 1 января 2014 г.

В целом учебный материал необходим для подготовки студентов к теоретическому экзамену на первом курсе обучения по первому разделу дисциплины специализации. Так же может быть полезен инструкторам физического воспитания, методикам, воспитателям дошкольных образовательных учреждений.

УДК 373.2:37.037  
ББК 74.100.55

© М. Е. Ретюнских, Т. С. Никанорова, 2014

© Оформление.

Издательско-полиграфический центр  
«Научная книга», 2014

ISBN 978-5-4446-0476-2

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Пояснительная записка</b>	7
<b>1. Общие вопросы теории и методики физического воспитания детей дошкольного возраста</b>	10
1.1 Предмет теории и методики физического воспитания дошкольника. Основные понятия	10
1.2 Связь теории и методики физического воспитания с другими науками и видами воспитания	15
1.3 Цель и задачи теории и методики физического воспитания детей дошкольного возраста	17
1.4 Средства, используемые в физическом воспитании детей от 0 до 7 лет	23
<b>2. Основы профессиональной подготовки специалиста по физической культуре детей дошкольного возраста</b>	27
2.1 Содержание профессиональной подготовки специалиста по физической культуре детей дошкольного возраста	27
2.2 Принципы, регламентирующие деятельность воспитателя по физической культуре дошкольников	30
2.3 Функции воспитателя по физической культуре дошкольников	38
<b>3. Возрастные особенности развития ребенка от рождения до 7 лет</b>	41
3.1 Закономерности роста и развития детей дошкольного возраста. Классификации возраста от 0 до 7 лет	41
3.2 Анатомо-физиологические особенности развития ребенка младенческого (до 1 года), раннего (1-3 года) и дошкольного (3-7 лет) возраста	47
3.3 Особенности развития моторики детей 1-7 лет	55
3.4 Общая характеристика психического развития ребенка - дошкольника	61
<b>4. Основы обучения дошкольника в процессе физического воспитания</b>	67
4.1 Двигательное умение и двигательный навык. Направленность и структура обучения движениям	67
4.2 Закономерности формирования двигательных навыков ребенка в процессе обучения	73
4.3 Методы и приемы обучения детей движениям	76

4.4 Особенности возрастного развития физических качеств и методика воспитания физических способностей в дошкольном возрасте	81
<b>5. Формы организации занятий по физическому воспитанию в ДОУ</b>	91
5.1 Формы организации физического воспитания в дошкольных учреждениях. Их единство.	91
5.2 Теоретические основы физкультурных занятий. Методические указания к их проведению	94
5.3 Типы занятий с дошкольниками. Критерии оценки и приемы эффективности занятий	100
<b>6. Основы обучения детей дошкольного возраста основным движениям и физическим упражнениям</b>	107
6.1 Методика обучения детей дошкольного возраста общеразвивающим и строевым упражнениям	107
6.2 Особенности методики обучения дошкольников основным движениям (ходьба, бег, прыжки)	125
<b>7. Основы обучения дошкольников спортивным упражнениям</b>	151
7.1 Значение спортивных упражнений для развития детей от 3 до 7 лет	151
7.2 Обучение дошкольников ходьбе на лыжах, катанию на санках, коньках	152
7.3 Обучение дошкольников катанию на велосипеде, самокате, роликовых коньках	173
7.4 Методика обучения плаванию детей дошкольного возраста в условиях дошкольных учреждений	177
<b>8. Гимнастика в детском саду</b>	187
8.1 Задачи и содержание гимнастики в детском саду	187
8.2 Традиционные виды гимнастики и их характеристика	190
8.3 Методика проведения и обучения гимнастическим упражнениям детей 3-7 лет (метание, ползание, лазание, упражнения в равновесии)	193
8.4 Музыкальное сопровождение на занятиях по гимнастике с детьми дошкольного возраста в детском саду	209
<b>9. Подвижные игры, игры-эстафеты – одно из основных средств физического воспитания дошкольников</b>	220
9.1 Значение подвижных игр в физическом воспитании дошкольника. Виды игр	220
9.2 Характеристика подвижных игр для разных возрастных групп	223

9.3 Подготовка к проведению подвижной игры детей 2-7 лет	225
9.4 Методика непосредственного проведения игр	230
9.5 Игры-эстафеты	234
<b>10. Содержание и методика проведения занятий с детьми-дошкольниками в разновозрастных (смешанных по возрасту) группах</b>	236
10.1 Особенности содержания занятий. Подбор упражнений для занятий физической культурой в разновозрастных группах	236
10.2 Организация детей на занятиях. Методика проведения упражнений.	240
10.3. Определение нагрузки в разновозрастных группах	244
<b>11. Спортивная направленность занятий физической культурой с дошкольниками</b>	249
11.1 Конверсия избранных элементов технологий спортивной тренировки в физическое воспитание дошкольников	249
11.2 Понятие о тренировке как о процессе направленной адаптации организма к физическим нагрузкам	252
11.3 Характеристика круговой тренировки как организационно-методической формы физической подготовки	256
11.4 Методические особенности применения круговой тренировки в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста	261
11.5 Учебно-тренировочные занятия в детском саду как один из видов спортивно-вариативных занятий	266
<b>12. Физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия в режиме дня дошкольника</b>	270
12.1 Физкультурно-оздоровительные формы. Особенности проведения с детьми-дошкольниками	270
12.2 Организация самостоятельной двигательной активности детей в дошкольных учреждениях	280
12.3 Активный отдых как одна из форм организации работы по физическому воспитанию с детьми дошкольного возраста	287
<b>13. Обеспечение безопасности занятий физической культурой с детьми дошкольного возраста</b>	293
13.1 Техника безопасности при проведении занятий физической культурой в дошкольных учреждениях	293
13.2 Правила, обеспечивающие безопасное использование физкультурного инвентаря и оборудования на занятиях	308

13.3 Одежда для занятий физической культурой как одно из условий предупреждения травматизма среди детей-дошкольников	311
<b>Приложения</b>	314
Приложение 1. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования	314
Приложение 2. Физкультурное оборудование и инвентарь	337
Приложение 3. Практические занятия по физической культуре, ориентированные на формирование у детей представлений о возможностях своего организма	342
Приложение 4. Примеры физкультурных занятий по системе круговой тренировки с детьми старшего дошкольного возраста в ДОУ	354
Приложение 5. Глоссарий	363
<b>Используемая литература</b>	380
<b>Рекомендуемая литература</b>	382

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебное пособие раскрывает начальную логику курса дисциплины специализации «Теория и методика избранного вида спорта» по направлению подготовки 034300 «Физическая культура» профиль подготовки «Физкультурное образование» квалификации бакалавр. Его целью является формирование у студентов целостного представления о профессиональной деятельности бакалавра в сфере дошкольного физкультурного образования, научно-методической базы, необходимой для овладения знаниями о многогранности и полифункциональности профессиональной деятельности бакалавра в сфере физической культуры и спорта дошкольника, представлений о структурных компонентах, видах и разновидностях физической культуры и спорта, особенностях их проявления и воплощения в образе жизни и образовании подрастающего поколения.

*Необходимо отметить специфику данной дисциплины в отношении физкультурного образования.*

Выбор индивидуального вида спорта или системы физических упражнений с целью систематических занятий приходится в основном на школьный возраст, но даже в этот период происходит базовое накопление знаний, умений и навыков физкультурно-спортивной деятельности.

В дошкольный же период говорить об избрании физических, спортивных упражнений для систематических занятий рано, так как в этом возрасте целью физкультурного образования является освоение умений и навыков основных движений, знакомство с разнообразием спортивных видов двигательной деятельности, формирование базы двигательного опыта и овладение первоначальными знаниями физкультурно-спортивной деятельности. Таким образом, в отношении детей до 7 лет превалирует процесс физического воспитания, нежели спортивная подготовка.

В период студенчества выбор индивидуального вида спорта уже осуществлен или осознанно формируется на основе полученных знаний на предшествующих этапах физкультурного образования.

В связи с этим суть дисциплины, на наш взгляд, должна состоять в знакомстве с основами физкультурного образования на разных этапах возрастного развития подрастающего поколения и усвоении научно-методических знаний о построении процесса обучения физическим и спортивным упражнениям, функционировании системы физкультурно-спортивных занятий на разных уровнях физкультурного образования, что является основной дорогой, ведущей к выбору и осуществлению систематических занятий индивидуальным видом спорта.

В соответствии с разработанной рабочей программой дисциплина специализации «Теория и методика избранного вида спорта», изучаемая по

профилю подготовки «Физкультурное образование» в течение пяти семестров обучения, строится по четырем разделам:

«Теоретико-методические основы физкультурного образования детей дошкольного возраста»;

«Теоретико-методические основы физкультурного образования детей школьного возраста»;

«Основы построения работы в детско-юношеских спортивных школах (ДЮСШ). Теоретико-методические основы проведения спортивных занятий в ДЮСШ»;

«Теоретико-методические основы физкультурного образования учащейся молодежи средне-специальных и высших учебных заведений (ССУЗов и ВУЗов)».

Таким образом, в рамках образовательного процесса по изучаемой дисциплине рассматривается поэтапное формирование теоретических, методических и практических знаний, умений, навыков физкультурно-спортивной деятельности у занимающихся на разных уровнях физкультурного образования, которое является основой для привития интереса и начала систематических занятий избранным видом спорта. Эти знания у студентов дополняются изучением отдельных спортивных дисциплин, утвержденных учебным планом вуза на основе Федерального государственного образовательного стандарта третьего поколения.

Данное учебное пособие раскрывает первый раздел дисциплины «Теоретико-методические основы физкультурного образования детей дошкольного возраста» и имеет ряд конкретных задач:

- сформировать теоретическую базу современных знаний для работы в дошкольной подсистеме физкультурного образования;
- дать систему знаний и представлений о физическом воспитании, спорте и спортивной деятельности на данном уровне физкультурного образования подрастающего поколения;
- дать базу для многосторонней образовательной и методико-практической подготовки бакалавра по физической культуре;
- научить владеть профессиональным языком;
- дать знания и сформировать умения по осуществлению физкультурно-спортивной подготовки подрастающего поколения;
- сформировать и привить навыки научно-методического, организационно-управленческого и социально-педагогического мышления;
- способствовать развитию коммуникативных и профессиональных способностей и качеств студентов;
- научить осознавать личностную и социальную значимость своей профессии;

- научить создавать условия для привития интереса к систематическим занятиям спортом детей;

- привить навыки самостоятельной работы студентов над учебным материалом, стимулировать профессиональный рост студентов.

Студент, освоивший материал учебного пособия, сможет владеть:

- средствами, методами и приемами ведения физкультурно-образовательной и спортивной деятельности с детьми дошкольного возраста;
- различными техниками ведения физкультурно-образовательной деятельности;
- актуальными для избранного вида физических упражнений технологиями педагогического контроля;
- планированием и методической подготовкой физкультурных и спортивных занятий с детьми-дошкольниками.

В приложении данного пособия представлен в полном изложении «Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования» принятый Министерством образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 октября 2013 г. и вступающий в силу с 1 января 2014 г. Его рассмотрение позволит студенту познакомиться с законодательными основами образования дошкольника в целом и физкультурного образования в частности. Требования, предъявляемые данным стандартом к уровню образования дошкольника, к построению программных основ учебно-воспитательного процесса и его осуществлению в дошкольном образовательном учреждении, должен знать каждый специалист физической культуры и учитывать в непосредственном проведении занятий по физическому воспитанию с целью содействия в повышении общего уровня развития каждого ребенка дошкольного возраста.

Пособие можно использовать при самостоятельном освоении материала. Изложение материала позволяет подготовиться к экзамену или зачету в предельно короткий срок. Пособие поможет студентам наладить самостоятельную работу, без которой нельзя достичь высоких и прочных успехов в учебе. Содержащиеся в нем ссылки на первоисточники и другую литературу, методические советы помогут обучающимся преодолеть трудности, возникающие при изучении данной дисциплины.

# 1. ОБЩИЕ ВОПРОСЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

## 1.1 Предмет теории физического воспитания (ТФВ) дошкольника. 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. В

качестве одного из видов воспитания физическое воспитание представляет собой образовательно-воспитательный процесс, характеризующийся всеми присущими педагогическому процессу общими признаками (ведущая роль педагога-специалиста, направленность деятельности воспитателя и воспитываемых на реализацию задач воспитательно-образовательного характера, построение системы занятий в соответствии с дидактическими и другими общепедагогическими принципами и т.д.). Вместе с тем физическое воспитание отличается своими специфическими особенностями.

В норме - физическое воспитание - многолетний процесс, распространяющийся на все следующие после рождения периоды онтогенеза (индивидуального развития) индивида. Содержание и формы этого процесса в различные периоды, естественно, изменяются в зависимости от закономерностей возрастного развития воспитываемых, динамики условий жизни и деятельности, а также логики развертывания самого процесса. В первой многолетней стадии - это в основе своей - общий базовый курс физического воспитания подрастающего поколения, проводимый в дошкольных учреждениях, в семье, физкультурно-спортивных и других организациях.

В следующих многолетних стадиях процесс физического воспитания существенно видоизменяется, дифференцируется и все более приобретает характер спортивной деятельности, самовоспитания, особенно у людей зрелого и старшего возраста.

Особенности физического воспитания, отличающие его от других видов воспитания, заключаются, главным образом, в том, что это есть процесс, протекающий по закономерностям деятельности, обеспечивающей упорядоченное формирование и совершенствование двигательных умений и навыков наряду с оптимизацией развития так называемых физических качеств, совокупность которых, в решающей мере, определяет физическую де-

еспособность ребенка. Иначе говоря, физическое воспитание детей дошкольного возраста представляет собой процесс обучения двигательным действиям и воспитания свойственных ребенку физических качеств, гарантирующий направленное развитие базирующихся на них способностей. Это более всего характеризует его специфику.

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

Спецификой теории и методики физического воспитания детей дошкольного возраста является изучение закономерностей физического воспитания и управление развитием ребенка. Учитывая особенности данного возрастного периода, теория и методика физического воспитания дошкольников обобщает научные данные и практический опыт, определяет цель, задачи, наиболее действенные средства, методы и целесообразные формы организации педагогического процесса, особенности руководства им в дошкольных образовательных учреждениях, комплексно раскрывает их сущность.

Теория физического воспитания детей дошкольного возраста, имея единое содержание и предмет изучения с общей теорией физического воспитания, вместе с тем специально изучает закономерности физического воспитания ребенка от рождения до 7 лет. Теория физического воспитания учитывает психофизиологические особенности детей раннего и дошкольного возраста: возможности работоспособности организма, возникающие интересы и потребности, формы наглядно-действенного, наглядно-образного и логического мышления, своеобразие преобладающего вида деятельности, в связи с развитием которой происходят главнейшие изменения в психике ребенка и подготавливается «переход ребенка к новой высшей ступени его развития». Познавая и учитывая закономерности потенциальных возможностей ребенка каждого возрастного периода, теория физического воспитания предусматривает требование научно обоснованной программы всего воспитательно-образовательного комплекса физического воспитания (двигательные умения и навыки, физические качества, некоторые элементарные знания), усвоение которой обеспечивает детям необходимый уровень физической подготовленности для поступления в школу и, в последующем, выбор индивидуального вида спорта.

Основным фактором практического воздействия в процессе физического воспитания детей на функциональные свойства организма, а через них и на его структурно-телесные свойства служит активная двигательная деятельность. Естественной по природным истокам и механизмам ей придается в процессе физического воспитания культурно преобразованный характер. Это значит, что она осуществляется не спонтанно, а осмысленно-целенаправленно, по принципам, правилам и нормам, установившимся в

сфере физической культуры, не в любых формах, а в формах, типичных для этой сферы (физических упражнений строго регламентированного характера, физкультурно-игровых и спортивных разновидностей двигательной деятельности), соответствующих сути физического воспитания и способствующих его эффективности.

Теория и методика физического воспитания детей непрерывно развивается и обогащается новыми знаниями, получаемыми в результате исследований, охватывающих многообразные стороны воспитания ребенка. Данные исследований, проверенные в массовой практике детских учреждений, вводятся в программы, учебные пособия, учебники и в практическую работу с детьми, содействуя прогрессу всего воспитательно-образовательного процесса. Таким образом, теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста содействует совершенствованию всей системы физического воспитания.

В теории физического воспитания детей дошкольного возраста, как и в общей теории физического воспитания, сформировались основные понятия, уяснение которых позволяет осознанно и творчески изучать педагогическую литературу, грамотно выполнять практические задания.

*Физическая культура* - часть общей культуры общества, одна из сфер социальной деятельности, направленная на укрепление здоровья, развитие физических способностей ребенка; совокупность материальных и духовных ценностей общества в области физического совершенствования. 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. Поэтому важно, формируя культуру тела, одновременно гармонически развивать личность ребенка, стимулировать раскованность и свободу его движений, активизировать творчество.

*Физическое воспитание* - педагогический процесс, направленный на совершенствование форм и функций организма ребенка, на формирование психофизических качеств, двигательных навыков, умений, знаний, воспитание физических 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, имея две стороны: физическое образование и воспитание физических качеств.

*Физическое образование* - одна из сторон физического воспитания - овладение специальными знаниями, двигательными умениями и навыками, развитие телесной рефлексии у ребенка.

*Физическое развитие* - процесс формирования и последующего изменения на протяжении индивидуальной жизни естественных морфофункциональных свойств организма ребенка и основанных на них психофизических качеств (процесс изменения форм и функций в организме ребенка).

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; стансовая 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. Показатели физического развития: структурно-морфологические особенности (телосложение), структурно-функциональные (здоровье), показатели развития физических качеств.

*Факторы, определяющие физическое развитие*: наследственность, факторы возрастного развития и социального влияния, средовые, факторы физического воспитания (физические упражнения).

Физическое развитие ребенка и его физическое воспитание - тесно связанные процессы. Вместе с тем они различны по своей природе, и без понимания реального их соотношения нельзя понять саму суть физического воспитания. Физическое воспитание по отношению к физическому развитию выступает как своего рода управляющее начало. Но физическое развитие зависит не только от физического воспитания, но и от целой совокупности различных факторов и условий, общественных и естественных, в том числе генетических. Тем не менее, в общей системе воспитания именно физическое воспитание призвано вносить главный вклад в улучшение по качественным и количественным критериям физического развития ребенка.

*Физическое совершенство* - исторически обусловленный уровень физического развития. Оно является результатом полноценного использования физической культуры. Под физическим совершенством подразумевается оптимальная физическая подготовленность и гармоничное психофи-

зическое 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 подготовленность* - соответствие уровня развития двигательных умений и навыков нормативным требованиям программы.

*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, характерным компонентом которой является движение и которая направлена на физическое и двигательное развитие ребенка.

*Двигательная активность* - это основа индивидуального развития и жизнеобеспечения организма ребенка - биологическая потребность организма в движении, от степени удовлетворения которой зависят здоровье и физическое развитие детей.

*Спорт* - составная часть физической культуры, система организации, подготовки и проведения соревнований по различным комплексам физических упражнений. Специальная деятельность, направленная на достижение в каком-либо виде физических упражнений наивысших результатов, выявленных в процессе соревнований

*Спортивная подготовка* – вид подготовки в спорте.

*Методика физического воспитания* – совокупность средств, методов, условий направленного физического совершенствования ребенка.

*Индивидуализация* - в физическом воспитании дошкольника - это оценка индивидуальных типологических особенностей ребенка (роста, веса, двигательных возможностей, а также его темперамента и склонностей) и их учет при построении процесса физического воспитания, выборе средств, методов и форм занятий. Индивидуализация предусматривает также внимание к врожденным задаткам с целью их развития и к недостаткам - с целью их компенсации.

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

## 1.2 Связь теории и методики физического воспитания с другими науками и видами воспитания



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

теория и методика физической культуры, общая и дошкольная педагогика, психофизиология физического воспитания, детская психология). Другие науки (медико-биологического цикла, такие, как физиология, анатомия, медицина, биология) изучают процедуры биологического развития ребенка. Каждая из вышеназванных наук изучает определенную сторону физического развития. Теория и методика физического воспитания как самостоятельная наука интегрирует достижения смежных наук и представляет собой систему педагогических воздействий для достижения результатов физического воспитания.

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

Теория физического воспитания входит в систему педагогических наук, тесно связана с психологией и педагогикой, теорией и методикой отдельных видов спорта (гимнастика, легкая атлетика, лыжи, коньки, спортивные игры, плавание и др.). Знание возрастных и индивидуальных психологических особенностей человека (представления, память, мышление и др.) позволяет правильно подбирать приемы обучения, воспитания и достигать высоких результатов в процессе занятий физическими упражнениями. При обосновании методики проведения занятий физическими упражнениями теория физического воспитания опирается на дидактические принципы, методы и приемы обучения и воспитания, разработанные педагогикой. Общие и специфические закономерности отдельных видов спорта теория физического воспитания учитывает при разработке методики обучения и проведения занятий с разным составом занимающихся. Так, данные исследований по отдельным видам спорта (лыжи, коньки, плавание и др.) помогают разрабатывать методику проведения занятий с детьми дошкольного возраста.

Физическое воспитание, являясь важнейшим компонентом всестороннего воспитания, в то же время комплексно решает задачи умственного, нравственного, эстетического и трудового воспитания. Во всех формах организации физического воспитания детей (занятия, подвижные игры, самостоятельная двигательная деятельность и т. д.) внимание воспитателя направляется на воспитание мыслящего, сознательно действующего в меру своих возрастных возможностей ребенка, успешно овладевающего двигательными навыками, умеющего ориентироваться в окружающем, активно преодолевать встречающиеся трудности, проявляющего стремление к творческим поискам. Занятия физическими упражнениями оказывают большое влияние на всестороннее развитие ребенка. Формируется и развивается внутренний мир ребенка - его мысли, чувства, нравственные качества, поведение. Существует прямая связь между занятиями физической культурой и умственным развитием ребенка. В результате двигательной деятельности дети учатся понимать некоторые явления, происходящие в окружающем мире и организме человека. Прежде всего, это относится к представлениям о времени, пространстве, продолжительности движений и т. д. Простое решение двигательной задачи (как выполнить упражнение быстрее; что нужно сделать, чтобы исправить ошибку) представляет собой цепь умственных операций, которые включают наблюдение, обобщение, сравнение. Выполняя задачи различной степени трудности, дети приобретают опыт творческой деятельности.

Под воздействием занятий физическими упражнениями улучшается умственная работоспособность ребенка. Это происходит в результате положительного влияния чередования характера деятельности, смены умственной и физической работы, а также применения кратковременных физических нагрузок, которые оказывают положительное влияние на протекание психических процессов.

Занятия физическими упражнениями содействуют обогащению нравственного опыта, формируют нравственное поведение ребенка. Известно, что основой всех нравственных взаимоотношений являются дружеские отношения. В двигательной деятельности они формируются путем подбора упражнений, выполнение которых ставит ребенка перед необходимостью вступить в контакт со сверстниками, добиться общей цели. Наиболее распространенной формой проявления дружеских взаимоотношений является помощь товарищу, согласованные действия при выполнении общего двигательного задания, взаимоконтроль за качеством движений, ответственность перед ровесниками. Дети осознают принадлежность к коллективу и учатся управлять своим поведением. Высокое эмоциональное напряжение, которое сопровождает занятия физическими упражнениями, содействует закреплению нравственных представлений в чувствах, переживаниях, привычках.

Физкультурные занятия способствуют формированию волевых черт характера. Особенно ценными в этом отношении считаются подвижные игры и физические упражнения, основанные на продолжительном и многократном повторении однообразных двигательных действий. При их выполнении возникает необходимость проявлять волевые усилия для преодоления постепенно растущего физического и эмоционального напряжения.

Основными показателями волевых усилий являются продолжительность, объем (количество повторений) и интенсивность выполнения физической работы. Волевая активность повышается также путем словесного воздействия: объяснения, убеждения, оценочных суждений.

Занятия физическими упражнениями формируют эстетику движений, воспитывают эстетические чувства. Задача воспитателя - научить детей видеть красоту движений, переводить переживания, связанные с движениями, на язык эстетических оценок. Детям объясняют, что движения человека красивы, когда они выразительны и целесообразны. Многие упражнения выполняются коллективно, под музыкальное сопровождение, что требует особенной согласованности, синхронности, воспитывает положительные эмоции. У детей формируются эстетические представления о красивом в физическом развитии человека, так как занятия физическими упражнениями содействуют достижению эстетического эффекта во внешнем виде. Они развивают формы тела, увеличивают мышечную массу, улучшают осанку, оздоравливают кожу. Красота гармонично развитого тела человека - обязательный элемент представлений об эстетических преобразованиях с помощью физического воспитания.

Физкультурные занятия дают возможность упражнять детей в доступных им трудовых действиях: подготовке пособий к занятиям, заботе о чистоте и порядке. Воспитатель рассказывает и показывает детям, как нужно выполнить задание, поощряет внесение элементов творчества, использует положительный пример детей.

### 1.3 Цель и задачи теории и методики физического воспитания детей дошкольного возраста



*Целью* физического воспитания детей дошкольного возраста является воспитание здорового, жизнерадостного, жизнестойкого, физически совершенного, гармонически и творчески развитого ребенка, формирование у него основ здорового образа жизни.

Цель конкретизируется в целом комплексе задач, которые, являясь как бы отдельными

слагаемыми цели, выражают ее применительно к разделам многогранного процесса воспитания, этапам возрастного развития воспитываемых, уровню их подготовленности, конкретным условиям достижения намеченных результатов. Задачи в процессе физического воспитания можно подразделить с известной условностью на специфические и общепедагогические.

*Общепедагогические задачи.* В единстве со специфическими задачами в процессе физического воспитания решаются задачи социального формирования личности ребенка. Они особо значимы. Решать их призван каждый педагог, независимо от его узкопрофессиональной специализации (в этом смысле их и можно назвать «общепедагогическими»). Важнейшими из них в системе воспитания детей являются задачи, предусматривающие нравственное, и трудовое воспитание. Какими бы значимыми ни представлялись результаты, достигаемые воспитанием физических качеств и двигательных способностей индивида, они могут оказаться, по меньшей мере, бесполезными для общества, если обладатель их не воспитан нравственно. В процессе физического воспитания решаются и определенные задачи по воспитанию воли, позитивных качеств характера, эмоций и эстетических потребностей личности.

В соответствии с возрастными, анатомо-физиологическими и психологическими особенностями ребенка физическое воспитание детей дошкольного возраста решает так же 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.

*Оздоровительные задачи.* Органы и функциональные системы у дошкольников еще несовершенны, слабо развиты защитные свойства организма, дети более подвержены неблагоприятным условиям внешней среды, чаще болеют. С учетом этих особенностей задачи укрепления здоровья одни из главных задач физического воспитания. Они направлены на охрану жизни и укрепление здоровья ребенка, способствуют развитию компенсаторных функций, устранению недостатков в физическом развитии, совершенствованию защитных функций организма посредством закаливания, повышению устойчивости к различным заболеваниям, неблагоприятным воздействиям внешней среды, увеличению работоспособности ребенка средствами физической культуры.

На основании цели оздоровительного направления необходимо решить следующие задачи:

1) формировать правильное отношение детей к физкультурным занятиям, мероприятиям. 2) формировать на доступном уровне необходимые знания в области гигиены, медицины, физической культуры. Конкретное содержание здесь зависит от различных возрастных периодов развития

детей, от их индивидуальных особенностей, а успешная реализация этих задач - от подготовки воспитателя.

3) формировать у детей жизненно важные двигательные навыки и умения, способствующие укреплению здоровья.

4) учитывая специфику возраста, задачи определяются и в более конкретной форме по каждой системе: помогать формированию изгиба позвоночника, развитию свода стопы, укреплению связочно-суставного аппарата. Способствовать развитию всех групп мышц, особо мышц-разгибателей, подвижности грудной клетки, правильному соотношению частей тела;

5) способствовать совершенствованию деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, правильному функционированию внутренних органов, развитию функции терморегуляции, центральной нервной системы (тренировать процессы возбуждения и торможения, их подвижность), органов чувств, двигательного анализатора.

*Образовательные задачи.* Образовательное направление обеспечивает:

1) усвоение систематизированных элементарных знаний о своем организме; роли физических упражнений в его жизнедеятельности; способах укрепления собственного здоровья;

2) формирование двигательных умений и навыков (двигательные навыки и умения, сформированные у детей до 7 лет, составляют фундамент для дальнейшего совершенствования их в школе, облегчают овладение более сложными движениями и позволяют в дальнейшем достигать высоких результатов в спорте);

3) развитие двигательных способностей и физических качеств (ловкость, быстроту, равновесие, глазомер, гибкость, силу, выносливость и пр.), предусматривая в первую очередь формирование позитивного отношения к двигательной-активной деятельности, интереса и потребности в физическом совершенствовании ребенка;

4) внедрение в практику нетрадиционных методов и приемов формирования движений и развития физических качеств.

Полученные знания позволяют детям более осознанно выполнять физические упражнения и самостоятельно повторять их не только в детском саду, но и дома. Объем знаний с возрастом детей расширяется.

По данному направлению необходимо:

- организовать (насколько это возможно) процесс обучения в естественных условиях и обстоятельствах. Решение данной задачи предусматривает познавательную деятельность ребенка, основанную на приобретении знаний, умений и навыков из окружающего его мира, а также на получение готовых знаний, умений и навыков непосредственно от воспитателя. Занимаясь физическими упражнениями, ребенок закрепляет знания об окружающей природе - деревьях, цветах, траве, животных и птицах.

Он познает свойства воды, песка, снега (дети, умеющие передвигаться на лыжах, кататься на велосипеде, лучше узнают свойства снега, ветра, при плавании дети знакомятся со свойствами воды); особенности смены времен года;

- создавать условия для самостоятельного познания окружающей действительности в двигательной сфере с помощью собственных усилий в процессе решения двигательных задач.

В осуществлении этой задачи важную роль играет воспитатель. Он должен в процессе воспитания и обучения детей двигательным действиям подвести ребенка к творческой самостоятельной деятельности. Это крайне необходимо уже в детском саду. Их значимость для данного возраста связана с широко распространенным среди психологов мнением о том, что приобретенное в этом возрасте интеллектуальное развитие достигает своего кульминационного уровня, в дальнейшем человек может только увеличить объем своего опыта, опираясь на сформированные в течение первых пяти лет жизни мыслительные структуры.

Способствовать в процессе обучения двигательным действиям развитию эмоциональной сферы. Учение через переживание основано на создании таких ситуаций в учебном процессе, при которых имеет место стимуляция эмоциональных переживаний у воспитанников под влиянием соответственно ценностей, имеющих в литературных произведениях, живописи, архитектуре, музыкальном произведении или человеческом поступке, а также в красоте природы, настроении ожидания чего-то важного.

*Воспитательные задачи* направлены на разностороннее развитие детей. Воспитательное направление обеспечивает социальное формирование личности, воспитание ее с учетом фактора развития, воспитания человека с творческими способностями.

Благодаря физическому воспитанию в рамках решения воспитательных задач:

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

2) закладываются нравственные основы личности (чувства собственного достоинства, справедливости, товарищества, взаимопомощи, ответственности за порученное дело, умение заниматься в коллективе);

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

4) прививается культура чувств, эстетическое отношение к физическим упражнениям.

*Специфические задачи.* Основными из решаемых в процессе физического воспитания специфических задач являются:

1) задачи по оптимизации физического развития ребенка в направлении всестороннего развития свойственных ему физических качеств, совершенствования двигательных способностей, упрочения и сохранения здоровья;

2) специфические образовательные задачи, предусматривающие системное формирование необходимого в жизни индивидуального фонда двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний («физического образования»).

Суть этих двух групп задач, выражает специфическую направленность физического воспитания.

Все вышеперечисленные задачи физического воспитания решаются в единстве, в то же время, они, определяясь общей целью, конкретизируются с учетом особенностей развития детей в каждом возрастном периоде.

#### Младшая группа (3 года)

- Создавать условия, способствующие проявлению подвижности, активности детей, вызывающие у них бодрое, жизнерадостное настроение. Приучать детей быть деятельными, подвижными во время прогулок (в любое время года).

- Обогащать двигательный опыт детей, широко используя разнообразные игрушки и физкультурные пособия.

- Развивать у детей наиболее существенные для них движения (бег, катание, бросание и ловлю предметов, лазание, подпрыгивание и др.). Привлекать детей с этой целью к разнообразным посильным для них действиям.

- Приучать детей двигаться в указанном им пространстве (комнате, площадке), по возможности полностью используя его.

- Осторожно закалять детей, используя с этой целью движения на воздухе и в помещении (при облегченной одежде).

- Обращать внимание детей на правильную позу во время ходьбы, стояния и сидения за столом.

- Приучать детей играть в содружестве с другими детьми. Вызывать положительные взаимоотношения между детьми в играх.

- Приучать детей слушать воспитателя и выполнять его простейшие указания.

#### Средняя группа (4-5 лет)

- Начать обучение детей правильному выполнению движений, добиваясь, по возможности, образования наиболее элементарных и доступных детям навыков основных движений, а также ходьбы на лыжах, плавания.

- Обогащать двигательный опыт детей, широко используя физкультурное оборудование.

- Научить детей организованно действовать одновременно всей группой, соблюдая, по возможности, указанный темп движения.

- Развивать координацию, ловкость, ритмичность при выполнении доступных детям движений.
- Развивать способность ориентироваться в пространстве в процессе игр и разнообразных занятий.
- Применять активные меры закаливания: воздушные ванны в движении, игры и занятия зимой на воздухе в облегченной одежде.
- Приучать детей сохранять правильную осанку (стоя, во время движений и сидя за столом).
- Приучать детей выслушивать указания воспитателя и действовать согласно этим указаниям.
- Добиваться от детей выполнения правил в играх.
- Воспитывать в процессе игр и упражнений положительные взаимоотношения между детьми, желание помочь друг другу, развивать активность, организованность, умение сдерживать себя.
- Приучать детей играть самостоятельно (небольшими группами) в подвижные игры.

#### Старшая группа (6 лет)

- Добиваться упрочнения наиболее существенных навыков движений, развивать умение применять их в самостоятельных играх, в быту, труде.
- Увеличивать запас двигательных навыков у детей, особенно в области спортивных развлечений. К семи годам ребенок должен овладеть хотя бы элементарно одним видом спорта (ходьбой на лыжах, бегом на коньках, плаванием).
- Развивать координацию, ловкость, скорость, ритмичность движений при помощи доступных и интересных детям двигательных заданий, игр и спортивных развлечений. Добиваться точного выполнения указанного темпа (в ходьбе, беге и т. д.).
- Развивать ориентировку в пространстве, применяя с этой целью не только показ, но и словесные указания (вверх, вниз, вперед, назад и др.). Добиваться точного их выполнения в движениях.
- Осторожно развивать доступную для данного возраста выносливость, используя с этой целью занятия гимнастикой, спортивные развлечения и прогулки за пределы своего участка.
- Систематически проводить закаливание детей: воздушные ванны в движении (особенно в зимнее время), утреннюю гимнастику в облегченной одежде в помещении или на воздухе, ходьбу на лыжах, катание на коньках в лыжном костюме, игры и занятия физкультурой босиком (желательно круглый год или в зимнее время в одних тапочках).
- Добиваться правильной позы (хорошей, красивой осанки).
- Выработать умение выслушивать до конца указания воспитателя и выполнять их.

- Научить детей самостоятельно рассказывать об игре, выделять правила игры. Уметь самостоятельно организовывать и проводить несложные подвижные игры.
- Воспитывать в процессе игр и занятий морально-волевые качества, умения помогать друг другу и выполнять правила игры (обращая особое внимание на развитие выдержки и организованности).
- Прививать детям интерес к занятиям физической культурой.

#### **1.4 Средства, используемые в физическом воспитании детей от 0 до 7 лет**



Для реализации задач, решаемых в процессе физического воспитания детей дошкольного возраста, используют многие средства. Специфическую группу среди них составляют те, которые основаны на целесообразно направленной двигательной активности (физические упражнения). В тесной связи со специфическими средствами в физическом воспитании используются общепедагогические средства,

их специализированные разновидности, а также гигиенические, естественносредовые и другие факторы, позволяющие обеспечить более или менее направленное воздействие на физическое состояние, физическое и общее развитие ребенка. Комплексное использование всех этих средств разносторонне воздействует на организм, способствует физическому воспитанию детей (табл. 1).

Количество используемых в физическом воспитании физических упражнений достаточно большое и разнообразное. Они отличаются друг от друга по форме и содержанию, что при выборе физических упражнений учитывает педагог (табл. 2).

*Необходимо отметить одну из основных особенностей дошкольного физкультурного образования. В отличие от других возрастных периодов в данном виде движений, относящихся в последующем к легкоатлетическому разделу (бег, прыжки, метание и др.), гимнастике (лазание, равновесие и др.), спортивным играм (броски, катание, ловля мяча и др.), все относится к разделу гимнастики. Это связано с тем, что в дошкольном возрасте осваиваются основные движения, на основе которых в дальнейшем будут формироваться более разнообразные двигательные умения и навыки специализированных разделов физического воспитания, и более детальное их деление по разделам, предусмотренным в школьном физкультурном образовании, нецелесообразно.*

Таблица 1

## Целенаправленность средств физического воспитания

Средства	Цель	Условия применения
Физические упражнения – основное средство Гимнастика: основные движения (ходьба, бег, прыжки, лазание, метание, равновесие), общеразвивающие упражнения, построения и перестроения, танцевальные упражнения; подвижные игры, сюжетные, бессюжетные, игры с элементами спорта (городки, настольный теннис, хоккей); спортивные упражнения (катание на велосипеде, плавание, скольжение, ходьба на лыжах и др); простейший туризм (пеший, лыжный).	Используются для решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач физического воспитания	Обеспечивают эффективное решение задач физического воспитания, если выступают в форме целостного двигательного режима, отвечающего возрастным и индивидуальным особенностям каждого ребенка
Психогигиенические факторы - дополнительное средство: общий режим занятий, отдыха, питания, сна, гигиена одежды, обуви, физкультурного оборудования, помещения, площадки. физического воспитания	Повышают эффективность воздействия физических упражнений	Психофизиологический комфорт ребенка
Эколого-природные факторы – дополнительное средство: солнце, воздух, вода	Усиливают положительное влияние физических упражнений на организм и повышают его работоспособность (организация занятий физическими упражнениями непосредственно в условиях природной среды). Используются для закаливания организма (организация специальных процедур закаливающего и оздоровительно-восстановительного характера) Используются как самостоятельное средство (вода очищает кожу; воздух лесов, садов, парков, содержит фитонциды - уничтожает микробы, обогащает кровь кислородом; солнечные лучи способствуют отложению витамина D под кожей, убивают микробы и охраняют человека от заболеваний (рахит и др.).	Положительный эффект этого средства достигается только при экологически чистой природе

Таблица 2

## Физические упражнения, используемые в физическом воспитании дошкольника

Гимнастика	Игры	Спортивные упражнения	Простейший туризм
основные движения (ходьба, бег, прыжки, лазание, метание, равновесие); общеразвивающие упражнения; построения и перестроения; танцевальные упражнения	подвижные (сюжетные, бессюжетные); элементы спортивных игр (городки, баскетбол, настольный теннис, хоккей)	летние (катание на велосипеде, самокате, плавание); зимние (катание на коньках, санках, ходьба на лыжах, скольжение по ледяным дорожкам)	пеший, лыжный

При этом к средствам физического воспитания ребенка до года относят: *Безусловные (врожденные) рефлексy*, проявляемые у ребенка с первых дней жизни, которые положительно влияют на его физическое развитие. Если ребенка положить на живот, то он поднимает и поворачивает голову. В положении на весу на животе малыш отклоняет голову назад, а на спине - вперед, на правом боку - влево, на левом - вправо. При прикосновении к коже ног ребенок начинает ползать, а к коже спины - выгибает позвоночник. Таким образом, безусловные рефлексy вызывают сокращение мышц и могут быть использованы для их развития и влияния на организм в целом в первые недели жизни ребенка, когда (из-за гипертонии мышц-сгибателей рук и ног) невозможно еще использовать физические упражнения.

*Массаж* (поглаживание, растирание, разминание, похлопывание, вибрация), который воздействуя на кожу влияет на сосудистую систему. В коже в ответ на раздражение нервных окончаний возникают сосудистые рефлексy, расширяются капилляры, усиливается кровообращение, увеличивается теплоотдача. В связи с этим массаж может предохранить организм от перегревания в жаркую погоду. Под влиянием массажа улучшается секреторная функция сальных и потовых желез, в мышцах усиливаются окислительные, восстановительные процессы и повышается их сократительная способность. Быстрее проходит утомление мышц и восстанавливается работоспособность. Массаж влияет на лимфатическую систему, ускоряя ток лимфы.

Обязательным условием полноценного решения оздоровительных, образовательных, воспитательных задач является комплексное использование всех перечисленных средств физического воспитания. Эффективность реализации указанных задач на разных возрастных этапах повышается при правильном сочетании основных и дополнительных средств. Так, в первые три месяца жизни ребенка, наибольшее значение имеют гигиенические факторы, естественные силы природы, безусловные рефлексы. На первом году жизни используется массаж, пассивные, пассивно-активные упражнения, основные движения (ползание и др.). С возрастом роль гигиенических факторов, естественных сил природы не снижается, но затрачивается меньше времени на сон, питание и др. и создаются предпосылки для использования более сложных физических упражнений.

### **Контрольные вопросы и задания:**

1. Укажите основные теоретические положения физического воспитания дошкольников.
2. Какова цель физического воспитания детей дошкольного возраста?
3. Дайте характеристику основным понятиям физического воспитания дошкольников.
4. Выделите основные задачи физического воспитания детей дошкольного возраста соответственно возрастным группам.
5. Какие средства используются в рамках физического воспитания детей до 7 лет?
6. Укажите особенность распределения физических упражнений по разделам в физкультурном образовании дошкольников?

## **2. ОСНОВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

### **2.1 Содержание профессиональной подготовки специалиста по физической культуре детей дошкольного возраста**



Одним из направлений совершенствования системы физического воспитания детей является включение физической культуры в специально организованный педагогический процесс, который должен осуществляться грамотными специалистами-воспитателями по физической культуре детей дошкольного возраста.

В основе концепции профессиональной подготовки специалиста по физическому воспитанию детей дошкольного возраста - идея формирования творческой личности педагога как субъекта педагогического процесса. Согласно этой программе профессиональная подготовка специалиста по физическому воспитанию детей дошкольного возраста осуществляется в два этапа и идет по трем направлениям (табл. 3).

*Первое направление* - собственная физическая и мотивационная готовность к профессиональной деятельности. Чтобы научить дошкольников различным двигательным действиям, предусмотренным программой, педагог должен уметь сам выполнять все основные движения. При этом в процессе выполнения внимание должно акцентироваться на методике обучения данным упражнениям и играм. Должно уделяться внимание умению подавать команды, руководить группой при различных построениях, перестроениях. Условно первое направление можно назвать подготовительным этапом.

Второе и третье направления - основной этап подготовки квалифицированных специалистов по физическому воспитанию детей дошкольного возраста.

*Второе направление* - предполагает получение глубоких знаний об анатомо-физиологических, морфофункциональных и психологических особенностях дошкольников, знаний особенностей развития детей дошкольного возраста.

Необходимо отметить важные акценты, на которые необходимо обратить особое внимание в рамках указанного направления.

Таблица 3

Концепция и содержание профессиональной подготовки специалистов по физическому воспитанию детей дошкольного возраста

Подготовительный этап	Основной этап	
	Первое направление	Второе направление
Собственная физическая и мотивационная готовность к профессиональной деятельности	Знание психологических особенностей детей дошкольного возраста	Знание теории и методики физического воспитания и понимание роли физических упражнений в общем развитии ребенка, формирование у детей представлений о функционировании своего организма как естественной составляющей приобщения детей к физической культуре
Цель: формирование оптимальной двигательной подготовленности в области гимнастики, спортивных игр и упражнений, а также системы знаний о физической культуре; формирование мотивационно-потребностной сферы - основания двигательной деятельности: интереса к занятиям, убежденности в целесообразности этих занятий и осознанное отношение к двигательной деятельности, формирование потребности реализовать в своей практической деятельности принцип приоритетности физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками	Цель: получение глубоких знаний об анатомо-физиологических, морфофункциональных и психологических особенностях дошкольников	Цель: формирование необходимых знаний, умений и навыков в области теории и методики физического воспитания и развития детей дошкольного возраста, умений организации и проведения различных форм физической культуры с детьми разных возрастных групп; умение формировать у детей систему представлений о возможностях своего организма и реализации их в целях сохранения здоровья, о зависимости здоровья от действий, привычек (здоровый образ жизни)

Активность дошкольников во время выполнения физических упражнений определяется тем, как воспитатель соблюдает дидактические принципы обучения - принципы сознательности, активности, индивидуального подхода, развивающего обучения и т.д.

Общение взрослого с детьми обогащает и преобразует их коммуникативные потребности и способности. Важнейшее значение для развития общения имеет опережающая инициатива взрослого в установлении и поддержании контактов с ребенком во время показа физических упражнений.

При изучении психологической характеристики дошкольников, на передний план выдвигаются такие психические процессы, как самосознание, воля, эмоции, особое внимание уделяется общению ребенка со взрослым.

Формирование самосознания у дошкольников - одна из воспитательных задач, направленных на формирование личности ребенка. К проблеме самосознания относится адекватная самооценка. Воспитателю по физической культуре следует максимально использовать имеющиеся у него возможности, чтобы сформировать у детей адекватное отношение к себе, умение максимально использовать возможности своего организма, полностью раскрыть свои способности. Развитие волевых качеств создает условия для нормального функционирования мышечной деятельности. Без волевых усилий невозможно выполнение сложных и трудных движений.

Создание положительного эмоционального фона имеет исключительное значение на занятиях, в играх. Как правило, он формируется у детей перед началом занятий и должен сохраняться на протяжении всего занятия. Воспитатель по физической культуре должен использовать все факторы, способствующие эмоциональности занятий, вызывающие радость у дошкольников, выполняющих физические упражнения. Для этого надо повышать двигательную активность, использовать игровые, соревновательные методы и т.д.

Профессиональная компетентность специалистов по физическому воспитанию предполагает их готовность к реализации в своей деятельности современной концепции физического образования дошкольника - направленность воспитательно-образовательного процесса на укрепление здоровья, физическое и психическое развитие, эмоциональное благополучие каждого ребенка. Доминирующей мотивацией современного физического воспитания дошкольника должно быть формирование потребности в самосовершенствовании своего организма, в укреплении здоровья средствами физических упражнений, поскольку существует теснейшая связь между деятельностью мышц и состоянием внутренних органов. Под влиянием физических упражнений изменяется характер деятельности всех органов и систем организма, совершенствуется их строение. Уже в дошкольном возрасте сами дети должны получать начальные знания о механизмах такого воздействия.

В связи с этим новым и актуальным положением сформировалось в настоящее время *третье направление* в подготовке специалистов по физическому воспитанию - освоение методики формирования у детей представлений о работе собственного организма.

## 2.2 Принципы, регламентирующие деятельность воспитателя по физической культуре дошкольников



Под *принципами* в теории и практике воспитания подразумевают те наиболее важные, краеугольные положения, которые, обобщенно отражая фундаментальные закономерности воспитания в виде определенных правил и упорядочивающих требований, тем самым направляют деятельность воспитателя и воспитываемых к намеченной цели.

При всем своеобразии подходов, возможных в различных случаях воспитательной практики, они лишь тогда приводят к действительно ценным результатам, когда согласуются (а не вступают в противоречие) с объективными закономерностями воспитания. Практическое значение принципов, формулируемых на основе познания данных закономерностей, в том и состоит, что они позволяют не блуждать на пути к цели, преследуемой в воспитании, раскрывают логику решения детализирующих ее задач, очерчивают главные правила их реализации.

В физическом воспитании должны получать свое конкретное воплощение *общепедагогические* принципы, поскольку они отражают общие педагогические закономерности, действующие и в сфере физического воспитания. В общей педагогике такие принципы сформулированы применительно к закономерностям обучения (дидактические принципы) и воспитания в узком смысле этого понятия (принципы педагогических воздействий, направленных на формирование сознания и поведения воспитываемых, на развитие их личностных качеств). Фактически дидактические принципы (принципы сознательности и активности, наглядности, доступности, систематичности, индивидуальности) содержат ряд универсальных методических положений, без соблюдения которых не мыслится рациональная методика не только в обучении, но и вообще ни в одном из основных аспектов педагогической деятельности. В этом отношении они представляют собой *общеметодические* принципы. Именно в таком качестве они утвердились и в методике физического воспитания. Их содержание получило свою конкретизацию в соответствии с особенностями данного вида воспитания.

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, организует 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*. Систематичность проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Система подготовительных и подводящих упражнений позволяет перейти к освоению нового движения и, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала. Регулярность, планомерность, непрерывность физического воспитания на протяжении всего дошкольного возраста обеспечивает 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.

Необходимо соблюдение строгой последовательности при усвоении детьми программы с учетом возрастных особенностей, возможностей ребенка каждого периода его жизни, состояния нервной системы и всего организма в целом. Превышение требований, ускорение темпа обучения детей (без достаточных оснований), минуя промежуточные звенья программы, следует считать недопустимым, так как это вызывает непосильное напряжение организма, наносящее вред здоровью и нервно-психическому развитию детей.

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 различаемого двигательного действия. Опосредованная наглядность пред-

ставлена демонстрацией пособий, кино- и видеофильмов, графиков, фотографий и т.д., обеспечивающих представление о выполняемом действии. Наглядность облегчает выполнение двигательных заданий, развивает интерес к физическим упражнениям, ускоряет формирование двигательных умений и навыков, развивает двигательные способности.

Принцип *доступности и индивидуализации*. 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.

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. 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.

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. Коллективные формы работы по физкультуре целесообразны лишь тогда, когда они интересны для всех детей, обеспечивают для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности и не допускают заорганизованности, командного стиля отношений с детьми.

Идея индивидуализации заложена и в режиме дня: он должен быть гибким для детей, удобным для родителей и воспитателей. Особой осторожности требует организация закаливания, которая не может быть одинаковой для всех детей группы, так как здоровье у всех разное.

Принцип *гуманизации и демократизации*. Физическое, психическое и социальное благополучие каждого из детей - вот что лежит в основе любого педагогического процесса, независимо от избранной системы воспитания в целом или его отдельных направлений (разные авторские программы или методики, тип учреждения). Авторитарный стиль отношений с детьми недопустим. Вся физкультурная работа строится на основе комфортности - ребенку нужны приятные эмоции от общения со сверстниками, физических упражнений (чувство «мышечной радости»), победы над своим неумением; понимание, что он делает что-то очень важное для своего здоровья; ощущение результата. Однако, учитывая желания и настроения ребенка, необходимо знать, «куда и как его вести». Воспитатель не должен быть безразличным к тому, что отдельные дети не любят зарядку, ленивы в движениях. Физкультура нужна всем. Для каждого необходим свой «волшебный ключик» - то средство, которое заставит «неумейку» научиться, вовлечет малоподвижного в интересную двигательную деятельность.

Демократизация физического воспитания предполагает предоставление воспитателю права свободного выбора форм, средств и методов работы с детьми. Однако такое право должно гарантировать действительно высокие конечные результаты здоровья, физического развития, двигательной подготовленности детей по сравнению с исходными данными.

Определяя краеугольные позиции, линии и подходы в педагогической деятельности, названные принципы являются своего рода общим руководством к действию во всех сферах воспитания. Но в качестве предельно обобщенных положений они, естественно, не раскрывают специфических закономерностей каждого отдельного вида воспитания. Эту роль призваны выполнять *специальные* принципы. В частности, таковыми являются принципы, очерчивающие ряд специфических закономерностей физического воспитания, и вытекающие из них правила его системного построения:

- 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.

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

Принцип *оздоровительной направленности* решает задачи укрепления здоровья ребенка. Подбор физических упражнений для ребенка направлен не только на профилактику нарушения осанки, состояния здоровья, но и на всестороннее оздоровление организма, повышение его работоспособности, совершенствование психофизических качеств, поддержание эмоционально-положительного состояния, жизнерадостности и любви к жизни. В этой связи, необходимо обеспечить рациональный общий и двигательный режим в дошкольном учреждении, создать оптимальные условия для игр и занятий детей. Физические упражнения в сочетании с определенными процедурами повышают функциональные возможности организма, способствуют значительному улучшению оздоровительной деятельности 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. Главное правило: «не навреди здоровью».

Принцип *непрерывности* - обеспечивает последовательность и преемственность между занятиями, частоту и суммарную протяженность их во времени. Данный принцип тесно связан с *принципом системного чередования нагрузок и отдыха*. Сочетание высокой активности и отдыха в разных формах двигательной деятельности ребенка повышает их эффективность, что выражается в динамичности закономерных изменений содержания и формы параметров функциональных нагрузок от занятия к занятию, от этапа к этапу. Принцип непрерывности обобщенно выражает закономерности развертывания физического воспитания как целостного процесса, все звенья которого должны быть связаны воедино.

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

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).

В соответствии с принципами физического воспитания складываются закономерности, правила и требования, предъявляемые к воспитателю, определяется его деятельность по всесторонней физической подготовке ребенка к будущей жизни, раскрытию у него жизненно важных сил, гармоническому развитию.

Перечисленные принципы являются руководством к действию во всех сферах физического воспитания для всех возрастных групп. Однако, чтобы овладеть методикой организации физической культуры детей дошкольного возраста, умением использовать специфические средства и методы физического воспитания с целью решения оздоровительных, воспитательных и образовательных задач, необходимо знать такие *принципы, которые имеют значение именно для детей дошкольного возраста*. Особое внимание на занятиях физической культурой уделяется физическому развитию каждого ребенка, а деятельность воспитателя сводится к умению регулировать действия детей, побуждая их к проявлению духовных начал ко всему, что окружает. Исходя из этого, сформировались следующие принципы.

Принцип *единства с семьей*. Правильно воспитать здорового ребенка можно лишь когда соблюдаются единые требования детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно-гигиенических навыков, развития двигательных навыков. Поэтому очень важно оказывать необходимую помощь родителям, привлекать их к участию в совместных физкультурных мероприятиях - физкультурных досугах и праздниках, походах.

Принцип *фасцинации* (от англ. fascination - очарование). Важным фактором в физическом совершенствовании дошкольников является развитие у них интереса к процессу движений и двигательных действий, что в свою очередь облегчает учебно-воспитательный процесс, делает его плодотворным и способствует формированию у детей положительного отношения к предмету деятельности, с которым им приходится заниматься. Ребенка нужно очаровать предметом: «Мяч, он хороший, круглый, прыгает вокруг вас, играет с вами. Вы должны к нему хорошо относиться, чтобы он от вас не «убежал». А если укатится - догоните. Он быстро, быстро катится. Его можно передавать друг другу. Вот какой мяч! Прижмите его крепче к груди». Очаровать ребенка предметом легко. В каждом предмете есть столько интересного для него. Воспитателю важно каждый раз открывать для ребенка новые качества предмета очарования, но делать это надо не

без участия самого ребенка. Пусть и он внесет свою посильную лепту. Сотворчество - важный регулятор очарования.

Очаровать окружающей действительностью также нетрудно. Идет дождь! И ребенок должен уметь найти в капле дождя свою привлекательность. Например, звук. Дождь стучит по крыше; мелкий - слабый стучит тише (и дети ладошками об пол, скамейку, хлопками могут воссоздать мелодию дождя); крупный - сильный «барабанит» по-другому (и дети своими действиями передают эту разницу).

Несложно воспитателю очаровать ребенка и собой. И это обязательно нужно. Будьте всегда жизнелюбивы, не бойтесь лишний раз улыбнуться детям. Не торопитесь решать за них ту или иную двигательную задачу - дайте им попробовать это сделать самим. А потом покажите, как бы вы это сделали. На каждом занятии в свои слова, действия, во внешнее оформление (например, свисток пусть висит на шее на красивом длинном шнурке), в детали вашего костюма вносите что-то новое, чтобы дети обязательно обращали свое внимание.

Дети должны очаровываться и друг другом. На занятиях по физической культуре есть большие возможности проявления интереса друг к другу. Особенно при изучении частей тела. «Посмотрите, — говорит воспитатель, — какие у вас глаза? Все разного цвета, но у всех красивые и добрые. Поглядите друг другу в глаза, определите цвет, улыбнитесь друг другу. А теперь скажите мне, что делают наши глаза? Правильно, смотрят. А чтобы они хорошо видели и все-все замечали, давайте сделаем упражнение для глаз. (Дети выполняют специальные упражнения.) А что у вас еще есть? Правильно, уши, рот, нос, язычок, руки, ноги и т.д.» Все они для чего-то предназначены. Дети рассматривают друг друга, восхищаются, выполняют движения руками, ногами, головой и т.д.

Принцип *синкретичности* (от греч. *synkretismos* - соединение, объединение). Он отражает единство в выборе средств и методов воздействия на ребенка. В практике физического воспитания достаточно эффективно удается управлять процессом двигательной деятельности детей и целенаправленно развивать умения и способности ребенка. Но это происходит лишь в том случае, когда мы опираемся не только на имеющиеся средства, методы, принципы, а привлекаем все то, что находится в поле зрения самого ребенка и взрослого, и даже то, что находится за пределами видимости. То есть в процессе физического образования и воспитания дошкольника необходимо создать такие условия, в которых его физические и духовные возможности раскроются во всей полноте. Например, на занятии «Здравствуй, Зимушка-зима! Снежок белый принесла» решаются ряд задач.

Оздоровительные задачи. Подготовить ребенка к встрече с холодом, научить его двигаться, одеваться, дышать на улице, бегать, чтобы не па-

дать. Рассказать и проиграть с ребенком все возможные варианты и ситуации (что может с ним произойти или уже происходило): «Упал - поднимись, отряхнись, ушибленное место разотри. А чтобы больше не падать и хорошо стоять на ногах, нужно тренироваться. Давайте пробежим по «скользкому полу», «скользкой дорожке» - вот как надо! Надо наклониться вперед чуть больше, чем при беге по сухой дорожке» и т.д.

Воспитательные задачи. Педагог видит, как дети играют в снежки и говорит: «В снежки играете? Это хорошо! Друг в друга бросайте осторожно. В лицо, голову бросать нельзя. А как вы думаете, можно бросать в пробегающих животных? Конечно, нет. Им холодно и тяжело зимой. Давайте лучше бросать снежки в цель. Придумайте для себя цель: кружок (на полу, на стене), обруч, скамейку, дугу».

Образовательные задачи (с применением нестандартных средств): «Возьмите листки бумаги. Поднимите их вверх. Разожмите пальчики. Посмотрите, как опускаются белые листки бумаги. Что они напоминают? Правильно, снежинки! Подойдите к окну. Видите, как они падают за окном. Почти также, как ваши из бумаги. А когда много снежинок нападает, что можно сделать? Правильно, снежки! Разрывайте листок бумаги, сделаем много снежинок. Подбросим их. Вот как они падают. Вот сколько «снега!» А теперь побегайте по «снегу». А если соберем снежинки вместе, то получаются «снежки». Дети делают «снежки» и бросают их, как бы метают в цель. Воспитатель может принести настоящий снежок с улицы и сравнить его с искусственным, показать их разную природу, общие признаки и т.д. И все это происходит в процессе двигательной деятельности и различных манипуляций с предметом, обязательно увязывая эти действия с явлениями природы, которые можно наблюдать за окном в настоящий момент, или вспоминать недавно проходившие явления (лишь изредка использовать давно прошедшее явление для необходимых сравнений).

Принцип *творческой направленности*. В результате этого принципа ребенок самостоятельно создает новые движения, основанные на использовании его двигательного опыта и наличия мотива, побуждающего к творческой деятельности. Например, на занятии «Весна-красна пришла!» дети делают из бумаги кораблики. Это занятие организуется не только у ручейка или водоема, но и в спортивном зале. Проводится упражнение на дыхание: дети дуют — и кораблики передвигаются по полу, или аккуратно передвигают кораблики по полу ногами; перепрыгивают через кораблики, как великаны; управляют корабликами (несут их в руках) в море, на волнах. Для выполнения других упражнений, кораблики «сажаются на мель».

В процессе выполнения заданий, упражнений воспитатель дает полную возможность ребенку самому создавать различные двигательные ситуации, самостоятельно решать те или иные двигательные задачи. Если то

или иное решение двигательной задачи не удастся ребенку или имеются существенные недостатки, только в этом случае можно корректировать движения ребенка. Делать это воспитатель должен умело, без излишнего напряжения как для ребенка, так и для самого себя.

Таким образом, система перечисленных принципов предполагает отсутствие какого бы то ни было насилия над ребенком. Воспитатель должен организовать процесс так, чтобы сотворчество с ним ни на минуту не прерывалось.

Все принципы физического воспитания осуществляются в единстве и обеспечивают связь физической культуры с жизнью.

### 2.3 Функции воспитателя по физической культуре дошкольников



В первую очередь у специалистов, работающих в детских дошкольных учреждениях, должно быть сформировано понимание приоритетности физкультурно-оздоровительной работы, стремление постоянно привлекать внимание коллектива дошкольного учреждения к состоянию здоровья, уровню физической и двигательной подготовленности детей.

Этот работник должен быть не просто воспитателем по физической культуре, но и в какой-то степени воспитателем воспитателей, знающим особенности дошкольников, имеющим знания по биомеханике движений, теории и методике физического воспитания детей дошкольного возраста. В его обязанности входит обеспечение грамотного планирования всей работы по физическому воспитанию в каждой возрастной группе и систематическое повышение методического уровня педагогов дошкольного учреждения в сфере физического воспитания.

Очень важна диагностика двигательного развития детей. Чтобы оценить исходное физическое состояние ребенка, наметить программу дальнейшего развития жизненно важных двигательных умений и навыков, специалист по физическому воспитанию должен владеть методами диагностики.

Важнейшей стороной работы воспитателя по физической культуре является определение направления воспитательно-образовательного процесса в ДООУ (дошкольные учреждения), т. е. выбор программ, которые обеспечивали бы эффективные и рациональные формы организации жизни детей, способствующие укреплению их физического и психического здоровья.

Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном учреждении должна быть нацелена на поиск резервов полноценного физического развития детей и формирование основ здорового образа жизни.

Таким образом, в профессиональной деятельности воспитателя по физической культуре можно выделить несколько направлений:

- 1) мотивационно-целевое;
- 2) плано-прогностическое;
- 3) контрольно-диагностическое;
- 4) организационно-исполнительское.

Воспитатель по физической культуре должен сознательно относиться к своей профессии, любить детей, интересоваться физической культурой и спортом, быть двигателью подготовленным.

Этот специалист должен знать:

- анатомию-физиологические и психологические особенности детей;
  - задачи физического воспитания детей дошкольного возраста на современном этапе;
  - закономерности формирования двигательных навыков и развития физических качеств у детей дошкольного возраста;
  - методику обучения и воспитания детей средствами физических упражнений; принципы отбора физических упражнений для различных форм работы;
  - основы легкой атлетики, биомеханики;
  - методику диагностики физического развития и двигательной подготовленности детей;
  - методику ознакомления детей с организмом человека;
  - методику проведения всех типов физкультурных занятий.
- Он должен владеть следующими умениями:
- владеть техникой выполнения движений, используемых в работе с детьми;
  - осуществлять грамотное планирование всей работы по физическому воспитанию в каждой возрастной группе;
  - владеть профессиональной самооценкой, постоянно совершенствуя свое профессиональное мастерство;
  - владеть методами контроля за обеспечением достаточных и допустимых нагрузок как для всей группы, так и для отдельных детей;
  - уметь проводить диагностику двигательного развития детей;
  - анализировать полученные результаты двигательной подготовленности детей, развития физических качеств;
  - формулировать задачи физического воспитания и определять перво-степенные из них;
  - использовать в работе с детьми современное оборудование.
- Воспитатель по физической культуре организует:

- процесс физического воспитания в дошкольном учреждении по определенной системе, выбирая наиболее целесообразные средства, методы, формы работы, с учетом уровня развития детей;

- педагогические условия для успешного развития детей;
- обучение движениям, подвижным, спортивным играм на физкультурных занятиях;

- проведение всех форм активного отдыха детей;
- семинары, практикумы, консультации для воспитателей с целью повышения методического уровня их работы по физическому воспитанию;

- связь дошкольного учреждения с семьей по вопросам физического воспитания, пропаганду среди родителей знаний по основам здорового образа жизни детей.

Воспитатель по физической культуре в дошкольном учреждении несет ответственность за:

- жизнь и здоровье детей;
- выполнение программ по физическому воспитанию детей;
- правильную организацию всех форм работы по физическому воспитанию, обеспечение высокой двигательной активности детей.

#### **Контрольные вопросы и задания:**

1. Каковы концепция и содержание профессиональной подготовки воспитателя по физической культуре детей дошкольного возраста?

2. Выделите направления подготовки специалиста по физическому воспитанию дошкольников?

3. Перечислите и раскройте принципы, регламентирующие деятельность воспитателя по физической культуре дошкольников.

4. Какие основные направления профессиональной деятельности воспитателя по физической культуре можно выделить?

5. Что должен знать воспитатель по физической культуре детей дошкольного возраста, какими умениями владеть?

6. За что несет ответственность воспитатель по физической культуре в дошкольном учреждении?

### **3. ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА ОТ РОЖДЕНИЯ ДО 7 ЛЕТ**

#### **3.1 Закономерности роста и развития детей дошкольного возраста.**

##### **Классификация возраста от 0 до 7 лет**



Рост и развитие организма можно условно разделить на три этапа: созревание, зрелость, старение. Этап созревания организма приходится на детский и подростковый возраст. Он является важнейшим на протяжении всей жизни человека и характеризуется интенсивными обменными процессами и в то же время повышенной чувствительностью растущего организма к условиям окружающей среды. Таким образом, характерная особенность организма ребенка - интенсивный процесс роста и развития. *На этапе созревания процессам роста и развития организма свойственны определенные закономерности:*

- неравномерность темпа роста и развития;
- неодновременность (гетерохронность) роста и развития отдельных органов и систем;
- особенности роста и развития в зависимости от пола;
- обеспечение надежности биологических систем организма;
- обусловленность роста и развития генетическими и средовыми факторами;
- периодичность в изменении ростовых процессов (акселерация, децелерация);
- наличие критических и сенситивных периодов.

*Неравномерность темпа роста и развития.* Процессы роста и развития протекают непрерывно и носят поступательный характер, но их темп имеет нелинейную зависимость от возраста. Наиболее интенсивны эти процессы в первые годы; в период между 7-10 годами их темп замедляется, а к 12-14 годам вновь возрастает (пубертатный скачок - второе увеличение темпа индивидуального развития организма). В дальнейшем этот процесс снова замедляется.

Рост и развитие отдельных органов и систем также происходит неравномерно. Например, формирование опорно-двигательного аппарата продолжается на протяжении всего этапа созревания, но наиболее интенсивно происходит в первые годы жизни.

Данная закономерность является основанием для правильной группировки детей разного возраста в целях создания научных основ возрастной периодизации.

*Неодновременность (гетерохронность греч.: гетерос – другой, хронос – время) роста и развития отдельных органов и систем.* Хотя организм ребенка рассматривается как единое целое, его отдельные органы и системы растут и развиваются неодновременно. В ходе онтогенеза наблюдаются определенные периоды формирования отдельных функций и органов, ускорение и замедление их роста. Периоды ускорения развития различных функций не совпадают. Наиболее интенсивный рост длины тела происходит на протяжении 1 года жизни и в период полового созревания. Речь формируется до 2-3 лет, а речевая регуляция движений с 4-5 лет. В возрасте 6-7 начинается смена молочных зубов на постоянные. Основные позы тела осваиваются до 1 года, а основной фонд движений закладывается до 3-х лет. В возрасте 6-12 лет достигается максимальное развитие иммунной ткани в организме. До 8 лет увеличивается длина шага.

Изучая данную закономерность, отечественный физиолог П.К. Анохин создал теорию, суть которой заключается в том, что избирательное и ускоренное созревание на разных этапах развития определенных структурных образований и функций обеспечивает выживаемость организма.

Возьмем в качестве примера развитие отдельных органов во внутриутробном периоде. Мозг плода интенсивно развивается на 2-10-й неделях беременности, сердце - на 3-7-й неделях, пищеварительные органы - на 4-12-й неделях. Если избирательность отсутствует, то плод становится нежизнеспособным.

Неодновременность роста и развития отдельных органов и систем наблюдается и после рождения ребенка. В первые годы его жизни происходит интенсивное нарастание массы головного мозга. Несколько цифр: у новорожденного масса мозга равна 360-390 г. К концу первого года жизни она увеличивается в 2-2,5 раза, к концу третьего года - в 3 раза и составляет в среднем 1100г. Мозг ребенка 7 лет весит 1250г. В дальнейшем количественное нарастание массы мозга происходит очень медленно. Мозг взрослого весит примерно 1400г. Оказывается, что такое избирательное развитие необходимо именно в первые годы жизни, так как только при участии структур мозга идет формирование условнорефлекторной деятельности и приспособление организма к окружающей среде. А это обеспечивает его выживание в первые годы жизни.

Эта особенность роста и развития является естественнонаучной основой правильной постановки учебно-воспитательного процесса, так как отвечает на вопрос: как лучше обучать детей разного возраста. Учитывая очередность развития функциональных систем в онтогенезе, необходимо такую же очередность обеспечить и при воспитании ребенка.

*Особенности роста и развития в зависимости от пола.* Известно, что мальчики и девочки развиваются по-разному. Неодинаково происхо-

дит у мальчиков и девочек увеличение длины тела и его массы. Мальчики при рождении имеют более высокие морфологические показатели, и это сохраняется до начала полового созревания. Затем, в 12-14 лет, соотношение меняется: девочки обгоняют своих сверстников в показателях роста, массы тела, окружности грудной клетки. В 15 лет интенсивность роста у мальчиков увеличивается, и они по своим морфологическим показателям вновь обгоняют девочек. Развитие некоторых функциональных систем (мышечная сила, жизненная емкость легких) у мальчиков происходит более интенсивно.

Закономерности роста и развития детского организма в зависимости от пола позволили ученым сделать ряд практических выводов о том, что трудовое, физическое воспитание мальчиков и девочек начиная с определенного возраста и в отношении ряда видов двигательной деятельности должно быть дифференцированным (подгруппами).

*Обеспечение надежности биологических систем организма.* Концепция о надежности биологических систем выдвинута профессором А. А. Маркосяном. Суть ее состоит в том, что в процессе роста и развития организма создается избыточность структур, дублирование функций, большой запас резервных возможностей. Этим обеспечивается надежность в работе любой биологической системы.

Передача зрительной информации происходит через 1 млн нервных волокон, а в сетчатке глаза содержится около 100 млн воспринимающих клеток, т.е. в 100 раз больше. Дублирование структур и функций характерно для многих внутренних органов: два легких, две почки, два полушария головного мозга. Это рассматривается как биологическая целесообразность, обеспечивающая надежность в функционировании систем, т.е. организм человека обладает огромными потенциальными возможностями.

Правильно организованные физическое воспитание, спортивные занятия, раскрывая колоссальные потенциальные возможности растущего организма, обеспечивают высокий запас прочности.

*Обусловленность роста и развития генетическими и средовыми факторами.* Рост и развитие следует рассматривать как реализацию организмом генетической программы в условиях его постоянного взаимодействия с окружающей средой. Как считают многие ученые, генетическая программа предопределяет темп роста, порядок созревания отдельных органов и систем, их биологическую надежность. Очень велика ее роль в формировании морфологического типа человека. Именно поэтому у высоких родителей обычно рослые дети и, наоборот, у невысоких - низкого роста.

Ученые утверждают, что роль наследственности велика, но не фатальна. При особенно неблагоприятных, экстремальных условиях окружающей среды генетическая программа роста и развития может быть не реализована

(дети растут в неадекватных человеческой жизни условиях). Антропологам хорошо известен тот факт, что в период мировых войн антропометрические показатели бывают хуже, чем в мирное время.

В то же время воспитательный процесс стимулирует рост и развитие отдельных органов и систем. И хотя у ребенка имеется генетически закодированная программа их развития, она может не реализоваться, если нет стимульного влияния среды. Для развития речи, например, или сложно-координированного движения (это функции чисто человеческие) ребенку необходимы общение и тренировки в социальной среде.

Таким образом, рост и развитие организма обусловлены генетическими и средовыми факторами. Например, масса тела зависит в большой степени от средового фактора, тип высшей нервной деятельности - от генетического фактора. Развитие моторики (сила, быстрота и т.д.), вегетативные функции (частота пульса, жизненная емкость легких) зависят от среды, и поэтому в большей степени поддержание их регуляции происходит в ходе целенаправленного воздействия на организм ребенка.

*Периодичность в изменении ростовых процессов (акселерация, децелерация).* Это еще одна закономерность, оказывавшая серьезное влияние на процессы роста и развития детей в последние десятилетия. Акселерация - ускорение темпов роста и развития детей и подростков по сравнению с предшествующими поколениями. У детей и подростков в 50-80-е годы XX века процесс биологического созревания наступал несколько раньше, чем у предыдущих поколений. Так, например, масса тела новорожденных в среднем увеличилась на 100-130 г, а длина тела на 12-15 см. Возросло число случаев преждевременных родов, при которых рождались вполне зрелые дети. Однако к концу XX века отечественные и зарубежные специалисты стали отмечать снижение темпа акселерации. Более того, ряд ученых стали говорить о децелерации, т.е. замедлении темпов роста и развития подрастающего поколения. За последние годы в 20 раз увеличилось количество низкорослых.

В связи с основными закономерностями возрастной периодизации строится программа обучения детей в школе, нормирование физических и умственных нагрузок, определение размеров мебели, обуви, одежды и пр. Закономерности роста и развития человека учитываются в законодательстве - возможность получить работу, вступить в брак, нести ответственность за проступки, получать пенсию и пр.

*Наличие критических и сенситивных периодов.* Переход от одного возрастного периода к другому является переломным этапом развития, когда организм переходит от одного качественного состояния в другое. Скачкообразные моменты развития целого организма, отдельных его органов и тканей называются критическими. Они жестко контролируются генетически.

С ними частично совпадают так называемые сенситивные периоды (периоды особой чувствительности), которые возникают на их базе и менее всего контролируются генетически, т.к. являются особенно восприимчивыми к влияниям внешней среды, в том числе педагогическим и тренерским.

Критические периоды переключают организм на новый уровень онтогенеза, создают морфофункциональную основу существования организма в новых условиях жизнедеятельности (например, активация определенных генов обеспечивает возникновение переходного периода у подростков), а сенситивные периоды приспособляют функционирование организма к этим условиям (оптимизируются перестроечные процессы в различных органах и системах организма, налаживается согласование деятельности различных функциональных систем, обеспечивается адаптация к физическим и умственным нагрузкам на этом новом уровне существования организма и т. п.). С этим связана высокая чувствительность организма к внешним влияниям в сенситивные периоды развития.

Благоприятные воздействия на организм в сенситивные периоды оптимальным образом содействуют развертыванию наследственных возможностей организма, превращению врожденных задатков в определенные способности, а неблагоприятные задерживают их развитие, вызывают перенапряжение функциональных систем, в первую очередь, нервной системы, нарушение психического и физического развития.

Тренировочные воздействия в сенситивные периоды наиболее эффективны. При этом возникает наиболее выраженное развитие физических качеств, наилучшим образом происходят реакции адаптации к физическим нагрузкам, в наибольшей степени развиваются функциональные резервы организма. В последующие периоды те же средства и объемы тренировочных нагрузок подобного прироста физических качеств не обеспечивают.

*Классификации возраста от 0 до 7 лет.*

Весь жизненный цикл (после рождения человека) делится на отдельные возрастные периоды, т. е. отрезки времени онтогенеза, каждый из которых характеризуется своими специфическими особенностями организма - функциональными, биохимическими, морфологическими и психологическими.

Кроме *хронологического или паспортного возраста* (количество прожитых лет), специалисты (медики, физиологи, педагоги) давно пользуются понятием *биологический возраст*, отражающим реальное состояние развития органов и систем организма в онтогенезе. Оно возникло в связи с тем, что дети и подростки одного паспортного возраста нередко отличаются по уровню физического развития.

Биологический возраст ребенка, отражающий морфологическую и физиологическую зрелость отдельных органов, систем и организма в це-

лом, очень важен (куда больше, чем паспортный) для правильного определения работоспособности, двигательных качеств, характера и уровня приспособительных реакций на различные нагрузки. Отсюда - и значимость правильного определения биологического возраста.

*Биологический возраст* определяют по общим размерам тела, темпам прорезывания молочных зубов и их замены на постоянные (зубной возраст: для определения биологического возраста детей и подростков рекомендуется пользоваться так называемой зубной формулой, простая и доступная, она вполне достаточна для достоверной оценки развития детей в возрасте 6-10 лет (в последующие годы ее информативная ценность теряется)), по степени зрелости костной системы (костный возраст) и по показателям развития вторичных половых признаков, выраженность которых оценивается в баллах. Критериями биологического возраста, также могут быть различные, достаточно сложные морфологические и биохимические показатели.

По степени соотношения биологического и паспортного возраста различают *акселератов* - детей и подростков с ускоренным развитием, когда биологический возраст опережает паспортный; *медиантов* - соответствующих паспортному возрасту, и *ретардантов* - отстающих в развитии от паспортного возраста. В среднем, около 13-20% от общего количества детей, относящихся к данному возрасту, представляют собой акселератов. Столько же примерно детей относится к ретардантам. Основную же массу составляют медианты.

В связи с физическим воспитанием детей вводится в контекст классификации еще одно понятие - *двигательный возраст*. Этот термин сложился при проведении сравнительного анализа результатов, показанных детьми в выполнении физкультурно-спортивных упражнений. Вот простой пример. Результат в беге на 10 м ребенка 7 лет, равный 3 с, означает, что его двигательный возраст соответствует паспортному. Если результат лучше - значит, ребенок опережает своих сверстников в физическом развитии; его двигательный возраст и, соответственно, способность к выполнению спортивных упражнений, более велики. Напротив, если результат хуже, то двигательный возраст ребенка отстает от паспортного, его физическое развитие следует считать неудовлетворительным.

Для точного определения двигательного возраста ребенка (с учетом уже оцененных морфологических показателей) есть свои стандарты. В таблицах и схемах приводятся отнюдь не эталоны физического развития детей. Это лишь усредненные статистические стандарты, безусловно допускающие определенные отклонения.

Биологический и двигательный возрасты не всегда совпадают с паспортным. Но если он отстает, воспитателю по физическому воспитанию надо своевременно это заметить и начать наверстывать возникшее отставание.

По отношению к возрасту от 0 до 7 лет существует ряд классификаций.

Возрастная периодизация от 0 до 7 лет может опираться на: биологические, психологические, педагогические, организационные, психобиологические, организационно-педагогические критерии (табл. 4).

Таблица 4

Обобщенная классификация возрастного развития детей дошкольного возраста (Глазырина Л.Д., 2001)

Возраст	Периоды		Возрастные группы дошкольных учреждений
	по биологическим признакам	по организационно-педагогическим признакам	
1-10-й дни	Новорожденный		Первая
1-й год	Грудной возраст	Ранний возраст	Вторая
2-3-й год	Раннее детство	Младший дошкольный возраст	Первая младшая Вторая младшая
4-5-й год	Первое детство	Средний дошкольный возраст	Средняя
6-й год		Старший дошкольный возраст	Старшая

### 3.2 Анатомо-физиологические особенности развития ребенка младенческого (до 1 года), раннего (1-3 года) и дошкольного (3-7 лет) возраста



Чтобы правильно воспитывать ребенка и сознательно заниматься с ним физическими упражнениями, необходимо знать основные анатомо-физиологические особенности детского организма. Это знание поможет понять, почему в том или ином возрасте рекомендуются те или иные физические упражнения и подвижные игры; поможет правильно подбирать упражнения, наиболее подходящие для детей, а также судить об их психическом и физическом развитии.

Основными показателями развития детей являются рост, вес, окружность грудной клетки, состояние костной, сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и мышечной систем, состояния внутренних органов, уровень психики и уровень развития двигательных умений и навыков.

Организм детей первых лет жизни значительно отличается от организма людей более старшего возраста. Он непрерывно растет и развивается.

Интенсивность процессов развития, их динамика тем выше, чем меньше ребенок. Каждый возраст имеет свои характерные особенности.

*Особенности развития ребенка младенческого (до 1 года) возраста.*

В период новорожденности - первые 3-4 недели жизни ребенок приспособляется к новым условиям: у него возникает легочное дыхание, начинается функционировать пищеварительный тракт; его нервная система еще незрелая - из-за несовершенства коры головного мозга; выражены только безусловные рефлексы. Уже во время внутриутробного развития и с первых дней жизни у ребенка имеется кожная чувствительность, которая обеспечивается тактильной, болевой и температурной рецепцией.

Дети отличаются недостаточно налаженными механизмами теплообмена. Они легко перегреваются и легко теряют тепло. Температура кожи и внутренняя температура тела у дошкольника (37,4-37,6° С) выше, чем у взрослых. Высокие теплопотери обусловлены также и относительно большой поверхностью маленького тела. Все это вызывает быстрое охлаждение тела ребенка, и требует особого внимания к его закаливанию.

В грудной период - первый год жизни - формируются движения. Начинают совершенствоваться функции центральной нервной системы (ЦНС): на базе врожденных безусловных рефлексов (оборонительный, защитный, пищевой, ориентировочный) осуществляется развитие высшей нервной деятельности. Уже с первых недель жизни ребенка возможно образование у него условных рефлексов на зрительный и слуховой раздражитель, а также на самые различные внешние раздражители. С возрастом образование условных рефлексов происходит быстрее.

Быстро увеличиваются вес и рост. Пропорции тела ребенка в первые годы жизни существенно отличаются от взрослых сравнительно большей длиной головы и более короткими конечностями. На протяжении первого года жизни происходит заметный прирост длины тела примерно на 25 см - это наибольшая прибавка за весь дошкольный период. Масса тела ребенка на первом году жизни утраивается (по сравнению с массой при рождении).

Зрительная сенсорная система особенно быстро развивается на протяжении первых 3-х лет жизни. Двигательная сенсорная система созревает у человека одной из первых (уже со 2-4 месяца внутриутробного развития).

Вестибулярные рефлексы проявляются у плода уже с 4 месячного возраста, вызывая тонические реакции и сокращения мышц туловища, головы и конечностей. С возрастом у ребенка анализ вестибулярных раздражений совершенствуется.

Окружность грудной клетки - важный показатель физического развития детей. Она увеличивается неравномерно: сравнительно мало в течение первых 3 месяцев и весьма интенсивно в следующие месяцы первого года жизни. Причем у мальчиков она, как правило, больше, чем у девочек.

Меньшее значение для определения общего физического развития ребенка имеет окружность живота. Величина его крайне изменчива и зависит от характера питания, тонуса мышц, использования физических упражнений. Окружность живота должна быть несколько меньше окружности груди. Если живот значительно больше, значит, ребенок развит непропорционально (это относится и к детям до 3 лет).

Костная ткань грудного ребенка содержит меньше плотных веществ и больше воды, чем у взрослых, и поэтому обладает меньшей ломкостью. Костный скелет младенца долго остается мягким, податливым и слабым и требует осторожного обращения.

Позвоночник новорожденных, состоящий из хрящевой ткани, в первые месяцы жизни почти прямой. Изгибы его формируются постепенно, по мере роста ребенка (когда он начинает держать головку, сидеть, стоять и ходить). Первое время эти изгибы позвоночника во время лежания ребенка сглаживаются, а в дальнейшем приобретают стойкую форму.

Кожа и подкожно-жировой слой нежны, а потому и легко ранимы. Эти особенности детей надо учитывать при назначении и проведении занятий физкультурой.

Мышечная система у младенцев развита сравнительно слабо и составляет всего лишь 23-25% веса тела, в то время как у взрослых - около 42%. Особенно слабо развиты у новорожденных мышцы конечностей; они сокращаются медленно и долго не расслабляются. Необходимо знать, что в первые месяцы жизни преобладает тонус (напряжение) мышц-сгибателей над разгибателями, в связи с чем дети обычно лежат с согнутыми конечностями. При нормальном развитии ребенка повышенный тонус (гипертонус) мышц рук проходит к 2-2,5 месяцам, а мышц ног - к 3-4 месяцам жизни.

Дыхательная система. Дыхательные пути младенца, по которым воздух поступает в легкие, очень узки, нос у него мал и короток, дыхание частое - 40-50 раз в минуту (у взрослого - 16-20). По мере развития легких количество дыханий в минуту к концу года уменьшается до 30. На протяжении первого года жизни у детей преобладает брюшной тип дыхания, а в возрасте 3-7 лет начинает формироваться грудной тип.

Сердечно-сосудистая система ребенка начинает функционировать раньше других систем, поэтому ко времени рождения она наиболее зрелая. Мышечные волокна сердца младенца очень нежные. В первые полгода пульс равен 130-140 ударам в минуту, причем он заметно учащается при беспокойстве, крике, различных движениях.

Внутренние органы в течение первого года жизни развиваются быстро.

Обмен веществ у грудных детей, благодаря усиленным процессам роста, происходит энергичнее, чем у взрослых. Регуляция обмена веществ у них еще несовершенна, так как не закончено развитие коры головного мозга.

Детям первых лет жизни требуется значительная длительность сна, с небольшими перерывами для бодрствования. Общая длительность сна составляет в возрасте 1 года 16 часов.

#### *Особенности развития ребенка раннего возраста (1-3 года).*

На втором году жизни вес увеличивается значительно медленнее. Ребенок прибавляет за год всего 2,5-3 кг. Нормальное прибавление веса - один из основных показателей правильного физического развития ребенка. Однако вес детей одного и того же возраста может быть различным. Поэтому при оценке физического развития каждого ребенка надо учитывать не только его возраст, но и длину тела. Только сопоставление этих величин позволит составить достаточно правильное представление об особенностях веса тела и упитанности ребенка.

Рост детей подвержен индивидуальным колебаниям еще в большей степени, чем вес. После года интенсивность роста снижается. В течение второго года ребенок вырастает примерно на 10-12 см, третьего года - на 7 см, причем у девочек рост и вес увеличиваются несколько медленнее, чем у мальчиков.

Окружность грудной клетки увеличивается на 12-15 см за весь остальной дошкольный период. Величина окружности грудной клетки зависит от упитанности ребенка, его физического развития и физической подготовленности (развития мышц, функции дыхания, сердечно-сосудистой системы). В 3 года окружность груди равна 51-52 см.

Изменение окружности головы в раннем возрасте определяется главным образом увеличением массы головного мозга (но не следует забывать и о возможности рахитических изменений в костях черепа).

Ритм дыхания у детей раннего возраста неустойчив. Легкое психическое возбуждение, незначительное физическое напряжение, небольшое повышение температуры тела или окружающего воздуха почти всегда вызывают значительное учащение дыхания, а иногда и некоторое нарушение его ритма.

Кровеносные сосуды у детей раннего возраста относительно шире, чем у взрослых, кровяное давление ниже, частота сердечных сокращений больше. Пульс у детей значительно чаще, чем у взрослых; с возрастом он постепенно замедляется. Объясняется это не только более быстрой сокращаемостью сердечной мышцы у детей, но и более интенсивным обменом веществ.

Особенностью ЦНС ребенка первых лет жизни является незаконченность развития коры головного мозга. Завершение этих процессов происходит в последующие годы под влиянием внешних и внутренних раздражителей.

По мере развития и дифференцировки ЦНС (ее созревания) появляются статические и двигательные функции.

Зрительная сенсорная система особенно быстро развивается на протяжении первых 3-х лет жизни. Зрительные сигналы играют ведущую роль в управлении двигательной деятельностью ребенка на протяжении первых 6-и лет жизни. Однако обработка зрительных сигналов мозгом еще не совершенна. Она в основном ограничена анализом отдельных признаков предмета.

Мышечная система у ребенка раннего возраста развита еще недостаточно. По мере развития движений ребенка увеличиваются масса и сократительная способность мышечной ткани. В первые два года жизни усиленно растут мышцы, обеспечивающие стояние и ходьбу. У детей раннего возраста мышечный тонус в покое уменьшается под влиянием массажа и гимнастики.

С возрастом у ребенка анализ вестибулярных раздражений совершенствуется. При этом многие дети проявляют высокую вестибулярную устойчивость к вращениям и поворотам. Раннее возникновение контактов вестибулярной сенсорной системы с моторной системой и с другими сенсорными системами позволяет ребенку к 2-3 годам освоить основной фонд движений и начинать занятия физическими упражнениями с первых же лет жизни - плаванием с первых недель жизни, гимнастикой и фигурным катанием с 3-4 лет и т.п.

Тактильная чувствительность увеличивается с ростом двигательной активности ребенка.

#### *Особенности развития ребенка дошкольного возраста (3-7 лет) .*

За период от трех до семи лет длина тела ребенка увеличивается в среднем на 28-30 см, причем этот процесс идет неравномерно. В период от трех до пяти лет ребенок вырастает за год примерно на 4-6 см (к 4,5 годам удваивается рост новорожденного), а от шести до семи лет - на 8-10 см, что связано с эндокринными сдвигами, усилением функции гипофиза. Этот возрастной отрезок называют первым периодом вытяжения (второй отмечается в 13-14 лет - в связи с началом полового созревания).

С возраста 5-7 лет быстро увеличивается длина конечностей, превышая скорость роста тела. Если в первые годы жизни нижние и верхние конечности имеют приблизительно одинаковую длину (3/8 роста), то к 7 годам длина ног увеличивается более чем в 3 раза, рук - в 2,5 раза, а туловища - в 2 раза.

Прирост массы тела отстает от скорости увеличения длины тела. С 3-го года жизни ежегодная прибавка в весе колеблется в пределах 2 кг. К 6 годам приблизительно удваивается вес годовалого ребенка.

Дыхательная система. Прежде всего, следует знать, что структура легочной ткани до 7 лет еще не достигает полного развития; носовые ходы, трахея и бронхи сравнительно узки, что несколько затрудняет поступление

воздуха в легкие; ребра незначительно наклонены, диафрагма расположена высоко, в связи с чем амплитуда дыхательных движений невелика. Ребенок дышит более поверхностно и значительно чаще, чем взрослый. Неглубокое дыхание у детей ведет к сравнительно плохой вентиляции легких и к некоторому застою воздуха, а растущий организм требует повышенной доставки кислорода к тканям, поэтому нарушение температурного режима и влажности воздуха в помещении приводят к заболеваниям органов дыхания. Важна и правильная организация двигательной активности дошкольников (физические упражнения на свежем воздухе, активизирующие процессы газообмена): при ее недостаточности число заболеваний органов дыхания увеличивается примерно на 20%.

Деятельность сердечно-сосудистой системы у дошкольников хорошо приспособлена к требованиям растущего организма, и повышенная потребность тканей в снабжении кровью удовлетворяется легко. Пульс у дошкольников в среднем 90-100 уд/мин. Нервная регуляция сердца несовершенна, поэтому оно быстро возбуждается, ритмичность его сокращений легко нарушается, и сердечная мышца при физической нагрузке довольно быстро утомляется. Однако при смене деятельности сердце ребенка быстро успокаивается и восстанавливает свои силы. Вот почему во время занятий с детьми физические упражнения нужно разнообразить: чередовать подвижные игры с менее подвижными и часто давать ребенку кратковременный отдых.

Нервная система в дошкольном возрасте развита лучше, чем у детей до 3 лет. Заканчивается созревание нервных клеток в головном мозге, который по внешнему виду и весу приближается к мозгу взрослого.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат) еще не окончено. По сравнению со взрослыми костная система ребенка богаче хрящевой тканью, содержит больше органических веществ и меньше минеральных солей, поэтому кости ребенка легко поддаются искривлению и могут приобрести неправильную форму под влиянием неблагоприятных внешних факторов. Окостенение скелета происходит постепенно на протяжении всего периода детства. В этот период почти каждая из 206 костей скелета продолжает значительно изменяться по форме, размерам и внутреннему строению. В связи с вышесказанным очень важно следить за правильной осанкой детей.

Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга продолжается (окружность головы ребенка к шести годам равна примерно 50 см).

Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3-4 лет, но к шести годам еще не окончено. Эту особенность воспитатель должен учитывать при проведении физкультурных занятий, так как даже самые легкие ушибы в области носа и уха могут привести к травмам.

Диспропорционально формируются у дошкольников некоторые суставы. Вследствие этого нередко возникает подвывих (если потянуть малыша за руку). У детей 5-7 лет наблюдается и незавершенность строения стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление и закрепление у детей плоскостопия. Воспитателю следует прислушиваться к жалобам детей на усталость и боль в ногах при ходьбе и когда они стоят.

Следует помнить, что чрезмерные нагрузки отрицательно сказываются на развитии скелета, вызывают искривление костей и, наоборот, умеренные по нагрузке и доступные для данного возраста физические упражнения стимулируют рост костей, способствуют их укреплению. Формирование костного скелета продолжается до периода полового созревания.

Мышечная система у детей развита значительно слабее, чем у взрослых. Наряду с удлинением происходит рост мышц в толщину. Брюшной пресс развит слабо и не в состоянии выдерживать большие физические напряжения. При чрезмерных нагрузках происходит расслабление волокон и могут образоваться грыжи (пупочные). У мальчиков 6 лет слабо развито паховое мышечное кольцо, поэтому возможно образование паховых грыж.

У детей хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее, что влияет на осанку. Относительно слабо развиты мелкие мышцы кисти, поэтому дети не обладают точной координацией движений пальцев. Масса мышц нижних конечностей по отношению к массе тела увеличивается интенсивнее, чем масса верхних конечностей, что связано с высокой двигательной активностью ребенка.

Хотя уже к 5 годам значительно увеличивается мышечная масса, возрастают сила и работоспособность мышц, дети еще не способны к значительным мышечным напряжениям, к длительным физическим нагрузкам. Надо помнить: деятельность с попеременным напряжением и расслаблением мышц меньше утомляет, чем та, которая требует статических усилий (длительное стояние или сидение). В отличие от взрослых дети во время сидения затрачивают больше усилий и производят значительную мышечную работу, так как учатся преодолению неустойчивого равновесия. Сидение для них - акт статического напряжения, а не отдыха, как для взрослых. Известно, что равновесие гораздо легче соблюдать в движении. Вот почему дети быстро устают от сидения и с удовольствием бегают.

Ощущение увеличения мышечной массы нередко приводит к переоценке детьми своих возможностей. Малый двигательный опыт, слабое отражение в сознании функциональных изменений в организме при физических нагрузках обуславливают недостаточное развитие субъективных ощущений усталости. К тому же дети не умеют в нужной мере отражать

изменения своего внутреннего состояния в речевых отчетах. Это требует особого внимания к тщательной дозировке мышечных нагрузок.

Пищеварительная система играет важную роль в физическом состоянии ребенка. Пищеварение связано с выделением (секрецией) слюны и пищеварительных соков. В числе факторов, влияющих на секрецию, следует назвать характер деятельности. Физические нагрузки у большинства детей вызывают временное снижение секреции пищеварительных соков. Восстанавливается она не ранее чем через 25-30 мин после прекращения деятельности. Это следует учитывать при планировании занятий, прогулок.

Особое внимание в процессе занятий необходимо уделять совершенствованию анализаторов. В течение всего дошкольного возраста, в связи с продолжающимся развитием органа зрения, устойчивость его к внешним воздействиям недостаточна.

Большое значение для улучшения зрительной функции имеет эмоциональный характер занятий с детьми, использование различных игр. В процессе игры острота зрения у детей повышается на 30%. Качественная перестройка зрительных восприятий происходит в возрасте 6 лет. При этом значительно улучшается механизм опознания целостных образов. Поле зрения резко увеличивается с 6 лет. В этом возрасте еще плохо различаются цвета. С учетом этих особенностей для детских игр и упражнений с предметом необходимо подбирать крупные и яркие предметы (кубики, мячи и пр.).

Слуховая сенсорная система ребенка имеет важнейшее значение для развития речи, обеспечивая не только восприятие речи посторонних лиц, но и играя формирующую роль системы обратной связи при собственном произнесении слов. Именно в диапазоне речевых частот наблюдается наибольшая чувствительность слуховой системы. Ее возбудимость на словесные сигналы особенно заметно повышается в возрасте 4 лет и продолжает увеличиваться к 6-7 годам.

Слуховая сенсорная система, анализируя продолжительность звуковых сигналов, темпа и ритма движений, участвует в развитии чувства времени, а благодаря наличию двух ушей (бинауральный слух) - включается в формирование пространственных представлений ребенка.

Особенности строения уха дошкольника (связь среднего уха с полостью глотки широкой трубой) создают предпосылки для его воспаления - отита, особенно при заболеваниях носоглотки. Для сохранения функции слуха и предупреждения утомления от избыточного шума на занятиях следует устранять причины, вызывающие шумовую нагрузку, охлаждение ребенка.

Особое значение в поведении ребенка имеет развитие речи. До 6 лет у детей преобладают реакции на непосредственные сигналы (первая сигналь-

ная система, по И. П. Павлову), а с 6 лет начинают доминировать речевые сигналы (вторая сигнальная система).

На протяжении периода от 3 до 7 лет выделяются третий, пятый и седьмой год жизни, когда происходит не только количественный рост, но существенная перестройка функций, при этом перестройка деятельности основных энергообеспечивающих систем предшествует таковой в двигательной функции, что создает предпосылки для целенаправленного воздействия в эти критические периоды средств физического воспитания. При этом доказано, что возраст от 4 до 5 лет отличается наибольшей интенсивностью и гармоничностью развития.

Характерной особенностью возраста от 3 до 7 лет являются значительные индивидуальные различия в темпах возрастного развития. Эти особенности составляют лишь основу для дальнейшего физического и психического роста, а определяющим фактором с первых месяцев жизни является окружающая среда и воспитание ребенка.

Воспитателю необходимо знать средние показатели физического развития детей для выявления признаков отставания. Улучшить физическое состояние ребенка в этом возрасте с помощью средств физической культуры вполне возможно, используя как традиционные, так и нетрадиционные методы обучения в процессе занятий.

### 3.3 Особенности развития моторики детей 1-7 лет



Возрастные особенности управления движениями связаны с постепенным созреванием различных отделов ЦНС (спинного мозга, подкорковых отделов и, наконец, коры больших полушарий). С основными этапами созревания мозга связаны и этапы изменений процессов управления движениями.

*Особенности развития движений у детей от 0 до 2 лет.*

Развитие детей раннего возраста определяется по статическим функциям равновесия (способность удерживать голову и туловище в положении лежа, сидя и стоя) и динамическим (умение поворачивать туловище в положении лежа, ползать на четвереньках, вставать, ходить). Возникновение и упрочение их зависит и определяется как внешними, так и внутренними факторами. Они формируются последовательно - соответственно месяцам жизни детей.

В первые полгода жизни развитие движений ребенка характеризуется выраженностью безусловных рефлексов. У новорожденного движения нецеленаправленны, он отвечает на внешние раздражения неосмысленно. По

мере формирования и совершенствования коры головного мозга хаотичные движения сменяются целенаправленными и согласованными. При этом развитие движений у ребенка происходит в определенном порядке. Сначала малыш делает движения головой в стороны, поворачивается, захватывает ручками предметы. Затем он начинает переворачиваться со спины на живот и обратно, ползать, сидеть, подниматься на ноги, стоять и ходить. Все эти движения являются условными рефлексами, с помощью которых организм приспосабливается к постоянно изменяющимся условиям внешней среды.

Исследования показывают, что в зависимости от состояния центральной нервной системы (сильные уравновешенные нервные процессы, сильные неуравновешенные нервные процессы, слабые нервные процессы и т.д.) дети осваивают движения по-разному и только три движения формируются у всех детей одновременно:

- поднимание и удерживание головы в вертикальном положении (1-1,5 месяца);
- поднимание головы из положения лежа на животе (4-5 месяцев);
- поднимание туловища с опорой на предплечья (5-6 месяцев).

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.

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

В возрасте 1-4 месяцев ребенок не способен к организации произвольных движений из-за высокого мышечного тонуса и отсутствия зрительно-двигательных взаимосвязей. Лишь с 4-х месяцев движения глаз сочетаются с движениями рук и эти связи закрепляются в ЦНС.

В возрасте 5 месяцев-1 года осуществляется становление вертикальной позы. В возрасте 1-2 лет точность произвольных движений еще низка из-за отсутствия налаженной координации мышц-антагонистов. Начинают формироваться примитивные акты ходьбы и бега. Ходьба ребенка еще далека от совершенства, а бег малыша - семенящий, характеризуется отсут-

ствием полетной фазы. Движения у малышей несовершенные, неточные, сознательное управление движениями еще ограничено.

Маловыраженные изгибы позвоночника, своды стопы, недостаточное развитие вестибулярного аппарата, высоко расположенный центр тяжести, слабость мышц ног - все это обуславливает частые падения ребенка.

Новые условнорефлекторные связи создаются легко, но непрочно. Движения дети выполняют схематично, несогласованно, часто замедленно (у детей этого возраста замедленная двигательная реакция).

Появление двигательных умений зависит от индивидуальных особенностей малыша. Различные физические упражнения, способствующие полноценному развитию высшей нервной деятельности ребенка, можно проводить уже с месячного возраста.

#### *Особенности развития движений у детей 3-х лет*

На 3-м году жизни характерный для первых двух лет интенсивный темп физического развития несколько замедляется, но развивается нервная система, совершенствуется моторика, заметно расширяется двигательный опыт.

Ребенок в этом возрасте чрезвычайно активен, старается действовать самостоятельно. Сохраняется стремление к действиям с предметами. Существенное значение для развития моторики имеет возникновение сюжетной игры.

Движения ребенка еще не сформированы как произвольные, они часто непреднамеренны, направления их случайны. Хотя в этом возрасте у малыша появляется способность устанавливать некоторое сходство с образцом, действуя по подражанию, он не придерживается точно заданной формы движения.

К концу года движения выполняются с большей свободой и легкостью, приобретают размеренный, ритмичный характер. У ребенка развивается двигательная память, позволяющая самостоятельно воспроизводить выполненные ранее движения. Ребенок становится способным к большей согласованности движений, он может уже управлять ими в соответствии с конкретными условиями и обстановкой. В этом возрасте дети способны последовательно выполнять несколько двигательных действий подряд, изменять направление движения и подчиняться заданному темпу (в основном среднему).

В течение третьего года жизни у ребенка, в основном, заканчивается развитие движений (ходьба, бег, лазанье, бросание). Хотя дети этого возраста еще не владеют четкими движениями при ходьбе; они не могут ритмично бегать, часто теряют равновесие, падают. Многие из них плохо оттапливаются от пола или земли, бегают, опираясь на всю стопу. Они не могут поднять свое тело даже на небольшую высоту, поэтому им еще недоступны прыжки в высоту, через препятствия и прыжки на одной ноге.

Дети этого возраста охотно играют с мячом, однако еще недостаточно развит глазомер: им трудно ловить мяч. Способность к предвидению ситуации в 3-4 года у ребенка практически отсутствует (она появляется в 5-6 лет). Ему трудно остановить бег у заданной черты. Они быстро утомляются от разнообразных движений, отвлекаются.

*Особенности развития движений у детей 4 лет.*

На 4-м году жизни у ребенка возрастает стремление действовать самостоятельно. В то же время его внимание неустойчиво, он отвлекается и часто переходит от одного вида деятельности к другому. Поэтому взрослым по-прежнему принадлежит большая роль в организации поведения малыша.

В этом возрасте ребенок обладает уже сравнительно большим запасом двигательных умений и навыков, их сочетаний, что обуславливает свободу самостоятельных действий и уверенность в себе. Но он еще не заботится о результатах своих действий, поглощен самим процессом движений, их эмоциональной стороной. Вместе с тем движения детей постепенно приобретают все более преднамеренный характер. Ребенок уже в состоянии повторять движение по своему усмотрению или по предложению воспитателя, различать некоторые его способы, соблюдать нужное направление.

Детям этого возраста свойственно желание включаться в новые и разнообразные виды движений. Сочетая различные действия, ребенок может соблюдать определенную их последовательность.

Формирование двигательных навыков и умений продолжается на основе подражания. Ребенок более сознательно следит за воспитателем, когда он дает образец движений, выслушивает пояснения. Он лучше воспринимает объяснения в форме диалога, направленного на изложение предстоящих действий.

В возрасте 3-6 лет главным регулятором произвольных движений при их программировании и текущем контроле становятся зрительные обратные связи, формирующие единую зрительно-двигательную функциональную систему. При занятиях физическими упражнениями с детьми этого возраста важно использовать различные зрительные ориентиры, помогающие в освоении двигательных навыков.

К 4,5-5 годам движения детей становятся более координированными: они осваивают прыжки, перепрыгивание через препятствия, ловлю мяча. Достаточно хорошо сохраняют равновесие, спускаются с горы на санках, передвигаются на лыжах и ездят на трехколесном велосипеде.

Все это позволяет перейти к работе над качественной стороной движений, а также заботиться о развитии ловкости.

*Особенности развития движений у детей 5 лет.*

Ребенок 5-го года жизни владеет в общих чертах всеми видами основных движений. В их развитии у детей происходят заметные качественные изменения: возрастает естественность и легкость их выполнения.

Он стремится к новым сочетаниям движений, хочет испытать свои силы в сложных видах движений и физкультурных упражнениях.

У детей возникает потребность в двигательных импровизациях. Они берутся за выполнение любой двигательной задачи, но еще не умеют соразмерять свои силы, учитывать свои реальные возможности. Убедившись в непосильности выполнения двигательного действия, ребенок прерывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения. Но при этом он искренне убежден в том, что выполнил движение полностью.

Растущее двигательное воображение становится в этом возрасте одним из стимулов обогащения моторики детей разнообразными способами действий.

Вырабатывается и совершенствуется умение планировать свои действия, создавать и воплощать определенный замысел, который, в отличие от простого намерения, включает представление не только о цели действия, но и о способах их достижения. Вот почему так важно демонстрировать на занятиях целостную, законченную программу изучения движения с помощью взаимодействующих методов. Это позволяет формировать у пятилетнего малыша обобщенные представления о возможностях основного движения для включения его в различные виды деятельности.

Дети хорошо различают виды движений, частично овладевают умением выделять некоторые их элементы. Развивается способность воспринимать, представлять, анализировать и оценивать последовательность и качество своих действий. Все это обуславливает вполне преднамеренный и произвольный характер движений детей. Возникает интерес к результатам движения, правильности его выполнения, соответствию образцу.

На пятом году жизни движения становятся точнее и энергичнее, появляется способность удерживать исходное положение, сохранять направление, амплитуду и темп движений, формируется умение участвовать в играх с ловлей и увертыванием, где результат зависит не только от одного участника, но и от других.

Дети этого возраста очень восприимчивы: у них высока способность быстро и легко запоминать показанные им движения. Но следы полученных впечатлений закрепляются у них не сразу, и навыки, вначале непрочные, легко теряются. Для закрепления и совершенствования усвоенного необходимы многократные повторения.

Большая возбудимость, реактивность, высокая пластичность нервной системы у детей способствуют лучшему, а иногда и более быстрому, чем у взрослых, освоению довольно сложных двигательных навыков: ходьбы на лыжах, фигурного катания на коньках, плавания. Причем очень важно с самого начала правильно формировать двигательные навыки у дошкольников, так как исправлять их очень трудно.

Дети осознают последовательность событий, понимают сложные общения. У 5-6-летних детей увеличивается сила и подвижность нервных процессов. Они способны осознанно строить программы движений и контролировать их выполнение, легче перестраивают программы.

Задания детям, основанные на торможении, следует разумно дозировать, так как выработка тормозных реакций сопровождается изменением частоты сердечных сокращений, дыхания, что свидетельствует о значительной нагрузке на нервную систему

Чтобы не отставать в развитии, ребенок нуждается во все более сложных занятиях.

#### *Особенности развития движений у детей 6 лет.*

Двигательная деятельность ребенка становится все более многообразной: им знакомы различные гимнастические упражнения, подвижные игры; начинается освоение разнообразных способов выполнения спортивных упражнений многих видов.

Возрастают проявления самостоятельности, возникают творческие поиски новых способов действий, их комбинаций и вариантов. Начинают создаваться небольшие группировки по интересу к тому или иному виду упражнений.

В возрасте 6 лет формируется представление о схеме тела. Приобретается адресная точность передачи моторных команд к различным звеньям тела, а сами команды становятся более тонкими и сложными.

Постепенно совершенствуется координация движений в ходьбе и беге, постепенно доводится до автоматизма. При ходьбе увеличивается амплитуда движений, угол разворота стоп, что повышает устойчивость тела, стабилизируются пространственные и временные параметры шага. Благодаря большей устойчивости тела ребенку становятся доступнее простейшие упражнения в равновесии, бег с элементами, упражнения в равновесии, бег на ловкость. С 5-6 лет появляется способность совершать прыжки двумя ногами вместе, в высоту, длину, через препятствия, нарастает дальность и точность прыжков; осваивается метание мяча в цель (у них начинает развиваться глазомер).

На 6-м году жизни ребенка его движения становятся все более осознанными и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную воспитателем, самостоятельно выполнять указания педагога.

Дети обращают внимание на особенности разучиваемых упражнений, пытаются выяснить, почему следует проделывать их так, а не иначе. Во время объяснения у ребенка возникает мысленное представление о движении, его направлении, последовательности составных частей. Дети постепенно овладевают умением планировать свои практические и игровые действия, стремятся к их результативности.

Оценка ребенком движений, как своих, так и товарищей, приобретает более развернутый и обоснованный характер.

Дети начинают упражняться в движениях по своей инициативе, многократно повторять их без напоминаний воспитателя, пытаются освоить то, что не получается. При этом они довольно настойчиво преодолевают трудности. Заметно повышается способность к ручному труду.

Это обуславливает дальнейшее совершенствование умений и навыков, усвоение новых способов сложнокоординированных действий и комбинаций движений (например, прыжков с разбега, разнообразных действий с мячом, торможений во время спусков с гор на лыжах и др.). У ребенка развивается способность поддерживать равновесие тела в условиях изменяющейся обстановки и нарастания напряженности усилий в процессе повторения действий с целью упражнения, тренировки. Дети становятся значительно выносливее, однако им нужно чаще менять исходные положения и разнообразить движения.

Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 7 лет называют «возрастом двигательной расточительности». Задачи педагога заключаются в контроле за двигательной деятельностью своих воспитанников с учетом проявляемой ими индивидуальности, предупреждении случаев гипердинамии и активизации тех, кто предпочитает «сидячие» игры.

### **3.4 Общая характеристика психического развития ребенка - дошкольника**



Принцип единства сознания и деятельности предполагает признание тесной взаимосвязи деятельности и психики. Отсюда возможность анализировать психику путем изучения деятельности, в которой она проявляется и фиксируется. Сознание и поведение развиваются внутри конкретных форм деятельности (в игре, учении, труде, спорте и др.), через которые ребенок активно включен в окружающую среду.

Исходя из этих принципов качественное своеобразие каждого возрастного периода определяется на основе следующих понятий: социальная ситуация развития и ведущая деятельность.

*Социальная ситуация развития* - это особое сочетание внутренних процессов развития и внешних условий, типичных для каждого возрастного периода и влияющих на динамику развития в этот период.

*Ведущая деятельность* - это свойственный каждому возрастному периоду определенный вид деятельности, который влияет на развитие всех черт личности и познавательных возможностей, характерных для данно-

го периода. Ведущая деятельность способствует проявлению характерных именно для этого возраста качественных особенностей или психических новообразований. Переход от одной ведущей деятельности к другой определяет смену возрастного периода.

Таким образом, складываются три важнейших признака деления на возрастные периоды: ведущая деятельность, направленность познания и психические новообразования (табл. 5).

Таблица 5

Качественное психическое своеобразие каждого возрастного периода

Возраст	Ведущая деятельность	На что направлена познавательная деятельность	Психические новообразования
Младенческий (0-1 год)	Непосредственное эмоциональное общение	Сенсомоторное развитие	Потребность в общении с другими людьми и эмоциональное отношение к ним
Раннее детство (2-3 года)	Предметно - орудийная деятельность	Манипуляции с предметами и речь	Речь и наглядно-действенное мышление
Дошкольный (4-6 лет)	Ролевая игра	Межличностные отношения	Потребность в общественно значимой и общественно оцениваемой деятельности

Психическое развитие ребенка происходит под влиянием 2 групп факторов: биологических (наследственность) и социальных (среда, обучение, воспитание, активность человека).

Развитие психики в онтогенезе под влиянием названных факторов характеризуется рядом закономерностей, которые определяются общими законами развития природы и общества.

Первая особенность развития психики ребенка состоит в отсутствии четко определяемого скачка при появлении нового качества. Переходы в новое качество чаще всего растянуты по времени. Появление в характере ребенка, предположим, самостоятельности занимает месяцы, а иногда и годы. Возникновение нового качества психического процесса, психического свойства личности не всегда можно своевременно заметить, если не поставить специальной задачи изучения психики ребенка.

Вторая особенность психического развития - его неравномерность. В каждом возрастном периоде одни психические процессы и свойства характеризуются ускоренным темпом развития, другие - более медленным.

В возрасте от 0 до 1 года - период младенчества - особенно интенсивно развиваются ощущения, так как именно они составляют необходимую чувственную основу познания окружающей действительности. Но мышление у младенца развивается менее интенсивно. В этот период создаются только предпосылки для его развития.

В следующий возрастной период - период раннего детства, от 1 года до 3 лет - ощущения продолжают развиваться, но уже не так ускоренно, как другие более сложные процессы. Самостоятельное передвижение совершенствуется восприятие вещей в пространстве. Происходит исключительно быстрое овладение речью. Ребенок, хотя и в элементарной форме, прибегает к мыслительному анализу, синтезу, сравнению, обобщению.

Третьей особенностью и движущей силой развития психики ребенка является борьба внутренних противоречий. В этом процессе старые представления, привычки, интересы изменяются, перестраиваются под влиянием новых, приходящих им на смену представлений, понятий, интересов. Так наступает более высокая, качественно новая стадия психического развития.

Общение младенца с близкими, в первую очередь с матерью, происходит с помощью мимики, жестов, отдельных звуков и слов. К концу младенческого возраста возникает потребность в более широком и разнообразном общении, а средства для этого оказываются ограниченными. Возникает противоречие между потребностью и старыми способами ее удовлетворения. Преодоление этого противоречия приводит к появлению качественно новой активной формы общения - речи.

Управление процессом психического развития ребенка предполагает знание и учет основных противоречий каждого возрастного периода.

Четвертая особенность психического развития связана с общебиологическим законом адаптации живых систем. Адаптация определяется как активное поддержание необходимого уровня устойчивости организма при сохранении его жизнедеятельности в условиях воздействия различных факторов среды. В психической деятельности человека этот общий закон проявляется в компенсаторных возможностях психики: недостаточный уровень развития одних психических процессов и свойств компенсируется более интенсивным развитием других.

Например, слабость (как и инертность, и неуравновешенность) нервной системы не является предпосылкой низкой результативности спортивной деятельности. Недостаточно высокая работоспособность лиц со слабой нервной системой компенсируется, с одной стороны, высокой чувствительностью анализаторов, а с другой - формированием (в первую очередь у юных спортсменов) положительного отношения к деятельности, активных мотивов, стремления к достижению высоких результатов, индивидуального стиля деятельности.

### *Развитие познавательных процессов*

Двигательные возможности человека зависят от особенностей развития ряда психических функций: мышечно-двигательных ощущений и восприятий, восприятия пространства, сенсомоторных процессов, памяти, мышления, внимания.

Дошкольники очень восприимчивы. Однако большую роль в их восприятии, продолжает играть подражание, особенно при овладении теми или иными упражнениями. Это объясняется тем, что у детей до 7 лет все еще преобладает деятельность первой сигнальной системы: они быстрее и легче воспринимают образы внешних предметов, чем слова.

Восприятие у дошкольников поверхностно, недостаточно критично, что проявляется в желании скорее сделать упражнение, даже в ущерб его правильности. Эта «тенденция к поспешному угадыванию» - одна из особенностей детского восприятия.

С некритичностью восприятия тесно связана и некритичность памяти дошкольников. Так, увлекаясь выполнением упражнения, они могут забыть объяснение учителя. Это обусловлено их психологической направленностью на результат. Они не всегда осознают, что на уроке результата надо добиваться строго определенными действиями. Когда учитель указывает ученику на ошибки, тот уверяет, что все делает именно так, как показывали.

У детей 3-7 лет затруднены точные дифференцировки, поэтому они особенно плохо запоминают упражнения, включающиеся в серию похожих. Учитывая эту особенность памяти необходимо разграничивать упражнения (если это целая серия), только после усвоения в отдельности, можно предлагать выполнить их все вместе в определенной последовательности.

Большое значение для совершенствования двигательной деятельности ребенка имеет развитие его пространственной ориентации. Дети 6-7 лет довольно легко ориентируются в основных направлениях, причем легко усваивают направление движения относительно других предметов, находящихся недалеко от них, но не всегда могут правильно воспринять направление движения относительно собственного тела.

Более интенсивно, чем ощущение, восприятие и память, у дошкольников развивается мышление.

Дети 6-7 лет мыслят конкретными категориями и при решении задач опираются на наглядно воспринимаемые свойства, постепенно переходя к следующей, более высокой стадии мыслительных процессов — оперированию обобщением и абстрагированием.

У дошкольников преобладает произвольное внимание: их привлекает все яркое, необычное, новое и интересное. Дети в этом возрасте легко отвлекаются при любых внешних раздражителях. В такой чрезвычайной выраженности ориентировочной реакции (по И. П. Павлову, реф-

лекса «Что такое?») и отражается произвольный характер их внимания. (Произвольное внимание характеризуется концентрацией, позволяющей ребенку глубже проникнуть в суть изучаемого предмета, лучше понять его внутренние связи). Кроме того, их внимание еще недостаточно устойчиво и интенсивно. Дети 3-7 лет не могут долго заниматься напряженной работой. Они или быстро прекращают ее, или выполняют некачественно. Устойчивость и интенсивность внимания колеблется даже на протяжении небольшого отрезка времени. Это влияет и на продуктивность, и на качество выполняемой работы

Кроме этого, учитывая быструю утомляемость их нервной системы, следует два раза за урок давать отдых - в течение 1-2 мин проводить упражнения на расслабление. Это верное средство предупреждения утомления - причины малой устойчивости и частой отвлекаемости внимания учащихся.

Недостаточно развиты в дошкольном возрасте распределение и переключение внимания, что затрудняет усвоение учебного материала. Своевременному переключению внимания способствуют стройность и системность материала урока. Подытоживание результатов одной части урока и постановка задачи следующего раздела, проверка готовности выполнить новое задание также помогают быстрее переключиться от уже пройденного к новому материалу.

### *Развитие эмоционально-волевой сферы*

На уроках физической культуры очень важно учитывать особенности эмоциональных состояний дошкольников.

Они характеризуются повышенной эмоциональностью, которая объясняется преобладанием возбуждения над торможением.

Дошкольники иногда бывают очень обидчивы, вспыльчивы. Они еще не понимают критериев оценок и воспринимают их как оценку личности. Отрицательные оценки вызывают у них состояние тревожности, неуверенности.

В дошкольном возрасте у детей происходит развитие волевых процессов и волевых качеств: настойчивости, дисциплинированности, выдержки, решительности и т. д.

Нередко большая подвижность и эмоциональность детей отрицательно влияют на воспитание волевых качеств. Плохо воспитанная воля проявляется по-разному. Некоторые ребята не могут преодолеть различных соблазнов, они стараются подольше задержать мяч и поиграть им вместо того, чтобы передать другому; без очереди прыгнуть или пройти по бревну и т. д. У других быстро меняется отношение к уроку под влиянием эмоций. Например, ученик хорошо выполнил упражнение, рад похвале учителя, с удовольствием подчиняется всем правилам, весел, покладист; но вот во время построения поспорил с соседом из-за места, получил от учителя

## 4. ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ ДОШКОЛЬНИКА В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

### 4.1 Двигательное умение и двигательный навык. Направленность и структура обучения движениям



Обучение ребенка движениям осуществляется 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, по мере дальнейшего углубления и совершенствования, умение постепенно переходит в навык. Умение и навык отличаются друг от друга главным образом степенью освоенности действия, т.е. способами управления со стороны сознания человека.

Умение выполнять новое двигательное действие возникает на основе следующих предпосылок:

- минимума основных знаний о технике действия;
- наличия двигательного опыта;
- достаточного уровня физической подготовленности;
- при творческом мышлении в процессе построения новой системы движений.

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.

Роль двигательных умений в физическом воспитании может быть различной. В одних случаях умения доводят до навыков, если необходимо добиться совершенного владения техникой двигательного действия. В других случаях двигательные умения вырабатываются без последующего перевода их в навыки. В этом случае они являются как бы вспомогательными (например, материал программы по физической культуре должен быть усвоен именно на уровне умения).

Есть умения, для освоения которых не требуется повторений. Достаточно объяснения воспитателя, как нужно держать мяч, обруч, палку,

строгое замечание за нарушение дисциплины и отношение к уроку тут же меняется: возникает недовольство, стремление что-то сделать вопреки требованиям. Недостатки воли могут проявляться в слабо развитой настойчивости. Обычно такие дети на уроках физической культуры с готовностью начинают выполнять то или иное упражнение, но, встретив трудность, сразу прекращают его, не доведя до конца. К недостаткам воли относится также большая внушаемость и слепое подражание примеру. Иногда дошкольник может нарушать дисциплину, подражая своему не в меру активному товарищу. Дети этого возраста в условиях повышенной двигательной активности часто не умеют вовремя отнестись к себе замечание, обращенное ко всем. Они слышат его, но не подчиняются, пока не услышат обращение к себе лично.

Дети 5-7 лет характеризуются возрастающей потребностью в познании самих себя, потребностью иметь более достоверное представление о самих себе, которое тесно связано с отношением к себе, т.е. с самооценкой. У дошкольников она находится в стадии формирования. Поэтому среди них можно встретить детей и с адекватной устойчивой самооценкой (их меньшинство), и с завышенной устойчивой (часто наблюдается у 6-летних детей), и с неустойчивой в сторону неадекватного завышения или занижения (таких большинство) самооценкой.

#### Контрольные вопросы и задания:

1. Каким закономерностям подчиняется процесс роста и развития организма ребенка?
2. Какие особенности роста и развития детей в зависимости от пола вы можете отметить?
3. Дайте характеристику классификации возраста от 0 до 7 лет.
4. Какие особенности развития ребенка младенческого (до 1 года) возраста необходимо учитывать при проведении физкультурно-оздоровительной работы?
5. Выделите особенности развития ребенка раннего возраста (1-3 года), которые учитываются при проведении занятий физической культурой?
6. Какие особенности развития ребенка дошкольного возраста (3-7 лет) определяют построение процесса физического воспитания в дошкольном учреждении?
7. Укажите особенности развития моторики детей 0-7 лет.
8. Какая ведущая деятельность соответствует определенным возрастным периодам дошкольника и на что она направлена?
9. Дайте характеристику развития познавательных процессов у детей до 7 лет.
10. Как развивается эмоционально-волевая сфера дошкольника?

чтобы у детей появилось умение выполнить это сразу, но есть более сложные умения, требующие продолжительных упражнений для правильного выполнения действий (ведение мяча, прокатывание обруча и др.).

Дальнейшее совершенствование двигательного действия при многократном повторении приводит к автоматизированному его выполнению, т.е. умение переходит в навык. Это достигается постоянным уточнением и коррекцией движения.

Характерными особенностями двигательного навыка являются:

- автоматизированный характер, как некоторых операций, так и действия целиком;
- высокая быстрота действия;
- стабильность итогов действия, несмотря на то, что двигательные действия выполняются в новых условиях;
- надежность и прочность - навык не исчезает даже при продолжительных перерывах

При навыке сознание направлено, главным образом, на узловыe компоненты действия, восприятие изменяющейся обстановки и конечные результаты действия (занимающиеся сосредоточивают свое внимание во время бега в основном на контроле за скоростью; при передвижении на лыжах - на изменении рельефа местности, темпе прохождения дистанции и усилиях при отталкивании, т.е. на решающих компонентах в достижении высокой эффективности действия).

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.

Эффективность процесса обучения, продолжительность перехода от умения до уровня навыка зависят от:

- 1) двигательной одаренности (врожденных способностей) и двигательного опыта обучающегося (чем богаче двигательный опыт, тем быстрее образуются новые движения);
- 2) возраста обучающегося (дети осваивают движения быстрее, чем взрослые);
- 3) координационной сложности двигательного действия (чем сложнее техника движения, тем длительнее процесс обучения);
- 4) профессионального мастерства преподавателя;
- 5) уровня мотивации, сознательности, активности обучающегося и др.

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. Любое выполнение движения, по мнению Н.А.Бернштейна, есть индивидуализированное «повторение без повторения». Каждое движение ребенка - своеобразно.

*Направленность и структура обучения движениям.*

Обучение в процессе физического воспитания обеспечивает одну из его сторон - *физическое образование*, под которым понимается «системное освоение человеком рациональных способов управления своими движениями, приобретение таким путем необходимого в жизни фонда двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний».

В процессе физического воспитания занимающихся обучают:

- 1) различным двигательным действиям в целях развития способности управлять своими движениями, что значит - регулировать прилагаемые усилия, быстроту выполнения, форму, амплитуду, направление движения, а также в целях познания закономерностей движений своего тела;
- 2) правильному выполнению движений, используемых в качестве общеразвивающих упражнений для управления физическим развитием;
- 3) технике двигательных действий, необходимых в труде, быту или на спортивной тренировке.

*Предпосылки и общий порядок построения процесса обучения.*

Как фактически пойдет обучение тому или иному действию, зависит в первую очередь, естественно, от имеющихся к началу обучения объективных и субъективных предпосылок реализации намеченных задач. К числу таких предпосылок относятся:

- подготовленность самого обучающего к решению конкретных задач преподавания,
- готовность обучаемых к разучиванию действия (усвоению конкретного учебного материала и практическому конструированию действия),
- наличие ряда содействующих этому условий (технических средств обучения, учебных пособий, оборудования и т. д.).

Наиболее динамичная из этих предпосылок степень готовности обучаемых. Если обеспечены другие предпосылки, подготовка к обучению действию состоит именно в том, чтобы гарантировать необходимую степень готовности обучаемых. В целом готовность обучаемых к практическому разучиванию двигательного действия характеризуется тремя основными компонентами:

- 1) состоянием физических качеств, которые необходимы для выполнения действия (собственно «физическая готовность»),
- 2) двигательным опытом (фонд приобретенных ранее двигательных умений, навыков и непосредственно связанных с ними знаний);

3) личностно-психическими факторами, мобилизующими к действию и определяющими характер поведения при его выполнении (психическая готовность). Эти компоненты готовности могут складываться далеко не одновременно.

В процессе физического воспитания детей дошкольного возраста необходимо направленно воздействовать на них, с тем, чтобы обеспечить заблаговременную подготовку к разучиванию каждого нового действия, предусмотренного программой.

Собственно-физическая готовность к разучиванию действий, требующих значительных проявлений тех или иных физических качеств (скоростно-силовых, выносливости, гибкости и т. д.), обеспечивается воспитанием соответствующих качеств на протяжении всех предшествующих периодов физического воспитания и контролируется посредством тестовых упражнений. Если тестирование выявляет их недостаточную степень развития (например, гибкости, когда предстоит обучение упражнениям, требующим большой амплитуды движений), то проводится дополнительная избирательно направленная физическая подготовка, которая и призвана довести физическую готовность к началу разучивания действия до необходимой кондиции.

Аналогичным образом обеспечивается пополнение двигательного опыта. В принципе, чем богаче фонд приобретенных ранее двигательных умений и навыков, тем больше вероятность того, что обучение новому двигательному действию будет осуществляться ускоренными темпами и без особых затруднений, поскольку оно найдет для себя в приобретенном ранее опыте готовые элементы, которые войдут в его ориентировочную основу.

Своего рода ядром психической готовности к овладению двигательным действием является общая мотивация учебной деятельности и конкретная личностная установка. Психическая готовность к овладению двигательным действием определяется и степенью развития волевых качеств. Вместе с тем в процессе обучения детей, требуется тщательно регулировать степень психических трудностей, с тем, чтобы они не становились чрезмерными, что предполагает, в частности, использование специальных средств и методических приемов страховки и помощи при выполнении упражнений.

*Этапность процесса обучения двигательным действиям.*

В многолетнем процессе физического воспитания постоянно идет обучение тем или иным двигательным действиям. Одни из них формируются в качестве умений, другие - в качестве навыков, третьи многократно преобразуются, приобретая свойства умений и навыков.

Если рассматривать процесс обучения отдельно взятому действию, которое доводится до сформированного в определенной степени навыка, то правомерно говорить об относительно завершенном цикле обучения этому действию. В таком цикле выделяют три последовательных этапа:

Таблица 6

Этапы обучения и формирования двигательного навыка

Этапы	Цель	Стадия формирования навыка	Рисунок движения	Методы обучения	Способы организации детей
1 - Первоначальное разучивание (длительность этапа 1-3 занятия)	2 Ознакомить детей с новыми двигательными действиями; со-здать целостное представление обо всем двигательном акте и начать разучивать его до овладения им в общих чертах	3 1 - Иррадиация (распространение процесса возбуждения в коре головного мозга)	4 Неуверенность в движениях, общая напряженность мускулатуры, наличие лишней движений, неточность двигательного действия	5 Словесные: объяснение; название упражнения; описание Наглядные: правильный, безукоризненно четкий показ образца в надлежащем темпе от начала до конца; имитация; слуховые и зрительные ориентир Практические: практическое опробование; выполнение упражнения, сопровождаемое указаниями	6 Фронтальный Групповой
2 - Углубленное разучивание (длительность этапа 3-6 занятий)	Уточнить правильность выполнения длительного разучиваемого действия; исправить имеющиеся ошибки и добиться правильного выполнения действия в целом	2- Специализация (постепенное развитие внутреннего дифференцировочного торможения, ограничивающего распространение процессов возбуждения, повышение роли второй сигнальной системы	Движения четкие, точные, координированные, стабильные.	Словесные: название, частичное объяснение, словесные инструкции, разъяснения, пояснения, короткие указания, опоманды, вопросы к детям, анализ действий Наглядные: имитация, расчлененный показ, зрительные и слуховые ориентир Практические: многократное повторение движения	Поточный Групповой Посменный

Этапы	Цель	Стадия формирования навыка	Рисунок движения	Методы обучения	Способы организации детей
1 3 - Закрепление навыка и совершенствование техники (длительность этапа 10 и более занятий)	2 Закрепить и совершенствовать приобретенный навык владения техникой двигательного действия; стимулировать детей к самостоятельному выполнению движения в целом и создать возможность применения его в играх и в жизни	3 3 – Стабилизация (упрочнение динамического стереотипа, соответствующего основному варианту действия)	4 Движения выполняются свободно, достаточно точно, уверенно в любых условиях	5 Словесные: название, вопросы, оценка, распоряжения, команды, указания Наглядные: наглядные пособия (фотографии, рисунки) Практические: выполнение движений в играх и соревнованиях; использование усвоенного навыка в жизненных условиях и выполнении творческих заданий (внеusti какое-либо изменение в известное упражнение и создание его вариант, комбинаировать из знакомых новое, придумать свое, оригинальное)	6 Групповой Индивидуальный Поточный



Основываясь на закономерностях формирования двигательных навыков в теории и методике физического воспитания ребенка, педагог решает практические задачи обучения.

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 нужны потому, что в естественных условиях внешние обстоятельства не бывают в точности одинаковыми, так же как и сам ход решения двигательной задачи не повторяется дважды подряд одинаково. Ребенку необходимо набраться опыта по разнообразно-видоизмененной двигательной задаче, поставленной перед

1) этап начального разучивания действия,  
2) этап углубленного разучивания действия,  
3) этап результирующей отработки действия, который имеет своим результатом сформированный до необходимой степени навык (закрепление и совершенствование двигательного действия) (табл. 6).

*Эта схема условна.* Она отражает, главным образом, ту ситуацию, когда предметом обучения является отдельное, во многом новое действие и когда целевой результат должен выразиться в навыке, выработкой которого до нужной степени сформированности обучение данному действию завершается.

В действительности, если в результате предшествующих этапов обучения и воспитания к началу разучивания очередного действия уже в основном сложилась его ориентировочная основа (по большинству опорных точек) и созданы другие предпосылки правильного выполнения его, нужное умение может быть сформировано как бы с ходу, а потому первый этап обучения в таком случае сокращается до минимума (практически трудно различим) и наоборот, когда предпосылки к формированию нового сложного двигательного умения минимальны и их приходится создавать в процессе начального разучивания действия, этот этап приобретает развернутый вид, имеет достаточно значительную протяженность.

Если же предметом обучения становится действие чисто вспомогательного характера, которое будет использоваться лишь как подводящее упражнение, процесс обучения нередко строится лишь в рамках первых двух этапов, т. е. завершается на стадии формирования двигательного умения.

#### 4.2 Закономерности формирования двигательных навыков у ребенка в процессе обучения

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 приспособиться 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 долгом упражнении. Построение навыка - это смысловое цепное действие, в котором нельзя пропускать ни одного звена. Формирование двигательного 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, каждый из которых имеет собственную обслуживающую бригаду органов чувств и деятельность каждого связана определенными отделами нервной системы.

Формирование двигательного навыка протекает в соответствии с рядом законов.

1. *Закон изменения скорости в развитии навыка.* Навык формируется не только постепенно, но и неравномерно, что выражается в разной мере качественного прироста в отдельные моменты его становления. Неравномерность имеет две разновидности:

а) в начале обучения происходит сравнительно быстрое овладение действием, а затем качественный прирост навыка замедляется. Подобная неравномерность характерна для обучения сравнительно легких действий, когда ученик быстро схватывает основу действия и долго осваивает его детали;

б) в начале обучения качественный прирост навыка незначителен, а затем он резко возрастает. Подобная неравномерность характерна для обучения относительно сложным действиям, когда внешне незаметные качественные накопления только с течением времени могут проявить себя в виде повышения уровня владения действием.

2. *Закон «плато» (задержки) в развитии навыка.* Длительность задержки в развитии навыка может быть самой разнообразной. Она обусловлена двумя причинами:

а) внутренней, которая характеризуется протеканием незаметных приспособительных изменений в организме, которые лишь с течением времени переходят в заметные качественные улучшения навыка;

б) внешней, вызванной неправильной методикой обучения или недостаточным уровнем развития физических качеств. Если причина появления задержки в развитии навыка определена правильно, то для ее преодоления потребуется только время (внутренняя причина) или существенное изменение средств, методов и методических приемов обучения (внешняя причина).

3. *Закон угасания навыка.* Он проявляется, когда длительное время не повторяется действие. Угасание навыка происходит постепенно. Вначале навык не претерпевает качественных изменений, но ученик начинает испытывать неуверенность в своих силах, что иногда приводит к срывам в исполнении действия, исчезает индивидуальность в технике выполнения. Затем теряется способность к точной дифференцировке движений, нарушаются сложные координационные отношения между движениями, и в конечном счете ученик теряет способность выполнять некоторые сложные действия. Внешне это выражается в качественном ухудшении двигательного действия. Однако полностью навык не исчезает, его основа сохраняется сравнительно долго, и после повторений он быстро восстанавливается.

Двигательный навык может ухудшаться и тогда, когда снижается уровень физических качеств, функциональных возможностей организма. Например, у часто болеющих детей наблюдаются низкий уровень развития основных физических качеств и низкие показатели основных видов движений. На быстроту образования двигательных навыков оказывают воздействие эмоции, интерес, сознательное отношение детей к двигательной деятельности.

4. *Закон отсутствия предела в развитии двигательного навыка.* Совершенствование двигательного действия практически продолжается на протяжении всего времени занятий в избранном направлении физического воспитания.

5. *Закон переноса двигательного навыка.* В физическом воспитании и спорте проявляется положительный и отрицательный перенос навыков. *Положительный перенос* - это такое взаимодействие навыков, когда ранее сформированный навык способствует, облегчает и ускоряет процесс становления нового навыка. Основным условием положительного переноса навыка является наличие структурного сходства в главном звене техники двигательных действий (например, навыки игры в лапту помогают освоить бросание мяча вдаль).

*Отрицательный перенос* - это такое взаимодействие навыков, когда, наоборот, уже имеющийся навык затрудняет образование нового двигательного навыка (или интерференция навыков, т.е. их взаимовлияние) и не способствует 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, сходство в подготовительных фазах движений и его отсутствие в основном звене (навык приземления в прыжках в длину с разбега может замедлить формирование навыка приземления в прыжках в высоту с разбега или перенос гребка ватерполиста в спортивное плавание).

Отрицательное взаимодействие навыков можно в значительной мере снизить или вообще устранить, если преподаватель указывает ученику те основные опорные точки (ООТ), в которых нежелателен перенос, а ученик осознанно их отрабатывает. Закономерности переноса двигательных навыков следует строго учитывать при определении последовательности (очередности) освоения техники разнообразных движений, особенно в таких видах упражнений, как легкоатлетических, гимнастических, акробатических и др.

### 4.3 Методы и приемы обучения детей движениям



Обучение дошкольников направлено на получение определенного результата: к переходу в школу дети должны овладеть движениями на уровне элементарных навыков. Педагогическим инструментарием воспитателя, обеспечивающим результативность обучения, является умелое использование им методов и приемов обучения.

Необходимо понять, что общепедагогические задачи нельзя воспринимать как абсолюты. Все они, так или иначе, отражаются в работе с детьми разных возрастных групп. И у малышей, и у старших необходимо поддерживать интерес к физическим упражнениям различными средствами на всех этапах обучения. И малышей, и старших надо побуждать к возможно более самостоятельным действиям. Но внешняя привлекательность не должна заслонять смысла двигательных заданий для старших детей, в то время как для малышей, например, возможность нарядиться в маску-шапочку является точкой отсчета при выполнении упражнения. Точно так же положительная оценка воспитателем не очень техничных действий малышей рассматривается как своеобразный психологический аванс. Но в старших группах такой шаг воспитателя может снижать эффект обучающих действий. Таким образом, понимание сути общепедагогических задач придает специфический возрастной оттенок методам и приемам обучения.

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

*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, сте-

пенью владения движениями, общим развитием ребенка и объединяются в систему приемов для решения обучающих задач.

Широко используются в системе физического воспитания общедидактические методы и приемы обучения: наглядный, вербальный (словесный), практический (табл. 7).

Усвоению ребенком двигательного опыта и качественному его развитию способствуют так же следующие методы обучения: информационно-рецептивный, репродуктивный, проблемного обучения, формирования (развития) творчества.

*Информационно-рецептивный метод* (лат. *Receptio-принятие, прием*) 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. Репродуктивный метод повышает усвоение знаний и навыков, позволяет использовать и варьировать их в разнообразных ситуациях (для совершенствования и повышения интереса к ним).

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

В основе проблемного обучения лежат законы развития человеческого мышления. Выдающийся психолог и философ С.Л.Рубинштейн отмечал, что начальным моментом мыслительного процесса обычно является проблемная ситуация. Мыслить ребенок начинает, когда у него появляется потребность что-то понять. Важнейшая особенность проблемного обучения в том, что перед ребенком ставится проблема для самостоятельного решения. Осуществляя поиски решения тех или иных двигательных задач, он сам добывает знания. Знания, добытые собственными усилиями, сознательнее усваиваются и прочнее закрепляются в памяти.

## Общедидактические методы и приемы обучения детей движениям

Методы обучения	Приемы как часть метода	Цель использования
Наглядный	Наглядно-зрительные: показ физических упражнений, наглядные пособия (картины, рисунки, фотографии); имитация (подражание); зрительные ориентиры (разметка пола, предметы) Наглядно-слуховые: музыка, песни, стихи, ритм бубна Тактильно-мышечные приемы: непосредственная помощь воспитателя (использование этого приема должно быть кратковременным)	Создает зрительное, слуховое, мышечное представление о движении. Формирует яркое чувствительное восприятие и двигательных ощущений, развивают сенсорные способности. Обеспечивает подражание образцам окружающей жизни; формирует навыки ориентировки в пространстве. Важно обеспечить яркость чувственного восприятия и двигательных ощущений ребенка
Вербальный (словесный)	Объяснения, пояснения, указания, описание, уточнение, подача команд, распоряжений, сигналов, вопросы к детям, образный сюжетный рассказ, беседа, сценки, жеребьевые створки, словесная инструкция	Обращен к сознанию детей, помогает осмысленно поставить двигательную задачу, раскрыть содержание и структуру движения, активизировать идеомоторные представления. Способствует осознанному выполнению физических упражнений, самостоятельному и творческому применению их в различных ситуациях.
Практический	Повторение упражнений без изменения и с изменениями; проведение упражнений в игровой и (или) соревновательной форме	Закрепляет на практике знания, умения, навыки в основных движениях. Способствует созданию мышечных представлений о движении. Обеспечивает проверку двигательных действий ребенка, правильность их восприятия, моторные ощущения

Постановка соответствующей проблемы и ее решение ребенком способствуют не только сознательному усвоению движения, но и развивают умственные способности, учат мыслить самостоятельно, делают обучение более интересным и увлекательным.

Продуманное, целенаправленное использование педагогом методов и приемов обучения, усвоение ребенком знаний создают предпосылки для 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 (придумывая игровые сюжеты, ребенок приобретает умение реализовать свой замысел). Таким образом, реализации творческих замыслов способствует *метод творческих заданий*.

В теории и методике физического воспитания используются также *специфические* методы: метод строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный, круговой тренировки.

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

- наличие твердо предписанной программы движений (техника движений, порядок их повторения, изменения и связи друг с другом);
- точное нормирование нагрузки по ходу выполнения упражнения, а также нормирование интервалов отдыха и чередование его с нагрузками;
- создание внешних условий, облегчающих управление действиями ребенка (распределение групп на местах занятий, использование пособий, снарядов, тренажеров, способствующих выполнению учебных заданий, дозирование нагрузки, контроль за ее воздействием и т.д.).

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

*Метод круговой тренировки* заключается в том, что ребенок передвигается по заданному кругу, выполняя определенные упражнения или задания, позволяющие разносторонне воздействовать на мышцы, различные органы и системы организма. Цель метода - достижение оздоровительного эффекта от упражнений, повышение работоспособности организма.

Упражнения выполняются одно за другим, отдых предусматривается по окончании всего круга.

Используя метод круговой тренировки, рекомендуется:

- 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.

*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. Наиболее активно этот метод используется в младших группах, но им широко пользуются в работе также и со старшими дошкольниками.

*Соревновательный метод* в относительно элементарных формах широко применяется в работе с детьми дошкольного возраста. Он эффективно способствует практическому освоению действий физических упражнений и используется во всех возрастных группах. Перед малышами ставится задача: кто быстрее принесет флажок, кто дальше бросит мяч. В старших группах этот метод позволяет совершенствовать движения, эффективно развивать творчество.

В физическом воспитании широко используется переключение ребенка с одного вида деятельности на другой, от физической нагрузки к умственной. При этом педагог должен следить за расходом физических и психических сил ребенка, учитывать его возрастные и индивидуальные особенности и в зависимости от этого применять в обучении различные методы.

#### 4.4 Особенности возрастного развития физических качеств и методика воспитания физических способностей в дошкольном возрасте



*Физическими качествами* принято называть врожденные (генетически унаследованные) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая (материально выраженная) активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности. Применительно к динамике изменения показателей физических качеств

употребляются термины «развитие» и «воспитание». Термин развитие характеризует естественный ход изменений физического качества, а термин воспитание предусматривает активное и направленное воздействие на рост показателей физического качества.

В современной литературе используют термины «*физические качества*» и «*физические (двигательные) способности*». Однако они нетождественны.

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

В самом общем виде двигательные способности можно понимать как индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека. Основу двигательных способностей человека составляют физические качества, а форму проявления - двигательные умения и навыки. К двигательным способностям относят силовые, скоростные, скоростно-силовые, двигательно-координационные способности, общую и специфическую выносливость. Необходимо помнить, что, когда говорится о развитии силы мышц или быстроты, под этим следует понимать процесс развития соответствующих силовых или скоростных способностей.

У того или иного человека двигательные способности развиты по-своему. В основе разного развития способностей лежит иерархия разных врожденных (наследственных) *анатомо-физиологических задатков*:

- анатомо-морфологические особенности мозга и нервной системы (свойства нервных процессов - сила, подвижность, уравновешенность, строение коры головного мозга, степень функциональной зрелости ее отдельных областей и др.);
- физиологические (особенности сердечно-сосудистой и дыхательной систем - максимальное потребление кислорода, показатели периферического кровообращения и др.);
- биологические (особенности биологического окисления, эндокринной регуляции, обмена веществ, энергетики мышечного сокращения и др.);

- телесные (длина тела и конечностей, масса тела, масса мышечной и жировой ткани);
- хромосомные (генные).

На развитие двигательных способностей влияют также психодинамические задатки (свойства психодинамических процессов, темперамент, характер, особенности регуляции и саморегуляции психических состояний и др.).

О способностях человека судят не только по его достижениям в процессе обучения или выполнения какой-либо двигательной деятельности, но и по тому, как быстро и легко он приобретает эти умения и навыки. Способности проявляются и развиваются в процессе выполнения деятельности, но это всегда результат совместных действий наследственных и средовых факторов. Практические пределы развития человеческих способностей определяются такими факторами, как длительность человеческой жизни, методы воспитания и обучения и т.д., но вовсе не заложены в самих способностях. Достаточно усовершенствовать методы воспитания и обучения, чтобы пределы развития способностей немедленно расширились.

Получить точную информацию об уровне развития двигательных способностей (высокий, средний, низкий) можно с помощью соответствующих тестов (контрольных упражнений).

Проблема физического развития ребенка в значительной мере определяется развитием его двигательных качеств в разные периоды детства. Ученые считают, что при недостаточном развитии физических качеств обучение физическим упражнениям затруднено, а в некоторых случаях и совсем невозможно. Физические качества проявляются через определенные умения, двигательные навыки. Двигательные навыки реально существуют при наличии определенных физических качеств.

Такая тесная взаимосвязь двигательных навыков и физических качеств объясняется общностью условнорефлекторного механизма этих двух процессов. Поэтому в целях гармонического развития ребенка необходимо создавать условия для их параллельного развития.

Физические качества у детей формируются гетерохронно, в разные возрастные периоды. Для развития каждого качества имеются определенные чувствительные периоды онтогенеза, когда может быть получен наибольший его прирост. Они также имеют специфические особенности проявления и индивидуальную программу развития.

*Быстрота.* Как физическое качество - определяется частотой чередования сокращений и расслаблений мышц.

Во-первых, это способность экстренно реагировать в ситуациях, требующих срочных двигательных реакций (быстрота двигательных реакций). Во-вторых, это способность обеспечивать скоротечность организменных процессов от которых непосредственно зависят скоростные характеристики движений (быстрота движений).

Быстрота также характеризуется как способность человека осуществлять движения с определенной скоростью или как способность человека осуществлять двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени.

Быстрота проявляется в разных формах, основные из них: быстрая реакция на сигнал к действию; быстрота одиночного движения (скорость отдельного движения - прыжок, метание, удар и т. д.); способность в короткое время увеличивать темп движений (по сигналу); частота циклических движений (частота движений) (бег, плавание, ходьба на лыжах и т. д.). Эти формы проявления быстроты относительно независимы друг от друга. Ребенок может иметь быструю реакцию, но быть медлительным в движении, и наоборот.

Основное ускорение развития быстроты начинается с 10-летнего возраста. Максимальный темп движений постепенно растет в дошкольном возрасте, увеличиваясь за этот период в 1,5-2 раза. Особенно интенсивно он прогрессирует у мальчиков. У детей до 7 лет происходит интенсивное развитие способности к выполнению быстрых движений отдельными частями тела (кистью, рукой, ногой).

Теорией и практикой определены *три методических условия*, без соблюдения которых нельзя успешно развивать данное физическое качество.

Первое: способ осуществления скоростных упражнений должен позволять выполнить их в максимальном темпе.

Второе: выполняемое упражнение должно быть предварительно хорошо освоено (при достаточном автоматизме контроль сознания направлен не на координацию движения, а на его качество, в данном случае - скорость).

Третье: прекращение скоростных упражнений в момент появления первых признаков утомления.

Развивать скоростные способности у детей помогают упражнения, выполняемые с максимальной скоростью, прыжки, метания, упражнения в размахивании, кружении, ударах, бросании и толкании легких предметов, поворотах, выполняемых с максимальной частотой.

Для воспитания у детей умения развивать максимальный темп бега могут быть использованы следующие упражнения: бег в быстром и медленном темпе; бег с ускорением по прямой, по диагонали; бег в максимальном темпе на короткие дистанции; бег за партнером. Полезно выполнять упражнения в различном темпе, что содействует развитию у детей умения прилагать разные мышечные усилия соотносительно с намеченным темпом.

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.

яния и времени его приближения. Для развития у ребят умения поддерживать темп движений на протяжении некоторого времени эффективным средством является бег на короткие дистанции: 15, 20, 30 м. Для обучения быстрому началу движений может применяться бег с ускорением по сигналу; старт из разных исходных положений. Эти упражнения включаются в утреннюю гимнастику, физкультурные занятия, физические упражнения и подвижные игры на прогулке.

*Мышечная сила.* Под этим обобщенно подразумевают любую способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечного напряжения. Проявляется в жизни весьма разнообразно - от статической силы (например, удерживание груза в течение определенного времени) до использования силы в движении (упражнения с отягощениями).

Для различных форм мышечной деятельности в физкультурной педагогике утвердились несколько терминов:

- максимальная сила (наибольшая сила, которую мышца или группа мышц способны проявить),
- скоростная сила (способность мышцы или мышечной группы сообщить определенной массе то или иное ускорение),
- силовая выносливость (способность мышцы или мышечной группы противостоять утомлению при многократном их сокращении),
- абсолютная сила - способность проявлять максимальное напряжение в относительно короткий отрезок времени (эта способность оценивается обычно с помощью динамометра и выражается в килограммах),
- относительная сила, которую может проявить человек независимо от собственного веса, другими словами, это величина силы, которая приходится на 1 кг веса тела. Это относительная сила определяется делением показателя абсолютной силы на вес тела.

Абсолютная мышечная сила в дошкольном возрасте нарастает умеренно, но неравномерно. Ее прирост связан со структурными изменениями в мышцах и общим увеличением мышечной массы. Несмотря на повышение абсолютной мышечной силы в возрасте 4-5 лет, относительная сила практически не изменяется, так как растет и вес тела ребенка. Лишь с возраста 6-7 лет прирост силы оказывается больше прироста массы тела, и начинает нарастать относительная сила мышц.

Сила мышц рук и ног у детей старшего дошкольного возраста (5-6 лет) заметно меньше, чем у детей младшего школьного возраста (7-8 лет). У дошкольников сила мышц туловища больше, чем мышц конечностей. За период от 4 лет до 7 лет сила различных мышц увеличивается примерно в 1,5-2 раза.

Упражнения для развития подбираются с учетом возможностей опорно-двигательного аппарата ребенка и возрастных особенностей его организма (незавершенность развития нервной системы, преобладание тонуса

мышц-сгибателей, слабость мышц) и должны быть направлены на преимущественное развитие крупных мышечных групп, обеспечение хорошей реакции сердечно-сосудистой системы ребенка на кратковременные скоростно-силовые нагрузки.

Упражнения для развития силовых способностей делятся на две группы:

- упражнения с сопротивлением, которое вызывает вес бросаемых предметов, с небольшими отягощениями, преодоление сопротивления партнера (парные упражнения);
- упражнения, выполнение которых затрудняет вес собственного тела (прыжки, лазанье, приседание).

Большое значение имеет количество повторений упражнений. Маленькая дозировка не содействует развитию силы, а чрезмерно большая может привести к утомлению. Необходимо также учитывать темп выполнения упражнений: чем он выше, тем меньшее количество раз упражнение должно выполняться. В силовых упражнениях предпочтение необходимо отдавать горизонтальным и наклонным положениям туловища. Они разгружают сердечно-сосудистую систему и позвоночник, уменьшают кровяное давление в момент выполнения упражнений. Упражнения с мышечным напряжением необходимо чередовать с упражнениями на расслабление.

Чтобы препятствовать задержке роста костей в длину, в процессе физического воспитания с дошкольниками, следует избегать упражнений, которые способствуют чрезмерному развитию мышечной силы.

*Скоростно-силовые возможности* ребенка развиваются постепенно. Функциональные особенности определяют так называемую взрывную силу, которая проявляется в показателях бросков, прыжков, метаний. Ее показатели у дошкольников невелики - дети 5-6 лет осваивают лишь около половины прыжковых упражнений.

Некоторое увеличение прироста скоростно-силовых показателей (прыжков в высоту, длину, дальности бросков и пр.) наблюдается только в 7-9 лет, но основной прирост происходит лишь после 11 лет.

*Выносливость*, в самом обобщенном смысле подразумевает комплекс свойств индивида, в решающей мере определяющий его способность противостоять утомлению в процессе деятельности, т. е. способность организма противостоять утомлению.

В физкультурно-спортивной практике утвердились понятия:

- общей выносливости (способности противостоять утомлению при нагрузках средней силы возбуждения; она больше всего свойственна детям дошкольного возраста и проявляется при выполнении продолжительной, малоинтенсивной работы, которая включает действие большей части мышечной системы ребенка);

- скоростной выносливости (способности противостоять утомлению при нагрузках очень большой силы возбуждения);
- спринтерской выносливости (способности противостоять утомлению при нагрузках максимальной силы возбуждения и с высокой частотой движений - бег на спринтерские дистанции);
- специальной выносливости (если двигательная деятельность ограничена каким-либо одним видом движений (плавание, ходьба на лыжах)).

У мальчиков дошкольного возраста наибольшие сдвиги в развитии выносливости наблюдаются через два года (в 4 и 7 лет), а у девочек - через один (в 4 и 6 лет). В 5-6 лет у мальчиков наблюдается период относительной стабилизации в развитии выносливости, а у девочек - ее значительное повышение, что необходимо учитывать, осуществляя дифференцированный подход к организации всей работы по физическому воспитанию с детьми данного возраста.

Общая выносливость начинает увеличиваться лишь в младшем школьном возрасте (7 лет), когда достаточного развития достигают сердечно-сосудистая и дыхательная системы.

Статическая выносливость при поддержании статических поз и при выполнении статической работы (в упражнениях вис, упор и пр.) невелика. Статические усилия не рекомендуются дошкольникам, так как вызывают у них неблагоприятные реакции сердечно-сосудистой системы, сопровождаются сильно выраженным феноменом статических усилий (послерабочих усилений дыхания и сердцебиения) и требуют длительного восстановления.

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. Поэтому выносливость у детей возрастает незначительно. Она длительное время сохраняется на одном уровне, повышаясь лишь с возрастом. Между тем возможности его развития и совершенствования заложены практически в каждом ребенке.

Работа по развитию выносливости у детей предполагает обязательный учет воспитателем особенностей высшей нервной деятельности каждого ребенка. 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.

Для развития выносливости больше всего подходят упражнения циклического характера (ходьба, бег, прыжки, плавание и др.). В выполнении этих упражнений принимает участие большое количество мышечных

групп, хорошо чередуются моменты напряжения и расслабления мышц, регулируется темп и продолжительность выполнения. Достоинствами применяемых движений являются их динамизм, простота, возможность использования в различных играх. Продолжительность непрерывных действий должна быть около 2 мин. Бег со средней скоростью является главным средством воспитания общей выносливости дошкольника. Целесообразно включать его в занятия, увеличивая каждый раз расстояние, которое должны преодолеть дети.

Хорошо сочетается продолжительный бег с ходьбой, общеразвивающими упражнениями, лазаньем. Активные действия чередуются с отдыхом. Вместе с бегом развитию выносливости могут содействовать прыжки через скакалку, подпрыгивание на месте и с продвижением вперед, спортивные упражнения (ходьба на лыжах, плавание, езда на велосипеде), а также подвижные игры, в которых двигательное действие повторяется много раз.

Данное физическое качество успешно развивается с помощью эмоциональных двигательных действий - подвижных игр, различных эстафет и других аналогичных состязаний.

*Ловкость* - комплексное понятие, в ее структуру включаются способность быстро осваивать новые упражнения, координированно выполнять сложные движения и эффективно действовать в необычных условиях, создавая новые двигательные акты. Ловкость менее других качеств контролируется генетически и относится к наиболее тренируемому качеству.

Наибольшие сдвиги координационных способностей обнаруживаются после 7 лет. В дошкольном возрасте быстро растет точность метания в цель, точность прыжка. В структуре основных двигательных способностей у детей 3-6-летнего возраста ловкость составляет 52-57%. Таким образом, лучшее время для развития ловкости - это именно детский возраст.

Проверьте насколько точно ребенок может воспроизвести различные движения - это основополагающий показатель уровня ловкости. Показателем ловкости также может служить время выполнения таких заданий, как бег с поворотами («челночный бег»), бег с обеганием препятствий и др.

*Два пути тренировки ловкости:*

- 1) накопление разнообразных двигательных навыков и умений (расширение и обновление «арсенала» двигательных действий);
- 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.

Очень важно совершенствование пространственной ориентировки, развитию которой успешно служат прыжки вверх на заданную высоту и в длину на заданное расстояние, подбрасывание и ловля мяча, бег «за лидером» с изменением направления, применение необычных исходных положений (бег из исходного положения, стоя на коленях, сидя, лежа); прыжок из исходного положения, стоя спиной к направлению движения; быстрая смена различных положений; изменение способа выполнения движения; использование в упражнениях предметов различной формы, веса, фактуры; выполнение взаимосогласованных действий несколькими участниками. Могут быть использованы упражнения, в которых дети прилагают усилия, чтобы сохранить равновесие: кружение на месте, качание на качелях, ходьба на носках и др. И, конечно же, комплексному совершенствованию и закреплению данного физического качества успешно служат спортивные и другие подвижные игры.

*Гибкость.* Это способность человека выполнять движения с большой амплитудой. Она связана с эластичностью сухожилий, связок, мышц. Зависит гибкость от многих факторов:

- анатомических (особенностей телосложения),
- физиологических (подвижности в суставах),
- эластичности мышц, связок, суставных сумок,
- психического состояния (при эмоциональном подъеме гибкость увеличивается).

- 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).

Различают два вида гибкости - *активную*, проявляемую в движениях за счет собственных мышечных усилий (при наклонах, шпагатах и др.) и *пассивную* (она проявляется в тех же упражнениях, но под действием внешних сил - партнера, груза). Показатели пассивной гибкости всегда больше, чем активной; разница между ними называется дефицитом 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.

Негибкий ребенок тратит гораздо большее количество энергии, а, значит, у него быстрее наступает утомление.

Гибкость одно из наиболее ранних по развитию качеств. Начиная с 4-летнего возраста, она быстро совершенствуется на всем протяжении дошкольного возраста благодаря хорошей растяжимости мышечных волокон и связочного аппарата у детей. Во всех возрастных периодах гибкость лучше выражена в женском организме по сравнению с мужским.

Развитию гибкости способствует выполнение упражнений с максимальной амплитудой; при этом растут показатели как активной, так и пассивной гибкости. Развитие гибкости тесно связано с развитием мышечной силы.

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.

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 любых физкультурных занятиях с ребенком необходимо предварительно «разогреть» его мышцы. Особенно это важно перед упражнениями на гибкость - это необходимая страховка от возможных травм. Повышению эластичности суставно-связочного аппарата и мышц способствует также массаж.

При комплексных занятиях физкультурой, направленных на развитие основных физических качеств, рекомендуется придерживаться такой последовательности: после разминки - упражнения на развитие быстроты, затем силы и выносливости; гибкость и ловкость можно совершенствовать в паузах отдыха, постепенно (естественно, не в одном занятии) усложняя упражнения.

В постепенном повышении уровня работоспособности дошкольников 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 утомления даже при трудной работе. Захваченные игрой дети легче преодолевают возникающие трудности, учатся доводить начатое дело до конца. Это способствует и развитию волевой сферы. Настоятельно рекомендуют шире использовать игру, включая игровые задания, эстафеты для развития всех физических качеств.

Упражнения, направленные на развитие психофизических качеств включаются в разные формы двигательной деятельности, в том числе в самостоятельную двигательную деятельность ребенка на прогулке. Поскольку психофизические качества формируются у ребенка комплексно, развитие одного из качеств способствует улучшению других психофизических качеств. Их развитие требует пристального внимания педагогов и соблюдения ими следующих правил:

- *помоги, но не навреди;*
- *не настаивай, заинтересуй;*
- *каждый ребенок индивидуален.*

#### **Контрольные вопросы и задания:**

1. Дайте определение понятиям «двигательное умение», «двигательный навык».
2. Какова направленность и структура обучения движениям детей в дошкольном возрасте?
3. Выделите основные этапы обучения и формирования двигательного навыка и дайте им краткую характеристику?
4. Каким закономерностям подчиняется процесс формирования двигательных навыков ребенка в рамках обучения?
5. Какие методы и приемы обучения детей движениям вы знаете?
6. Какие особенности возрастного развития физических качеств учитываются при проведении физкультурных занятий с дошкольниками?
7. В чем состоит особенность методики воспитания физических способностей в дошкольном возрасте?
8. Какие основные правила необходимо соблюдать педагогу в учебно-воспитательном процессе по физической культуре с дошкольниками?

## **5. ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ДОУ**

### **5.1 Формы организации физического воспитания в дошкольных учреждениях. Их единство**



*Формы работы по физическому воспитанию с дошкольниками* – это комплекс оздоровительно-образовательных и воспитательных мероприятий, основу которых составляет двигательная деятельность.

Под *формами занятий физическими упражнениями* понимают способы организации учебно-воспитательного процесса,

каждый из которых характеризуется определенным типом взаимосвязи (взаимодействия) преподавателя (тренера, судьи) и занимающихся, а также соответствующими условиями занятий.

По особенностям организации занимающихся и способам руководства ими занятия по физическому воспитанию подразделяются на две группы – урочные и неурочные.

Для *урочных форм занятий* характерно то, что деятельностью занимающихся управляет педагог по физической культуре и спорту, который в течение строго установленного времени в специально отведенном месте руководит процессом физического воспитания относительно постоянной по составу учебной группой занимающихся (класс, секция, команда) в соответствии с требованиями педагогических закономерностей обучения и воспитания. При этом строго соблюдаются частота занятий, их продолжительность и взаимосвязь. Кроме того, для учебных форм характерно построение занятий в рамках общепринятой структуры, при которой принято понимать деление урока на три составные части: подготовительную, основную и заключительную.

К ним относятся:

1) *уроки (занятия) физической культуры*, проводимые преподавателями по государственным программам в образовательных учреждениях, где физическая культура является обязательным предметом;

2) *спортивно-тренировочные занятия*, проводимые тренерами, с направленностью на совершенствование занимающихся в избранном виде спорта.

*Неурочные формы* – это занятия, проводимые как специалистами (организованно), так и самими занимающимися (самостоятельно) с целью активного отдыха, укрепления или восстановления здоровья, сохранения или

повышения работоспособности, развития физических качеств, совершенствования двигательных навыков и др. К ним относятся:

1) *малые формы занятий* (утренняя гимнастика, вводная гимнастика, физкультпауза, физкультминутка, микропауза), используемые для оперативного (текущего) управления физическим состоянием. В силу своей кратковременности (от 2-3 до 15-20 мин) эти формы, как правило, не решают задач развивающего, тренирующего характера, имея невысокий уровень функциональных нагрузок.

Следует отметить, что малые формы занятий играют дополнительную роль в общей системе занятий физического воспитания.

2) *крупные формы занятий*, т.е. занятия относительно продолжительные, одно- и многопредметные (комплексные) по содержанию:

- самостоятельные (самостоятельные) тренировочные занятия, требующие от занимающихся определенной «физкультурной грамотности», особенно, методического характера, для правильного построения занятия, корректного регулирования нагрузки, осуществления самоконтроля;

- занятия, связанные с решением задач оздоровительно-реабилитационного или рекреационного характера (занятия аэробикой, турпоходы, ходьба на лыжах, массовые игры), для которых характерны умеренность нагрузки без кумулятивного утомления; отсутствие жесткой регламентации; свободное варьирование поведения.

3) *соревновательные формы занятий*:

- собственно спортивные соревнования, предполагающие максимальную реализацию возможностей занимающихся;

- соревновательные формы занятий (например, контрольные уроки, зачеты, сдача нормативов и др.), в которых признаки, присущие спорту, частично отсутствуют либо менее выражены.

Занятия неурочного типа в отличие от урочного осуществляются на основе полной добровольности.

В зависимости от численного состава занимающихся физическими упражнениями различают *индивидуальные и групповые формы занятий*.

В совокупности все они в дошкольном физическом воспитании представляют определенный двигательный режим, который рассматривается как важнейшее условие физического и общего развития детей. Он составляет так, чтобы полностью удовлетворялась естественная потребность ребенка, как в количестве, так и в разнообразии движений. Таким образом, в отношении дошкольников проводятся:

- физкультурные занятия;
- физкультурно-оздоровительная работа в течение дня (утренняя гимнастика, физкультминутки, подвижные игры и физические упражнения на прогулке, закаливающие мероприятия);

- активный отдых (физкультурные досуги и праздники, дни здоровья, каникулы);
- самостоятельная двигательная деятельность на прогулке;
- домашние задания по физкультуре (форма работы с родителями);
- индивидуальная и дифференцированная работа (с детьми, имеющими отклонения в физическом и двигательном развитии);
- секционно-кружковые занятия;
- профилактические и реабилитационные мероприятия (по плану врача).

*Единство форм физкультурной работы в детском саду*

Каждый воспитатель имеет право по собственному усмотрению выбрать формы работы по физическому воспитанию, руководствуясь следующими требованиями:

- все физкультурные мероприятия должны составить определенный двигательный режим, общая продолжительность двигательной активности детей в котором не менее 50-60% периода бодрствования;

- занятие является основной формой обучения и дозированной тренировки систем и функций организма. На занятии разучиваются новые общеразвивающие упражнения, основные движения, которые для закрепления и совершенствования затем переносятся в другие формы работы: утреннюю гимнастику, подвижные игры и физические упражнения на прогулке, физкультминутку, физкультурные досуги и праздники;

- самостоятельная двигательная деятельность является критерием степени овладения двигательными умениями. Если дети в своей самостоятельной деятельности свободно и творчески используют движения, выполняемые в организованных формах работы, значит, они в полной мере их усвоили;

- с детьми, отстающими в двигательном развитии, необходимо систематически проводить коррекционную, дифференцированную и индивидуальную работу;

- вся физкультурно-оздоровительная работа проводится в тесном единстве с семьей. Родителей знакомят с физкультурной работой в детском саду, информируют о том, как дети овладевают программой движений, приглашают участвовать в совместных физкультурных досугах и праздниках; рекомендуют, как организовать здоровый образ жизни в семье; предлагают специальную литературу, видеофильмы; изучают опыт использования физической культуры в семье.

## 5.2 Теоретические основы физкультурных занятий.

### Методические указания к их проведению



*Физкультурные занятия* - основная форма организованного систематического обучения физическим упражнениям. Эта форма работы является ведущей для формирования двигательных умений и навыков, создает благоприятные условия для усвоения общих положений и закономерностей в выполнении физических упражнений, содействует развитию всесторонних способностей детей.

#### *Исторический аспект.*

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 занятие и ограничивалось подвижными играми и использованием физических упражнений, входящих в основную гимнастику (основные движения, общеразвивающие и строевые упражнения).

В дальнейшем, благодаря исследованиям ряда ученых, круг физических упражнений для дошкольников расширился. Была доказана целесообразность и полезность включения в работу с детьми спортивных видов физических упражнений: плавания, обучения ходьбе на лыжах, катания на коньках; предусматривалось включение в обучение элементов спортивных игр: баскетбола, тенниса, бадминтона и т.д. Это содержание было значительно шире названия занятия по обучению движениями и 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, но и 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.

#### *Теоретические основы физкультурных занятий*

Назначение занятий по физкультуре состоит в том, чтобы:

- обеспечить развитие и тренировку всех систем и функций организма ребенка через специально организованные оптимальные для данного возраста физические нагрузки;
- удовлетворять естественную биологическую потребность в движении;
- формировать двигательные умения и навыки, физические качества;
- дать возможность каждому продемонстрировать свои двигательные умения сверстникам и поучиться у них;
- создать условия для разностороннего развития детей, когда движения и двигательные действия в необычных ситуациях способствуют активизации их мышления, поиску адекватных форм поведения.

Таким образом, на занятиях по физкультуре с дошкольниками решается целый комплекс *оздоровительных, образовательных и воспитательных задач.*

*В структуре* физкультурного занятия выделяются 3 части:

- вводно-подготовительная;
- основная;
- заключительная.

Такая последовательность определяется, с одной стороны, деятельностью системы кровообращения и работоспособностью организма; с другой - протеканием психических процессов - внимания, сосредоточенности, скорости реакций и в связи с этим наибольшей точности движений. Изучение показателей частоты сердечных сокращений в процессе двигательной деятельности на занятиях показало постепенное возрастание ее в начале занятия, последующее нарастание и достижение наиболее высокого уровня в основной части и постепенное снижение к окончанию занятия. Учет указанной динамики работоспособности организма диктует необходимость оптимизации доз физических нагрузок в процессе занятия, с целью обеспечения тренирующего эффекта без вреда здоровью ребенка.

В то же время структура занятия определяется и:

- поставленными задачами на занятии;
- последовательностью выполнения детьми физических упражнений.

Таким образом, цель каждой части занятия состоит в следующем:

*вводная часть* - заинтересовать детей, повысить эмоциональный тонус, сосредоточить их внимание и дать первоначальную нагрузку;

*основная часть* - тренировка различных мышечных групп, обучение новым движениям, повторение и закрепление изученного, воспитание физических качеств, совершенствование функций организма;

*заключительная часть* - снижение эмоциональной и физиологической нагрузки для перехода к спокойной деятельности.

### *Методика проведения физкультурных занятий*

Содержание занятий составляют все доступные детям виды физических упражнений: основные и танцевальные движения; строевые, общеразвивающие, спортивные упражнения; подвижные и спортивные игры.

Длительность занятий диктуется возрастом детей, их здоровьем, физической подготовленностью. Продолжительность всех занятий в младшей группе примерно составляет 15-20 мин, в средней – 20-25 мин, в старшей – 25-30 мин, в подготовительной - до 35 мин. В первой младшей группе занятия проводятся по подгруппам (10-12 человек), а начиная со второй младшей – со всеми детьми одновременно. Однако при необходимости воспитатель может проводить занятия и по подгруппам, устанавливая для каждой из них одинаковое или разное недельное количество.

В целом недельное количество занятий (от 2 до 5) определяется воспитателем или администрацией дошкольного учреждения в зависимости от общей системы физкультурно-оздоровительной работы.

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 на занятие, основывается на трех основных принципах.

1) *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.

2) *Анатомический принцип подбора*. 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.

Смена движений обеспечивает нагрузку и отдых для различных мышечных групп. Это позволит достигать хорошего качества всех выполняемых движений, предупреждать травматизм, обеспечивать высокую работоспособность на протяжении всего занятия и содействовать разностороннему физическому развитию детей. Анатомический принцип подбора осуществляется по отношению к ведущему основному движению.

3) *Физиологический принцип подбора*, т.е. учет меры воздействия на органы и системы. Одни физические упражнения при выполнении дают высокую физическую нагрузку (бег, прыжки, лазание), другие - относятся к движениям средней интенсивности (метание, подлезание, пролезание, часть упражнений в равновесии), третьи - упражнения низкой интенсивности (ходьба, большинство упражнений в равновесии, действия с мячом на месте и т.д.).

Нередко нагрузка связана не только с видом движения, но и со степенью его усвоения и местом проведения. Так, если разучиваются прыжки, то ребенок выполняет их медленно, а поэтому за отведенное время получается незначительное число повторений. Когда они будут освоены, то время, потраченное каждым ребенком на одно выполнение, значительно сокращается, а отсюда увеличивается количество повторов на одном занятии, что, несомненно, сказывается на увеличении нагрузки. Новое движение ребенок выполняет осторожно, с большим психическим напряжением, его амплитуда движения незначительная. Усвоенные движения выполняются размашисто, с большими количественными показателями, при этом ребенок прилагает максимальные усилия, что способствует увеличению физиологической нагрузки.

На занятиях должны быть обязательно физические упражнения, дающие высокую физическую нагрузку, и они должны сочетаться с двигательными действиями средней и низкой интенсивности.

Помимо указанных принципов подбора физических упражнений на занятие с дошкольниками важно учитывать *принцип возрастного соответствия*. Отбор программного материала для конкретного занятия осуществляется воспитателем с учетом возрастных особенностей детей. А так же *принцип последовательности*. Быстрота усвоения физических упражнений зависит от строгого соблюдения данного принципа. 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.

#### *Способы организации детей на занятии*

Эффективность обучения физическим упражнениям обеспечивается с помощью различных способов организации детей (табл. 8). Эти способы при выполнении движений оказывают влияние на количество повторений за отведенное время, обеспечивают управление педагогом процессом усвоения материала, создают условия для осознанного овладения структурными компонентами движения.

Нередко воспитатель на занятии прибегает к *сочетанию этих способов организации* детей при выполнении физических упражнений. Так, внутри группового способа одни движения осуществляются индивидуальным способом (кувырки и т.д.), а другие - посменно (подтягивание на скамейке, упражнения в равновесии, подлезание и т.д.). Подобное сочетание используется и в поточном способе.

Педагогу необходимо помнить о достоинствах каждого из этих способов организации выполнения двигательных действий и соответственно использовать их на физкультурных занятиях.

Таблица 8

## Способы организации детей во время обучения движениям

Способ организации	Характеристика способа	Положительные стороны способа	Недостатки способа
1	2	3	4
Фронтальный	Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение или одновременно - разные упражнения под руководством воспитателя. Применяется на этапе начального разучивания упражнения.	Обеспечивает высокую моторную плотность занятия; постоянное взаимодействие воспитателя и детей в процессе обучения; облегчает руководство процессом обучения. Воспитатель держит в поле зрения всю группу и непосредственно руководит ее деятельностью. Повышает физическую нагрузку. Способствует закреплению двигательных навыков, развитию физических качеств. Дети приучаются коллективно выполнять упражнения. Используется во всех частях занятия.	Затрудненность индивидуального подхода. Используется только для движений, не требующих страховки.
Групповой	Воспитатель распределяет детей на несколько подгрупп (по 2-4), и каждая подгруппа выполняет отдельное задание. После того как дети выполнят упражнение несколько раз, подгруппы меняются местами. Применяется на этапе совершенствования уже приобретенных двигательных навыков.	Сохраняется высокая моторная плотность занятия; Повышается двигательная активность детей; Появляется возможность увеличить количество повторений движений; Воспитываются умение самостоятельно выполнять задания, ответственность, сдержанность; Дается возможность упражняться в нескольких видах движений; Создаются перерывы для отдыха; Повышается физическая нагрузка; Есть возможность осуществлять индивидуальную работу с детьми.	Ограниченность возможности воспитателя контролировать выполнение упражнений всеми детьми, оказывать им помощь, поправлять их ошибки. Ограниченно использование упражнений, требующих страховки.
Индивидуальный	Каждый ребенок выполняет упражнение индивидуально, воспитатель проверяет качество выполнения и дает соответствующие указания, остальные дети наблюдают за исполнителем и оценивают движения.	Достигается воспитание качества, точности двигательного действия; Есть возможность широко использовать упражнения, требующие страховки.	Низкая моторная плотность занятия.
Посменный (разновидность группового)	Дети выполняют упражнения сменами по несколько человек одновременно, остальные в это время наблюдают и оценивают.	Обеспечивается отработка качества движения; Возможность осуществлять индивидуальный подход к детям.	Низкая моторная плотность занятия.
Поточный	Все дети делают одно и то же упражнение по очереди, друг за другом, непрерывно-поточно. Для осуществления большой повторяемости упражнения могут быть организованы в 2-3 потока. Используется на этапе закрепления и совершенствования двигательного навыка.	Обеспечивается высокая моторная плотность занятия; Достигается воспитание у детей физических качеств – быстроты, ловкости, силы, выносливости и ориентировки в пространстве.	Трудность качественной оценки движения, исправления неточности двигательного действия.
Круговой («станционный») (разновидность поточного)	Ребенок, передвигаясь как бы по кругу и переходя от одной «станции» к другой, выполняет без перерыва серию упражнений. Используется на этапе закрепления и совершенствования двигательного навыка.	Обеспечивается высокая моторная плотность занятия; Достигается воспитание у детей физических качеств – быстроты, ловкости, силы, выносливости и ориентировки в пространстве.	Трудность качественной оценки движения, исправления неточности двигательного действия.

## Методика контроля.

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 держать прямо, ногами не шаркать, хорошо размахивайте руками» - нельзя признать целесообразными. Дети плохо идут не потому, что они не знают, что надо делать, а потому, что они еще не контролируют свои движения. Для активизации самоконтроля за действиями можно применить контроль ребенка, например: «Саша, посмотри, у нас все дети научились правильно ходить?». При этом ребенок может стоять лицом навстречу идущим или сам двигаться противходом и называть детей, у которых замечены ошибки. Как правило, дети сразу сами подтягиваются и им уже не приходится делать замечания. Можно побуждать к самоконтролю: «Я сейчас посмотрю, кто из вас уже научился ходить правильно». «Кто считает, что он умеет хорошо ходить, то, дойдя до флажка, пусть идет через середину зала, а кто еще не научился, тот идет вдоль стен».

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.

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 временным показателем ко всей длительности занятия, данного в процентах.

Педагогически оправданным считается время, используемое на объяснение, указания для обеспечения точности выполнения, на показ, выполнение физических упражнений.

Характеристика типов физкультурных занятий, преимущественно используемых в условиях ДОУ

Название	Основная характеристика и задачи
Учебно-тренировочное занятие	Решаются задачи формирования двигательных умений и навыков, развития физических качеств, совершенствования умений и навыков (50% всех занятий)
Сюжетное физкультурное занятие	Построено на одном сюжете («Зоопарк», «Космонавты» и т.п.). Решаются задачи совершенствования двигательных умений и навыков, воспитания интереса к физическим упражнениям
Игровое занятие	Построено на основе разнообразных подвижных игр, игр-эстафет, игр-аттракционов. Совершенствуются двигательные умения и навыки, развиваются физические качества, воспитывается интерес к физическим упражнениям, двигательная самостоятельность, инициативность.
Комплексное занятие	Направлено на синтез различных видов деятельности. Решаются задачи физического, психического, умственного, нравственного развития
Физкультурно-познавательное занятие	Носит комплексный характер, решает задачи, например, эколого-физического развития ребенка, нравственного и физического, умственного и физического развития ребенка и т.д.
Тематическое физкультурное занятие	Посвящено какому-либо одному виду спортивных игр или упражнений – катанию на коньках, лыжах, элементам игры в волейбол, хоккей и т.п. Разучиваются новые виды спортивных упражнений и игр и закрепляются навыки в уже освоенных движениях
Контрольное занятие	Проводится в конце квартала и направлено на количественную и качественную оценку двигательной подготовленности детей
Занятия современными и народными танцами, ритмической гимнастикой, на тренажерах, с элементами фольклора, у-шу, хатха-йога	Стимулируют интерес к систематическим занятиям физическими упражнениями, развивают двигательную самостоятельность, совершенствуют умения и навыки

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%.

**5.3 Типы занятий с дошкольниками.  
Критерии оценки и приемы эффективности занятий**



Типы физкультурных занятий характеризуются большим разнообразием (табл. 9). При этом структура физкультурных занятий не меняется, они отличаются задачами содержания, подбором упражнений и формой проведения (табл. 10).

В зависимости от места проведения различают физкультурные занятия *в помещении и на воздухе*. В летнее время (за исключением дождливых дней) все занятия организуются

на воздухе, на физкультурной площадке. В другие сезоны возможно сочетание занятий в помещении и на воздухе. Но в любом случае эти типы занятий взаимосвязаны: они осуществляют комплексное решение всех оздоровительных и воспитательно-образовательных задач. Условия проведения занятий определяют их некоторую специфику. Занятия, проводимые в помещении, при обязательном соблюдении оздоровительно-гигиенических условий (открытые окна, фрамуги, облегченные костюмы и обувь детей) обеспечивают правильность, красоту и точность движений, воспитывают общую культуру движений. Они могут проходить с различными предметами и в сопровождении музыки.

Таблица 10

## Особенности содержания разных типов физкультурных занятий в ДОУ

№ п/п	Название	Специфика содержания по частям занятия		
		Вводная	Основная	Заключительная
1	Учебно-тренировочное занятие	Разные виды ходьбы; строевые упражнения, на ориентировку в пространстве, разминочный бег	Общеразвивающие упражнения, основные движения, подвижная игра	Успокоительная ходьба (малоподвижная игра), дыхательные упражнения
2	Сюжетное занятие	Любые физические упражнения, органично сочетаемые с сюжетом		
3	Игровое занятие	Игра средней подвижности (разминка)	2-3 игры с разными видами движений (последняя - большой подвижности)	Малоподвижная игра
4	Тематическое физкультурное занятие	С одним видом физических упражнений: лыжи, плавание и др. (проводятся по специфической методике)		
5	Комплексное занятие	С элементами развития речи, математики, конструирования и т.д. по типу занятия 1,2,3, но с включением дополнительной задачи из других разделов программы, которая решается через движения		
6	Контрольное занятие	Могут быть укорочены 1 и 3 части занятия, увеличено время на основные движения; сняты общеразвивающие упражнения. Проводятся в конце квартала, года для получения информации об овладении детьми основными движениями		
7	На воздухе	По типу занятий 1,2,3,4,5, но с большим содержанием интенсивных движений (бега, прыжков)		

Занятия на воздухе имеют максимально оздоровительный эффект, позволяют выполнять движения на большом пространстве, усиливают физическую нагрузку, предоставляют широкие возможности для проведения спортивных игр, эстафет. Однако теплый костюм и обувь не способствуют точности, выразительности и красоте движений.

Можно выделить занятия по содержанию: гимнастика и подвижные игры, обучение спортивным упражнениям и элементам спортивных игр, развитие ориентирования; занятия-походы (элементарный туризм), сюжетные.

По признаку решаемых задач различают *следующие типы занятий* (уроков):

- занятия освоения нового материала. Для них характерны широкое использование словесных и наглядных методов, невысокая «моторная» плотность;

- занятия закрепления и совершенствования учебного материала;
- контрольные занятия предназначены для определения уровня подготовленности занимающихся, проверки усвоения ими знаний, умений и навыков и т.п.;

- смешанные (комплексные) занятия направлены на совместное решение задач обучения технике движений, воспитания физических качеств, контроля за уровнем физической подготовленности занимающихся и др.

В детских садах преимущественно распространены смешанные занятия физической культурой. Учетные занятия не рекомендуется проводить чаще одного-двух раз в полугодие.

По преимущественному решению задач выделяют: образовательные, оздоровительные и воспитательные занятия.

Формы проведения занятий воспитатель выбирает сам, в зависимости от возраста детей, выдвинутых задач, места проведения, условий. Так, в младшей группе используются преимущественно занятия комплексного, сюжетного, игрового характера. В старших группах в общей системе занятий следует выделить место для занятий учебно-тренирующего, тематического, контрольно-учетного характера, на воздухе.

*Критерии оценки и приемы повышения эффективности занятий.*

*Для усвоения программного содержания занятий с детьми необходимо продумать и обеспечить следующую логическую цепочку приемов:*

- точно определить «дозу» программного материала в соответствии с принципами обучения, возрастными и индивидуальными возможностями детей, т.е. запрограммировать определенный результат обучения;

- уметь трансформировать задачу педагога в задачу для ребенка, поставив ее интересно, четко, конкретно, с учетом возраста;

- выбрать приемы обучения (наглядные, словесные, практические, творческие задания) в зависимости от этапа обучения того или иного движения, а также наиболее оптимальные пособия, место, тип и форму занятия;

- создать условия для многократного повторения движения;

- обеспечить оценку двигательных умений детей (в младших группах - общая похвала, в старших - более детальная: общая, дифференцированная и индивидуальная).

*Для обеспечения оптимальной физической нагрузки следует:*

- запрограммировать ее объем и распределение с учетом возраста детей, их здоровья, физической подготовленности;

- если воспитатель знает показатели (в частности, обычный пульс) детей своей группы, он может планировать соответствующую нагрузку (в

более конкретных цифрах) в каждой части занятия. Важно учитывать индивидуальные возможности каждого ребенка. Недопустимы как чрезмерная, так и недостаточная нагрузка: одна вызывает переутомление, другая - не дает тренировочного эффекта. И та и другая снижают результативность занятия в целом;

- для каждой части занятия подбираются специфические физические упражнения: подготавливающие, разминочные - в вводной; обучающие и тренирующие - в основной; успокоительные - в заключительной. В занятия включаются различные по анатомическому признаку, интенсивности, сложности упражнения;

- к специальным приемам повышения физической нагрузки относятся: увеличение площади, количества повторений упражнений, их интенсивности, амплитуды, внесение дополнительных пособий, усложнение правил, заданий.

*Двигательная активность на занятии* - важный показатель его эффективности. Она играет двойную роль: обеспечивает удовлетворение потребностей детей в движении и создает условия для овладения конкретным движением.

Двигательная активность может быть оценена в объеме (с помощью шагомера) и во времени (моторная плотность). Объем двигательной активности на занятии составляет: 900-1500 шагов в младших группах, 1400-2500 в средней и старшей. Моторная плотность в помещении – 60-80%, а на воздухе – 80-90%.

*Основные группы приемов повышения двигательной активности детей на занятии:*

- четкость, краткость речи воспитателя;
- использование наиболее рационального способа организации детей (фронтальный, поточный, групповой);
- многократное повторение движений;
- эффективное использование физкультурного оборудования (можно использовать один вид пособия, но достаточного по количеству; расставить, если позволяют условия, оборудование до занятия; привлечь детей к его расстановке и т.д.).

*Активизация мыслительной деятельности* дошкольников может осуществляться с помощью называния упражнений и проговаривания действий; использования пространственной терминологии и специальных упражнений на ориентировку в пространстве; привлечения детей к оценке, самооценке; самостоятельного выбора детьми способа выполнения действий; использования сравнений, анализа, вопросов; создания поисковых ситуаций и др.

*Нравственное и трудовое воспитание* детей осуществляется через использование ситуаций, неизбежно возникающих в ходе занятия, а так-

же создание специальных ситуаций для проявления тех или иных способов поведения (где бы ребенок мог проявить смелость, находчивость, оказать помощь товарищу, проявить выдержку, честность) привлечение детей к расстановке физкультурного оборудования.

В качестве приемов *эстетического воспитания* дошкольников выступают: внешний вид, одежда детей и воспитателя; эстетика помещения, оборудования, использование музыки.

*Эффективность занятий по физкультуре* оценивается по решению оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Специфика задач и критерии, по которым оценивается их результативность, представлены в таблице 11.

Таблица 11

Критерии результативности занятий

№ п/п	Название	Задачи занятия	Критерии результативности
1	Образовательные	Формирование двигательных умений.	Усвоение задач занятия всеми детьми.
2	Оздоровительные	Формирование систем и функций организма, удовлетворение потребности в движении. Укрепление организма.	Оптимальность физической нагрузки, двигательной активности. Наличие закаляющих мероприятий.
3	Воспитательные	Умственное, нравственное, трудовое воспитание. Развитие интереса к физическим упражнениям	Наличие специальных ситуаций, активизирующих мышление, выбор способа поведения; эстетическая обстановка. Положительный эмоциональный тонус детей.

Эффективность проведения физкультурных занятий оценивается, в том числе 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 орга-

низм 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.

Специалисты считают, что при правильном распределении нагрузки в вводной части занятия пульс должен повыситься на 15-20% от исходного, увеличение пульса после выполнения общеразвивающих 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 прийти к исходному уровню.

### Контрольные вопросы и задания:

1. Какие формы организации физического воспитания в дошкольных учреждениях выделяют? В чем их единство?
2. Какие теоретические основы физкультурных занятий определяют их построение?
3. Какова структура физкультурного занятия? Что определяет его структурное построение?
4. Какова методика проведения физкультурных занятий с детьми дошкольного возраста?
5. Какие принципы определяют подбор физических упражнений на занятие?
6. Укажите основные способы организации детей на физкультурном занятии?
7. Раскройте основные положения методики контроля за деятельностью занимающихся на физкультурном занятии?
8. Какие типы занятий с дошкольниками выделяют? Дайте им краткую характеристику.
9. Какие критерии оценки и приемы повышения эффективности занятий вы знаете?

## 6. ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ОСНОВНЫМ ДВИЖЕНИЯМ И ФИЗИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ

### 6.1 Методика обучения детей дошкольного возраста общеразвивающим и строевым упражнениям



#### *Общеразвивающие упражнения (ОРУ)*

Упражнения, специально созданные для отдельных частей тела (руки, плечевой пояс, туловище, ноги), различных мышц, суставов, а также всех систем организма, называются *общеразвивающими*. Их называют также *абстрактными* (аналитическими), так как они почти не встречаются в повседневной жизни

человека и состоят из элементов, которые могут выполняться отдельно.

#### *Классификация.*

- ОРУ по анатомическому признаку (в зависимости от степени доминирующего воздействия на отдельные группы мышц) делятся на 4 группы: ОРУ для мышц рук и плечевого пояса; ОРУ для туловища и шеи; ОРУ для мышц ног; ОРУ для мышц всего тела.
- В зависимости от методической направленности ОРУ подразделяются на: упражнения для развития физических качеств; упражнения на расслабление; упражнения на ощущение правильной осанки; дыхательные упражнения, имитационные и др.
- По степени физической помощи педагога при выполнении ОРУ они делятся на: пассивные (с помощью взрослых); пассивно-активные (с частичной помощью взрослых); активные (выполняемые самостоятельно).
- По использованию предметов и оборудования ОРУ классифицируются на: ОРУ без предметов; ОРУ с предметами; ОРУ на снарядах; ОРУ у снарядов.

#### *Значение.*

Общеразвивающие упражнения оказывают тренирующее и коррекционное воздействие на кору больших полушарий, являясь основным материалом «гимнастики для мозга».

ОРУ также способствуют:

- формированию правильной осанки;
- укреплению опорно-двигательного аппарата;
- улучшению кровообращения, дыхания, обменных процессов, деятельности нервной системы;
- развитию и укреплению крупных групп мышц плечевого пояса, туловища, ног;

- развитию подвижности суставов;
- нормализации процессов напряжения и расслабления;
- развитию психофизических качеств ребенка;
- совершенствованию деятельности двигательного анализатора в целом.

Для общеразвивающих упражнений характерно, что в каждом из них согласуется динамическая работа одних мышц и статическая нагрузка на другие. Избирательное воздействие общеразвивающих упражнений достигается применением некоторых статических положений, т. е. исключением отдельных групп мышц из активного движения во время упражнения и тем, что упражнения поддаются расчленению. Это позволяет увеличивать физическую нагрузку на работающие в данный момент мышцы, суставы и точно дозировать физическую нагрузку. Закрепление отдельных частей тела в неподвижном состоянии возможно в результате выбора необходимого исходного положения для рук, ног или всего туловища. Но, как правило, они носят в общем динамический характер. Одна работающая группа мышц последовательно сменяет другую.

Обеспечивая разностороннюю подготовку организма, общеразвивающие упражнения помогают осваивать различные виды движений (ходьба, бег, прыжки, метание, катание на коньках, лыжах и др.) и, являясь основным содержанием ежедневной утренней гимнастики и составной частью большинства физкультурных занятий, они формируют двигательные умения и навыки.

Выполнение движений сопровождается словесными комментариями воспитателя. Дети довольно быстро усваивают названия упражнений и их деталей, частей тела, ориентировочные понятия и термины, указания, советы, подсказки. Таким образом, ОРУ несут и образовательное значение.

Особенности общеразвивающих упражнений приучают детей действовать согласованно, а музыкальное сопровождение активно содействует этому и развивает художественный вкус.

Общеразвивающие упражнения могут выполнять функцию подводящих упражнений при условии их правильного выполнения. Если взять детей школьного возраста, то они большинство общеразвивающих упражнений уже могут выполнить с ходу. Дошкольники же должны сначала усвоить точность структуры самих ОРУ, прежде чем они смогут выполнять роль подводящих упражнений. А в связи с тем, что через ОРУ ребенок усваивает разные качества движения, то *в дошкольном физкультурном образовании они сами часто выступают как ядро для усвоения материала занятия и включаются в основную часть для изучения. Это еще одна из основных особенностей дошкольного физкультурного образования.*

При выполнении физических упражнений осуществляется тренировка дыхания. Во время физических упражнений частота дыхания воз-

растает, так как повышается потребность работающих мышц в кислороде. Правильное выполнение гимнастических упражнений делают дыхание более глубоким и ритмичным, укрепляют дыхательные мышцы, развивают грудную клетку. В то же время правильное дыхание обеспечивает более высокую работоспособность мышц, так как продукты распада эффективнее удаляются из организма во время продолжительного или энергичного выдоха. В противном случае углекислота, накапливающаяся в мышцах, будет снижать их жизнедеятельность.

Сущность контроля за дыханием на элементарном уровне состоит в том, чтобы обеспечивать согласование дыхательных движений с характерными двигательными действиями. Поднимание рук вверх, отведение в стороны и назад, прогибание в любом исходном положении поднимают и расширяют грудную клетку, а значит, способствуют входу. Всякая группировка тела - приседания, подтягивание и поднимание ног и т. п. - способствует выдоху, вдох происходит при выпрямлении ног. При наклонах вдох совпадает с выпрямлением, 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.

Старшим детям нужно подсказывать, когда сделать вдох, напоминать, что вдыхать надо через нос. Малыши таких подсказок не воспринимают. Поэтому в младших группах наиболее эффективным способом контроля за дыханием является произнесение звуков в момент выдоха. Особенно логично и естественно происходит это в имитационно-образных упражнениях. Дети, по сути, играя в движения, дополняют образ звукоподражанием, что приносит им не только пользу, но и удовольствие. (Например: «Увидели гуси собачку, вытянули шеи и зашипели: *ш-ш-ш...*»). В общеразвивающих упражнениях дыхание производится при полноценном 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.

Педагог должен ясно представлять себе моменты правильного вдоха и выдоха в разных упражнениях. 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.

Систематическое применение физических упражнений способствует выработке необходимых условнорефлекторных связей, и у детей постепенно образуется стереотип ритмического дыхания.

Важную роль в развитии творчества, грациозности и красоты движений играют ОРУ имитационного характера («собачка», «кошечка», «кошка с котятками», «цирковая лошадка», «Ванька-встанька», «самолет»). Они

широко используются во всех возрастных группах. Выполнению упражнений предшествует ознакомление ребенка с имитируемыми им персонажами: чтение художественной литературы, наблюдение за окружающей природой, просмотр видеофильмов и т.д. Эмоциональность выполнения этих упражнений, мимика, пластика, выразительность формируют у ребенка культуру мимики и жеста.

#### *Терминология*

Терминология - это система специальных наименований (терминов), применяемых для краткого обозначения упражнений, названий физкультурного оборудования, а также правила образования и применения терминов, установленных сокращений и форм записи. Под *термином* в гимнастике принято понимать краткое условное название упражнения, исходного положения и движения отдельных частей тела в разных направлениях.

Терминология упрощает описание физических упражнений и, в частности, ОРУ, экономит время на их объяснение. В связи с этим увеличивается двигательная плотность занятий, повышается эффективность влияния упражнений на организм и освобождается время на решение других задач физического воспитания. В процессе занятий физическими упражнениями дети овладевают правильной терминологией, а это готовит их к обучению в школе. Овладение терминологией дает возможность воспитателю грамотно составлять методическую документацию и понимать специальную литературу.

#### *Использование предметов в общеразвивающих упражнениях*

ОРУ выполняются без предметов, с предметами (погремушками, кубиками, флажками, ленточками, обручами, палками); с природным материалом (шишками, листочками, снежками и др.), на предметах (скамейках, стульях), у предметов (у гимнастической стенки, деревьев и др.).

#### *Значение:*

- каждый из предметов (снарядов) играет определенную роль в характере влияния ОРУ на организм, и это должно обязательно учитываться при подборе упражнений для занятий с детьми разного возраста и различной физической подготовленности;
- применение пособий позволяет добиться значительного разнообразия ОРУ, при этом с помощью различных предметов детям могут быть предложены новые, интересные и полезные упражнения, которые вообще нельзя выполнить без предметов. К таким упражнениям относятся: перешагивание через палку, веревку, не выпуская их из рук; опускание палки за плечи, за спину, не выпуская ее из рук; перенесение ног через палку, веревку, сидя на полу, и др.;
- применение пособий позволяет увеличить количество повторений;
- выполнение упражнений с мелкими предметами делает эти упражнения более доступными для детей по сравнению с упражнениями того же

характера, выполняемыми без предметов. Это происходит оттого, что предмет конкретизирует упражнение, требование воспитателя становится наглядным. Детям, например, понятны такие задания: поднять палку (обруч) выше или наклониться и положить палку (обруч) тихо на пол (ребенок должен наклониться, не сгибая колен, как можно ниже, в то время как простой наклон вперед-вниз дети выполняют по-разному - одни наклоняются меньше, другие - больше, в результате и нагрузку они получают разную). Когда дети выполняют упражнения с предметами, воспитателю легче следить за правильностью их выполнения;

- предметы усиливают корригирующую функцию упражнений, особенно жесткие - палки, обручи, скамейки и др., создающие эффект сопротивления;
- естественно совершенствуется мелкая мускулатура - предметы приходится захватывать, удерживать, перекладывать из одной руки в другую;
- действия с красочно оформленными пособиями повышают у детей интерес к занятиям.

Чаще всего при выполнении упражнений с пособиями у каждого ребенка в руках находится отдельный предмет. В таких случаях дети выполняют упражнения независимо друг от друга и каждый сообразно своим возможностям (наклоны, повороты с палкой за плечами; приседания с обручем в руках и др.). Такой способ проведения упражнений с пособиями более всего подходит для детей дошкольного возраста. Количество предметов, используемых на занятиях, должно обязательно соответствовать числу занимающихся детей. В противном случае, если кому-то из ребят не достанется флажка или мячика или воспитатель попытается заменить этот предмет каким-нибудь другим (игрушкой, погремушкой), дети огорчатся, не хотят проделывать упражнения.

Наряду с этим для детей 5-6 лет целесообразны и упражнения с длинной веревкой, палкой или с большим обручем. В упражнениях с одним пособием участвуют одновременно несколько детей или все дети группы (упражнения с длинной веревкой в кругу и др.). Каждый ребенок при этом должен очень точно согласовывать свои действия с действиями других детей.

Упражнения с длинной палкой и с большим обручем рекомендуется включать в занятия после того, как дети освоят однотипные упражнения с обычными гимнастическими палками, скакалками, обручами. Только в этом случае упражнения будут выполняться детьми правильно, четко.

При организации и проведении групповых упражнений с предметами воспитатель должен особенно тщательно учитывать индивидуальные особенности детей. Если, например, надо поднять длинную палку вверх, то это задание выполняют дети примерно одного роста. Если задание будут выполнять дети разного роста, то это приведет к затруднениям (более рослые не

могут полностью выпрямляться и вынуждены сгибать руки, тогда как дети небольшого роста пытаются дотянуться до палки). Для занимающихся создадутся неравные условия для выполнения одного и того же упражнения.

Прежде чем в занятия физической культурой включать упражнения с предметами, с которыми дети еще не знакомы, надо дать возможность ребятам освоиться с ними. Дети могут покатать обруч, мяч, поиграть с ними, подвигаться с палками, флажками и т. д. Если не сделать этого, то ребята будут отвлекаться на занятиях, начнут рассматривать и ощупывать незнакомый им предмет, играть с ним, плохо слушать воспитателя и не выполнять его заданий. В результате поставленная воспитателем педагогическая задача не будет решена на занятии.

Воспитатель должен показывать упражнения с тем предметом, с которым будут заниматься дети. Желательно, чтобы в детском саду имелся набор пособий, размер которых соответствовал бы росту взрослого человека.

В упражнениях с предметами положение предмета и направление его перемещения - вверх, вниз, вперед, назад, в стороны, на голову, за спиной, у груди и др. - полностью соответствуют аналогичным положениям и движениям рук. Поэтому в гимнастике при объяснении упражнений с предметами принято указывать положение предмета перед началом выполнения упражнения и дальнейшее его перемещение по ходу упражнения. Например, исходное положение: сесть, ноги скрестить, палку держать у груди. Поднять палку вверх, прогнуться, посмотреть на палку; опустить палку, держать ее у груди.

Главный критерий при выборе предметов - целесообразность. Предмет должен работать на упражнение, увеличивать его полезность, а не просто занимать руки. Предмет и действие должны логично сочетаться. Например, кубики, которые должны встретиться над головой или за спиной, стимулируют законченность и точность действий; повороты с палкой дают наибольший эффект, если палка находится за спиной на лопатках или на локтевых сгибах, а не в вытянутых вперед руках; упражнения с большим мячом должны строиться так, чтобы руки можно было бы время от времени освободить и глубоко вздохнуть и т. д.

Необходимо принимать во внимание и возраст дошкольников. В младших группах доминируют предметы, создающие преимущественно эмоциональный эффект, - погремушки, ленточки, кубики.

Все предметы, которые предполагается использовать на занятии, должны быть подобраны и подготовлены воспитателем заранее. Удобнее всего держать мячи в специальных сетках или корзинах, палки - в подставках, обручи-скакалки и веревки - на подставках, флажки - в вазах и т. д.

Расстановка, раздача предметов, сбор и уборка не должны занимать много времени. В дошкольных учреждениях применяются следующие приемы раздачи предметов.

- Воспитатель сам подходит к каждому ребенку и дает ему предмет (до построения или после него). Стоя в кругу, воспитатель бросает или катит мяч каждому ребенку; высыпает мячи из корзины, и дети по сигналу воспитателя берут мячи и встают на свое место.

- Воспитатель или дежурный расставляет предметы (кубики и др.) на полу на необходимом расстоянии по кругу и дети строятся около предметов.

- Воспитатель выставляет корзины, ящики с мячами, кубиками и другими предметами и дети по сигналу выходят из строя, берут их и после этого встают на свое место.

- Предметы кладутся на стулья, скамейки. Дети выходят из строя, берут предмет и встают на свое место.

- Дежурные или направляющие колонн выходят по очереди или одновременно, берут предметы и раздают их детям своей колонны.

- Дети выходят из строя все одновременно или колоннами по очереди, берут предметы из стойки (корзины, подставок, стеллажей, сеток) и встают на свое место.

- Предметы берутся во время ходьбы в колонне по одному.

Приемы сбора предметов после выполнения упражнения:

- Воспитатель собирает предметы, подставляя корзину, ящик.

- Дети выходят из строя, кладут предметы в корзину, ящик, поставленные в центре круга, или на стулья и встают на свое место.

- Дети выходят из строя, кладут предметы в стойки (стеллажи, сетки) и встают на свое место.

- Дежурные, направляющие колонн собирают предметы и кладут их на соответствующее место.

- Дети кладут предметы во время ходьбы в колонне по одному.

Выбор приема раздачи и сбора предметов обуславливается возрастными особенностями детей, а также их подготовленностью. В группах детей раннего возраста ведущая роль в этой работе принадлежит педагогу. В отдельных случаях он привлекает к раздаче пособий и малышей, давая им посильные задания. Постепенно дети приучаются к самостоятельности. В средней группе они сами могут брать предметы и класть их на место. В старшей группе дежурные самостоятельно готовят места для занятий.



### *Методика обучения общеразвивающим упражнениям*

Цель и смысл методики руководства физическим воспитанием и образованием дошкольника - обогащение и совершенствование двигательного опыта детей,

поэтому выбор конкретных методов и приемов обучения ОРУ зависит от возраста детей, вида упражнений, формы организации физического воспитания, специфики педагогических задач.

Для использования в разных формах работы с детьми ОРУ принято группировать по принципу комплекса.

*Комплекс* - подбор упражнений, обеспечивающий нагрузку на все основные группы мышц. Педагогическая направленность комплекса зависит от конкретных задач. Например, комплекс ОРУ для физкультурного занятия, в отличие от утренней гимнастики, должен обеспечивать не только общую, но и специальную подготовку для успешного выполнения предстоящих основных движений. Но неизменными критериями правильного подбора являются согласованность движений по анатомическому признаку, их размещение по принципу сверху вниз (первое упражнение всегда - для рук и плечевого пояса), наличие разных исходных положений.

Каждое общеразвивающее упражнение начинается с *исходного положения* - правильного положения тела (туловища, ног и рук) необходимого для выполнения ОРУ. Исходные положения тела, рук, ног могут быть разнообразными. От исходного положения зависит дифференцировка нагрузки на мышцы (динамическая, статическая), степень нагрузки, устойчивое положение тела, сложность упражнения, амплитуда движения, комбинация двигательных действий. Варьируя исходные положения, можно создавать многочисленные разновидности одного и того же упражнения. Каждое правильно построенное упражнение заканчивается исходным положением.

В начале обучения ОРУ воспитатель знакомит детей с основными исходными положениями, простейшими движениями рук (сгибание, разгибание, круговые движения), ног (поднимание на носки, приседания и полуприседания, сгибание и разгибание, движение ногой вперед, назад, в стороны), туловища и головы (наклоны и повороты).

Сначала все эти движения выполняются детьми изолированно, а затем в несложных сочетаниях, например: присесть, руки развести в стороны. Правую ногу отставить назад на носок, руки поднять вверх, посмотреть на них и т. д.

Подбор ОРУ зависит от основной задачи - развить и укрепить все группы мышц ребенка. В занятиях в связи с этим следует:

- сочетать упражнения для разных групп мышц (для правой и левой руки и ноги, для спины и живота и др.);
- выполнять упражнения из разных исходных положений;
- выполнять упражнения в различных сочетаниях;
- число повторений упражнений должно постепенно увеличиваться.

Общий смысл выполнения ОРУ состоит в поддержании и постоянном наращивании мышечного тонуса. Необходимо, в частности, следить за

тем, чтобы в исходном положении стоя тяжесть тела равномерно распределялась на обе ноги. Привычка ослаблять одну ногу приводит к тому, что таз принимает косоое положение и позвоночник изгибается в одну сторону. *Симметричные упражнения* (наклоны в стороны, поочередное поднимание ног и др.) *должны повторяться четное число раз, чтобы нагрузка на обе стороны тела была одинаковой.*

Некоторые общеразвивающие упражнения при соответствующей подготовке детей целесообразно проводить с музыкальным сопровождением. Оно вызывает у детей положительные эмоции, усиливает физиологические процессы в организме, а также содействует развитию ритмичности, пластичности, плавности, выразительности, грациозности движений.

Большая же часть этих упражнений выполняется дошкольниками по показу или под счет воспитателя и в индивидуальном темпе.

Вместе с тем руководящие усилия воспитателя концентрируют типичные для любой возрастной группы педагогические моменты:

- Построение (размещение) детей для выполнения ОРУ.
- Раздача пособий (предметов).
- Способы подачи упражнений.
- Контроль в ходе выполнения детьми упражнений.

#### Младшая группа

1. На первом этапе обучения дети размещаются на площадке хаотично. Педагог должен помочь найти удобное место тем, кто не умеет делать это самостоятельно. Нужно одновременно видеть всех детей, поэтому воспитатель должен стоять у короткой стороны площадки лицом к детям (дети должны стоять спиной к окнам, чтобы падающий из окон свет не слепил и не мешал видеть воспитателя). В последующем, когда дети строятся на упражнения в круг, воспитатель становится вместе с детьми по кругу, а не в центре. Для того, чтобы все дети хорошо видели лицо воспитателя, он должен периодически перемещаться по кругу.

2. Способ раздачи предметов нужно хорошо продумать, чтобы времени на этот организационный момент тратилось как можно меньше, а самостоятельность детей возрастала.

3. В младших группах не используется предварительный показ ОРУ: импульсивные малыши не умеют ждать. Тем большее значение имеет выразительное название каждого упражнения, которое помогает детям понять и запомнить выполняемое действие.

Многие упражнения имеют традиционные названия - условные (наклон, поворот) или образные (велосипед, лыжник). Если нет традиционного названия, желательно предусмотреть свое. Например: «Будем показывать ладошки и прятать их... Покажем, как гуси машут крыльями... Будем обезьянками, которые едят бананы...» Называние обеспечивает психологическую готовность детей к действию.

Было бы преждевременно требовать от малышей четкого исходного положения. Но подготовить детей к выполнению упражнения хотя бы в самом общем виде необходимо. Игровой тон общения с детьми поможет воспитателю и в данной ситуации: «Поставьте ножки на узенькую дорожку... Поставьте ноги так, чтоб получились широкие ворота... Держите ладошки так, как будто они вместе спрятались в одну варежку...» Постепенно условная терминология вытесняется общепринятой.

4. Обеспечивая слаженные двигательные реакции, воспитатель проговаривает действия и выполняет их вместе с детьми.

Выполнение доминирующих в младших группах имитационно-образных упражнений (воробышки, гуси, жуки, поезд и др.) требует от воспитателя использования разных средств художественной выразительности - соответствующей интонации голоса, мимики, необходимых жестов. Иначе говоря, чтобы заинтересовать малышей и вызвать соответствующую ответную реакцию, *упражнение надо сыграть*.

#### Средняя группа

1. Чаще всего для выполнения ОРУ дети средней группы строятся в звенья, которые выводят вперед назначенные воспитателем звеньевые. Звеньев должно быть немного (3-4) и размещаться они должны вдоль площадки. Но возможно и построение в круг, особенно если в комплексе доминируют упражнения в исходном положении сидя и лежа, а дети еще не научились держать дистанцию.

В тех случаях, когда упражнения сидя и лежа выполняются при построении в звенья, необходимо распорядиться, чтобы дети повернулись вполборота направо или налево. (Иначе они будут мешать друг другу ногами: ведь размыкались на вытянутые руки, а они короче, чем ноги.)

Если группа состоит из детей контрастного роста, то после перестроения в звенья воспитатель должен перейти на противоположную сторону и предложить детям повернуться кругом, чтобы те, кто меньше ростом, оказались впереди.

В интересах дела или просто для разнообразия иногда можно размещаться на площадке хаотично: «Посмотрим, все ли умеют находить себе удобное место...»

2. Самый рациональный способ раздачи пособий - их разбор по ходу.

К ставшим уже привычными кубикам, ленточкам, флажкам в средней группе добавляются палки и обручи. Детям предстоит освоить разные хватки этих предметов, чтобы движение не выглядело скованным и естественная координация не нарушилась.

3. Самым характерным усложнением ОРУ в средней группе становится их выполнение под счет. Это обеспечивает слаженность и четкость движений и является важным показателем обученности детей. *Счет должен фиксировать действие*. Это следует акцентировать при показе.

Очень важно уметь ритмично вести счет. На первом этапе нужно чередовать счет со словами-указаниями, которые должны заменять каждый счет («Наклониться-выпрямиться-три-четыре...»). В любом случае словесные комментарии педагога (подсказки, советы, оценки) должны вписываться в ритм и темп упражнений.

Темп счета зависит от характера двигательных действий. Так, прогибания и повороты в положении лежа, поднимание прямых ног в положении сидя и им подобные выполняются в медленном темпе.

В отличие от младшей группы при разучивании ОРУ, как правило, имеет место предварительный показ в сочетании с объяснением. Порядок действий воспитателя в средней группе:

- назвать упражнение (это обеспечивает психологическую готовность к действиям);
- показать упражнение, сопровождая показ объяснением;
- подготовить детей к выполнению, называя детали исходного положения, например: «Поставьте ноги на ширину плеч, руки - в стороны ладошками вверх...»;
- обеспечить одновременное начало выполнения, командой «начинай»;
- воспитатель начинает упражнение вместе с детьми, а после 2-3 повторений дети продолжают самостоятельно;
- дошкольники должны одновременно закончить упражнение, для чего необходимо сделать акцент на счете «два» при последнем повторении упражнения.

Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнений. Иногда бывает необходимо помочь ребенку действием - поправить, поддержать. Воспитатель должен уметь делать это, не прерывая и не останавливая остальных детей.

#### Старшая группа

Старшие дошкольники должны выполнять ОРУ четко, выразительно, слажено, ритмично.

1. В старшей группе построение в звенья проводится перестроением через середину площадки по три; целесообразно применить дробление и сведение (см. «Строевые упражнения»). Используется также построение шеренгами, в шахматном порядке, концентрическими кругами, а в природных условиях и хаотично.

2. Пособия разбираются детьми, как правило, по ходу, хотя возможны и другие варианты.

3. Схема действий воспитателя, в принципе, такая же, как в средней группе. Но показ может быть частичным. Практикуется использование действий без показа в целях специфического контроля. Стимулируя детскую изобретательность, можно использовать показ упражнений детьми.



### Строевые упражнения

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 (передвижения строем).

*Значение:*

• строевые упражнения используются в различных формах организации двигательной деятельности (на занятиях, утренней гимнастике, в подвижных играх, хороводах, досугах, праздниках и т.д.) для решения задачи наиболее рационального размещения детей на участке или зале;

• строевые упражнения способствуют воспитанию дисциплинированности,

• строевые упражнения способствуют формированию у детей правильной осанки,

• строевые упражнения способствуют формированию умения согласованно двигаться в коллективе,

• строевые упражнения развивают навыки пространственной ориентировки, глазомер, ловкость, быстроту реакции и другие физические качества;

• строевые упражнения обучают детей выполнять движения в определенном темпе, ритме;

• понятия о разных видах строя расширяют общий и двигательный опыт детей;

• словесные обозначения строевых упражнений и связанных с ними действий обеспечивают взаимопонимание воспитателя и детей в процессе занятия и делают результативным обучение навыкам строя.

*Методика обучения*

Обучение дошкольников строевым упражнениям проводится с учетом возрастных особенностей. Методика руководства строевыми упражнениями должна учитывать готовность детей к выполнению упражнений определенной сложности и стимулировать самостоятельность действий. Для проведения занятий с детьми дошкольного возраста построения и перестроения имеют сугубо вспомогательное значение. На их изучение не надо уделять слишком много времени. Еще одна из главных особенностей дошкольного физкультурного образования.

Воспитатель постоянно должен помнить, что длительное поддержание порядка при передвижениях в колонне, кругу и т.д. утомляет детей и вызывает у них желание не выполнять требований воспитателя. Поэтому такие организованные действия детей должны обязательно перемежаться с кратковременными остановками, играми, шутками, рассматриванием новых интересных предметов и т.д.

*Строй* - это удобное и целесообразное размещение занимающихся на спортивной площадке, в зале или в другом месте. Строевые упражнения обеспечивают организацию детей в любом виде упражнений, во всех формах работы по физическому воспитанию.

*Построения*

*Колонна* - размещение друг за другом в затылок на расстояние вытянутой руки (одного шага). Построение в колонну осуществляется *вдоль длинной стороны* площадки, начиная от верхнего правого угла. Воспитатель становится лицом к детям в голове колонны, на один шаг справа от направляющего. Таким образом, все дети, от направляющего до замыкающего, находятся *в поле зрения* воспитателя.

Воспитатель должен стоять перед строем в основной стойке, быть подтянутым, служить примером для детей.

В *младшей группе* дети строятся в колонну на дорожке из клеенки или картона, около расставленных в ряд кубиков (на расстоянии 35-40 см) (или вдоль лежащей на полу веревки, или между двумя начерченными линиями, или вдоль одной линии и др.). На первом этапе обучения обязательно используются зрительные ориентиры, сначала объемные, затем плоскостные.

Построения трудны и утомительны для малышей. Поэтому на первых порах надо проводить их в форме игровых заданий. Например: «Посмотрите, как красиво построились друг за другом матрешки... Подойдите и станьте рядышком, кто с какой матрешкой хочет... Вот и вы построились друг за другом. Сейчас мы пойдем гулять, куда кому нравится, а потом опять придем к своим матрешкам...»

В последующем матрешек (или другие игрушки) можно поставить в начерченные мелом кружочки - можно «пойти гулять» с матрешками, а потом принести их в домик. Через несколько занятий можно начать «учить матрешек ходить друг за другом».

В *средней группе* дети должны знать название строя и свое место в строю. Для быстрого и качественного построения целесообразно использовать естественные ориентиры - архитектурные детали помещения, предметы убранства групповой комнаты, стационарную разметку зала, игровое оборудование и растения на участке и др. Ориентирами могут быть и сами дети - направляющий, средний, замыкающий. Значимость самого маленького по росту ребенка надо подчеркнуть тем, что после него никто не должен становиться.

В этой группе также эффективны игровые задания, естественно, более сложные, чем в младшей группе. Например: «По местам!» Дети строятся в колонну на одной стороне площадки. Затем по сигналу воспитателя разбегаются в рассыпную, а потом снова по сигналу строятся на свои места. Постепенно усложняя задание, надо учить детей строиться в разных местах площадки - на противоположной стороне, на средней линии площадки, но обязательно вдоль. Поэтому при выполнении задания можно использовать зрительные ориентиры: на одной стороне площадки - красный флажок, на другой - синий. Дети образуют колонну у соответствующего флажка. Варьируя игровое задание, можно предложить девочкам строиться отдельно от мальчиков, в любом порядке или по росту и т.д.

Дети старшей группы должны уметь строиться быстро, четко, знать, как стоять в строю, как равняться, как проверять свое положение в строю, понимать смысл и значение команд и распоряжений. Словом, объем и содержание требований к старшим детям значительно возрастают. Однако нельзя забывать об особенностях возраста, игнорировать специфику дошкольного обучения, категорично требовать от дошколят выполнения всех традиционных для строя действий. Даже команда как прием обучения, требующий одновременных и четких действий, не должна быть лишена игровых оттенков, особенно на первом этапе. Приведем пример: «Ребята, вы должны успеть построиться в колонну, пока я считаю до трех: «Внимание! В колонну стройся!.. Раз, два, ... три!»».

Вместе с тем старшие дети должны быть достаточно самостоятельны в выполнении строевых упражнений, чему способствуют игровые задания типа «Построй, как хочешь». Например: «В шеренгу, стройся!.. Сейчас вы пойдете в рассыпную. Тот, кого я назову, должен быстро выбежать на край площадки и рукой подать всем детям сигнал, как надо построиться: рука, поднятая вверх, означает «стройся за мной в колонну!», рука, вытянутая в сторону, означает «стройся в шеренгу!». Строить колонну или шеренгу можно в любом месте зала, но обязательно вдоль».

Злоупотреблять при обучении дошкольников методом команд не следует. Выполнить устный приказ со всеми его атрибутами затруднительно даже для старших детей. Выполнение команд не самоцель, а средство организации. Поэтому следует применять самые доступные детям команды. «В колонну (шеренгу) - становись!», «На месте (или «В обход по залу») шагом - марш!», «На месте - стой, раз - два!»

Во всех других ситуациях вполне убедительными средствами корректировки строя являются распоряжения («Подравняйтесь!», «Проверьте расстояние на глаз, руки не поднимайте!») и указания («Не опускайте голову!», «Поднимайте ногу выше!») и др.

*Шеренга* - строй, в котором дети стоят один возле другого на одной линии, лицом в одну сторону, с интервалом в одну ладонь, приставленную к бедру.

В помещении шеренга размещается спиной к окнам, на один шаг от стены. На открытой площадке - спиной к источнику света, чтобы он не мешал ребятам наблюдать за действиями воспитателя, который стоит напротив, лицом к детям.

Обучение детей построению в шеренгу ведется аналогично работе над колонной.

По мере накопления опыта задания усложняются, для того чтобы дети учились воспринимать смысловую сторону упражнений и контролировать свое поведение: уметь равняться - носки ставить на линию; проверять интервал, приставляя ладонь к бедру; знать свое место в шеренге; строиться быстро, в разных местах площадки, без помощи ориентиров.

Разнообразие и сложность заданий зависят от конкретных педагогических задач и уровня обученности детей.

*Построение в круг* - самый доступный вид строя. Даже в начале обучения построиться в круг можно без всяких пособий, просто взявшись за руки. Однако, чтобы круг был ровным и каждому было удобно стоять, а в дальнейшем делать круг без помощи воспитателя, зрительные ориентиры целесообразно использовать.

Поначалу ориентиры используются для каждого ребенка, в последующем - один для всех. Этот ориентир обозначает центр, вокруг которого надо построиться.

*Построение в рассыпную* - размещение детей на площадке без точно установленных ориентиров. Главный критерий: вытянув руки вперед и в сторону, никому не мешать. Размещение в рассыпную в младших группах предшествует четкому построению. В последующем построение в рассыпную используется во всех группах в разных ситуациях - при выполнении общеразвивающих упражнений, в подвижных играх и др.

Место воспитателя во всех случаях - на краю площадки, спиной к короткой стене, чтобы все дети были в поле зрения.



### **Перестроения**

*Перестроения* - это переходы из одного строя в другой. Практическая необходимость перестроения возникает на физкультурных занятиях и на утренней гимнастике, когда после вводной ходьбы нужно *разместиться для выполнения общеразвивающих упражнений*.

Кроме того, отдельные специальные упражнения, формирующие навыки строя, выполняются *во время ходьбы*.

Младшие дети чаще всего выполняют общеразвивающие упражнения в кругу. Если дети движутся колонной вокруг расставленных на полу кубиков, то перестроение в круг совершается естественно: дети подходят к предметам. Если используется один ориентир, вокруг которого должен быть образован круг, или ориентира вовсе нет, воспитатель перестраивает малышей в круг, предложив им взяться за руки, а сам соединяет хвост и голову колонны. Чтобы увеличить размер круга, надо всем вместе сделать шаг назад, после чего опустить руки.

Аналогично можно построить круг из шеренги: дети, стоящие на линии или у стены, берутся за руки. Воспитатель заводит образовавшуюся цепочку к противоположному флангу. В этом случае лучше использовать ориентир в центре площадки - игрушку, обруч и т. п. Дети средней и старшей групп должны уметь перестраиваться в круг самостоятельно.

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 колонну по два).

Дети средней группы перестраиваются на общеразвивающие упражнения из одной общей колонны в несколько колонн, которые принято называть *звеньями*. Звеньев должно быть немного (3-4), и размещаться они должны *вдоль площадки*. Звенья выводят вперед назначенные воспитателем звеньевые. К моменту подачи команды или распоряжения о перестроении воспитатель должен занять соответствующее место, что дает возможность корректировать перестроение. Воспитатель является ориентиром для детей, они выходят «на него».

На первых порах дети останавливаются перед перестроением и звенья выводятся вперед по очереди. Используются зрительные ориентиры. В последующем звенья «идут на воспитателя» одновременно и останавливаются в установленном месте, за 2-2,5 м до воспитателя.

Во время выполнения упражнений воспитатель стоит *напротив свободного пространства, а не перед звеном*. Если звеньев четыре - между вторым и третьим, если три - педагогу следует перемещаться из одного пролета в другой при показе упражнений.

После окончания упражнений все звенья выполняют непродолжительную ходьбу на месте: «На месте шагом - марш!.. Первое звено, вперед - марш!..» - звено начинает ходьбу в обход. Звеньевые последующих звеньев шагают на месте до тех пор, пока к ним не приблизится замыкающий предыдущего звена.

В средней группе закрепляются навыки построения и перестроения, умения быстро строиться и перестраиваться не только на месте, но и в движении; изменять движение по сигналу.

В старших группах ребенок по сигналу воспитателя выполняет разнообразные построения и перестроения: из колонны в пары, четверки путем прохождения через центр зала и расхождения направо и налево. Дети выполняют упражнения в смыкании и размыкании колонн, используя приставной шаг; проверяют расстояние между колоннами и друг другом с помощью вытянутой руки; строятся по глазомеру, ориентируясь на водящих, умеют четко и свободно поворачиваться по команде.

Старшие дети должны уметь перестраиваться в звенья *через середину по три*. Они также выходят на воспитателя от противоположной короткой стены. Дети первой тройки поднимают руки в стороны, обозначая тем самым интервал. Остальные равняются на них. Такой способ перестроения активно формирует навыки пространственной ориентировки, быстроту реакции, сообразительность, самостоятельность, в отличие от перестроения с помощью звеньевых, когда большинство детей перемещаются бездумно. Обратное перестроение происходит так: дети должны на ходу сомкнуть строй и повернуться направо, после чего, разворачиваясь влево, тройка за тройкой движется в обход, создавая общую колонну. В старших группах используется также перестроение из колонны по одному в колонну по четыре *дроблением и сведением*. Такое перестроение красиво смотрится на физкультурных праздниках.

Порядок перестроения дроблением и сведением таков: по сигналу колонна движется «на воспитателя» через середину площадки от короткой стены; когда направляющий дойдет до противоположной стены, подается команда: «Налево и направо через одного в обход - марш!»; когда направляющие колонны встретятся, подается команда: «Через середину парами - марш!»; затем: «Пара - направо, пара - налево - марш!» и наконец: «На середину четверками - марш!»

Обратное перестроение называется *разведением и слиянием*.

Упражнения на перестроение *во время ходьбы* преследуют разные цели. Зачастую меняется не только строй, но и способ движения, и направление, стимулируется проявление разных физических и интеллектуальных качеств, например старшие дети идут в колонне обычным шагом, а по сигналу разворачиваются в шеренгу (у длинной стены) и идут поперек зала на носках или гимнастическим шагом, или подскоками, затем снова, повернувшись налево, идут колонной. Таким образом, дети выполняют задания, приучающие их контролировать свои действия. Не случайно такие упражнения обязательно имеют место во вводной части физкультурных занятий, которая по педагогической направленности является организационной.

Чаще других в перестроениях используется движение врассыпную: колонна по сигналу рассыпается, дети движутся хаотично, а по следующему сигналу снова строятся в колонну. В зависимости от возраста детей можно по-разному варьировать целевые установки: строиться быстро, вставать на свои места по росту - в старших группах или суметь просто построиться - в младших. В первую половину года во второй младшей группе такие задания даются без обратного перестроения: из положения врассыпную дети строятся с помощью воспитателя в круг или выполняют упражнения, оставаясь на своих местах, там, где их застал сигнал.

Во всех группах используется перестроение на ходу из колонны *по два* в колонну *по одному* и наоборот.

Выполнять это задание дети должны быстро и умело, не меняя темпа движения. Планируя такое перестроение, целесообразно предложить ребятам сразу построиться в колонну парами, чтобы каждому было изначально ясно, к кому он должен подстроиться в нужный момент.

В младшей группе это задание выполняется с помощью зрительных ориентиров. У противоположной стены (стороны площадки) начерчена узенькая дорожка (20-25 см) - «...здесь вдвоем нельзя пройти...»: пары разбираются, дети идут друг за другом, а в конце дорожки опять берутся за руки.

*Целесообразность такого приема, подготавливающего перестроение, как расчет «на первый - второй», сомнительна для использования в работе с детьми дошкольного возраста.*



### **Повороты**

*Повороты* выполняются дошкольниками направо, налево (90°), влоборота направо, налево (45°), кругом (180°), как на месте, так и в движении. Способы поворотов используются простейшие - переступанием и прыжком. Существующий в физкультуре для взрослых поворот «по разделениям» дошкольникам практически недоступен и нецелесообразен. Поворот переступанием - самый доступный и естественный способ действия, и потому в формулировке команды его можно не называть, а только обозначить направление движения: «Напра-во!», «Налево!» Если поворот совершается прыжком, надо командовать: «Прыжком, напра-во!»

Поворот *кругом* на месте выполняется в левую сторону (через левое плечо).

*Смыкания и размыкания*

*Смыкания и размыкания*

*Размыкания* - способы увеличения интервала или дистанции строя. *Смыкания* - приемы уплотнения разомкнутого строя. Эти приемы варьирования строя используются при подготовке к выполнению упражнений и игровых заданий и после их окончания. Выполняются как на месте, так и в движении в различных построениях - в колоннах, в шеренгах, в кругу.

Размыкание выполняется обычным шагом, приставными шагами, прыжками, бегом. Расстояние (интервал, дистанция) определяется шагами, зрительными ориентирами, вытянутыми вперед или в сторону руками. Подавая распоряжение или команду к размыканию, надо называть величину дистанции (или интервала), способ выполнения, направления действий. Например: «От середины на вытянутые руки - разомкнись!» или при перестроении на ОРУ: «Через середину по три на ходу. Первая тройка, руки в стороны - ставь!» После окончания упражнений в разомкнутом строю: «Вперед сомкнись!»

В работе с дошкольниками используются самые простые способы размыкания и смыкания, и для их исполнения *чаще прибегают к распоряжениям, реже к командам.*

Во время всех перемещений воспитатель должен находиться на краю площадки, чтобы видеть всех детей и совершенствовать навыки строя.

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». 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.

## **6.2 Особенности методики обучения дошкольников основным движениям (ходьба, бег, прыжки)**

### *Значение*

- Для всестороннего развития дошкольников чрезвычайно важно своевременно овладеть разнообразными движениями, в первую очередь основными их видами - бегом, ходьбой, прыжками, метанием, лазаньем, без которых нельзя активно участвовать в подвижных играх, а в дальнейшем успешно заниматься спортом.

- Упражнения в основных движениях повышают тонус коры головного мозга, оказывая влияние на его функциональные возможности.



- В основных движениях развиваются и волевые усилия.
- Они расширяют диапазон двигательных способностей детей, облегчают в дальнейшем усвоение школьной программы по физической культуре.

- Интенсивная работа большого количества мышц при выполнении движений предъявляет высокие требования к основным функциональным системам организма и в то же время оказывает на них тренирующее влияние. Под воздействием движений улучшается функция сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляется опорно-двигательный аппарат, регулируется деятельность нервной системы и ряда других физиологических процессов. *Это происходит только при использовании основных движений в дозировке, доступной детям и соответствующей их возрастным возможностям.*

- При формировании основных движений и их использовании в двигательной деятельности у детей развиваются умственные способности, восприятие, мышление, внимание, пространственные и временные представления. Основные движения помогают решать задачи нравственного, умственного и эстетического воспитания.

Рассматривая целостный двигательный акт как сенсомоторное единство, следует подчеркнуть, что развитие основных движений должно осуществляться 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 выполнения движения, творческому использованию этих движений в повседневной жизни.

Особенно важно умение преодолевать препятствия (обежать, перепрыгнуть, перелезть и т. п.), самостоятельно подбирая способ действия, в зависимости от тех конкретных условий, которые сложились в данный момент. Например, неширокую канавку можно перепрыгнуть с места или с разбега, а вот в широкую - надо спуститься с одной стороны и подняться с другой или обежать, если она небольшая. Над ручейком по доске легко пройти, спокойно ставя ступни одна перед другой; по двум жердочкам, положенным параллельно, придется ноги расставить пошире, а по круглому бревну безопаснее пройти боком, делая приставные шаги.

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 локомоции, в том числе ходьба, бег, плавание, езда на велосипеде и т.п. Отличительной чертой циклических движений является их быстрая усвояемость и способность автоматизироваться.

Движения *ациклического типа* не имеют повторных циклов. Такие движения заключают в себе строгую последовательность и определенный ритм выполнения двигательных фаз. К ациклическим движениям относят метание, прыжки. Они характеризуются сложной координацией движений, сосредоточенностью и волевым усилием.

Основные движения формируются постепенно с первых месяцев жизни ребенка. Последовательность их построения характеризуется выдвинутым Н.А.Бернштейном положением о том, что процесс развития последовательности основных движений повторяет путь, которым прошло человечество в ходе эволюции. Построение движений направлено на то, чтобы каждое предшествующее основное движение подготавливало кору больших полушарий головного мозга и опорно-двигательный аппарат к возникновению последующего.

Одними из первых основных движений у ребенка являются схватывание, хватание, бросание, позднее перерастающие в различные манипуляции с предметами, метанием и ловлей. Развитие кисти руки в этом процессе в значительной степени влияют на развитие психики, моторики ребенка.

#### ***Краткая характеристика основных видов передвижений человека***

Основные движения - это жизненно необходимые для ребенка движения, которыми он пользуется в процессе своего бытия: ползание, лазание, бросание, метание, ходьба, бег, прыжки.

Основными способами передвижения человека являются ходьба, бег и прыжки.

Ходьба - это способ передвижения, в котором сохраняется постоянная опора о землю одной или двумя ногами.

Бег - это способ ускоренного передвижения, в котором чередуются одноопорные и полетные фазы, т.е. опора одной ногой о землю чередуется с фазой полета (с безопорной фазой).

Прыжки - это способ преодоления расстояния и препятствий (вертикальных и горизонтальных) с помощью акцентированной фазы полета.

В физической культуре и спорте прыжки - самостоятельное упражнение (например прыжки в длину или в высоту с разбега, прыжки с шестом, акробатические и гимнастические прыжки, прыжки на лыжах с трамплина, прыжки в воду и др.) или элемент в упражнениях по какому-либо виду спорта (например в фигурном катании на коньках).

В ходьбе и беге происходит постоянное повторение движений (циклическость), а в прыжках нет. *Основное отличие* ходьбы от бега и прыжков заключается в том, что в беге и прыжках есть фаза полета, а в ходьбе нет.

Между ходьбой, бегом и прыжками *общее* то, что их выполняют при вертикальном положении тела и при обязательном отталкивании ногами от опоры. Скорость передвижения и в ходьбе, и в беге прямо пропорциональна длине и частоте шагов.

#### ***Общее в методике обучения основным движениям***

Обучение основным видам движений строится с учетом ведущих дидактических принципов. При подборе тех или иных упражнений следует не только учитывать достигнутый детьми уровень двигательных умений, но и предусматривать повышение требований к количественным и качественным показателям движений. Каждое новое движение следует предлагать после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого. Обучение двигательным умениям надо вести в несколько замедленном темпе, если позволяет структура упражнения (кроме прыжков и метаний). Это дает возможность проследить за ошибками, своевременно устранить их.

Овладение правильной техникой упражнений во многом зависит от умелого использования исходных положений. Например, перед началом бега на носках предложить детям подняться на носки, хорошо выпрямиться. Для прочного закрепления движений их необходимо повторять, постепенно усложняя. Недостаточно освоенные детьми движения не следует включать в подвижные игры, игры с элементами соревнования, игры-эстафеты. Эмоциональное напряжение в игре, стремление выполнить правила и добиться успеха (поймать бегущего, попасть в цель, перепрыгнуть ров) вынуждает детей использовать привычные для них движения не всегда с правильной техникой их выполнения: преодолевают ров перешагиванием, тяжело приземляясь на одну ногу; убегают от ловишки, согнувшись; метают в движущуюся цель только правой рукой и т. п.

Во время разучивания движений необходимо сначала объяснить и показать правильные приемы выполнения, следить, чтобы дети были внимательны. При повторении уточнить наиболее трудные для усвоения элементы. Малышей надо чаще подбадривать, действия, выполняемые ими, оценивать положительно, особенно если ребенок проявил усилие, упорство в достижении результата. К старшим следует предъявить требования к качеству движений, проявлению активности, инициативы.

В некоторых случаях в процессе обучения необходима непосредственная помощь воспитателя для уточнения положения отдельных частей тела ребенка, для получения им правильных мышечно-двигательных ощущений. Педагог, например, помогает ребенку принять требуемое исходное положение при лазанье, поправляет положение руки при замахе. Однако такая

помощь должна быть кратковременной, чтобы ребенок не привык к ней, действовал самостоятельно.

Воспитателю необходимо знать основную технику движений, уметь их показать с учетом возраста детей, подобрать соответствующие игры для совершенствования движений. Необходимо сохранять у детей первоначальный интерес к упражнениям; от занятия к занятию, от игры к игре ставить новые задачи, обогащать упражнения новыми двигательными заданиями, усложнять правила, вводить варианты, поощрять проявление детьми самостоятельности.

В то же время необходимо хорошо знать состояние здоровья и уровень физической подготовки детей группы, чтобы предлагаемые упражнения соответствовали возможностям каждого ребенка.

Полезно объединить в играх активных и пассивных детей, т. е. воспитатель помогает создать игровые группировки детей. Но делать это надо тактично. В играх и упражнениях можно объединить детей не только с различным уровнем развития движений, но и с одинаковым. В первом случае, когда объединяются дети с разным уровнем развития двигательных умений, возможно взаимное влияние, подтягивание отстающего до уровня сильного. Особенно целесообразны такие группировки при разучивании бега с преодолением препятствий, при беге «змейкой», за обручем или мячом; метании в цель; прыжках со скакалкой. Во втором случае, когда двигательные умения сходные (они могут быть как низкого, так и высокого уровня), играющие имеют равные возможности добиться успеха.



#### ***Ходьба***

##### ***Классификация***

- Обычная ходьба
- Спортивная ходьба

В зависимости от скорости различают следующие разновидности обычной ходьбы:

- очень медленная, от 60 до 70 шагов в 1 мин (2,5 -3 км/ч);
- медленная, от 70 до 90 шагов в 1 мин (3-4 км/ч);
- средняя, от 90 до 120 шагов в 1 мин (4-5,6 км/ч);
- быстрая, от 120 до 140 шагов в 1 мин (5,6 -6,4 км/ч);
- очень быстрая, свыше 140 шагов в 1 мин (свыше 6,4 км/ч).

С увеличением скорости ходьбы увеличивается длина и частота шагов, а время двухопорного периода уменьшается.

В зависимости от сочетания движений различают следующие разновидности обычной ходьбы:

- Гимнастическая ходьба с носка.
- Ходьба на носках.
- Ходьба на пятках.
- Ходьба высоко поднимая колени.
- Ходьба широким шагом.
- Ходьба перекатом с пятки на носок.
- Ходьба приставным шагом.
- Ходьба в полуприседе и приседе.
- Ходьба скрестным шагом.
- Ходьба выпадами.
- Ходьба с закрытыми глазами.
- Ходьба спиной вперед.

#### *Значение*

- Ходьба 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 организм

- В процессе ходьбы происходит постоянное чередование напряжения и расслабления мышц, что обеспечивает длительную работоспособность нервно-мышечного аппарата на высоком уровне. Поэтому ходьба может широко использоваться в физическом развитии детей разных возрастов.

- Величина нагрузки при ходьбе зависит от скорости движения и условий выполнения. Так, при медленной ходьбе по относительно ровной поверхности (грунтовой или асфальтовой дорожке) интенсивность нагрузки незначительна. Но она заметно увеличивается, если повысить темп движения, включить преодоление спусков и подъемов или двигаться по дорожкам с разным грунтом (песчаным, травянистым).

Формируя навык правильной ходьбы у ребенка, педагог воспитывает у него согласованность движения рук и ног, равновесие, правильную осанку, что развивает и укрепляет свод стопы.

#### *Возрастные особенности формирования навыка ходьбы*

Ребенок начинает овладевать ходьбой в конце первого или начале второго года жизни. 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 слег-

ка 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. Шаги неуверенные, неравномерные. Плохо согласованы движения рук и ног, руки мало участвуют в движении. Эти особенности ходьбы ребенка вызваны слабостью мышц, участвующих в движении, плохой согласованностью их работы. Темп движения неравномерный: ребенок то быстро идет, почти бежит, то замедляет шаг.

Слабо выраженный свод стопы, отсутствие умения при движении напрягать или расслаблять соответствующие мышцы, не выполняют рессорной функции стопы, делая шаги ребенка тяжелыми.

Несмотря на всё это, с первых моментов овладения ходьбой дети с удовольствием используют этот способ передвижения. Педагоги заметили, что малыши как бы ищут дополнительные трудности, намеренно усложняют движения, например переступают через камешки, ветки, пробираются через кусты, поднимаются на горку, ступеньки, т. е. дети сами пытаются найти способ для совершенствования осваиваемых движений.

До овладения ходьбой ребенок проходит как бы ряд подготовительных к ней двигательных действий, имеющих большое значение для укрепления мышц и формирования координации: учится сидеть, стоять «на четвереньках», раскачиваться в положении «на четвереньках», ползать, стоять на коленях, вставать на ноги, приставным шагом продвигаться вдоль опоры и т.д.

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.

У ребенка пятого года жизни, особенно во второй половине, появляется 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.

Ходьба ребенка шестого года жизни имеет устойчивый и медленный темп, большую ширину шага.

Дети 7-го года жизни при целенаправленном руководстве хорошо и свободно двигаются, пользуются различными приемами ходьбы, успешно овладевают ее техникой.

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, соответственно уменьшается количество шагов в минуту.

#### *Методика обучения*

Правильное обучение ходьбе основывается на знании возрастных особенностей детей, уровня развития движений и двигательных качеств - быстроты, ловкости, выносливости. Ребенка обучают способам правильной ходьбы *методом целостного упражнения*.

При обучении малышей наиболее эффективен показ движений. Неточные и порой непонятные указания воспитателя отвлекают, пугают ребенка, заставляют его обращать излишнее внимание на какое-либо одно движение, раздражают уже имеющуюся у него координацию. Например, указание воспитателя «Сильнее двигайте руками» приводит к тому, что энергичные размахивания руками вызывают резкую постановку ноги на опору, дети начинают топтать, идут тяжело. Показывая ходьбу, воспитатель должен сам идти естественным и легким шагом, не подчеркивая энергичный мах руками, не делая широких шагов, не утрируя хорошую осанку. Положительный эффект в обучении ходьбе может быть достигнут и в том случае, если детям младшего возраста демонстрирует ходьбу правильно идущий старший ребенок.

В обучении ходьбе старших дошкольников уже большее место занимает объяснение правильных навыков, сознательное стремление детей двигаться красиво, легко, ритмично, с хорошей осанкой. Однако для всех детей дошкольного возраста при обучении ходьбе не следует злоупотреблять объяснениями. Целесообразно давать больше упражнений в ходьбе, разнообразить задания и игры. Не следует начинать обучение с ходьбы в колонне друг за другом, так как детям с еще неустойчивым навыком трудно приспособиться к темпу и длине шага идущего впереди. Малыши часто наталкиваются на впереди идущего или, наоборот, отстают. Упражняя детей в ходьбе, их надо расположить так, чтобы они не мешали друг другу, например, свободной группой или в шеренгу. Нужно указать детям направление, по которому надо двигаться, дать интересное задание - дойти до дерева, большого камня, до флажка, игрушки и т. п.

Детям шести лет можно уже предлагать ходьбу с различными заданиями, выполняемыми по сигналу, - на ориентировку в пространстве, изменение темпа, направления, с различными перестроениями, между предметами; ходьбу с дополнительными движениями рук, с предметами; ходьбу по уменьшенной площади опоры с постепенным подъемом в высоту, а также на различной высоте (мостики, доски, бревна). Очень полезна ходьба гимнастическая с носка, с хорошим взмахом рук, укрепляющая мышцы плечевого пояса, брюшного пресса, ног, стопы.

Семилеткам в целях совершенствования ходьбы предлагаются более сложные упражнения: ходьба в приседе, ходьба с закрытыми глазами (ко-

роткими шагами), ходьба спиной вперед (при этих упражнениях следует обеспечивать ребенку безопасность).

Для поддержания хорошего эмоционального настроения детей следует варьировать задания в ходьбе: вносить игровые элементы, менять направление или темп ходьбы, чередовать виды ходьбы, сочетать ее с другими движениями - перешагиванием, подлезанием, подскоками и др.

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 по заданию. Упражнения в ходьбе содействуют образованию динамического стереотипа, определяющего осанку при ходьбе или походку.

Правильное выполнение ходьбы в значительной степени также обусловлено четким руководством воспитателя, его умением задать правильный темп, предвидеть возможности появления ошибок и вовремя устранить их.

Не следует стремиться, чтобы дети во время ходьбы увеличивали длину шага или темп передвижения. Этим нарушается ритм, равномерность, естественность движений, расстраивается координация. Ребенок небольшого роста, как правило, идет более мелкими и частыми шагами, чем его высокостерстный сверстник.

Темп ходьбы чаще всего регулируется хлопками, ударами в бубен, барабан, подсчетом. По возможности можно использовать музыкальное сопровождение. Музыка способствует равномерному, легкому и красивому передвижению детей. Ускоряя или замедляя темп, увеличивая или уменьшая громкость звучания, педагог обучает детей быстрой и медленной ходьбе, различным ее видам (на носках, на пятках, в приседе и т. п.).

Совершенствованию ходьбы, а также профилактике плоскостопия способствуют специальные упражнения: ходьба на носках, ходьба на наружном крае стопы («косопалый мишка»); ходьба крадучись, на полусогнутых ногах; босиком по лежащей на полу ребристой лесенке с захватыванием ее перекадином пальцами ног; ходьба с фиксированным перекадом с пятки над носок, ходьба по гальке, рейкам или палочкам, положенным на пол так, чтобы на них приходилась середина стопы. По возможности нужно чаще предлагать детям ходить летом босиком.

Для детей, начинающих ходить, необходима ровная и достаточно твердая поверхность - пол, укатанная дорожка - без подъемов и спусков, так как малыши еще не могут притормозить на спусках. Двух-трехлетние дети уже свободно ходят по песчаным и травяным дорожкам, сходят с небольшой пологой горки. Старшим детям можно предложить пройти по каменистым дорожкам или тропинкам, имеющим выступающие корни деревьев, или подняться на крутую горку и спуститься с нее. Используя ходь-

бу на местности, дети усваивают, что в зависимости от условий меняется длина шага - небольшими шагами ходят по песку, в горку; широким шагом - по ровному месту, пологому склону.



## **Бег**

### *Классификация*

- В спортивной практике бег делится в зависимости от длины дистанции: спринт (60-100 м), бег на средние дистанции (400-1000 м), бег на длинные дистанции (от 2000 м), марафонский бег.
- Кроме этого, различают: гладкий бег, бег кроссовый, бег с препятствиями, ба-

рьерный бег, эстафетный бег.

- По скорости передвижения выделяют: медленный бег, бег в среднем темпе, быстрый бег.

- Учитывая возрастные особенности, детям дошкольного возраста доступны следующие разновидности бега: обычный бег в спокойном темпе; бег на скорость; бег с меняющимся темпом; медленный бег; бег на носках; бег с высоким подниманием колен, тренирующий мышцы брюшного пресса, спины и стопы; бег широким шагом; бег с отведением назад согнутой в колене ноги; бег скрестным шагом; бег прыжками; челночный бег, развивающий координацию движений, ориентировку в пространстве; бег в сочетании с подлезанием под палки, пролезанием в обруч; бег в сочетании с перепрыгиванием, прыжком вверх; бег с различными заданиями, выполняемыми по сигналу; бег между предметами, с предметами - обручем, скакалкой и др.; бег на ограниченной площади; бег наперегонки и враспынную; бег с увертыванием и ловлей.

Виды бега и беговых упражнений отличаются по технике выполнения. Воспитателю следует знать эти особенности, чтобы предупредить ошибки, легче и быстрее их исправить, правильно определить задачи и методику обучения.

### *Значение*

- Бег чаще других движений используется в повседневной жизни всеми детьми.

- Бег входит в содержание многих видов движений. От умения правильно выполнять бег зависит, например, успешность прыжков в высоту и длину с разбега, выполнение спортивных упражнений, включающих элементы игр в бадминтон, волейбол, баскетбол.

- Умение быстро и ловко бегать необходимо в основной деятельности ребенка - игре.

### *Основные технические характеристики 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. Постановка стоп при беге осуществляется параллельно. Возможен незначительный разворот внутрь. В последнем случае существенно возрастает мощность отталкивания стопой. Отталкивание является важнейшим звеном локомоторного акта. Эффективность отталкивания непосредственно связана с уровнем физической подготовленности детей. Чем выше ее уровень, тем оптимальнее момент отталкивания.

Положение головы свободное, взгляд направлен вперед. При беге голову необходимо держать прямо и ровно, смотреть на дорожку впереди себя, приблизительно на 2 м.

Важное требование - соблюдение беговой осанки. При этом корпус расположен прямо с небольшим общим наклоном вперед, т.е. голова, туловище, таз, толчковая нога находятся как бы на одной линии. Величина наклона туловища непосредственно связана со скоростью передвижения: во время быстрого бега он больше, чем во время продолжительного бега. При этом в период опоры корпус немного наклоняется вперед, а во время «полета» - несколько выпрямляется. Во время бега наблюдаются вращательные движения туловища вокруг вертикальной оси. Плечи опущены, расслаблены.

Положение рук в беге свободное, ненапряженное. Руки согнуты в локтях под углом 90°. Руки в беге движутся точно вперед - до уровня груди, назад - до упора.

### *Возрастные особенности формирования навыка бега*

Бег как новый вид двигательных действий появляется у детей на втором году жизни после того, как они научатся уверенно ходить. Сначала это просто ускоренная ходьба частыми и мелкими шагами. Туловище при этом сильно наклоняется вперед, ноги согнуты в коленях. Создается впечатление, что ребенок как бы падает.

В начале третьего года жизни ребенка – эта своеобразная ускоренная ходьба становится собственно бегом, появляется характерная его особенность - полет, хотя шаги все еще семенящие, неравномерные, а нога ставится на поверхность тяжело, сразу всей стопой - «шлепает». Движения рук не всегда согласуются с движениями ног.

За период от 3 до 7 лет бег у детей становится легким, ритмичным, в нем хорошо выражен полет, движения рук и ног согласованы. Стопа ставится эластичным перекатом с пятки на носок. Дети уже способны выполнять

разные виды бега, применяя различную его технику. 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.

Но в любом возрасте 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. Говоря о мышцах стопы ребенка-дошкольника, отметим, что они недостаточно подготовлены к осевой нагрузке бега. У детей имеется незавершенность возрастного развития опорно-двигательного и суставно-связочного аппаратов, относительная слабость мышц голеностопного сустава, поэтому постановка стопы на грунт во всех случаях сопровождается значительным мышечным напряжением и требует особого внимания со стороны педагогов. Во время ходьбы и бега основные нагрузки приходятся на икроножные мышцы и ахиллово сухожилие.

Незавершенность развития мышц голеностопного сустава и стопы, снижение ее рессорных свойств, а также слабое развитие мышц нижних конечностей провоцируют возрастание физической нагрузки на позвоночник, фиксация изгибов которого у детей дошкольного возраста не завершена.

#### *Методика обучения*

Обучение бегу и его разновидностям осуществляется *целостным методом*. Подвижные игры и игровые упражнения - наиболее эффективная школа бега. Увлеченные игровым заданием или имитацией, дети естественно меняют способ действия: бегут прямо или убегают от ловушки, увертываясь; движутся медленно, размахивая руками, «как бабочки» или быстро - «как жуки», «самолеты», «ракеты»; врассыпную или в указанном направлении. Эмоциональные задания способствуют продолжительному бегу без ощущения усталости.

Наблюдение за детьми в играх помогает взрослому наметить конкретные задачи по совершенствованию движений и физических качеств и подобрать соответствующие задания.

При обучении бегу детей младшего возраста большое значение имеет пример воспитателя. Поэтому в упражнениях и играх педагог выполняет задание вместе с детьми, обращая их внимание на легкость бега, координацию движений. Использует при этом игровой образ, например, бегите, как мышки. При выполнении таких имитационных действий не всегда нужно показывать движения, но воспитатель должен быть уверен, что детям понятен и знаком предложенный для подражания образ.

Не нужно давать детям много порой непонятных указаний, например «выше поднимайте ноги» или «сильнее двигайте руками». Нередко это

приводит к обратному результату: дети начинают топтать, бег становится тяжелым, резким, разлаживается уже наметившаяся координация движений рук и ног. Чтобы поддержать у малышей интерес к обучению, целесообразно чаще предлагать игровые задания - добежать до игрушки, подбежать к дереву или камню, проводить подвижные игры с бегом: «Воробушки и автотомобиль», «Кошка и мышки» и др.

В дальнейшем при обучении бегу детей старшего возраста педагог уже меньше показывает сам, больше объясняет, обращает внимание на тех, кто хорошо выполняет бег (бежит легко, ритмично, правильно соблюдая технику бега) и может служить примером.

Для того чтобы не снижался интерес к бегу, детям старших групп следует предлагать дополнительные задания: изменить темп или направление бега, быстро остановиться и вновь продолжить бег, обежать предметы, чередовать бег с другими движениями - ходьбой, перелезанием, прыжками и др.

Обучение детей разным видам бега надо обставлять так, чтобы освоение техники было не самоцелью, а средством достижения привлекательного в эмоциональном и психологическом планах результата. Дети должны уметь использовать наиболее целесообразные вид и технику бега в зависимости от конкретных условий. Так, на неровной поверхности эффективнее бег в замедленном темпе и сохранением равновесия, в горку - мелким шагом, с горы - широким, в играх с ловлей и увертыванием - бег в переменном темпе, с поворотами, неожиданными остановками. На каждом физкультурном занятии должно иметь место несколько видов бега. Они чередуются один с другим, а также с ходьбой и с разными видами прыжков.

Важная роль в формировании правильного бега отводится темпу его выполнения.

*Медленный бег* основное средство развития общей выносливости, повышения функциональных возможностей организма. В этом беге надо уметь выдерживать небольшой темп, не ускорять и не замедлять его, бегать ритмично, что и является главной задачей при обучении медленному бегу. При этом вопросы технического выполнения не заостряются, т.к. дошкольникам еще тяжело одновременно поддерживать нужный темп и следить за движениями. Но медленный бег используется в работе с детьми всех возрастных групп.

Примерная продолжительность непрерывного бега возрастает постепенно (см. ниже по группам).

Целесообразно использовать длительный медленный бег на воздухе, включая его в игры и чередуя с преодолением некоторых препятствий (пройти по бревну, подлезть под веревкой, вбежать на горку и сбегать с нее).

*Обычный бег в среднем темпе* широко используется для обучения некоторым элементам техники, навыкам правильного координированного

движения. Формирование качественных показателей должно производиться только в беге со средней скоростью. При таком беге детям легче контролировать свои движения, они хорошо их чувствуют, могут вносить поправки в свои действия. Бег в среднем темпе применяется в упражнениях и играх с ярко выраженной непрерывной двигательной активностью. Обычный бег можно проводить в различных построениях: в колонну по одному, парами, по кругу, «змейкой» и т. д.

*Обычный бег в среднем темпе по пересеченной местности* в соответствии с конкретными педагогическими задачами вызывает естественную корректировку характерных признаков обычного бега. Например, на пересеченной местности в зависимости от ее рельефа приходится сильнее наклоняться вперед, скажем, при подъеме на пригорок. При этом ширина шага уменьшается, пятки поднимаются выше, руки работают энергичнее. При спуске с пригорка туловище слегка отклоняется назад, ноги ставятся с пятки, сокращается амплитуда движения рук, они сильнее прижимаются к туловищу. Данный вид бега ценен тем, что все указанные трансформации техники бега происходят рефлекторно и формируют у детей определенное мышечное чувство положения тела, которое помогает осваивать более сложные в техническом плане виды бега.

*Бег в сочетании с подлезанием под палки, пролезанием в обруч, перепрыгиванием, прыжком вверх* позволяет сформировать умение быстро и ловко переключиться с бега на другой вид движения. Например, подлезть под обруч или веревку, пройти по бревну, а затем продолжить бег не останавливаясь, не меняя направления.

*Бег в переменном темпе чаще* используется в сочетании с другими движениями. Главная задача при обучении этому виду бега - научить детей выбирать темп и вид бега, наиболее соответствующий содержанию задания. Так, если бег завершается подскоком или прыжком в длину, то не надо замедлять темп перед толчком, а переходить сразу от последнего шага разбега к энергичному отталкиванию вверх или вперед.

*Бег в разных естественных условиях* развивает умение применить наиболее соответствующий этим условиям вид бега, его темп и скорость. Бег по извилистой дорожке отличается от бега по прямой, а бег по песку требует иной техники и иных усилий, чем бег по грунтовой дорожке. Изменяя привычные для детей условия, подбирая разные их сочетания, надо способствовать развитию столь нужного в жизни умения - использовать наиболее эффективный вид бега в соответствии с условиями поверхности (грунтовая, травянистая, асфальтовая дорожка, бег по песку, воде, на горку и с горки). При беге в различных естественных условиях, активизируются разнообразные мышечные ощущения, содействующие познанию детьми напряжений,

учитываются конкретные условия выполнения, обеспечивающие координацию движений. 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.

*Бег широким шагом* требует энергичного отталкивания. Увлекательные задания типа «Кто сделает меньше шагов до...» помогут детям приобрести необходимые навыки.

*Быстрый бег* применяется чаще всего в играх с элементами соревнования. Длительность такого бега невелика - 5-8 сек. Однако, чередуясь с естественными остановками - отдыхом, он может повторяться 4-5 раз. Необходимо отметить, что на этапе становления движения неправомерно использовать бег в быстром темпе ввиду сложности управления опорно-двигательным аппаратом.

*В челночном беге* стремительное движение в прямом направлении чередуется с резким торможением на поворотах и требует устойчивости и волевых усилий. Игровые задания типа «Кто быстрее перенесет игрушки» с интересным подбором предметов не только снимают напряжение, но и делают двигательные действия зрелищными и вызывают желание у зрителей и болельщиков повторить их.

*Ряд требований к использованию видов бега в разных возрастных группах*

В первой младшей группе дети должны бегать непрерывно в течение 30-40 сек.

Во второй младшей группе время увеличивается до 50-60 сек и уже вводится бег на скорость (10 сек).

В средней группе дети уже бегают в медленном темпе непрерывно в течение 1-1,5 мин, 40-60 сек - со средней скоростью. К концу года дети должны пробежать 20 м за 5,5-6 сек.

В старшей группе непрерывный бег доводится до 1,5-2 мин в медленном темпе, бег в среднем темпе - до 80-120 сек 2-3 раза в чередовании с ходьбой. Уменьшается время пробегания 20 м на скорость. К концу учебного года дети должны пробежать этот отрезок за 5,5-6 сек. Вводится новая дистанция 30 м. К концу года; должны ее пробежать за 7,5-8,5 сек.

В подготовительной группе непрерывный бег доводится до 2-3 мин в медленном темпе. Бег в среднем темпе 80-120 сек 2-4 раза в чередовании с ходьбой. К концу года дети должны пробежать 30 м за 6,5-7,5 сек. В течение года дети овладевают элементами правильной техники бега, растет их функциональная подготовка.



## Прыжки

### Классификация

- Подпрыгивание,
- Прыжок в глубину (спрыгивание),
- Впрыгивание на возвышение,
- Прыжки в длину с места и с разбега,
- Прыжки в высоту с места и с разбега,
- Прыжки со скакалкой.

### Основные технические характеристики прыжка

• Прыжок - движение ациклического типа, в нем отсутствует повторение циклов, и весь процесс выполнения прыжка представляет одно законченное движение.

• В прыжке есть определенная последовательность двигательных элементов и ритм.

• Прыжок состоит из четырех фаз: 1) подготовительной - принятие исходного положения или разбег; 2) основной - отталкивание; 3) полет и 4) заключительной - приземление.

### Значение

#### Упражнения в прыжках

- укрепляют костно-мышечный аппарат ног, туловища,
- тренируют глазомер, координацию движений.

### Возрастные особенности формирования навыка

Развитие навыка прыжка начинается задолго до его полной сформированности: на 1-м году жизни дети при поддержке взрослого начинают ритмически приседать на двух ногах без отрыва от почвы, а затем ритмически подпрыгивать. К 2 годам дети приобретают умение самостоятельно приседать на месте, пружинить, подпрыгивать на месте, слегка отрывая ноги от почвы. Прыжок в глубину (спрыгивание) и прыжок в длину с места (через два шнура, лежащие на полу, или две линии) дается детям легче, чем прыжок в высоту.

До 3-х лет дети редко правильно прыгают. У них еще нет необходимой для этого координации движений, равновесия, подготовленности опорно-двигательного аппарата (слабо развиты костно-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.

Умением прыгать в длину с места дети самостоятельно овладеть не могут. При специальном же обучении этому движению дети довольно быстро

его усваивают. 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. За этот период происходят и значительные качественные изменения: появляется энергичный толчок, приземление перед прыжком, приземление на две ноги.

Ребенок 5-го года жизни легко подпрыгивает с продвижением вперед, спрыгивает с высоты 15-20 см, более мягко опускаясь на носки с переходом на всю ступню; прыжок в длину с места (50-60 см) он выполняет более точно, соблюдая исходное положение.

Позднее, на 6-м году жизни дети успешно овладевают элементами техники прыжка в длину и высоту с места (30-40 см), с разбега (в длину не менее 100 см), лучше согласовывают движения рук и ног. Однако момент отталкивания у них недостаточно активен и энергичен.

Дети 7-го года жизни в достаточной степени овладевают техникой разнообразных прыжков. Отмечается легкость, ритмичная согласованность движений рук и ног, более энергичное отталкивание, увеличение полетности и дальности полета, мягкости приземления.

Наряду с прыжком в высоту (не менее 50 см) с прямого разбега дети легко овладевают прыжком в высоту с бокового разбега способом «перешагивание». Дети 7 лет предпочитают этот способ выполнения прыжка и преодолевают им высоту на 3-5 см выше, чем с прямого разбега.

В процессе систематических упражнений у детей постепенно складывается необходимая координация движений. При этом важную роль играют условно-рефлекторные двигательные реакции, связанные с проприоцептивной чувствительностью, вестибулярным аппаратом, зрением. Прыжки требуют определенного уровня развития коры головного мозга, крепости костей конечностей, эластичности мышц и глазомера. Развитие всех указанных качеств происходит в процессе упражнений.

Но нельзя забывать, что незавершенность возрастного развития опорно-двигательного и суставно-связочного аппаратов, относительная слабость мышц нижних конечностей дошкольника сопровождается выполнением прыжков значительным мышечным напряжением. В целом физиологическое воздействие прыжков на организм ребенка весьма значительно, поэтому при проведении упражнений с детьми необходимо соблюдать оптимальную дозировку, применять подводящие к прыжкам упражнения и внимательно следить за состоянием всех детей.

### Общие положения методики обучения разным видам прыжков

*Подпрыгивание* - одно из первых прыжковых упражнений, доступное маленькому ребенку. Выполняется оно как несколько ритмичных невысоких прыжков толчками носков обеих ног или одной ноги с незначительным сгибанием ног в коленях. Они - начало прыжков. Постепенно вводятся простейшие упражнения, подготавливающие детей к овладению в дальнейшем

техники прыжка (параллельная постановка ног в исходных положениях, сгибание ног в колене - «пружина», свободное движение рук). Воспитатель варьирует задания, добиваясь от детей правильного приземления во всех упражнениях.

*Подскоки* хорошо регулировать ударами в бубен, хлопками, музыкальным сопровождением, приучая детей подпрыгивать в ровном темпе или с ускорением и замедлением. Надо следить и за тем, чтобы дети не задерживали дыхание, дышали ровно, ритмично.

Постепенно подскоки усложняются: изменяется положение рук (в стороны, к плечам, на пояс) и ног (вместе, в стороны, вперед, назад), вводятся повороты, ограничивается площадь приземления (в кружке, обруче, на линии), увеличивается дистанция прыжков при продвижении вперед, чередуются подскоки на двух и на одной ноге. Например, три подскока на месте, на четвертый высокий подскок повернуться кругом.

*Спрыгивание* хорошо осуществлять в естественных условиях, например с невысоких пенек. Надо только убедиться в том, чтобы рядом не было сильно выступающих над землей корней. Детям нравится спрыгивать с лежащего дерева, но оно не должно быть гнившим, трухлявым (часто бывает под хорошей на первый взгляд корой березы прогнившая древесина). Для спрыгивания, перепрыгивания можно использовать камни с плоской поверхностью, но предварительно надо проверить их устойчивость. Не рекомендуется прыгать с мокрых камней, особенно в обуви. Любят дети спрыгивать с невысокого бережка в мелкую воду, поднимая брызги. Но при этом надо проверить дно, убедиться в отсутствии острых предметов. В зимнее время полезно спрыгивать со снежных валов, бугорков высотой, соответствующей данной возрастной группе. В спортивном зале можно организовать ряд разновысоких ступенек.

Обучение прыжкам идет *целостным методом*, т. е. прыжок каждый раз выполняется без выделения составляющих его двигательных действий. Но воспитатель обращает внимание детей на тот элемент, который еще плохо получается, например отталкивание одновременно обеими ногами или приземление на носки.

На первых этапах обучения большое значение приобретает показ прыжка, при этом особое внимание уделяется мягкому приземлению, что предупреждает появление травм при выполнении прыжков на жестком грунте, при спрыгивании с естественных препятствий, порой довольно высоких; предохраняет от развития плоскостопия. При потере равновесия во время приземления надо уметь спокойно сделать шаг вперед или в сторону. Это особенно важно в прыжках с естественных препятствий. Чем выше прыжок, тем труднее мягко приземлиться.

В тоже время при обучении необходимо учитывать, что конкретные двигательные действия в разные фазы, несмотря на общность названий,

зависят от вида прыжка. Например, для любого вида прыжка необходимо правильное приземление, но приземление в подпрыгивании и спрыгивании, а также в прыжках в высоту с разбега выполняются на носки, в прыжках в длину с места и с разбега - перекатом с пятки на всю ступню. В прыжках с места в высоту через предмет надо приземляться с носка, а в направлении на предмет (скамейку, ступеньку) - жестко на всю ступню. Запомнить эту принципиальную разницу помогает примета: если туловище в фазе полета движется вертикально - приземление выполняется с носков. Там, где ноги выбрасываются вперед, опережают движение туловища, - приземление выполняется перекатом с пятки.

Важным элементом прыжка является отталкивание от опоры. Оно должно быть достаточно сильным, энергичным, а главное - своевременным, быстрым, иначе даже большая мощность толчка, но в замедленном темпе, не приведет к нужному результату - ребенок не перепрыгнет палку, канавку.

Основная ошибка при овладении прыжком с места - отталкивание последовательно одной и другой ногой. Наблюдается также отталкивание одной ногой и подтягивание к ней другой в момент приземления. Не следует сразу добиваться от ребят сильного толчка. Надо прежде повысить физическую подготовку детей, развить силу мышц и умение регулировать мышечное усилие. Частое выполнение упражнений в прыжках убеждает детей, что при спрыгивании оказывается достаточным небольшой толчок, направленный вверх-вперед; перепрыгивание пенки, канавки требует более сильного отталкивания.

Для прыжка в длину необходимы наглядные ориентиры, конкретные препятствия - бумажная полоса, две палочки, небольшая канавка и т. п. Их введение активизирует детей. Постепенное увеличение препятствий в соответствии с возрастающими силами ребенка вызывает у малыша стремление правильно прыгнуть. Хорошим показателем умения прыгать в длину является четкое выполнение последовательно нескольких прыжков через линии, из обруча в обруч, с кочки на кочку.

В прыжках с разбега главное внимание следует уделять хорошему сочетанию разбега, который производится с нечетного количества шагов: 3-5-7-9 и с ускорением к концу, своевременному и энергичному отталкиванию одной ногой (правой или левой) и мягкому приземлению одновременно обе ноги. Овладению помогают подводящие упражнения. Так, выработка энергичного отталкивания способствует прыжок вверх с доставкой высоко подвешенного предмета, прыжки через линии, прыжок с разбега на возвышение - впрыгивание.

Дети должны научиться основам техники прыжка, только после этого воспитатель может сказать о длине шагов при разбеге, точности отталкивания

ния. Ребенок выполняет прыжок с разбега в привычном для него темпе, с более удобного для себя расстояния при разбеге, свободно взмахивая руками. Если направлять внимание ребят на положение рук при разбеге, то, как правило, качество прыжка ухудшается. Для ребенка создаются дополнительные трудности, он не может сразу овладеть хорошей координацией различных мышечных групп. Только после появления уверенного энергичного отталкивания и мягкого приземления можно напомнить детям о взмахе рук.

Однако при показе прыжка даже маленьким детям воспитатель должен выполнить прыжок правильно, со всеми составляющими его элементами: предварительно отвести руки назад, взмахнуть ими в момент отталкивания, вынести их вперед при приземлении и опустить. Движения рук постепенно появляются у детей при систематических упражнениях в прыжках, естественности их выполнения, свободного и непринужденного отталкивания, увеличении длины прыжка.

Прыжки с разбега хорошо использовать при перепрыгивании кустика травы, земляного бугорка, снежного кома, канавки, дерева.

При выполнении упражнений в прыжках необходимо обеспечить место приземления. Малыши могут спрыгивать на песок, взрыхленную землю, снег. Для старших детей, особенно в прыжках с разбега, следует иметь на участке или физкультурной площадке прыжковую яму, в зале - гимнастический мат, так как дети прыгают далеко и при этом приземляются на пятки. Спрыгивать на траву небезопасно - можно подскользнуться. Желательно использовать и близлежащую школьную спортплощадку.

*Прыжки со скакалкой* занимают значительное место в работе с детьми дошкольного возраста. Они способствуют развитию выносливости, тренируют чувство ритма, укрепляют сердечно-сосудистую и дыхательную системы, мышцы ног. В прыжках с короткой скакалкой дети проявляют большую активность, настойчивость, особенно девочки. Прыжки со скакалкой хороши тем, что не требуют сильного отталкивания, прыжок над скакалкой невысокий. Поэтому ноги при приземлении сгибаются настолько, чтобы выполнить следующий толчок, носки после отталкивания вытянуты, корпус прямой. Скакалку надо вращать кистями и предплечьями рук, плечи не должны двигаться.

Прыгать можно через короткую и длинную скакалку. Более легкими считаются прыжки через длинную скакалку, которую держат или вращают двое, третий прыгает. В этом движении выполняются только прыжки, ребенок свободен от вращения скакалки. Но в то же время он должен хорошо чувствовать предлагаемый ему темп подскоков, подстраиваться к нему, а это вызывает известные трудности. Длинная скакалка не должна быть легкой, иначе - она не сможет касаться земли. Толщина ее 10 мм, длина 4 м.

Вначале дети учатся прыгать через неподвижную, качающуюся и вращающуюся скакалку с места, пробегать вслед за скакалкой, как бы догоняя ее.

Затем овладевают вбеганием и разнообразными прыжками через нее: с поворотом, в приседе, на одной ноге.

В прыжках с короткой скакалкой на первых порах детям с трудом дается согласованность движений рук и ног. Для рук это круговые движения, для ног - вертикальные.

Для облегчения начального обучения прыжкам со скакалкой можно предложить такой способ: ребенок выполняет ритмичные подскоки на двух ногах на месте и одновременно вращает в правой и левой руке короткие шнуры или сложенные вдвое скакалки. Крутить скакалки надо непрерывно, не задерживая их внизу, не меняя темп вращения. Воспитатель объясняет, что прыжок вверх должен совпадать по времени с ударом шнура о землю. После того, как начнут получаться оба эти действия одновременно и ритмично, дети пытаются прыгать через скакалку обычным способом.

С появлением легких ритмичных прыжков, хорошего владения скакалкой задания усложняются: прыгать на ходу, на бегу, с ноги на ногу, на правой и левой ноге, с междускоком, на один прыжок сделать два вращения скакалкой. Еще труднее прыгать вдвоем, стоя друг к другу лицом или в затылок, скакалку крутит передний или стоящий сзади. Воспитатель должен всячески поощрять стремление детей, особенно мальчиков, овладеть прыжками со скакалками, которые должны быть всегда в распоряжении детей.

Для овладения прыжками важно, чтобы скакалка соответствовала росту ребенка: вставшему на нее обеими ногами ручки скакалки должны доходить до подмышек. Скакалка не должна быть слишком легкой.

При хороших навыках выполнения прыжков дети старшего дошкольного возраста могут непрерывно прыгать со скакалкой 1,5-2 мин. Детям, тяжело прыгающим, это время сокращается до 1 мин.

Требования к технике выполнения разных прыжков конкретизируются в зависимости от возраста детей. В программе детского сада также предусмотрены повышающиеся от группы к группе нормативы, возрастающие требования к технике, постепенно вводятся разные виды прыжков и упражнений в них.

Требования к младшим детям элементарны. Они повторяют действия воспитателя в самом общем виде. Не следует требовать от детей прыгнуть как можно дальше или выше. Главное - правильно приземлиться, не потерять равновесие. В целом процессе обучения малышей используется близкий им образ - зайчики, мячик, воробышки.

Со средней группы необходимо добиваться от детей определенной четкости действий, наиболее характерных для каждой фазы.

#### Младшая группа

Обучение малышей начинается с подпрыгивания, как самого доступного из всех прыжков. Главное внимание педагог должен обратить на обу-

чение отталкиванию. На первом этапе дети не умеют отталкиваться двумя ногами. Даже на предложение воспитателя попрыгать, как мячики (зайчики, воробышки), многие малыши выполняют только «пружинку», сгибая ноги в коленях. Некоторые поднимают одну ногу, кое-кто приподнимает пятки. Внимательный воспитатель всячески способствует тому, чтобы эти действия повторялись. Игровые задания, например «Позвони в колокольчик», «Достань, какой хочешь шар», «Испугай бабочку» и другие двигательные задания с привлекательными атрибутами, вызывают желание действовать. Предметы размещаются на 5-10 см выше вытянутой руки ребенка в удобных местах в групповой комнате, на игровой площадке и провоцируют, в хорошем смысле этого слова, выполнение движений без специальных приглашений со стороны воспитателя.

*Спрыгивание.* Первоначально детей учат спрыгивать с высоты 5-10 см, а к концу года уже с высоты 15-20 см. В этом виде прыжков главное - учить малышей мягко приземляться.

Небольшая высота предметов для спрыгивания - фактор принципиальный. Дело не только в том, что у малышей еще не сформировалась ступня и прыжки с большой высоты могут быть травмоопасными. Дело в другом. Важно проследить, чтобы в подготовительном движении дети согнули колени. Поскольку высота небольшая, то в фазе полета они не успевают разогнуть ноги и приземляются на согнутые, амортизируя естественно. Возникающие при этом ощущения становятся основой нужных умений. Спрыгивать надо на мягкую поверхность, например, на поролоновый или резиновый коврик.

Необходимо разными средствами вызывать у детей желание повторить действие. Если детей приглашают поскакать «как зайчики», нужно дать им маски-шапочки, пусть они почувствуют себя «зайчиками». Если места приземления обозначить яркими картинками, то «зайчики» будут многократно прыгать на «капусточку», «птички» - на «ягодки». Никого не придется уговаривать.

*Прыжки в длину с места* синтезируют приобретенные умения отталкиваться двумя ногами, приземляться, сгибая колени, учат реагировать на ориентиры. Даже от самых маленьких можно добиться элементарной точности действий, особенно если интересно обыграть эти требования: «Не становись в ручеек, чтобы не замочить ножки...»

Во время выполнения прыжков в младшей группе не следует обращать внимание на положение рук малышей, потому что дети еще не умеют согласовывать одновременные действия ног и рук. Размахивая руками, они будут перешагивать «через ручеек», а не прыгать. Но воспитатель должен показать прыжок правильно, ничего не утрируя: отвести руки назад в подготовительном движении, взмахнуть ими в момент отталкивания, вынести вперед при приземлении.

Показ дети должны наблюдать сбоку. Во время выполнения упражнения детьми воспитатель стоит в месте приземления с правой стороны.

#### Средняя группа

Взросшие объективные возможности и приобретенный дошкольниками двигательный опыт позволяют и количественно, и качественно усложнить все прыжковые упражнения.

*Подпрыгивание* на месте проводится с разным положением рук, в том числе детям могут быть предложены задания на координацию движений (однонаправленные действия). Упражнения выполняются и прямо, и с поворотом вокруг. Во второй половине можно чередовать прыжки на двух ногах с прыжками на одной, сочетать с ходьбой в вводной части физкультурных занятий и утренней гимнастике. Необходимо чаще использовать природное окружение, совершенствовать прыжковые движения в подвижных играх.

В игровых заданиях типа «Подпрыгни и достань» предметы подвешиваются выше вытянутой руки на 15-20 см, что требует от ребенка не только сильного толчка ногами, но и взмаха руками.

Новым и важным этапом в освоении прыжков является акцентирование необходимых действий в каждой фазе. Разучивая *спрыгивание* (например, со скамейки), воспитатель сопровождает свои действия примерно таким объяснением: «Сначала надо подготовиться: встать на скамейку так, чтобы носки немного выступали вперед и помогли упираться в край скамейки; замахнуться: сгибая ноги, слегка наклониться, руки отвести назад, смотреть перед собой; прыгнуть: ноги выпрямить толчком, руки вынести вперед и приземлиться на носочки, согнув колени. Посмотрите, как это нужно сделать без остановки...» - показ повторяется слитно, воспитатель только называет фазы. В результате дети учатся соответствующим образом реагировать на распоряжения «Приготовиться!.. Замахнуться!.. Прыгнуть!..», необходимые на занятиях.

Стимулирует проявление различных физических качеств задание приземлиться за начерченной линией (не дальше 30 см от скамейки), в круг, квадрат.

Дети средней группы должны, согласно программе, *прыгать в длину с места* на расстояние до 70 см. Увеличение дальности прыжка в 2 раза по сравнению со 2-й младшей группой требует энергичных действий. Дети учатся сочетать отталкивание с резким взмахом рук, удерживать равновесие при приземлении, вынося вперед руки. Поэтому логично примерно с середины года учить детей начинать прыжок не с «позы пловца», а с замаха руками спереди, а позднее и сверху назад, одновременно сгибая ноги.

#### Старшая группа

Педагогическая направленность работы со старшими дошкольниками (развитие у них двигательной инициативы и самостоятельности) влияет

на подбор прыжковых упражнений и технику прыжков: стимулируются энергичные действия дошкольников, часто практикуются упражнения соревновательного типа.

Дети начинают понимать взаимозависимость двигательных действий: чем сильнее оттолкнешься, тем дальше прыгнешь.

В *подпрыгивании* активно участвуют руки, причем используются как однонаправленные, так и разнонаправленные действия. В подпрыгивании с продвижением вперед чаще применяется приземление в определенное место - стимулируются сильные, точные и ритмичные движения. Используются задания, приучающие детей контролировать и оценивать свои действия, сравнивать их с действиями других детей, - «Кто сделает меньше прыжков до ... Кто быстрее доскачет на одной ноге до ...»

Со старшими детьми можно использовать все виды прыжков *с места в высоту*, также зачастую приобретающие соревновательный оттенок: кто достанет шар, висящий выше.

Часто воспитатели практикуют комбинированные задания, приучающие детей целесообразно использовать приобретенные навыки, менять способы действий в зависимости от ситуации, например, напрыгнуть на скамейку и спрыгнуть с нее. Напрыгивание требует жесткого приземления на всю ступню, спрыгивать нужно мягко, на носки. Оба прыжка могут совершаться в одном направлении, а можно спрыгивать и назад (спиной вперед), не разворачиваясь.

В старшей группе при *спрыгивании* нужно уметь приземляться не просто в круг, а в центр круга (кто точнее приземлится). Спрыгивать можно по-разному: вперед, в сторону, спиной вперед, с поворотом в полете. Педагогу следует помнить, что, несмотря на уверенные действия старших детей, страховка необходима. Поэтому место для приземления надо готовить тщательно. В зале нужен толстый мат, на участке песок в прыжковой яме надо обязательно взрыхлять.

В *прыжках в длину с места*, опираясь на естественное стремление старших ребят прыгнуть дальше, надо стимулировать высокие прыжки, учить группироваться в полете и выбрасывать ноги вперед. Поскольку словесные инструкции на этот счет затруднительны, лучше прибегнуть к уже любимым детям заданиям соревновательного типа: «Кто прыгнет до зеленого кубика - хорошо, кто прыгнет до желтого - очень хорошо, а кто прыгнет до красного - отлично!..»

В старшей группе начинается обучение детей *прыжкам с разбега в длину* и в высоту. Главная трудность в освоении этих движений состоит в том, что отталкиваться после разбега надо одной ногой. Приобретенные в предыдущих прыжках стереотипы (отталкивание двумя ногами) являются некоторое время тормозом для появления новых навыков и даже причиной

падений. Поэтому нужно позаботиться о создании необходимых условий для успешного и безопасного обучения (маты - в зале, прыжковая яма с песком или опилками - на участке, умелая страховка воспитателя).

При обучении *прыжкам в длину с разбега* очень важно вызвать интерес детей: «Прыгнуть с разбега можно гораздо дальше, чем с места. Посмотрите...» После показа воспитатель отдельно демонстрирует главный элемент прыжка - отталкивание одной ногой, а приземление на две. Затем идет повторный слитный показ прыжка в целом, после чего начинают прыгать дети. Так осваивается первая и главная задача: учить отталкиваться одной ногой, а приземляться на две.

Важно, чтобы дети видели все элементы прыжка и не боялись прыгать. Имеет значение каждый элемент организации: размещение детей, разметка, место и поза воспитателя, готового подхватить теряющего равновесие ребенка.

На следующем занятии, когда движение повторяется, можно поставить перед детьми задачу: «Отталкивайтесь сильнее, чтобы прыгнуть дальше». Когда этот навык освоен, детей учат отталкиваться, не переступая черту. Конечно, в дошкольном возрасте невозможно добиться в полном смысле слова техничного прыжка с разбега и не следует требовать от детей максимальных результатов. Важно заложить лишь основы техники. Поэтому нужно просто приучать детей контролировать свои действия. Черту надо обозначить выразительно, а дощечку перед прыжковой ямой тщательно вымыть.

Очень важно учить детей правильно разбегаться. Не случайно техника разбега совершенствуется на заключительном этапе. В предыдущих упражнениях каждый ребенок приобрел конкретный опыт и теперь точно знает, какую ногу выставлять вперед, готовясь к разбегу. В этом случае можно прибегнуть к распоряжениям, которые должны вызывать соответствующие двигательные реакции: «Приготовиться!» - выставить вперед одну ногу, слегка согнув ее, податься вперед, руки согнуть в локтях; «Можно!» - ребенок разбегается и прыгает. Упражнение выполняется поочередно, так как требует страховка. Следующий разбегается, когда мат свободен. По возможности дети должны выполнять конкретные требования к разбегу: скорость бега постепенно возрастает, шаги становятся короче, махи в направлении вперед-вверх короткие и энергичные.

*Прыжок в высоту с разбега* осваивается дошкольниками аналогично. Но в нем специфические сложности - надо преодолеть препятствие в виде веревочки на прыжковых стойках или планку. Кстати, веревочку нельзя привязывать, обеспечить ее натяжение должны пришитые к концам мешочки с песком.

Перед началом обучения прыжкам в высоту с разбега больше внимания следует уделить подводящим упражнениям - напрыгиванию с места на

маты после толчка одной ногой, прыжкам с места через веревочку, планку, прутик. Те же упражнения следует проделать с небольшого (2-3 шага) разбега. Эти и похожие препятствия можно пробовать преодолевать сбоку стилем «ножницы» для последующего индивидуального обучения детей прыжку с бокового разбега.

#### **Контрольные вопросы и задания:**

1. Какие упражнения называются общеразвивающими? Дайте характеристику их классификации.
2. Раскройте значение усвоения ОРУ для физического развития ребенка 3-7 лет.
3. Какова специфика использования предметов в общеразвивающих упражнениях с детьми дошкольного возраста?
4. Какова методика обучения общеразвивающим упражнениям детей разного дошкольного возраста?
5. Какие упражнения относятся к строевым? Раскройте их значение для физического воспитания дошкольника.
6. Раскройте особенности методики обучения детей дошкольного возраста строевым упражнениям в разных возрастных группах.
7. Какие основные движения, которые осваивают дети на физкультурных занятиях в ДОО относятся к циклическим? Какие к ациклическим?
8. Дайте краткую характеристику основных видов передвижений человека.
9. Выделите общее в методике обучения основным движениям детей дошкольного возраста.
10. Какие возрастные особенности формирования навыка ходьбы (бега, прыжков) у детей-дошкольников вы можете выделить?
11. Раскройте методику обучения основным видам движений детей 3-7 лет.

## **7. ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ СПОРТИВНЫМ УПРАЖНЕНИЯМ**

### **7.1 Значение спортивных упражнений для развития детей от 3 до 7 лет**



Спортивным упражнениям в практике физического воспитания отводится значительное место. Хотя заниматься спортом с целью достижения высоких спортивных результатов детям дошкольного возраста не рекомендуется, использование элементарных основ спортивных упражнений в физической подготовке и спортивных мероприятиях возможны и целесообразны.

Программа детского сада предусматривает выполнение детьми следующих видов спортивных упражнений, которые носят циклический характер:

- ходьба на лыжах,
- катание на санках,
- катание на коньках, роликах,
- езда на велосипеде,
- плавание.

#### *Значение:*

- спортивные упражнения способствуют укреплению основных мышечных групп;
- спортивные упражнения способствуют развитию костной, сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем;
- они развивают психофизические качества (ловкость, быстроту, выносливость и др.);
- спортивные упражнения формируют координацию движений, ритмичность, ориентировку в пространстве, функции равновесия;
- занятия на свежем воздухе в соответствующей одежде при различной температуре, при солнечных излучениях, а также в воде усиливают обмен веществ и содействуют закаливанию организма;
- выполнение спортивных упражнений связано с проявлением волевых усилий, яркими эмоциональными переживаниями, что содействует совершенствованию психических особенностей ребенка;
- занятия спортивными упражнениями способствуют познанию детьми явлений природы, дети приобретают понятия о свойствах снега, воды, льда, скольжении, торможении, устройстве велосипеда и т.д.;
- у ребенка значительно расширяется словарный запас в связи со знакомством с новой терминологией;

- занятия спортивными упражнениями развивают нравственные качества: товарищескую взаимопомощь, дисциплину, согласованность действий в коллективе, смелость, выдержку, решительность и другие свойства личности;

- ухаживая за физкультурным инвентарем, ребенок приобретает трудовые навыки, приучается к бережливости, аккуратности;

- занятия, проводимые в парке, лесу, на реке, позволяют детям увидеть красоту природы, воспитывают любовь к ней, пробуждают эстетические чувства, вызывают положительные эмоции.

Занятия спортивными упражнениями проводятся во время утреннего и вечернего пребывания детей на свежем воздухе со всей группой одновременно, небольшими группами, индивидуально. Некоторыми видами движений дети могут заниматься самостоятельно.

## 7.2 Обучение дошкольников ходьбе на лыжах, катанию на санках, коньках



### *Ходьба на лыжах*

Одним из спортивных видов физических упражнений является ходьба на лыжах.

*Значение:*

- ходьба на лыжах упражняет в балансировании тела и быстром беге, требует умения ставить ноги параллельно и сохранять это положение при скольжении;

- способствует укреплению связок голеностопных суставов и развитию точных и ловких движений;

- умеренный холод является прекрасным возбудителем мышц, средством закаливания, повышает невосприимчивость организма к простудным заболеваниям;

- при ходьбе на лыжах участие в работе практически всех основных мышечных групп способствует гармоничному развитию элементов опорно-двигательного аппарата;

- этот вид циклических упражнений благоприятно влияет на нервную систему, так как выполняется на свежем воздухе;

- в процессе лыжной подготовки совершенствуются физические качества – выносливость, скоростно-силовые способности;

- под влиянием лыжных занятий происходит значительное развитие основных движений (бег, прыжки, метания);

- лыжные занятия и лыжные прогулки способствуют воспитанию морально-волевых качеств ребенка: формируют интерес и любовь к система-

тическим занятиям, развивают смелость, настойчивость, решительность, формируют выдержку и дисциплинированность, приучают преодолевать трудности и препятствия, воспитывают чувство дружбы, коллективизма, взаимопомощи и т.п.

Для любого детского сада доступно обучение детей передвижению на лыжах, так как оно не требует создания особых условий, просто и снаряжение юного лыжника.

Уже в дошкольном возрасте возможно обучение дошкольников способам передвижения на лыжах. По многочисленным литературным данным начало обучения передвижению на лыжах возможно с 4-5-летнего возраста. А в ряде зарубежных стран (Финляндия, Норвегия, Швеция и др.) обучение передвижению на лыжах начинается даже с 2-3 лет.

Наиболее эффективной формой обучения ходьбе на лыжах являются физкультурные занятия, которые проводятся индивидуально, подгруппами, со всей группой. Занятия по обучению катанию на лыжах проводятся с постепенным увеличением времени его проведения от 15 до 40 мин. Обучение ребенка передвижению на лыжах организуется в утреннее время - после развивающих занятий, и вечером - после полдника на прогулках.

С дошкольниками заниматься лыжами рекомендовано лишь в морозную погоду при температуре от -1 до -12°C, для детей 2-4 лет - до -8°C. В ветреную погоду нижняя граница повышается еще на 2-3°C. При сильном ветре (скорость 6-10 м/с), когда заметно качаются деревья, дым прибавляется к земле, а на открытой местности поземка или пурга, лыжное занятие (прогулку) надо отменить.

Для эффективной и безопасной лыжной подготовки необходимо, прежде всего, выполнить ряд требований к инвентарю и одежде.

*Лыжный инвентарь* должен соответствовать индивидуальным ростово-весовым показателям ребенка. Особенно затрудняют обучение лыжи и палки, приобретенные «на вырост». Длина лыж должна быть чуть выше (примерно на 10 см), а длина палок чуть ниже (на 10-15 см) роста малыша. Чем меньше вес ребенка, тем меньше и прогиб (жесткость) лыж - расстояние между лыжами в средней, утолщенной, части при их соединении скользящими поверхностями. *Лыжи* подходят как деревянные, так и пластиковые. Особенно удобны пластиковые лыжи с чешуйчатой скользящей поверхностью: они не требуют смазки при изменении погоды.

*Лыжные палки* пригодны из любого материала, предпочтительнее более легкие. На палках необходимы ремешки (петли) для кистей рук, кольца (сегмент) упора и штырьки на концах. Желательно иметь на палках специальную рукоятку. Отсутствие или обрыв ремешка вынуждают ребенка часто терять палку и сильно зажимать ее в кулак, затрудняя отталкивание. Палки без колец упора проваливаются глубоко в снег, при отсутствии шты-

рей они проскальзывают. Все это приводит к потере равновесия и, как правило, к падениям. Перед пользованием палками, надо в домашних условиях объяснить и, главное, показать ребенку способ держания: кисть продевается в ремешок снизу и опирается на него, при отведении назад палка свободно удерживается в основном тремя пальцами - большим, указательным и средним, при толчке нельзя зажимать ее в кулак.

Из многочисленных моделей *лыжных ботинок* предпочтительнее с удлиненным, защищающим от снега голенищем, по размеру свободные (примерно на два номера больше), но не слетающие с ноги при ходьбе. Можно использовать и повседневную зимнюю обувь - валенки, сапоги, ботинки, утепленные высокие кроссовки.

Сейчас промышленность выпускает *лыжные крепления* различных конструкций, главное при их выборе - надежность, удобство и простота в обращении. Для лыжных ботинок в зависимости от модели могут подойти рантовые, носковые или полужесткие крепления. Под обычную зимнюю обувь используют только полужесткие и мягкие крепления с пяточным кожаным или резиновым ремнем, затягивая который обеспечивают прочное сцепление обуви с лыжей. Самой удобной является конструкция, позволяющая ребенку быстро надевать и снимать лыжи вначале с помощью взрослых, а затем и самостоятельно.

*Лыжная одежда*, как и инвентарь, тоже имеет свою специфику. Даже самый солнечный, безветренный, с небольшим морозцем, благоприятный день может быть испорчен для ребенка, если он насквозь промок и замерз. «Мокрые» лыжные прогулки весьма нежелательны и для здоровья. Верхняя одежда (куртка и брюки или комбинезон) должны быть из ветроводонепроницаемой ткани. Если есть выбор, надо отдать предпочтение отдельным куртке и брюкам - так одежда меньше промокает, ее легче сушить, а в случае необходимости можно заменить только одну часть. Вполне допустимо, если комбинезон или куртка с брюками чуть великоваты. Главное, чтобы в пору была внутренняя одежда: футболка, рубашка, свитер, особенно колготки и шерстяные носки. Хорошо подогнанное нижнее белье убережет от весьма неприятных потерь. Детям очень нравится лишний раз поваляться в снегу, поэтому желательно иметь варежки или рукавички, обшитые водонепроницаемой тканью. Они должны быть, конечно, теплыми и в меру свободными. Шапочка предпочтительнее шерстяная, плотно прилегающая к голове и закрывающая уши. Шарф лучше заменить свитером с высоким воротом.

Можно по-разному одеть детей, в чем, несомненно, отражаются вкусы и материальные возможности родителей. Однако имеются некоторые общие рекомендации к лыжной одежде:

- не кутайте детей, как эскимосов, - это затрудняет движения;
- дошкольники более чувствительны к морозу, чем подростки. Если верхняя курточка легкая, то один дополнительный свитер под нее будет кстати;

- хороши шерстяные вещи, но только не наружу, так как шерсть сильно собирает снег и поглощает влагу, а детям очень нравится поваляться в снегу; помните и о том, что ребенок будет часто падать;
- необходимы запасные рукавички или варежки для замены мокрых, к тому же дети поразительно часто их теряют;
- проверьте, нет ли грубых швов в носках и нижнем белье ребенка, это может привести к потертостям;
- выбирайте верхнюю одежду с такой застежкой, чтобы ребенок мог застегнуть сам, в том числе и замерзшими руками;
- отдавайте предпочтение одежде, которую можно сравнительно легко чистить и стирать - ребенок обязательно найдет достаточно грязи даже на снегу.

Нагрузка на суставы и опасность их травматизации при ходьбе на лыжах значительно меньше, чем при беге. Однако техника передвижения на лыжах более сложная и для неподготовленных начинающих может представлять определенные трудности, вероятность травматизма (включая переломы) возрастает. В связи с этим *важна роль подготовительного периода и выбора местности для ходьбы на лыжах*.

Для занятий на лыжах надо выбрать ровную площадку недалеко от дома, используя двор, ближайший стадион, сквер, и по возможности максимально защищенную от ветра кустарником, другими лесопосадками. При выборе или прокладке лыжни учитывается направление ветра - он должен быть по ходу и дуть ребенку в спину.

Одной из основных задач лыжной подготовки является формирование у детей двигательных навыков и умений. Одновременно с этим на всех этапах обучения решается задача повышения их технической подготовленности. Поскольку передвижение на лыжах - сложный навык, в котором выделяется 2 компонента: устойчивое равновесие при скольжении на узкой опоре и определенная координация движений в различных способах ходов, спусков, подъемов, поворотов, торможений, то *в подготовительный период* (осенние и морозные зимние месяцы) необходимо давать детям упражнения для развития чувства равновесия, ритма, координации рук и ног, упражнения для укрепления свода стопы. Можно рекомендовать игры, развивающие координацию движений, воспитывающие ловкость, смелость.

Особое внимание уделяется упражнениям, укрепляющим мышцы стоп (ходьба на носках, собирание шнура пальцами ног, сжимание и разжимание пальцев ног, вращение обруча или кольца ногами). Очень важна также тренировка вестибулярного аппарата. С этой целью включаются различные повороты, наклоны туловища, кружение, ходьба по гимнастической скамье, бег с высоким подниманием ног, упражнения со скакалкой и др. В этот же подготовительный период дети знакомятся с лыжами, лыжными креплениями, палками, стойками для хранения лыж.

В группе рекомендуется проводить беседы, рассматривание картинок о зиме, зимних видах спорта, обращая внимание на положение тела, рук, ног.

#### *Методика обучения*

Успешность обучения детей ходьбе на лыжах во многом зависит от методических приемов педагога, от правильной организации занятий.

Особенностью методики обучения дошкольников является использование *метода целостного упражнения*, так как овладение отдельными элементами техники передвижения на лыжах происходит не изолированно друг от друга, их освоение совершается одновременно и совместно.

Использование игрового метода обусловлено возрастными особенностями дошкольников. Разнообразие игровых упражнений позволяет сделать обучение увлекательным и интересным, дети охотно усваивают элементы ходьбы на лыжах.

Основными методами обучения детей ходьбе на лыжах являются:

- наглядные - показ физических упражнений, слуховые, зрительные, непосредственно помощь воспитателя
- словесные - описание движений, объяснение, рассказ, беседа, указание, команда
- практические методы - повторение движений, применение элементов соревнования, при которых осуществляется органическая взаимосвязь между первой и второй сигнальными системами.

Хорошо использовать образные сравнения, имитации, когда дети не просто выполняют движения, а стараются подражать определенному образцу. Особое место занимают предметные ориентиры с целью регулирования движений в пространстве.

Знания, умения и навыки передвижения на лыжах формируются с помощью слова и показа. При объяснении упражнений нужно выбирать самое существенное, избегать лишних слов. Точность, краткость, эмоциональность и доступность — основные требования, предъявляемые к объяснению.

Показ упражнения проводится воспитателем или хорошо подготовленным ребенком. Показ действителен если демонстрируемое упражнение хорошо видно всем детям, если оно выполняется технически правильно. Показывать упражнение надо первый раз в быстром темпе, затем более медленно, выделяя основные элементы движения. При обучении детей способам передвижения на лыжах показ важнее, чем объяснение, так как дети больше склонны к подражанию, чем к теоретическому анализу.

Наиболее широко применяются следующие методические приемы: показ упражнения или его элемента на месте; выполнение упражнения с разделением на элементы (где возможно) и с подсчетом, пояснением, облегчением или, наоборот, затруднением условий передвижения на лыжах;

снижение или увеличение скорости передвижения; установка ориентиров (флажков, веток) для обозначения места входа в поворот, начало отталкивания и т. д.

Предварительно педагог планирует занятия, систему подготовки к ним. Он уточняет содержание, дозировку выполнения упражнений, определяет приемы обучения.

Перед началом первых занятий педагог рассказывает на родительских собраниях о подборе лыжных 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.

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.

Исключительно важно дать ребенку основы знаний по гигиене, сообщив простейшие правила и гигиенические требования к занятиям на лыжах:

- нельзя садиться и тем более ложиться на снег даже при сильной усталости;
- запрещено использовать снег для утоления жажды;
- недопустимо снимать шапочку и расстегиваться, когда стало жарко.

Полезно напоминать ребенку об этом перед каждым выходом на лыжную прогулку.

Важно обратить внимание на то, что после выноса лыж из теплого помещения нельзя сразу класть их на снег, необходимо хотя бы немного (около 5 мин) охладить. Если пренебречь этим требованием, снег прилипнет к лыжам, они подмерзнут, придется долго и с трудом очищать их от снега и льда.

Первоначально ребенка учат переносить лыжи: на плече, под рукой, в руке; надевать и снимать лыжи. Необходимо заметить, что данные умения первоначально осваиваются в условиях спортивного зала без выхода на улицу. Указанные приемы малоподвижны, требуют достаточно времени на их освоение, поэтому неоднократное выполнение данных заданий с целью усвоения в условиях зимней погоды на спортивной площадке может привести к замерзанию детей.

Далее 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», «полушагом»),
- торможению,

- подъемам на горку (обычным шагом, «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой») и спускам с нее («лесенкой», в низкой, средней и высокой стойке),

- попеременному двухшажному и одновременному бесшажному ходу с палками.

Правильная техника передвижения на лыжах - это система движений, с помощью которой ребенок - лыжник добивается наибольшей эффективности своих действий. Показатели ее качества - естественность, эффективность и экономичность.

К основным действиям, которые при этом выполняются и от которых зависит скорость передвижения на лыжах, относятся: отталкивание лыжами, отталкивание палками, скольжение.

Важнейшим двигательным действием лыжника является скольжение, которого нет в привычных для ребенка ходьбе и беге. 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. Немного позднее палки можно начинать использовать только для поддержания равновесия. Не обращайтесь внимания и на выпрямленное при движении туловище, пусть все будет, как в хорошо знакомой и привычной ребенку ходьбе, только с лыжами на ногах. При этом обязательно подчеркните и заинтересуйте малыша тем, что на лыжах можно легко передвигаться даже по глубокому снегу.

Наряду с ходьбой на лыжах для выработки чувства лыж, чувства снега, овладения специфическими для лыжника равновесием и координацией движений в условиях единой биомеханической системы (лыжник - лыжи - палки) используют следующие упражнения:

- перенос веса тела с одной ноги на другую, не отрывая лыжи от опоры;
- стоя на двух лыжах, опуститься в полуприсед и затем подняться;
- поочередное поднимание и опускание носка и затем пятки лыжи при небольшом сгибании обеих ног в колене;
- поднимание согнутой ноги назад и вперед с отрывом вначале пятки, затем носка лыжи;
- поднимание согнутой ноги вперед с расположением и удержанием лыжи параллельно лыжне;
- прыжки на месте с ноги на ногу;
- прыжки-подскоки на месте на двух лыжах;
- небольшие махи слегка согнутой ногой назад и вперед;
- стоя на чуть согнутых в коленях ногах и немного наклонив туловище, поочередные махи прямыми руками вперед (до уровня глаз) и назад (немного дальше бедра);

- небольшой выпад вперед правой, затем левой ногой;
- поочередный выпад вперед с махом то левой, то правой рукой вперед и назад при разноименном сочетании работы рук и ног;

- поочередные махи носками лыж вправо и влево;

- поочередное поднимание и перестановка носков лыж в сторону;

- поворот переступанием на месте вокруг пяток лыж - носки лыж поочередно приподнимают и переставляют вправо или влево, а пятки лыж не отрывают от снега;

- поворот переступанием на месте вокруг носков лыж; когда приподнимают и переставляют вправо или влево только пятки лыж, а носки остаются на месте;

- приставные шаги в сторону.

Все упражнения выполняют как с опорой, так и без опоры на палки, постепенно увеличивают количество повторений и темп выполнения. Дозировка нагрузки определяется подготовленностью, самочувствием, настроением ребенка. Перегрузки и насилье недопустимы.

Надо шире использовать игровые формы выполнения упражнений, например:

- нарисуй лыжами на снегу веер для себя - поворот переступанием вокруг пяток лыж на 90°;

- нарисуй веер для друга - поворот переступанием вокруг носков лыж на 90°;

- нарисуй лыжами на снегу две снежинки, выбери самую красивую - поворот на 360° переступанием вначале вокруг пяток лыж (первая снежинка), затем вокруг носков лыж (вторая снежинка);

- нарисуй на снегу «лыжную гармошку» - переступание в сторону поочередно носками и пятками лыж;

- покажи стоящего аиста - сильно согнутую ногу поднять вперед и как можно дольше удерживать лыжу горизонтально.

Все упражнения относительно просты и не требуют какой-либо сложной методики обучения, достаточно показать и объяснить требования к его выполнению. Главная задача - добиться точности движений, что способствует развитию специфичной координации и умению управлять лыжами. Перечисленные упражнения помогут ребенку овладеть чувством лыж и чувством снега, чтобы перейти к последующему изучению ступающего и скользящего шагов.

*Ступающий шаг* – самый простой способ передвижения на лыжах. Основное подводящее упражнение к овладению скольжением на лыжах. Он применяется на рыхлом снегу равнины и при подъемах на горку.

Ступающий шаг - ходьба на лыжах с поочередным приподниманием носков лыж, прижимая задний конец лыжи к снегу, правая рука выносится

вперед вместе с левой ногой и наоборот, туловище несколько наклонено вперед.

Передвижение ступающим шагом, т.е. без скольжения на лыжах, как правило, не вызывает у ребенка особых затруднений. Важно подчеркнуть следующие элементы и овладеть ими:

- перекрестной (разноименной) координацией движений в работе рук и ног, как и в обычной ходьбе;
- полным переносом при каждом шаге веса тела с одной ноги на другую;
- большим по сравнению с обычной ходьбой наклоном туловища;
- специфическими маховыми и толчковыми движениями руками: когда мах вперед слегка согнутой в локтевом суставе рукой выполняют до уровня глаз, а толчок заканчивают за бедром;

- удлинение шага.

Позже передвижение ступающим шагом выполняют в различных постепенно усложняющихся условиях:

- по накатанной лыжне;
- по целине с неглубоким и затем более глубоким снежным покровом;
- зигзагом обходя кусты, деревья, пеньки, скамейки, другие ориентиры.

При целостном освоении ступающего шага необходимо достичь свободных, размашистых, ритмичных, скоординированных движений рук и ног при небольшом наклоне туловища и полном, доведенном до автоматизма, контроле положения лыж, не допуская их скрещивания.

Когда ребенок освоит ступающий шаг, объясняют и показывают ему, как на лыжах можно двигаться быстрее: для этого надо не шагать, а толкаться и скользить, используя палки не для поддержания себя и сохранения равновесия, а для отталкивания и увеличения скорости.

*Скользкий шаг* – это основа лыжного хода. Скользящий шаг состоит из скольжения и выпада. Скольжение на лыжах проходит с поочередным отталкиванием то левой, то правой ногой. Например, при отталкивании левой ногой, правая сгибается в колене и выносится вперед, на нее переносится вес тела и происходит скольжение на правой лыже. Затем этот же цикл повторяется, но уже скользит левая нога. Здесь важны согласованность движений рук и ног, отталкивание ногой и перемещение массы тела с толчковой ноги на маховую.

Первые скользящие шага выполняют на проложенной под небольшой уклон хорошо накатанной лыжне из двух исходных положений:

- из стойки лыжника, при которой ноги слегка согнуты в коленях, туловище чуть наклонено вперед, руки опущены, кисти у коленного сустава; из этого исходного положения делают энергичный шаг вперед с последующим

небольшим скольжением на одной ноге, затем шагают и скользят на другой ноге, дальше повторяют такие же скользящие шаги;

- разбежаться на выпрямленных ногах ступающим шагом и затем, набрав скорость и слегка приседая, перейти на скользящие шаги по лыжне.

Чередую упражнения из этих исходных положений, обращают внимание на полный перенос веса тела во время скольжения с одной ноги на другую.

Для освоения одноопорного (свободного) скольжения, постепенного увеличения длины скользящего шага, овладения согласованными движениями рук и ног, развития равновесия полезны следующие простейшие упражнения:

- после небольшого разбега ступающим шагом скольжение на одной лыже до полной остановки, вторую слегка приподнять над лыжней;
- лыжный самокат - продолжительное скольжение на одной лыже за счет отталкивания другой;
- скользящие шаги с широким ритмичным размахиванием руками и характерной для лыжника амплитудой;
- скользящие шаги, заложив руки за спину;
- длительное скольжение то на одной, то на другой лыже по лыжне, проложенной под уклон;
- скользящие шаги с палками в руках, удерживаемыми за середину - следить за махом руками вдоль лыж, а не перед грудью;
- скользящие шаги с поочередным отталкиванием палками - попеременный двухшажный классический ход в полной координации.

Слабая физическая подготовка и недостаточно развитое чувство равновесия не позволяют дошкольникам выполнить полноценное одноопорное скольжение. Надо все-таки добиваться того, чтобы, во-первых, ребенок полностью переносил вес тела на опорную ногу и хотя бы немного скользил на одной лыже. И, во-вторых, при скольжении, опуская после толчка маховую ногу на снег, нельзя загружать и переносить на нее вес тела, так как возникает грубейшая ошибка - двухопорное скольжение, исправлять которую впоследствии очень трудно.

Лыжные ходы получили свое название от различных сочетаний движений рук и ног. Они подразделяются на две группы: попеременные ходы (руки работают попеременно) и одновременные ходы (руки работают одновременно). По количеству скользящих шагов в цикле движения лыжные ходы подразделяются на бесшажные, одношажные, двухшажные, четырехшажные.

При *попеременном двухшажном ходе*, которому обучают дошкольников, движения естественные, словно при обыкновенной ходьбе - правая нога, левая рука... Чем сильнее толчок ногой и палкой, тем дольше и быстрее скольжение на лыже, тем энергичнее темп передвижения.

*Техника попеременного двухшажного хода.* С шагом левой ноги вперед выносятся правая палка, одновременно левой рукой и правой ногой делается толчок — тяжесть тела переносится на левую ногу. Правая нога после толчка расслабляется и по инерции идет назад-вверх, поднимая пятку лыжи. Туловище при этом наклонено вперед, правая рука заканчивает вынос палки вперед, кисть на уровне плеча. Из этого положения лыжник готовится сделать следующий шаг. Продолжая скольжение на левой ноге, он ставит правую палку с нажимом на снег и ею отталкивается. С одновременным подтягиванием правой ноги и переносом на нее тяжести тела продолжается вынос левой руки вперед: скольжение происходит на правой лыже. Цикл хода завершен и в дальнейшем повторяется.

По мере овладения ступающим, а затем скользящим шагом и в целом попеременным двухшажным ходом дошкольников обучают и другим лыжным ходам, включая коньковые, стойкам спусков, способам подъемов, торможений и поворотов в движении.

Из одновременных ходов, основой которых является одновременное отталкивание руками, наиболее доступным является *одновременный бесшажный ход*. Его используют при движении под уклон по хорошо накатанной лыжне и при наличии хорошей опоры для палок. При непрерывном скольжении на двух лыжах скорость поддерживается только за счет одновременных толчков руками. Скользя на обеих лыжах, ребенок выносит обе палки вперед и вверх, затем быстро ставит их впереди носков ботинок и сильно отталкивается. Туловище при этом наклоняется до горизонтального положения. Обратите внимание на то, чтобы при отталкивании ребенок чуть больше обычного наклонял туловище, а при выносе палок вперед - выпрямлялся.

Обучать этому ходу следует на укатанной лыжне, идущей под уклон, чтобы ребенку было легче скользить.

Из *коньковых ходов* дошкольники предпочитают полуконьковый и реже - одновременный двухшажный коньковый. При полуконьковом ходе одна лыжа непрерывно скользит по лыжной колее, а вторую ставят под углом к направлению движения и ею выполняют отталкивание. На каждый толчок ногой делают одновременное отталкивание руками, эти толчковые движения совпадают по времени. Следите за тем, чтобы ребенок использовал для отталкивания то одну, то другую ногу. Толчки одной ногой чреват асимметричным развитием скелетно-мышечного аппарата. Для равноценного использования отталкивания обеими ногами лыжную колею надо прокладывать и справа, и слева от толчковой ноги.

В одновременном двухшажном коньковом ходе обе лыжи располагают под углом к направлению движения. В каждом цикле этого хода выполняют два скользящих коньковых шага и одно отталкивание палками. На первом

шаге палки маховым движением выносят вперед, на втором - выполняют ими отталкивание. Этот ход используют на хорошо укатанном и достаточно широком снежном полотне.

*Повороты на лыжах* выполняются на месте и в движении. Разворот переступанием следует начинать разучивать на ровном месте. Отставляя в стороны палки, следят за тем, чтобы пятки лыж не перекрещивались, и слегка приподнимая носки, совершается поворот на 90 или больше градусов. Начинать переступание нужно с той ноги, которая ближе к направлению предполагаемого поворота. Шаги при этом должны быть обычными - не большими, не маленькими. После выполнения разворота на снегу от лыж должен оставаться след в виде веера. Разворот переступанием можно выполнять как вокруг задников, так и вокруг носков лыж.

Для изменения направления движения на равнинных участках и на спусках чаще всего используют поворот переступанием, при котором, энергично отталкиваясь наружной в повороте ногой, выполняют коньковые шаги в направлении поворота.

*Спускам с гор* (склонов) детей обучают одновременно с подъемами. Для этого подбирается пологий и ровный склон, не слишком твердая и накатанная поверхность, иначе у детей будут разезжаться ноги и они могут упасть.

Спускаться с гор можно скольжением в разной стойке (низкой, средней, высокой), а также «лесенкой». Основная стойка применяется на сложных спусках с поворотами и неровностями местности; низкая - для увеличения скорости, высокая - на пологих склонах для отдыха мышц ног. С пологих склонов спускаются прямо, наискось, а с более крутых - прямо.

При обучении спускам обратите внимание ребенка на особую посадку, которая обеспечивает устойчивость на спуске. Надо слегка присесть, наклонить туловище почти параллельно склону, опустить руки и, расположив кисти чуть впереди коленей, крепко держать палки обязательно штырями назад. Подчеркните необходимость сохранения этой посадки от начала и до самого конца спуска. Если ребенок боится спуска, надо съехать с ним вместе. Для этого встают за ребенком и располагают его между своими лыжами.

*Подъемы на горку.* При подъемах на горку используются различные способы: обычным шагом, «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой», «зигзагом».

*Подъем обычным шагом* применяется на пологих склонах. Движения такие же, как при обычном ходе, но с несколько большим наклоном туловища вперед и более сильной опорой на палки. В тех случаях, когда скользящим шагом идти невозможно, подъем совершается ступающим шагом.

Подниматься на горку можно прямо, а также наискось, зигзагом. Но сначала детей учат подниматься без палок, так как они вызывают излишнюю напряженность и скованность движений.

*Подъем «полуелочкой»* применяется при подъеме (передвижении) наискось. Лыжа, находящаяся выше по склону, ставится в направлении движения, а другая – с разворотом носка в сторону поперек склона. Обе лыжи ставятся на ребро.

Самым доступным способом преодоления подъема для дошкольников является «лесенка». *Подъем «лесенкой»* применяется на крутых и обрывистых склонах и выполняется с продвижением только вверх или вперед-вверх. Вначале повторите на ровном участке приставные шаги в сторону. Затем у подножия склона надо встать боком, верхнюю лыжу поставить на наружный кант, а нижнюю - на внутренний. Из этого исходного положения выполняют приставные шаги вверх по склону. Стоя боком к склону, нужно сделать шаг в сторону подъема и поставить лыжу на внешнее ребро, чтобы она не соскальзывала, и одновременно переставить палку. Опираясь на палку и лыжу, стоящую выше по склону, приставить к ней вторую лыжу, опираясь на ее внутреннее ребро, и затем переставить палку.

*Тормозят* дети на спусках чаще всего падением. Самым безопасным является падение на бок, при котором надо присесть, как можно быстрее поставить лыжи поперек склона, палки крепко держать обязательно штырями назад, чтобы не наткнуться на них. Вставать надо только после полной остановки. Лежа на боку, параллельно соединяют лыжи, располагают их поперек склона и подтягивают к туловищу. Встают, опираясь на верхнюю, а затем и на нижнюю палку.

Надо объяснить ребенку, что настоящие лыжники падением не тормозят, используют для этого другие способы. Самым надежным является *торможение «плугом»*, при котором пятки лыж разводятся в стороны, затем ставят лыжи на внутренние ребра, слегка сгибая ногу и соединяя колени. При этом нельзя допускать скрещивания носков лыж. Палки держат близко к коленям, сзади. Чтобы ребенку были понятны требования к торможению «плугом», весьма желателен образцовый показ.

Навыки передвижения на лыжах закрепляются в подвижных играх «Догонялки», «Шире шаг», «Встречная эстафета», «Не задень» и др.

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.

Если из-за неблагоприятных погодных условий или по другим причинам занятия проводятся не совсем регулярно, при их возобновлении после перерыва необходимо обязательно повторить все то, чему ребенок уже научился.

*Младших детей* воспитатель приучает самостоятельно надевать и снимать лыжи, стоять на лыжах, сохраняя равновесие, ходить на лыжах ступаю-

щим, а потом скользящим шагом, выполнять повороты на месте, самостоятельно подниматься после падения.

*Дети среднего возраста* учатся ходить на лыжах скользящим шагом - это основная задача обучения, кроме этого они выполняют подъемы на склон ступающим шагом, если склон не очень высокий, «полуелочкой», если нужно подняться на склон наискось. В этом возрасте дети могут проходить по лыжне расстояние от 0,5 до 1 км.

*Старшие дошкольники* владеют разнообразными приемами лыжной подготовки. Они самостоятельно берут лыжи и ставят их в стойки, переносят на плечо к месту занятий, справляются с мягким и полужестким креплением, учатся ходить на лыжах простым скользящим, а также попеременным скользящим шагом, выполняют повороты на месте вокруг пяток и носков лыж, спускаются со склона в основной и низкой стойках, разучивают разные способы подъема на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой», учатся тормозить «плугом» и «полуплугом». В этом возрасте дети могут пройти по лыжне со средней скоростью 600 м, а в спокойном темпе - 2-3 км. Дети старшего дошкольного возраста способны участвовать и в туристических прогулках.

Важно, чтобы приобретенные в детском саду навыки закреплялись в выходные дни под руководством родителей. Также большую роль в приобщении детей к ходьбе на лыжах играет работа всего коллектива детского сада с семьей.

### *Катание на санках*

Дети любят кататься на санках. Малышей катают на санках взрослые, а с 3 лет дети сами возят санки, держа шнур обеими руками. Они катают кукол, перевозят игрушки, снег.



На четвертом году жизни дети *катают на санках* друг друга по дорожке: один ребенок садится на санки, двое (или один более сильный ребенок) везут его до определен-

ного места, подтягивая санки за веревку или подталкивая их сзади (держась за спинку). Взрослые следят, чтобы катающиеся менялись местами. Воспитатель объясняет, как нужно сидеть на санках: голову и туловище держать прямо, смотреть вперед, ноги вытянуть вдоль санок (сомкнуть или расставить на ширину плеч); руки положить на ноги или взяться за борта санок. Ребенок, который везет санки, держит веревку двумя или одной рукой, меняя их время от времени.

Постепенно задания усложняются. На пятом году жизни дети катают друг друга не только по прямой, но по кругу, змейкой. Для этого на снегу ставят предметы, обозначают круг и рисуют змейку. Дети выполняют задания: донести на санках до предмета, обогнуть его и вернуться на место.

На санках можно передвигаться и самому с помощью ног: сесть на конец санок спиной вперед и, отталкиваясь ногами, передвигать их вперед. Есть и другой способ: опираясь руками на конец санок, идти или бежать, передвигая их вперед.

Воспитатель организует разнообразные игры. Например, из двух или трех санок, соединяя их веревками, составляют «поезд». Сидящие на санках (в вагонах), передвигая ногами по снегу, помогают движению вперед. Прибыв в условленное место, пассажиры встают, а на их место садятся те, кто везли «поезд».

С детьми старшего возраста можно проводить игры-эстафеты, во время которых проводятся соревнования между детьми. Например, опираясь руками на конец санок, дети везут их до какого-либо ориентира (предмет, снеговик), оббегают его, возвращаются на исходную позицию. В другом случае они садятся на конец санок спиной вперед и, отталкиваясь ногами, продвигаются вперед до указанного места. Задача - пройти до финиша как можно быстрее. Воспитатель отмечает, кто выполнил задание первым. Расстояние до ориентира может увеличиваться в зависимости от возраста детей и их подготовленности.

Дети могут *спускаться с невысоких склонов*. При катании на санках с горки, прежде всего, воспитатель знакомит детей с правилами:

- скатившись, не останавливаться с санками внизу ската или на дорожке, а отойти в сторону;
- скатываться после того, как отойдет в сторону впереди едущий ребенок, когда на скате никого нет;
- не носить санки на верхнюю площадку в руках, а везти за веревку по лотку;
- не входить с санками по скату горки;
- входить на горку с определенной стороны;
- установить очередность катания: ждать своей очереди. Нарушение правил может привести к травмам.

Воспитатель учит детей *посадке на санках*: для спуска с горки нужно сесть посередине санок; туловище слегка отклонить назад; ноги вытянуть вперед, опираясь ими в полозья, или слегка расставить их в стороны, обеими руками держаться за веревку, натягивая ее. Чтобы санки ехали прямо, надо натянуть обе веревки одинаково. Когда нужно, например, повернуть направо, то сильнее натягивают правую часть веревки, а массу тела переносят на правую часть санок. Управлять санками можно и ногами.

*Торможение*. Для торможения ноги следует поставить на снег и пятки прижать к земле, руками нужно держаться за шнур, и легко подтянуть его к себе, слегка отклониться назад.

*Повороты* осуществляются в правую и левую стороны. Для замедления движения перед поворотом применяется торможение обеими ногами. Во время поворота торможение продолжается той ногой, в сторону которой

выполняется поворот. Шнур подтягивается руками к себе, при этом следует слегка отклониться назад.

Детям младшей группы воспитатель помогает скатываться с горки. Вместе с малышами он поднимается на площадку, усаживает их на санки и осторожно спускает вниз. Если ребенок боится, то воспитатель берет веревку в руки и бежит около горки, направляя санки. Иногда он предлагает скатываться вдвоем и впереди сажает более смелого или старшего ребенка. Постепенно дети становятся решительнее и скатываются с горки самостоятельно. На небольших горках они катают в санках своих кукол и скатываются с ними сами.

Старшие катаются самостоятельно. 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.

Когда скатываются двое, то они садятся вплотную друг за другом, вытягивают ноги и упираются ими в переднюю закругленную часть полоза, впереди сидящий натягивает веревку и управляет санками, сзади сидящий держится за рулевого.

При скатывании можно одному ребенку стоять сзади на коленях (они слегка расставлены, спина прямая, взгляд обращен вперед), держаться за плечи впереди сидящего и управлять санками с помощью веревки, а в случае необходимости, наклонять туловище вправо или влево.

Скатываясь на санках с горки лежа на животе, нужно поднять голову, смотреть вперед, расправить плечи, руки согнуть в локтях и держаться руками за перекладины спереди. Управлять санками можно с помощью веревки и ног.

Скатывание на санках в положении стоя на коленях и лежа на животе - трудные упражнения. Поэтому воспитатель разрешает выполнять их только дисциплинированным и достаточно подготовленным детям.

Спуск с горок на санках можно усложнять различными заданиями. Для этого над скатом, на его середине, протягивается веревка на высоте вытянутой вверх руки сидящего на санках ребенка. На эту веревку вешают несколько разноцветных лент или колокольчики. Проезжая на санках, ребенок снимает одну из лент или звонит в колокольчик. Можно предложить детям скатываться с вытянутыми в стороны руками; попасть снежком в цель (в стоящий сбоку горки ящик, корзину); взять один из предметов, положенных вдоль спуска (например, еловые шишки); проехать в «ворота» (между флажками); повернуть в конце спуска направо или налево. Задания постепенно усложняются.

Воспитатель следит, чтобы дети долго не ждали очереди, но и не скатывались с горки беспрерывно, так как в первом случае они могут озябнуть, а во втором - переутомиться. Если катаются 6-8 человек, то дети успевают отдохнуть.

Не нужно забывать и о времени катания с горы. Катание с горки обычно чередуется с катанием на санках на ровном месте или через 25-30 мин надо предложить другое занятие. Но длительность катания ребенка с горки увеличивается постепенно с 20 до 30 мин.



### ***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.

В дошкольных учреждениях обучение катанию на коньках рекомендовано с 5-6-летнего возраста. Раньше этого срока обучать ребенка катанию на коньках нельзя, потому что он должен совершать на коньках трудные двигательные координации при малой площади опоры, а костно-связочный аппарат нижних конечностей еще недостаточно крепкий, катание на коньках требует поддержания равновесия при передвижении на льду, что создает дополнительные нагрузки на нервную систему. При этом в условиях детского сада требуется квалифицированное руководство, чтобы предупредить возникновение травматизма.

#### *Значение:*

- катание на коньках содействует укреплению мышечного и костно-связочного аппарата нижних конечностей;
- у детей укрепляется свод стопы из-за постоянного чередования напряжения и расслабления мышц ног при смене одноопорного и двухопорного скольжения;
- во время катания на коньках повышается устойчивость вестибулярного аппарата, обеспечивающего поддержание равновесия;
- занятия способствуют развитию органов дыхания, дыхательной мускулатуры, поскольку дыхание согласуется с движениями;
- катание полезно для развития тонкой координации и ритмичности движений;
- во время передвижения на коньках развивается пространственная ориентировка, дети учатся ориентироваться и более правильно и экономно распоряжаться своими действиями на большой площади катка среди коллег катающихся;

- во время катания на коньках можно быстро передвигаться на свежем воздухе, что укрепляет здоровье, закаливает организм;
- катание на коньках ведет к установлению более совершенного взаимодействия различных отделов центральной нервной системы и повышает работоспособность детского организма;
- дети привыкают к дисциплине и аккуратности. Они должны соблюдать определенные требования: быстро собираться на занятие, помогать другим детям шнуровать ботинки и входить на каток организованно, а после занятий почистить коньки и аккуратно сложить их в мешок;
- у детей во время катания на льду формируются и ценные личностные качества характера. Они самостоятельно принимают различные решения, проявляют находчивость, смелость, инициативу;
- 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. У детей развивается умение ценить прекрасное в природе.

#### *Инвентарь и одежда.*

Лучше всего взять коньки «снегурочки» или фигурные коньки. Небольшая высота и толстые лезвия коньков делают их устойчивыми, а закругленный носок облегчает обучение правильному отталкиванию.

Одежде и обуви надо уделить большое внимание. Первые занятия, когда дети двигаются еще медленно, можно проводить в обычном пальто или шубке, а на голову - шапку-ушанку, что до некоторой степени предохранит детей от ушибов при падениях, которые неизбежны на первом этапе обучения. В дальнейшем дети катаются в лыжных костюмах или болоньевых штанишках и спортивных курточках, варежки, шарф, на голове - вязаная шапочка. Обувь надо подбирать на ногу в шерстяном носке.

#### *Методика обучения*

Обучая катанию на коньках, педагог использует различные методы: показ, объяснения, помощь, оценку, вспомогательные средства. Необходимо помнить, что словесные методы находят большое применение в период углубленного разучивания движений.

Задолго до начала обучения катанию на коньках педагог разучивает с ребенком физические упражнения, укрепляющие мышцы ног, стопы, развивающие психофизические качества - быстроту, ловкость и др.

В качестве подводящих к дальнейшим занятиям на коньках с детьми раннего возраста проводятся занятия на ледяных дорожках и горках. В младших группах (3-4 лет) проводится скольжение без коньков на ледяных

дорожках или плотно утоптанному снегу. Ширина дорожки 50-70 см, длина 6-10 м. Сначала дети катаются с помощью взрослых, затем самостоятельно. Воспитатель показывает и объясняет, что надо сделать энергичный разбег по снегу и скользить по ледяной дорожке на двух ногах, оставив одну ногу назад, примерно на ширину плеч, корпус держать прямо или немного присев. Дети старшего дошкольного возраста могут скользить по прямой дорожке и одновременно выполнять различные задания (присесть и снова выпрямиться, скользить боком, на одной ноге и др.), а также скатываться с ледяной горки. Скат горки шириной примерно 1 м, длиной 15-20 м.

Занятия лучше всего проводить в безветренную погоду при температуре воздуха до -12 °С.

Важно, чтобы педагог сам был готов к проведению занятий по обучению катанию на коньках. Воспитатель должен следить, чтобы дети не переутомлялись, поэтому жестко дозируется время проведения занятия. Оно по мере взросления ребенка увеличивается с 8 до 25-30 мин. По прошествии 5-10 мин занятия ребенку дают возможность отдохнуть на скамейке в течение 2-3 мин.

Катание на коньках проводится в начале прогулки. Необходимо объяснить детям, что кататься надо в одну сторону - против часовой стрелки. Обучение сначала организуется небольшими группами (5-6 человек), затем всей группой. Катание на коньках не проводится в дни, когда запланированы физкультурные или музыкальные занятия. Если дети во время катания на коньках получили большую нагрузку, то игры большой подвижности на прогулке проводить уже не рекомендуется.

#### *Последовательность проведения занятий*

- сначала ребенка следует ознакомить с правилами поведения на катке, уходом за коньками, одеждой;
- научить надевать ботинки, шнуровать их (занятия проводятся в помещении);
- потом с ребенком проводят упражнения в помещении без коньков и на коньках;
- затем на снегу,
- на ледяных дорожках.

Первые занятия проводятся в помещении. Воспитатель объясняет и показывает, как нужно надевать и правильно шнуровать ботинки с коньками. Конькобежные ботинки шнуруются крестообразно снаружи внутри мягким, но прочным шнурком. При этом на пальцах ног шнуровка должна быть свободной, а на подъеме - тугой. Концы шнурков завязывают и убирают за края ботинок, чтобы они не мешали при катании. После этого дети могут постоять на коньках, сделать несколько шагов.

Следующее занятие проводится также в комнате. Ребенка обучают правильному исходному положению («*посадке конькобежца*»), при котором туловище немного наклонено вперед, ноги слегка согнуты в коленях, стопы немного разведены в стороны и наклонены внутрь; руки согнуты в локтях и расставлены в стороны, взгляд обращен вперед. Чтобы запомнить это положение, следует его повторять после выполнения различных упражнений. Например, дети делают из этого положения приседания или полуприседания и снова возвращаются к нему.

Также дети ходят на коньках по комнате, сначала придерживаясь рукой за стенку, затем без опоры. Эти упражнения следует делать на резиновых дорожках, ковриках или не снимая с коньков чехлы.

Когда дети овладеют техникой *ходьбы на коньках*, можно предложить более сложные упражнения:

- из полуприседания выставлять поочередно ноги вперед, в сторону, назад;
- ходить по комнате с попеременным отведением ноги в сторону-назад, с поворотами направо, налево.

Эти упражнения развивают равновесие, укрепляют голеностопные, коленные, тазобедренные суставы, а также облегчают освоение техники передвижения.

После двух-трех занятий в помещении следует перейти на утрамбованную снежную площадку, где дети упражняются в ходьбе и скольжении: делают короткий (3-4 шага) *разбег* на внутренних ребрах коньков и скользят на двух параллельно поставленных коньках. Правильное исходное положение создает благоприятные условия для выполнения разбега. При разбеге движения рук такие же, как при обычном беге. При *скольжении* руки опущены вниз или слегка разведены в стороны. Скольжение происходит благодаря приобретенной от разбега скорости. Как только скольжение прекращается, снова повторяется разбег. С увеличением скорости разбега носки коньков все меньше отводятся в стороны. В начале обучения следует указывать детям, чтобы они не спешили при разбеге, а при скольжении не расставляли широко ноги и не сильно выпрямляли корпус.

Когда дети освоят разбег со скольжением, им дается задание во время скольжения на двух коньках несколько раз чередовать полуприседание или приседание с выпрямлением. Это задание приучает детей сильнее сгибать ноги, сохранять равновесие при изменении положения корпуса.

Далее ребенка обучают *попеременному отталкиванию* - скольжению на одной ноге с поочередным отталкиванием то левой, то правой ногой. Скольжение с поочередным отталкиванием производится так: делается сильный толчок внутренним ребром левого конька в сторону-назад, носок немного разворачивается наружу и на него перемещается опора в конце

толчка, а правая нога скользит вперед на обеих ребрах конька. После толчка левая нога вытягивается сзади, оставаясь в 10-15 см над льдом. В начале шага (скольжения) правая нога сильно согнута в колене. В конце шага она выпрямляется, а левая нога подтягивается к правой, пяткой к пятке. Затем толчок производится внутренним ребром правого конька, а скольжение - на левом коньке. Правая нога после толчка вытягивается сзади, а левая - сначала сильно сгибается, а в конце шага выпрямляется, правая же подтягивается к левой. И так происходит поочередное скольжение то на правой, то на левой ноге. На льду остается рисунок «елочка». При выполнении толчка левой ногой левая рука в соответствии с толчком идет из нижнего положения вперед-вправо и вверх кистью к правому плечу. Правая рука продолжает движение по дуге назад - в сторону.

Далее обучают выполнению поворотов направо и налево; торможению и остановкам.

Детям нужно показать самые простые *повороты* вправо и влево. Когда приходится поворачивать (скажем, близок край катка), надо сначала перейти на скольжение. Не сбавляя скорости, не тормозя, наклонить тело в ту сторону, в которую нужно повернуть. При повороте направо делать легкие толчки внутренним ребром левого конька. При повороте налево - то же самое правым коньком.

*Торможение.* Если хочется остановиться, один конек надо поставить на ребро, повернув его немного носком внутрь (другой конек по-прежнему скользит прямо). Это торможение называется «полуплуг».

*Падение.* И падать надо уметь. Важно научить детей приемам самостраховки в момент падения. Ни в коем случае нельзя падать ни вперед, ни назад. Только набок, и очень мягко. Если почувствуешь, что потерял равновесие, падаешь, - надо присесть как можно ниже и прижать к себе полусогнутую руку. Это смягчит падение, не даст ушибиться.

После того как дети в какой-то мере усвоят основные приемы катания на коньках на укатанной снежной площадке, можно перейти на ледяной каток. А когда большинство детей научится ненапряженно, уверенно держаться на льду, в занятия можно включать несложные *игры-упражнения*.

На катке целесообразно продолжить обучение детей технике перемещения на коньках. В занятия последовательно включаются следующие упражнения:

- катание по прямой разными способами (с помощью толчка одной ногой; обеими ногами с последующим переходом на скольжение; с помощью поочередных отталкиваний обеими ногами без перехода на скольжение);

- повороты 3-х видов (с разбега по прямой поворот в любой части прямой; с разбега переход на скольжение и поворот в обозначенном месте; с разбега переход на скольжение и заезд в ограниченную площадь);
- катание по кругу;
- торможение «плугом» и «полуплугом»;
- скольжение на одном коньке после разбега;
- игры на льду;
- произвольное катание.

### 7.3 Обучение дошкольников катанию на велосипеде, самокате, роликовых коньках



#### *Езда на велосипеде*

*Значение:*

- 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.) и ориентировку в пространстве;
- у ребенка развиваются мышцы ног, ритmicность.

*Инвентарь*

Ребенку до 4 лет рекомендуются трехколесные велосипеды, а детям постарше - двухколесные. Велосипед должен соответствовать росту ребенка. Приспосабливая велосипед к росту ребенка, не надо слишком высоко поднимать сиденье, чтобы туловище ребенка не очень сгибалось, поскольку такое положение затрудняет работу внутренних органов и негативно сказывается на осанке. Расстояние от сиденья до опущенной вниз педали должна равняться длине голени со стопой. В среднем она равна 25 см у детей 3-5 лет и 30 см для детей 6-7 лет. Удобное расстояние по вертикали от руля до сиденья для детей 3-5 лет - 16-18 см, а для 6-7 лет - 20-22 см.

В дошкольных учреждениях чаще приобретаются универсальные велосипеды, т.е. трехколесные, которые без труда можно переоборудовать в двухколесные. Изменение высоты седла при переоборудовании велосипеда из трехколесного в двухколесный производят с учетом роста ребенка.

На участке дошкольного учреждения отводится место, где дети могли бы ездить, не мешая другим, не сталкиваясь с ними. Желательно, чтобы это была ровная и довольно широкая дорожка примерно 50 м длиной и 3 м шириной. Если имеется небольшая, покрытая асфальтом площадка, то можно составить упражнения в езде на велосипеде с закреплением знаний

о правилах передвижения пешеходов и велосипедиста на улице. Для этого можно использовать импровизированный переход, оборудовать светофор, поставить необходимые дорожные знаки, сделать соответствующую дорожную разметку.

Обучение осуществляется в теплое время года.



### ***Катание на самокате***

Обучению сохранения равновесия при передвижении на велосипеде способствует предварительное обучение *катанию на самокате*. Воспитатель объясняет, как нужно встать на самокат и передвигаться по прямой. Для этого надо взяться руками с правой стороны за ручки руля, одну ногу поставить на платформу, другой отталкиваться от земли. Как только самокат начнет достаточно быстро двигаться, на платформу ставят и другую ногу. Так, управляя рулем, катятся по дорожке, отталкиваясь одной ногой.

Надо следить, чтобы дети, передвигаясь на самокате, поочередно отталкивались левой и правой ногой. Например, когда ребенок, едет по дорожке в одну сторону, он отталкивается одной ногой, когда же едет обратно - другой: равномерное распределение нагрузки на обе ноги способствует пропорциональному развитию мышц.

Когда дети освоят передвижение на самокате по прямой, воспитатель учит их делать повороты направо и налево. При повороте налево надо выехать к правому краю дорожки, оттолкнуться левой ногой и повернуть руль в левую сторону. При повороте направо - выехать к левому краю, оттолкнуться правой ногой и повернуть руль в правую сторону. Потом задания усложняются: дети могут делать повороты кругом, кататься по кругу, змейкой, тормозить и останавливаться, играть в «правила дорожного движения».

*При обучении катанию на велосипеде* сначала детей знакомят с правилами пользования велосипедом, ухода за ним: педагог учит осматривать велосипед, вытирать тряпочкой загрязненные участки, уметь пользоваться отверткой, поднимать и опускать седло, руль, регулируя их по своему росту.

### ***Правила катания на велосипеде***

- ездить только по указанному маршруту;
- ездить по дорожке необходимо только в одном направлении, держась правой стороны;
- обгонять товарища надо осторожно, объезжая его с левой стороны дорожки;
- общепринятое передвижение по кругу - по часовой стрелке;

- ездить надо осторожно, внимательно, чтобы никого не столкнуть;
- если на дорожке встретится кто-нибудь из детей, надо спокойно его объехать;
- когда дети катаются на велосипедах, никто из остальных детей не должен поблизости бегать, играть;
- детям нельзя кататься по проезжей части дороги.

Далее, педагог, обучая ребенка, должен показать ему велосипед и объяснить, как его вести:

- поставить велосипед с правой стороны;
- взяться руками за руль, немного сдвинуться в сторону, чтобы педали не мешали при ходьбе;
- совершая поворот, руль понемногу выворачивать в ту сторону, в которую необходимо направить велосипед.

После этого показа дети поочередно ведут велосипед по дорожке, делая повороты вправо и влево.

Ознакомив ребят с тем, как нужно вести велосипед рядом с собой, воспитатель учит их сидеть и ездить на нем, естественно, соблюдая необходимые правила безопасности. С детьми, которые не умеют ездить на велосипеде, воспитатель занимается индивидуально.

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. Сходить с велосипеда следует в обратном порядке: велосипед останавливают, наклоняют влево, ставят левую ногу на землю.

Можно научить детей садиться на велосипед и сходить с него другим способом. Держа велосипед за руль, встать левой ногой на педаль и отталкиваться правой ногой от земли, двигаться, перенося одновременно ногу через велосипед. Сходить с велосипеда следует также в обратном порядке.

Таким образом, вначале дети овладевают умением садиться на велосипед, при этом сидеть прямо, не напрягать плечи и руки, смотреть вперед по направлению движения и сходить с него.

Катание на комбинированном (четырёхколесном) велосипеде - подготовка к обучению езде на двухколесном велосипеде. Основная цель - научить детей сохранять равновесие на велосипеде.

Подготовительным упражнением является и катание на двухколесном велосипеде с отталкиванием от земли ногами. Это упражнение поможет детям научиться удерживать равновесие.

Затем ребенка обучают ехать прямо вперед, при этом педагог придерживает велосипед за седло, давая возможность ребенку проехать 15-20 м в заданном направлении. Дети должны научиться без напряжения держать

руль, глядя вперед на 5-10 м, ступни и колени – параллельно раме велосипеда. Носки ног нажимают на педали поочередно плавно, не отрываясь от них. При повороте руль направляют в сторону поворота. Взрослый идет рядом с ребенком, при необходимости поддерживает его за седло или за плечи, пока ребенок не научится двигаться свободно и уверенно.

Затем дети учатся ездить по кругу, соблюдая очередность, ездить с поворотами вправо-влево, объездами вокруг предметов, восьмеркой вокруг предметов.

Необходимо так же обучать ребенка ездить в указанном направлении, выполняя различные задания: проехать «тоннель», проехать между двумя начерченными линиями и т.д.

Очень полезно обучать ездить, соревнуясь. С этой целью проводятся игры-эстафеты, игры-соревнования «Кто первый?», «Кто быстрее?» и т.д.

Первоначально вождению велосипеда отводится 8-10 мин, а затем, когда дети усвоят технику вождения, это время можно продлить до 20-30 мин.

Когда каждый ребенок освоит езду на велосипеде, можно устраивать выезды на туристские прогулки.

При организации занятий следует строго соблюдать установленные санитарно-гигиенические требования и правила безопасности на занятиях.



#### ***Катание на роликовых коньках***

Роликовые коньки очень популярны в настоящее время. Обучение катанию на роликовых коньках рекомендуется со старшего дошкольного возраста. Дети, у которых сформированы навыки катания на льду, быстро овладевают передвижением на роликовых коньках (и наоборот).

Ребенка учат передвижению, поворотам, торможению, остановке.

*Этапы обучения* детей катанию на роликовых коньках, начиная со спортзала и до выхода на улицу:

- *На первом этапе* проводятся занятия по подгруппам не более 4-х детей, так как детям необходима страховка взрослого. По окончании первого этапа дети принимают правильную стойку ролиста, учатся правильно падать только вперед и самостоятельно передвигаются на роликах, без помощи взрослого в медленном темпе.

- *На втором этапе* увеличивается подгруппа до 10-12 детей. Весь этап посвящен обучению детей самостоятельному выполнению в среднем темпе различных видов стойки и передвижения на роликах (остановка «штатным тормозом», объезд зрительных ориентиров, проезд под гимнастической палкой, прокат в стойке «колобок»).

- *На третьем этапе* идет совершенствование катания на роликовых коньках, обучение более сложным элементам, таким как торможение «плугом», «волчок», «циркуль», «завиток», «вагончики», «полоса препятствий»... упражнениям «высшего пилотажа».

Сначала воспитатель показывает и объясняет технику передвижения. Затем помогает детям покататься по прямой. Делается это так: двое детей берут за руки ребенка, поддерживают его, побуждая продвигаться вперед. Ноги у него должны быть много расставлены, стопы параллельны, туловище слегка наклонено вперед.

Воспитатель учит отталкиваться левой и правой ногой, согласовывая движения рук и ног; сочетать поочередное отталкивание то одной, то другой ногой с прокатыванием на двух коньках. Сделав 3-4 энергичных поочередных отталкивания, ребенок ставит ноги параллельно друг другу на небольшом расстоянии и катится до замедления хода или полной остановки. Делая поворот, он замедляет ход, немного наклоняя свое туловище в нужную сторону, и переступает, пока поворот не завершится, и движение продолжается после этого в новом направлении. Перед тем как сделать поворот во время движения, ход несколько замедляют.

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 усвоят катание на коньках, занятия проводят со всей группой.

#### **7.4 Методика обучения плаванию детей дошкольного возраста в условиях дошкольных учреждений**



Способность к плаванию у человека врожденная. Но если с ребенком не проводятся систематические занятия, то уже к 3-4 месяцам эта способность утрачивается и обучать плавать приходится заново.

Благоприятные условия для развития физических качеств и возможность предупреждения опасных ситуаций на воде ставят плавание на одно из первых мест в занятиях физической культурой в дошкольных учреждениях (при наличии соответствующих условий).

*Значение:*

Специфические особенности воздействия плавания на детский организм связаны с активными движениями в водной среде. При этом организм человека подвергается двойному воздействию: с одной стороны – физиче-

ских упражнений, с другой – уникальных свойств водной среды, в которой выполняются эти упражнения:

- во время плавания, которое является средством массажа кожи и мышц, ребенок преодолевает значительное сопротивление воды, постоянно тренируя опорно-двигательный аппарат, т.е. осуществляется своеобразная гимнастика всего тела;
- во время плавания очищаются потовые железы, что способствует активизации кожного дыхания и обильному притоку крови к периферическим органам;
- горизонтальное положение во время плавания – это своеобразное состояние невесомости, которое активизирует кровоток, развивая и укрепляя сердечно-сосудистую систему;
- плавательные упражнения в воде снижают нагрузку на позвоночный столб, пропорционально развивают мышцы спины, тем самым, являясь эффективным средством профилактики и коррекции нарушений осанки, искривления позвоночника;
- упражнения в воде способствуют развитию мышц стопы, голени и в этом качестве выступают средством профилактики плоскостопия;
- упражнения на дыхание в воде и погружения под воду оказывают тренирующее воздействие на дыхательную систему, увеличивают легочную вентиляцию и объем легких;
- сопротивление воды оказывает массирующее воздействие на мышцы живота, тем самым, улучшая деятельность пищеварительной системы и других внутренних органов;
- перепады температур, которые испытывает ребенок, оказывает стимулирующее воздействие на терморегулирующие процессы организма и являются средством закаливания.

#### *Оборудование и инвентарь*

Условия проведения занятий могут быть различными: от малогабаритного бассейна ДООУ до большого и глубокого (10-12 x 25-50 м) бассейна, а также открытого водоема. Купание в открытом водоеме врач рекомендуют с 3-4 лет. Такое купание является самым сильным средством закаливания, ведь здесь на организм ребенка одновременно влияют такие факторы, как свежий воздух, солнце и большие массы воды.

Для обучения дошкольников плаванию используются крытые малогабаритные бассейны: для младших детей - 7x3 м, глубина до 0,8 м, для старших – 10x6 м, глубина до 1,2-1,6 м. В бассейнах с мелкой и глубокой частью группы не умеющих плавать должны заниматься у бортика бассейна или на мелкой части, которая отделяется от глубокой разделительной дорожкой. Температура воды в бассейне должна быть в пределах +26...29 °С, воздуха +24...28 °С.

Инвентарь, необходимый на занятиях: разделительная дорожка; поддерживающие вспомогательные средства: нарукавники разных размеров, надувные круги разных размеров, плавательные доски, ласты, надувные мячи, пояса-плавки-поплавки, лопатки для рук и т.д.

#### *Методика обучения*

В дошкольных учреждениях занятия плаванием начинают со второй младшей группы (3-4 года). В этом возрасте проводят занятия 1 раз в неделю по 20 минут. Начиная с 4 лет занятия проводятся 2-3 раза в неделю доводя время до 40 минут.

При обучении следует руководствоваться общепринятыми педагогическими принципами. Принципы доступности и индивидуализации должны использоваться для определения посильных заданий с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Обучение должно строиться в соответствии с возможностями занимающихся, особенностями их возраста, пола, с развитием физических качеств, состоянием сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

При работе применяется *групповой метод обучения*, когда занимающиеся обучаются общим для всех плавательным движениям, но осваивают их по-разному, индивидуально. Применение этого метода наиболее эффективно на начальном этапе обучения, когда занимающиеся еще не раскрыли своих способностей, а основы техники движений остаются общими для всех.

Вообще, говоря о методике обучения плаванию, следует сказать, что методика работы с детьми отличается от работы со взрослыми. Следует помнить, что словесные объяснения при начальном обучении детей младшего возраста должны быть доступны их пониманию.

Занятия с детьми дошкольного возраста лучше проводить в форме игры, используя для примера сказочных персонажей, животных и птиц. Очень важно также в работе с малышами показать конкретное упражнение, которое вы просите их исполнить.

Детям среднего и старшего возраста можно давать более подробные сведения о технике плавания, показывать иллюстрации или фотографии. Они уже способны сами составить представление об изначальном движении по этим источникам. Но независимо от возраста обучаемого учителю следует помнить, что объяснение всегда должно быть кратким и содержательным.

Практическое обучение плавательным упражнениям также должно сопровождаться их строгим дозированием. Чем меньше возраст ребенка, тем продолжительнее должен быть отдых между отдельными упражнениями. Также надо избегать однообразных упражнений.

Очень эффективным является обучение детей в группе, пусть и небольшой. В этом случае можно использовать соперничество: кто быстрее, кто

лучше и т.д. А для маленьких детей очень полезно, если рядом находится ребенок на год или два старше его, который мог бы служить ему примером для подражания и товарищем во время игры и выполнения упражнений.

За 1-2 месяца до начала занятий плаванием на родительских собраниях в ДООУ необходимо провести беседы об организации и содержании занятий. В этих беседах следует обратить внимание на значение занятий плаванием, помощь родителей при обучении. Кроме того, нужно рекомендовать родителям проводить закаливающие процедуры: обтирания, ножные ванны со снижением температуры воды.

При организации занятий следует строго соблюдать установленные санитарно-гигиенические требования и правила безопасности на воде. Выполнение всех требований должно обеспечиваться совместными действиями специалистов по плаванию, медицинского персонала, родителей:

- к занятиям детей следует допускать только с медицинской справкой о разрешении заниматься плаванием;
- не допускайте занятий на фоне плохого самочувствия и утомления;
- вода должна быть чистой и прозрачной;
- температура воды на любом уровне тренированности и закаленности ребенка не должна быть ниже 25°C;
- ребенок должен постоянно быть в поле вашего зрения;
- каждый раз перед началом и после занятий при построении необходимо проводить расчет занимающихся, проверять место занятий, оборудование и инвентарь;
- во время занятий дети должны соблюдать строгую дисциплину, не заплывать за запрещенные отметки, входить и выходить из воды только по команде преподавателя;
- очень важно следить за тем, чтобы во время купания ребенок не переохладился;
- нельзя во время игры захватывать руки и ноги товарища, подавать крики ложной тревоги;
- не входить в воду сразу после еды (после последнего приема пищи должно пройти не менее 1 часа);
- входить в воду осторожно, на неглубоком месте остановиться и окунуться с головой;
- не умеющие плавать не должны заходить в воду на глубину выше пояса;
- не оставаться долгое время под водой;
- не злоупотребляйте возможностями ребенка;
- всегда будьте готовы оказать помощь в случае несчастия;
- выйдя из воды, необходимо насухо вытереться полотенцем и подвигаться.

Соблюдение мер предосторожности позволяет снизить возможность несчастного случая во время купания. Следует объяснить детям, особенно тем, которые уже хорошо плавают, что их умение плавать не является гарантией безопасности во время нахождения в воде.

Первым и самым важным этапом обучения является адаптация к водной среде. В случае с детьми это особенно актуально. Большинство детей, которые впервые сталкиваются с большой массой воды пугаются и ни за что не хотят входить в воду. Особенно это касается детей младшего дошкольного возраста. Не стоит заставлять ребенка и силой затаскивать его в воду. Дайте ему время привыкнуть и освоиться.

Предложите своему малышу просто посидеть на бортике или скамейке у воды. Когда он немного привыкнет, походите с ним вдоль бассейна, покажите ему, как плавают другие дети. Очень скоро страх отступит и ребенку самому захочется войти в воду. Когда ребенок немного освоится, предложите ему поиграть в воде. Начинать такие игры надо на мелком месте, там, где вода доходит детям до колена или чуть выше.

Первые трудности в обучении плаванию обусловлены именно специфическими свойствами воды. Попадая в рот, нос и уши, она вызывает неприятные ощущения. Причиной этого чаще всего является то, что при погружении в воду рот ребенка остается открытым, а иногда ребенок (уже основательно утративший свои младенческие плавательные рефлексы) даже пытается сделать вдох в толще воды. Поэтому первая задача подготовительных занятий - *научить ребенка закрывать рот* всякий раз, когда он соприкасается с водой, и задерживать дыхание. Пока у малыша не выработается стойкая привычка, стоит почаще напоминать ему об этом.

Возникают проблемы также при соприкосновении с водой слизистой носа или глаз. Это опасно еще и тем, что вызывает у ребенка неприятные ощущения и эмоции. А ведь любое обучение ребенка будет эффективным, если оно проходит на фоне ярких положительных эмоций.

Оказываясь в воде, ребенок рефлекторно закрывает глаза. Когда зрительный анализатор оказывается выключенным, теряется ориентировка в пространстве, возрастают отрицательные эмоции, появляется страх, неуверенность в своих силах. Поэтому важно приучить ребенка с первых же занятий *держат глаза в воде открытыми*.

Еще одна трудность состоит в том, что все предметы в воде расплывчаты, поэтому они воспринимаются в искаженном виде. К этому требуется привыкнуть.

В воде гораздо лучше, чем в воздухе, распространяется звук. Причем он распространяется мгновенно и во все стороны, воспринимаясь при этом не только слуховыми анализаторами, но и всеми костями черепа. В результате этого источник звука становится неопределенным, возникают необычные ощущения, которые тоже требуют определенной привычки.

Еще один неприятный водный фактор - гидростатическое давление, значительно затрудняющее дыхание, действующее на всю поверхность грудной клетки. Оно препятствует входу и оказывает сильное сопротивление при выдохе.

Помимо всего прочего, плавание - это всегда охлаждение. Температура тела равна приблизительно 37°, а температура воды для занятий - 28-30°. В воде происходит значительная теплоотдача, и, если движения ребенка недостаточно активны, у него может быстро появиться озноб. Его признаки следующие: «гусиная кожа», дрожь, синева на губах и на участках поверхности кожи.

В процессе обучения (особенно в самом начальном периоде) нужно сделать акцент на такие упражнения, которые могут предупредить появление нежелательных ощущений у новичков и устранить повышенную чувствительность к водной среде.

- Все начальные упражнения в погружениях, всплытиях, лежании на воде и особенно скольжениях следует выполнять на глубоком вдохе и задержке дыхания для обеспечения наилучших условий плавучести тела. Выдохи в воду применять только после овладения скольжением.

- От каждого новичка сразу же потребовать открывать глаза и не вытирать лицо, когда оно находится под водой.

- При повторно выполняемых погружениях, предлагая детям открывать глаза в воде и рассматривать предметы на дне, особое внимание следует обращать на тех, кто обладает повышенной чувствительностью к водной среде.

- Первые попытки лежания на воде на груди лучше делать с опорой вытянутыми руками на бортик (или другой устойчивый предмет).

- При выполнении скольжений на груди, если руки будут в положении «стрелочка» (одна рука на другой) может нарушиться равновесие тела по его продольной оси. Чтобы сохранить равновесие, не потерять ориентировку в воде, лучше держать руки вытянутыми на ширине плеч и даже немножко расставить ноги.

- При обучении скольжению на спине ухудшается ориентировка на воде, т.к. лицо обращено вверх. Поэтому в начале обучения желательна помощь по поддержке тела ребенка в горизонтальной плоскости.

- При изучении прыжков в воду с бортика ногами вниз вначале выполняется вход в воду сгруппировавшись (подтянуть колени к животу), при таком положении тела погружение будет неглубоким.

Вся эта подготовка должна познакомить новичков с условиями плавучести и равновесия своего тела, помочь им ориентироваться в воде, предупредить возможные причины возникновения чувства страха.

При начальном обучении применяются и облегченные, и неспортивные способы. Однако традиционно по сей день для начального обучения

широко используется параллельно-последовательное освоение двух сходных по структуре способов плавания: кроля на груди и кроля на спине.

В 90-е годы были разработаны и внедрены уникальная авторская методика и программа для дошкольников, рассчитанные на 16-18 занятий и предусматривающие с первого занятия обучение одновременно всем спортивным и неспортивным способам плавания, начиная с освоения движений рук. Методика отвечает всем необходимым известным требованиям: доступна детям младших возрастов; соответствует задачам и условиям занятий.

Первое занятие посвящается проверке плавательной подготовки: каждый учащийся проплывает своим способом столько, сколько может.

На дальнейших занятиях предусматривается освоение упражнений, помогающих ребенку быстро освоиться в водной среде и овладеть техникой различных способов плавания. Достаточно времени отводится и на развитие основных физических качеств выполнением упражнений на суше. По окончании обучения в каждой возрастной группе сдаются определенные нормативы по плавательной подготовленности.

Увеличивается время нахождения ребенка в воде на каждом занятии, в частности, за счет сокращения длительности занятий на бортике, в спортивном зале, на спортивной площадке. Следует подчеркнуть, что речь идет не об уменьшении количества необходимых для обучения плаванию специальных упражнений, которые обычно проводятся на суше и сокращают время пребывания в воде, а о том, что эти упражнения могут выполняться на других занятиях физической культурой, в подготовительной части (по 3-4 упражнения на каждом занятии).

Уменьшен и период освоения с водной средой за счет сокращения числа повторений упражнений в статических положениях типа «поплавок», «медуза», лежаний на воде, скольжений без движения руками или ногами.

Другой важной особенностью является то, что ребенок, в первую очередь, обучается тому способу плавания, который у него получается лучше и на освоение которого будет затрачено меньше всего времени. Определяется этот способ при одновременном знакомстве детей с элементами всех способов плавания, т. е. с большим количеством плавательных движений. На основе выбранного способа плавания в начале обучения легче овладеть и остальными способами.

В дошкольном возрасте 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 овладеть дошкольник, тем более прочным будет навык плавания.

Как показала апробация, все обучаемые особенно легко усваивают движения руками как при плавании брассом и ногами как при плавании кролем (с произвольным дыханием). При этом дыхание у него произвольное (в спортивном плавании это наиболее трудная часть обучения), что облегчает освоение этого стиля. При плавании этим облегченным способом дети гораздо быстрее овладевают умением держаться на воде и преодолевать определенные расстояния. На первых 3-5 занятиях ему уделяется основное внимание. Кроме того, важно заметить, что изучение всех способов плавания начинается с освоения движений руками как основного элемента.

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.

Пятое, девятое, двенадцатое, шестнадцатое занятия - контрольные. На этих занятиях производится проверка овладения плавательными навыками. Каждый учащийся проплывает любым избранным способом, а впоследствии и другими способами, столько, сколько может. Оценивается также техника тех способов плавания, которыми плывут обучаемые. На 17-м или 18-м занятии проводится Праздник на воде.

По мере овладения навыком плавания увеличиваются (индивидуально) проплываемые отрезки, меняется интенсивность и продолжительность нагрузок. Это способствует повышению моторной плотности занятий, закреплению плавательного навыка.

Общеразвивающие и специальные имитационные плавательные упражнения, выполняемые в спортивном зале или на спортивной площадке, включенные в утреннюю гимнастику, содействуют общему физическому развитию детей, развитию основных физических качеств, ускоренному освоению техники способов плавания.

Эти упражнения выполняются на занятиях физической культурой по 3-4 упражнения на каждом занятии (в спортивном зале или на спортивной площадке) в предшествующий период или во время самого обучения плаванию. Упражнения следует проводить на суше - в подготовительной, или на воде - в основной части занятия - для ознакомления с имитирующими движениями всех способов плавания, в зависимости от условий.

Характер общеразвивающих специальных плавательных упражнений зависит от задач занятия. Начинать комплекс следует с общеразвивающих упражнений в сочетании с дыхательными. Заканчивать - упражнениями, имитирующими по направлению, амплитуде и скорости движений технику плавания. Такие упражнения являются связующими между частями занятий, проводимыми и на суше, и в воде.

Обучение детей плаванию предполагает использование следующих вводных упражнений.

- 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 бегать, высоко поднимая колени («лошадка»), и т.д.

- 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.

- Обучать движениям ног вверх-вниз, сначала сидя на бортике, а потом уже сидя в воде. Движения выполняются выпрямленными ногами. Познакомив детей с движениями ног в положении сидя, можно приступить к обучению 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.

- 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.

- 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»).

Оценка техники движений (степени освоения учебного материала) производится по результатам выполнения требований и стандартов, установленных для отдельных возрастных групп и по наличию наиболее существенных ошибок, допускаемых занимающимися. *Существенные ошибки* - это значительные отклонения от нужных пространственных, силовых или временных параметров выполняемого движения, пропуски отдельных элементов, вызывающие нарушения общей структуры движений. Каждая такая ошибка снижает оценку на 1 балл (по пятибалльной системе).

По окончании периода обучения на последнем контрольном занятии следует не только провести итоговый учет пройденного обучаемыми материала, но и включить в него соревновательные элементы и провести его в форме *праздника*. Подготовку к нему следует начать заранее с привле-

чением педагогического коллектива, родителей, работников бассейна, где проходило обучение.

Праздник должен открываться парадом участников и состоять из 3-х частей: спортивной, игровой - соревновательной и награждения.

Один из видов состязаний - проплывание максимально возможного расстояния со сменой способов - необходимо провести на занятии перед самим праздником.

В спортивную часть праздника может быть включено проплывание 12, 14, 20, 25 или 50 метров спортивными способами, а также эстафеты с плаванием разными способами без предметов и с предметами; упражнения аквааэробики, элементы синхронного плавания под музыкальное сопровождение.

По окончании соревнований следует провести награждение победителей по сумме баллов, набранных во всех видах состязаний.

Для повышения эффективности обучения необходимо вести тщательный учет успеваемости, куда входит запись названий, количество освоенных способов и проплываемых детьми расстояний, а также посещаемости.

#### **Контрольные вопросы и задания:**

1. Каково значение спортивных упражнений для развития детей от 3 до 7 лет?
2. Раскройте основы методики обучения дошкольников ходьбе на лыжах (катанию на санках, коньках).
3. Какой инвентарь необходим и какие к нему предъявляются требования для проведения занятий с дошкольниками при обучении ходьбе на лыжах (катанию на санках, коньках)?
4. Какие меры безопасности необходимо соблюдать при освоении детьми дошкольного возраста навыков ходьбы на лыжах (катанию на санках, коньках)?
5. Раскройте особенности обучения дошкольников катанию на велосипеде (самокате, роликовых коньках).
6. Какова методика обучения плаванию детей дошкольного возраста в условиях дошкольных учреждений?
7. Какой инвентарь необходим для проведения занятий по плаванию с детьми 3-7 лет?
8. Соблюдение каких мер предосторожности обеспечивает безопасность занятий с детьми на воде?

## **8. ГИМНАСТИКА В ДЕТСКОМ САДУ**

### **8.1 Задачи и содержание гимнастики в детском саду**



*Гимнастика* - система специально подобранных физических упражнений и научно разработанных методических положений, направленных на решение задач всестороннего физического развития и оздоровления ребенка.

*Гимнастика* - приемы и способы систематических движений тела или отдельных его частей с целью укрепления или развития ловкости всего организма или особенного развития некоторых мышечных групп (энциклопед. словарь Ф.А. Брокгауза и И.А. Ефрона).

*Гимнастика* - система специально подобранных физических упражнений; одно из основных средств физической культуры.

Гимнастика имеет ряд особенностей, существенно отличающих ее от других видов физических упражнений. Подбор упражнений позволяет избирательно воздействовать на отдельные группы мышц. Путем изменения числа повторений упражнений, темпа, амплитуды движений, исходного положения возможна точная дозировка физиологического воздействия гимнастики на организм в соответствии с полом, возрастом и состоянием здоровья занимающихся. Применение в гимнастике расчлененных (аналитических) движений помогает овладению сложными комбинациями упражнений и двигательными навыками. Избирательность воздействия упражнений и возможность точной дозировки делают гимнастику основным средством физического воспитания детей.

*Задачи гимнастики* в детском саду обусловлены общими задачами физического воспитания дошкольников, к которым относятся следующие:

- 1) укрепление здоровья, правильное физическое развитие и закаливание организма детей;
- 2) обучение определенным действиям и формирование навыков жизненно необходимых движений, развитие основных двигательных качеств;
- 3) воспитание навыков поведения в коллективе и формирование волевых черт характера ребенка.

Перечисленные задачи тесно переплетаются одна с другой и разрешаются одновременно. Этим достигается разностороннее педагогическое воздействие на формирование личности ребенка.

*Спецификой гимнастики* в детском саду является обучение детей правильным движениям, и, в первую очередь, основным. В процессе обуче-

ния движениям у детей совершенствуются умения ориентироваться в пространстве и выполнять движения четко и точно, в заданном воспитателем темпе, ритме и направлении, вырабатывается согласованность движений каждого ребенка с действиями всего коллектива. Таким образом, обогащается двигательный опыт детей.

Использование двигательных навыков и умений в повседневной жизни детей, а также совершенствование их в быту и в играх имеет в виду определенный уровень развития двигательных качеств. Поэтому одной из существенных задач гимнастики является развитие быстроты, ловкости, выносливости в пределах возрастных и индивидуальных возможностей детей.

При обучении дошкольников гимнастическим упражнениям с успехом решаются задачи воспитательного характера. У детей воспитываются навыки поведения в коллективе - дисциплинированность, товарищеская взаимопомощь, умение подчинять личные интересы интересам всего коллектива, а также такие черты характера, как активность, инициатива, решительность, самостоятельность, любознательность и т. д. Одновременно детям прививаются основные навыки гигиены (например, приходиться на занятия в чистом, специальном костюме, после занятий мыть руки, причесываться). Гимнастика повышает эмоциональность занятий, воспитывает эстетический вкус, ритмичность и выразительность движений. Ее влияние на организм и личность ребенка усиливается под воздействием музыки. В процессе проведения гимнастики воспитывается привычка к систематическим занятиям физическими упражнениями.

*Задачи гимнастики определяют ее содержание.* Например, перед воспитателем стоит задача - воспитывать правильную осанку ребенка. В связи с этим даются такие общеразвивающие упражнения, которые укрепляют мышцы плечевого пояса, спины, живота, стопы.

Характер движений во время выполнения гимнастических упражнений позволяет подразделять их на упражнения динамические и статические. К *динамическим* относятся те упражнения, которые связаны с перемещением тела в пространстве. При динамических упражнениях происходит частая смена напряжения и расслабления мышц, поэтому такие упражнения особенно благоприятны для развития двигательного аппарата детей. *Статические* упражнения основаны на длительных напряжениях мышечных групп в одном положении. При таких упражнениях затрудняется кровообращение и деятельность дыхательного аппарата. Значительно быстрее при статических усилиях наступает и утомление.

Статические упражнения (упоры, стойки на руках, голове и т. д.) способствуют в основном развитию большой мышечной силы. Эти упражнения не соответствуют особенностям детей дошкольного возраста, не отвечают их возможностям и поэтому не используются на занятиях гимнастикой в детском саду.

Для дошкольников наиболее приемлемы упражнения, развивающие ловкость, умение координировать свои движения. Однако это не значит, что совсем не следует заботиться о развитии силы у дошкольников. Качество силы в этом возрасте развивается посредством простых упражнений во время ползания и лазания, приседаний, при переноске различных предметов (например, набивных мячей, гимнастических скамеек), в парных и групповых упражнениях с перетягиванием.

Дети 3-7 лет быстро утомляются от физической нагрузки, однако их силы сравнительно легко восстанавливаются. Поэтому для дошкольников больше всего подходят гимнастические упражнения, при которых физическая нагрузка чередуется с частыми кратковременными перерывами, расслаблениями мышц.

Малышам с трудом удается расчленять движения на отдельные звенья. Они воспринимают движения в целом. Поэтому *гимнастика дошкольников строится, главным образом, на движениях, правильное выполнение которых зависит от активной работы крупных мышечных групп* (подскоки, прыжки, лазание, приседания, наклоны и т. п.).

Однако не следует совершенно избегать упражнений, которые требуют от детей определенной дифференциации движений. Детям предлагают некоторые упражнения, воздействующие преимущественно на отдельные части тела, на отдельные группы мышц или на суставы в известной степени изолированно. К таким упражнениям относятся, например, упражнения, укрепляющие мышцы стопы (ходьба на носках, перекалывание мелких предметов ступнями ног, перетягивание или собирание шнура пальцами ног и пр.), шеи (повороты, наклоны головы), кисти (сжатие и разжатие пальцев, вращение обруча или палки пальцами и пр.) и ряд других подобных упражнений.

Упражнения гимнастики для детей дошкольного возраста направлены на формирование элементарных умений и навыков простейших движений. Детей учат выполнять движения в общих чертах. При этом их внимание фиксируют на основных моментах движений в соответствии с требованиями, предъявляемыми в данном возрасте.

Многообразие видов гимнастических упражнений делает гимнастику доступной и полезной для всех возрастных групп детского сада. Для каждого возраста легко подобрать наиболее доступные упражнения, игры, задания.

Содержание гимнастики реализуется в детских садах в разных организационных формах: на занятиях физической культурой, на ежедневной утренней гимнастике, во время подвижных игр. Кроме того, в течение дня в свободное от занятий время воспитатели тоже должны широко использовать упражнения в основных движениях и общеразвивающие гимнастические упражнения.

*Занятия физической культурой* представляют собой основную форму проведения гимнастических упражнений. Занятия проводятся в каждой возрастной группе (одновременно со всеми детьми группы) в часы, отведенные для этого в режиме дня.

## 8.2 Традиционные виды гимнастики и их характеристика



В системе физического воспитания ребенка дошкольного возраста выделяются различные виды гимнастики: общеразвивающая (к ней относятся - основная гимнастика, гигиеническая и др.), гимнастика со спортивной направленностью, включающая в себя элементы, доступные детям и направленные на повышение их общей физической подготовленности (художественная гимнастика, спортивные виды, ритмическая 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 может проводиться на гимнастических снарядах и с использованием физкультурного инвентаря. Под влиянием основной гимнастики улучшается деятельность внутренних органов, усиливается обмен веществ, укрепляется нервно-мышечный аппарат.

Для основной гимнастики характерна точная, дозированная нагрузка, определяемая характером упражнений, темпом их выполнения, анализом и числом движений, особенностями исходных положений.

*Гигиеническая гимнастика* направлена на укрепление здоровья ребенка, воспитание правильной осанки, совершенствование функциональных систем организма. Средствами гигиенической гимнастики являются общеразвивающие упражнения в сочетании с закаливающими: водными, воздушными и солнечными процедурами; массажем и самомассажем. Гигиеническая гимнастика рекомендуется для всех возрастных групп детей.

*Гимнастика со спортивной направленностью* имеет целью повышение общей физической подготовленности человека. В работе с детьми дошкольного возраста можно применять только ее элементы.

*Художественная гимнастика* включает в себя упражнения со спортивной направленностью. Это могут быть упражнения без предметов или с

предметами, а также упражнения с неопорными прыжками. Отличительной особенностью художественной гимнастики является связь с музыкой и элементами танца, эмоциональная выразительность движений, их красота и грациозность, что в значительной мере способствует эстетическому воспитанию. Задача педагога состоит в том, чтобы упражнения художественной гимнастики стали доступными детям.

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. 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.

При обучении танцевальным движениям добиваются соответствия характера движения характеру музыкального сопровождения. Эти движения включают в подготовительную и основную части занятия; волны и расслабления включаются в конце основной или в заключительной частях занятия.

К *спортивным видам гимнастики* относится *акробатика* (греч. ακροβάτω — «хожу по краю») - раздел гимнастики с упражнениями на силу, ловкость, прыгучесть, балансировку).

В дошкольных учреждениях используются 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. В раннем возрасте акробатические движения выполняются вместе со взрослыми (воспитателем). К акробатическим видам упражнений относятся упражнения типа: «Стрекоза», «Самолетик», «Ласточка», «Рыбка», «Окошко» и др. Акробатические упражнения требуют достаточной подготовки опорно-двигательного аппарата, поэтому включаются в занятия только после ОРУ. Хорошо освоенные детьми упражнения рекомендуется делать поточно с музыкальным сопровождением. Акробатические упражнения выполняются на ковре или матах, босиком или в чешках.

Вольные упражнения – это комбинации разнообразных движений телом и его частями. Существенным отличием вольных упражнений является

слитность всех движений, объединенных композиционно в единую комбинацию. В сочетании с музыкой вольные упражнения являются прекрасным средством воспитания чувства темпа, ритма, культуры движений, пластичности и выразительности. Разучивание комбинаций вольных упражнений позволяет развить у детей двигательную память и координацию движений.

*Ритмическая гимнастика (РГ)* - разновидность оздоровительной гимнастики, которая 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. Применение комплексов РГ в занятиях с детьми позволяет увеличить моторную плотность, активизировать детей, поднять эмоциональный фон занятия, тем самым увеличить физическую нагрузку, оказывая тренирующее воздействие на функциональные системы организма.

В работе с детьми дошкольного возраста РГ применяется как самостоятельный вид физкультурно-оздоровительной деятельности с занятиями продолжительностью от 20 до 30 мин, так и в виде ритм-блоков, являющихся составной частью физкультурного занятия с детьми 4-7 лет, утренней гимнастики. Продолжительность ритм-блока от 8 до 20 мин, в зависимости от возраста и подготовленности детей. В ритм-блоки включаются только знакомые детям упражнения и виды движений. Ритм-блок состоит из подготовительной, основной и заключительной частей с примерным соотношением времени: 5-10%, 80-85%, 10-15%. В занятия с детьми 4-5 лет включают блоки продолжительностью 8-10 мин и выполняют их поточно под музыку, включая небольшое число упражнений, чередующихся с бегом и прыжками.

Детям старшего возраста включают в комплекс РГ больше танцевальных движений. Они выполняют 2-3 серии беговых упражнений по 1,5-2 мин и серию акробатических упражнений. Бег лучше выполнять не на месте, а по кругу, змейкой, меняя направление движения.

*Прикладная гимнастика.* К прикладной гимнастике в отношении физического воспитания дошкольников чаще относят лечебную гимнастику, которая направлена на восстановление здоровья, профилактику разного рода заболеваний. Она используется для улучшения состояния нервной системы, повышения тонуса организма, снятия отрицательных эмоций, улучшения телосложения, исправления осанки, плоскостопия. Средствами прикладной (лечебной) гимнастики являются специально подобранные для лечения физические упражнения, т.е. физические упражнения, применяемые в соответствии с задачами лечения, с учетом функционального состояния организма,

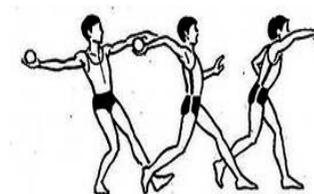
общей физической работоспособности (общеразвивающие упражнения, дыхательные, упражнения на тренажерах, с предметами и т.д.).

Наиболее распространена в условиях ДОО разновидность лечебной гимнастики - корригирующая гимнастика - система специальных упражнений для коррекции деформаций позвоночника и нарушения правильной осанки у детей. Упражнения подбираются, главным образом, с расчетом выгибания позвоночника в направлении, противоположном его патологическому искривлению. Корригирующие упражнения в профилактических целях могут включаться в зарядку и занятия по физическому воспитанию в детских садах.

### 8.3 Методика проведения и обучения гимнастическим упражнениям детей 3-7 лет (метание, ползание, лазание, упражнения в равновесии)

#### *Метание*

Метание технически сложное движение, выполнение которого требует проявления многих физических качеств - ловкости, согласованности действий рук, туловища и ног, глазомера, равновесия, навыков пространственной ориентировки, а также соответствующей реакции мелкой мускулатуры.



Для детей дошкольного возраста, у которых координация движений и глазомер развиты еще недостаточно, метание и ловля представляют собой довольно сложные физические упражнения. Они требуют от детей большого напряжения внимания.

По технической характеристике упражнения этого вида делятся на собственно метание и подготавливающие к метанию упражнения - катание, подбрасывание мяча с ловлей и без ловли, перебрасывание с ловлей и без ловли мячей, шаров, мешочков с песком, обручей, а также природного материала - шишек, каштанов, прутьиков, палочек, снежков и др., метание в цель, метание на дальность.

Широко используется перекагивание мячей и шариков с места на место и друг другу, скагивание их по наклонным доскам и прокатывание между предметами (кубиками и др.) и через воротца. Каждое подготавливающее к метанию упражнение имеет и самостоятельное значение для формирования двигательных навыков. Каждое упражнение способствует появлению специфических навыков, которые потом аккумулируются в метании.

*Катание мячей* и других предметов с горки (пассивное действие), друг другу, прокатывание между предметами (в воротца), по дорожке, по начерченной линии, по доске, по скамейке и др. предусмотрено программой для всех возрастных групп.



Сложность игровых заданий зависит от конкретных педагогических задач, величины мяча (диаметр малого мяча - 3-8 см, среднего - 10-18 см, большого – от 20 см и больше), расстояния до ориентира и других количественных параметров, а также от способов действия (техники), положения тела (катать можно сидя на полу; стоя в наклоне; из приседа; в стойке на одном колене, отставив другую ногу в сто-

рону; стоя на двух коленях).

При разучивании упражнений, обязательно предполагающим показ, размещать детей надо так, чтобы они видели результат действия. Например, для катания мяча друг другу в младшей группе дети усаживаются в две шеренги, лицом друг к другу попарно. Можно предложить мальчикам взять мячи и сесть на удобном расстоянии друг от друга вдоль начерченной линии. Девочки сядут напротив. Воспитатель, показывая упражнение, прокатывает мяч по образовавшемуся коридору. После показа, в котором акцентируется три момента: как держать мяч (ладошки охватывают лежащий на полу мяч снизу-сзади, пальцы широко расставлены), как прицелиться (посмотреть в воротца, образованные широко расставленными ногами партнера), как энергично оттолкнуть мяч (не подбрасывая, чтобы он катился, а не прыгал) - дети начинают катать мячи друг другу. Целесообразно 1-2 раза выполнить движение в общем ритме, подчиняясь указаниям воспитателя: приготовиться, прицелиться, покатали. Затем дети катают мячи произвольно. Воспитатель ходит вдоль шеренги сидящих, корректирует действия отдельных детей или конкретной пары, не останавливая и не прерывая остальных.

Аналогично организуется катание (из других исходных положений) во всех возрастных группах. Но всякий раз акцентируются отдельные принципиальные моменты. Например, в катании из наклона или приседа, оттолкнув мяч, ребенок должен выпрямиться: «Посмотри, ровно ли (быстро ли) катится мяч...» Подтекст этой «педагогической хитрости» заключается в контроле за дыханием: наклон (присед) - выдох, выпрямление - вдох.

В катании с попаданием в цель (преимущественно в старших группах) - в кубик или кеглю у противоположной стены, в фигурку в конце дорожки или скамейки, в катящийся навстречу мяч, в подвижную цель наперерез и др., удобнее всего стоять на одном колене, отставив в сторону вторую ногу. Нужно подсказывать и помогать детям: носок опорной ноги надо выпрямить; нога, отставленная в сторону, должна опираться на всю ступню - такое положение будет устойчивым и снимет излишнее мышечное напряжение.



*Подбрасывание мяча. Для младшей группы* характерны «чистые» броски - подбрасывание двумя руками без ловли, подбрасывание и ловля после отскока от пола, подбрасывание двумя руками с ловлей, подбрасывание одной рукой и ловля двумя. Для обеспечения нужного результата во всех упражнениях *надо смотреть на мяч.*

Самым характерным упражнением для *средней группы* становится выполнение несложного движения между броском и ловлей: хлопнуть в ладоши, дотронуться до коленей, скрестить руки на груди, развернуть ладони и др.

Задания для *старшей группы* должны активно стимулировать проявление разных физических качеств - ловкости, точности, быстроты, реакции, чувства ритма и др. Например, подбрасывание мячей и других предметов из разных положений - сидя «по-турецки», стоя на коленях; с выполнением разных дополнительных движений перед ловлей: хлопнуть в ладоши несколько раз (кто больше), поймать мяч в приседе, после поворота на 360°, выпрямившись после приседания и др. По мере освоения движений подбрасывание можно выполнять одной рукой - и правой, и левой.

*Броски об пол и ловля.* Самый важный и понятный детям критерий качества: чем сильнее бросок, тем выше подскочит мяч. Стимулирующие ориентиры различны: выше головы, выше натянутой веревочки, выше волейбольной сетки, выше столбика, до потолка на веранде и т.д. Варьирование и усложнение упражнений аналогичны предыдущему виду упражнений: в младших группах - «чистые» броски, в средней и старшей - с промежуточным движением между броском и ловлей. Кроме того, в средней и, особенно, старшей группах очень интересны требующие точности и готовые к ведению мяча приемы ловли на открытую ладонку: когда мяч после отскока начинает падать вниз, надо подставить под него ладонку. Можно ловить то правой, то левой рукой. Впоследствии бросать одной, ловить на другую руку, первоначально с паузами, а позднее - слитно, поворачивая ладонку, удерживающую мяч, кверху.

*Перебрасывание и ловля мяча* требуют дифференцированных действий: захват мяча, сила замаха, траектория полета согласуются со способами бросания (снизу, от груди, от плеча, сбоку, сзади). При разучивании этих движений целесообразно обращать внимание детей на фазы: приготовиться, прицелиться, бросить.

В игровых заданиях движения выполняются слитно. Особенно важно дифференцировать движения в младших группах. Разместив детей, воспитатель с одним из них показывает задание. Известно, что труднее поймать

мяч, чем бросить. Поэтому первое действие - бросок совершает ребенок. Воспитатель демонстративно ловит мяч на подлете, предварительно вытянув руки вперед. Выполнить трудное программное требование «ловить мяч, не прижимая его к груди» можно только акцентируя шлепком момент ловли на подлете. «Посмотрите еще раз и послушайте, как я ловлю мяч...» В ответном броске можно приблизиться к ребенку, по существу вкладывая мяч в его вытянутые вперед ладони и приговаривая: «Оп!» После 2-3 показов упражнения выполняют дети. Полезно несколько раз выполнить действия одновременно по подсказке воспитателя, а затем дети бросают и ловят мяч в удобном для них ритме. Важно предупредить, что нельзя переступать черту, перед которой дети стоят. И это расстояние от занятия к занятию постепенно увеличивать, стимулируя более энергичные и целенаправленные действия ребят.

*Младшие дети* выполняют прицельные броски, *старших* привлекают «обманные» движения, которые вынуждают ловящего сделать выпад вперед или в сторону, подбежать, подскочить, присесть, наклониться и др. Поэтому дети должны постепенно освоить разные способы перебрасывания: снизу, двумя руками от груди, одной и двумя руками (в зависимости от размера мяча) от плеча, двумя и одной рукой сверху. При перебрасывании предметов в выполнении упражнения участвуют одновременно двое и более детей. Они могут перебрасывать предметы друг другу, бросать их назад, в стороны (например, перебрасывание мяча по кругу рядом стоящему и др.). Реже мяч бросают между ног и через голову. Ловят мяч перед собой или сбоку, над головой одной рукой и двумя руками.



*Ведение мяча* на месте и в движении традиционно осваивается со *средней группы*. Но опыт показывает, что начинать эту работу можно и значительно раньше, тем более что мячи разных размеров постоянно находятся в свободном пользовании детей. Наблюдая за детьми, воспитатель подсказывает им наиболее рациональный способ действия. В частности, ударять по мячу нужно тогда, когда он летит от пола вверх, встречать его раскрытой ладонью, а не догонять; на мяч нужно сильнее давить, а не шлепать по нему, тогда он будет подпрыгивать выше. Взрослый советует дошкольникам учиться отбивать мяч и правой, и левой рукой, стоя на месте и продвигаясь вперед, поворачиваясь вокруг, не выпуская мяч из круга, обводя предметы и т. д. В *старшей группе* нужно учить ребят вести мяч не только перед собой, но и рядом, что подводит к баскетбольной технике ведения мяча.

Все названные выше упражнения, в сравнении с собственно метанием считаются простыми, потому что выполняются преимущественно рукой под контролем зрения и являются подготовительными к собственно метанию.



*Метание* - это согласованные движения рук, туловища и ног, требующие точности и завершенности действий. Различают *метание вдаль* и *метание в цель*. Цель бывает горизонтальная и вертикальная. В качестве цели для метания используют разные предметы - обручи, ящики, корзины, щиты с нарисованными на них кругами, большие мячи, ствол дерева, снежные постройки и др. Горизонтальная цель размещается на плоскости, вертикальная - на разной высоте.

В зависимости от внешнего вида, величины цели, расстояния до нее, а также от размера, веса и других качеств предмета, который бросают, зависит *способ метания*. В каждом конкретном случае выбирается способ, который обеспечивает наилучший результат: прямой рукой снизу, от себя, сбоку из низкой стойки, сбоку из высокой стойки, от груди двумя руками, от плеча, сверху прямой рукой, из-за спины через плечо (упрощенный круговой захват).

Каждое упражнение в метании - поступательное движение, в котором различают четыре фазы: подготовительную, прицеливание, захват, бросок.

*Метание на дальность* при работе с детьми дошкольного возраста применяется главным образом при проведении занятий на свежем воздухе на площадке или во время прогулки. Метание на дальность производится с места или с разбега. Метание на дальность с разбега в детском саду почти не применяется. Метание с места производится одной рукой (и правой и левой) от плеча и из-за головы.

В целях гармоничного развития надо учить детей метать и правой, и левой рукой.

Подбрасывание и метание предмета значительно легче, чем ловля. Это объясняется тем, что в момент ловли ребенку приходится учитывать направление и скорость летящего предмета, его объем и вес. От них зависит способ ловли. Поэтому при работе с дошкольниками уделяют большое внимание обучению детей ловле различных предметов.

*Методические указания к упражнениям (дети 3-4 лет).*

Детям 3-4 лет еще мало доступны упражнения в метании в цель и на дальность, так как эти упражнения требуют не только согласованности работы мышц, но и умения соразмерять силу и точность броска в зависимости от расстояния до цели и ее расположения (горизонтальная цель, вер-

тикальная цель). Такие умения и навыки у детей младшего дошкольного возраста развиты еще очень слабо. Для этого возраста преобладают упражнения, подготавливающие детей к метанию, например: катание, бросание и ловля мячей, обручей, шариков и других предметов.

Самым простым для малышей является прокатывание мячей. Основная цель упражнений в прокатывании - научить детей энергично отталкивать от себя мяч, обруч, шарик в определенном направлении. Затем дети могут катить мяч друг другу, сидя на полу или присев на корточки. Расстояние между катающими первое время небольшое: 1-1,5 м. Постепенно расстояние между катающими увеличивается до 2-3 м и задания усложняются.

Одновременно с упражнениями в прокатывании мячей, обручей, шариков с детьми 3-4 лет проводятся упражнения в бросании и ловле мячей. Обучение детей бросанию и ловле мяча следует начинать с индивидуальных игр. Мячи даются детям в свободное пользование. В самостоятельных играх ребята катают мячи, подбрасывают и ловят их, производят с мячами самые разнообразные движения. Воспитатель, руководит такими играми. Он показывает детям, как надо бросать мяч и ловить его двумя руками, объясняет, что, поймав мяч, не следует прижимать его к груди, надо свободно держать его кистями. Затем воспитатель организует детей в небольшие группы и играет с ними в мяч. Перебрасывают мячи на небольшом расстоянии друг от друга, (0,5-1 м). Постепенно это расстояние можно увеличивать (до 1,5 м). Во время индивидуальных игр с мячом и на занятиях в младших группах детей учат подбрасывать мяч вверх и ловить, бросать мяч о пол и ловить его после отскока.

В этих упражнениях следует обращать внимание на то, чтобы дети подбрасывали мяч не слишком высоко, но прямо вверх и ловили его, не давая упасть на пол. Выше уже говорилось о том, что бросание в цель и на дальность занимает для детей 3-4 лет незначительное место в содержании материала по развитию движений. Однако некоторые упражнения, например, такие, как попадание мячом в корзину, обруч, сбивание кеглей и некоторые другие, применяются в работе с младшими дошкольниками. Расстояние, с которого ребята бросают предметы в цель, равняется приблизительно 1 м.

В младшей и средней группах для прокатывания, бросания и ловли лучше использовать мячи диаметром 12-18-20 см, в корзину удобнее бросать маленький мяч (диаметр 6-10 см); мешочек с песком, который дети тоже перебрасывают, не должен весить более 150-200 г.

*Методические указания к упражнениям (дети 5-6 лет).*

С детьми 5 и 6 лет проводятся упражнения в катании, бросании и ловле. Эти упражнения в старших группах значительно усложняются. Дети прокатывают мячи, обручи, шарики между предметами по прямой или зигзагооб-

разной линии, катают их друг другу по доске, скамейке, прокатывают мячи, шарики, попадая ими в предметы. Возрастают и требования к выполнению заданий. Воспитатель добивается от детей точного попадания шариком (мячом) в предмет или прокатывания обруча на большое расстояние, не роняя его, и т. д.

Разнообразнее и сложнее становятся упражнения в бросании и ловле. Пяти-шестилетние дети могут бросать мячи друг другу, стоя в парах, в кругу, перебрасывать мячи через сетку, подбрасывать их вверх и ловить 5-6 раз подряд не роняя, подбрасывать и ловить мячи с хлопками, бросать мячи о пол, о стену и ловить их после отскока и т. д.

Упражнения в катании, бросании и ловле мяча чаще всего проводятся индивидуально или с небольшими группами детей в виде различных игр под руководством воспитателя. Некоторые упражнения можно проводить и со всей группой детей на занятии. Например, перебрасывание мячей друг другу в парах. Пары не должны находиться близко одна от другой (иначе дети будут мешать друг другу).

Одновременно всей группой могут проводиться и упражнения в подбрасывании и ловле мяча. Каждый ребенок берет мяч, становится в круг и по сигналу воспитателя подбрасывает мяч вверх и ловит его. Упражнения с мячом проводятся со всей группой детей и при объяснении воспитателем нового задания. В дальнейшем упражнение повторяется уже не со всей группой одновременно, а небольшими группами (по 3-10 человек) или в индивидуальных играх.

Слишком часто проводить упражнения в бросании и ловле одновременно со всей группой детей нецелесообразно. В большом коллективе дети быстрее возбуждаются, устают.

В работе с детьми 5-6 лет имеют место и упражнения в бросании и ловле мячей одной рукой, чего не было в предыдущих группах. При обучении этим упражнениям следует предложить детям сначала подбрасывать мяч перед собой невысоко несколько раз подряд и отбивать его о пол одной рукой. Затем высота подбрасываний увеличивается, возрастает и количество подбрасываний подряд и т. д. Необходимо при этом следить, чтобы дети проделывали упражнения правой и левой рукой.

Детей 5-6 лет обучают метаниям в цель и на дальность.

Надо с самого начала приучать детей бросать предмет повыше, так как при более высокой траектории полета мяч летит дальше. Для этой цели надо давать задания: бросать мячи через веревку, натянутую несколько выше уровня головы ребенка, бросать шишки, камешки через кусты, бросать снежки через сугробы и пр.

Метание в цель является более сложным упражнением, оно требует сосредоточенности, точности броска, умения соразмерять силу броска с расстоянием. Начинать учить детей надо с метания в горизонтальную цель (корзину, ящик, обруч, положенные на пол), а затем в вертикальную.

При обучении детей метанию очень важно, чтобы воспитатель правильно показал упражнение. Только при неоднократном показе у детей сложится правильное представление об этом сложном движении. Опыт показывает, что при правильном обучении дети быстро осваивают движение. Особенно удаются метания мальчикам: их движения более ловки, броски энергичны, они бросают мячи, мешочки дальше и лучше попадают в цель, чем девочки. Воспитателям следует помнить об этом и привлекать девочек к играм и упражнениям в метании.

По мере освоения упражнения в метании усложняются: увеличивается расстояние до цели, уменьшается цель, используются движущиеся цели. Детям предлагаются такие игры, как кольцоброс, городки, серсо, основанные на различных видах метания в цель.

Следует также помнить, что наблюдается разница в метании левой и правой рукой. Большинство детей и взрослых лучше бросают предметы правой рукой. Поэтому надо чаще упражнять детей в метании левой рукой. Расстояние для метания правой рукой дается несколько большее, чем для метания левой рукой. Оно может быть равным для правой руки 1,5-2,5м, для левой – 1-2м.

При закреплении навыка в метании большую роль играет эмоциональное проведение упражнений. Этому могут способствовать интересные задания игрового характера, например игры «Сбей колпак», «Попади в обруч» и др. Важно, чтобы дети сами видели результаты своих действий. Такие игры, где звенит колокольчик в результате меткого попадания, сваливается «колпак», катится мяч от попадания в него другим мячом, падает кегля и др., вызывают у детей интерес и желание повторять эти движения.

Для упражнений и игр в старших возрастных группах используются, главным образом, мячи размером от 12 до 6 см в диаметре. Кроме того, используются деревянные шарики, небольшие набивные мячи, мешочки с песком весом 150-200г, шишки, палочки, камешки, снежки, фанерные диски.

#### **Лазание и ползание**

В занятия физической культурой вводятся упражнения в лазании и переползании. *Ползание* - это движение по плоскости. *Лазание* связано с использованием предметов: в условиях физкультурного зала это гимнастическая стенка, разные лестницы (установленные вертикально, горизонтально, наклонно), шест, канат; в естественных условиях - деревья, склон овражка, канавка, пригорок и др.

В зависимости от практической задачи и характера двигательных действий упражнения делятся на *перелезание, пролезание, подлезание* и др. Эти упражнения воспитывают у детей умение преодолевать препятствия различными способами, передвигаться по полу, наклонной доске, вертикальной гимнастической стенке, опираясь на руки и ноги.

При упражнениях в переползании и лазании включаются в работу многие группы мышц, причем напряжение чередуется с отдыхом, что обеспечивает более длительную работоспособность мышц. Лазание способствует развитию крупных групп мышц (плечевого пояса, спины, живота) и мелких (кисти руки, предплечья, голеностопного сустава). Эти упражнения оказывают благоприятное воздействие на сердечно-сосудистую и дыхательную систему.

Упражнения в лазании, перелезании помогают воспитывать у детей смелость, ловкость, повышают у них уверенность в своих силах, способствуют совершенствованию координации движений.

В гимнастике упражнения в лазании принято делить на несколько групп:

- 1) лазание в смешанном вися или упоре (т. е. с опорой на руки и на ноги);
- 2) лазание в простом вися (т. е. на одних руках по канату, шесту);
- 3) перелезание;
- 4) лазание с остановками (в основном на канате);
- 5) лазание вдвоем.

В соответствии с двигательной задачей подбирается *способ движения*. Не все виды лазания используются в работе с дошкольниками. Так, лазание в простом вися, с остановками и вдвоем совершенно не соответствуют возможностям детей этого возраста.

Наиболее доступными и полезными для детей дошкольного возраста являются упражнения в *лазании в смешанном вися или упоре*. К этой группе упражнений относятся упражнения в лазании вверх, вниз по гимнастической стенке, лазание по наклонной лестнице; передвижение в стороны по рейкам гимнастической стенки с поочередным перехватом руками и переступанием ногами.

При лазании в смешанном вися или упоре (т. е. с опорой на руки и ноги) в работе принимают участие как мышцы рук и плечевого пояса, так и мышцы туловища и ног. Напряжение мышц чередуется с расслаблением. Это создает благоприятные условия для дыхания. Перелезание на вертикальных и наклонных лестницах, стенках в детском саду занимает небольшое место.

Дети *старшего дошкольного возраста* могут выполнять упражнения в перелезании с одного пролета гимнастической стенки на другой, передвигаясь приставными шагами вправо или влево, и в перелезании через верхнюю рейку лестницы, шестигранника на другую сторону.



Упражнения в лазании с опорой на руки и ноги могут проводиться:

1) в горизонтальном направлении (передвижение на четвереньках по полу, ступенькам лестницы или по боковым ее брускам, по гимнастической скамейке, доске, трапу);

2) наклонном направлении (лазание по наклонным лестницам, опираясь руками и ногами о рейки или боковые брусья лестницы, переменным или приставным шагом, лазание по наклонным доскам, трапам, держа руки за их края);

3) в вертикальном направлении (лазание по гимнастической стенке, трибунке, лестнице, веревочной лестнице вверх и вниз, приставляя одну ногу к другой и переменным шагом в сочетании с движениями рук). Учитывая слабость мышц кистей рук у детей дошкольного возраста, лазание по вертикально установленным пособиям дается только с захватом реек двумя руками.

В работе с детьми дошкольного возраста широко используются упражнения в *переползании*. Различают несколько способов переползания: на четвереньках, на боку и по-пластунски. Наиболее доступными для детей дошкольного возраста являются упражнения в переползании на четвереньках (опираясь на колени и ладони или на колени и предплечья). Дошкольники часто прибегают к ползанию, опираясь на ладони и ступни ног, ноги при этом несколько согнуты в коленях. Такой вид ползания в практике детских садов называют ползанием «по-медвежьи».

Упражнения в переползании на боку и по-пластунски с детьми дошкольного возраста не проводятся.

*Переползание на четвереньках, а также лазание по лесенкам, трибункам* может широко проводиться во время занятий в помещении и во время игр на открытом воздухе на лужайке, полянке, площадке детского сада. Чаще всего упражнения в переползании проводятся с преодолением каких-либо препятствий (переползти через бревно, скамейку, проползти в обруч, под дугу, под веревку, натянутую между стойками, рейку, положенную на стулья, и т. д.).

Начинать обучать детей лазанию надо с упражнений в переползании по полу, по горизонтальным и наклонным доскам, скамейкам, лестницам, а затем переходить к лазанию по вертикальным гимнастическим стенкам, лестницам, трибункам, веревочным лестницам.

Упражнения в переползании следует сочетать с упражнениями, связанными с выпрямлением туловища. Например, проползти под дугу, встать, дотронуться двумя руками до погремушек, подвешенных на веревке, ударить в бубен, который держит воспитатель, и др.

Упражнения в лазании могут проводиться одноименным и разноименным способами. При одноименном способе лазания движение начинается с правой ноги и правой руки одновременно. Затем передвигаются левая нога

и левая рука. При разноименном способе движение выполняется правой ногой и левой рукой, а затем левой ногой и правой рукой. Оба эти способа могут выполняться при переменном и приставном шаге.

Проведение упражнений в лазании по вертикальной лестнице требует внимательного руководства и тщательной организации. Упражнения в лазании по таким лестницам проводятся, чаще всего, в индивидуальном порядке при обязательной страховке со стороны воспитателя. Для обеспечения безопасности упражнений в лазании (на высоте 1,5-2,6м) следует расстилать у гимнастической стенки или лестницы матрацы из поролона. В начале обучения лазанию и переползанию надо следить за тем, чтобы дети выполняли упражнения в медленном темпе.

*Методические указания к упражнениям (дети 3-4 лет).*



*Ползание* - привычный для детей способ перемещения в пространстве, к которому они прибегают естественно, когда играют с игрушками на полу, или сознательно, когда изображают животных в сюжетно-ролевых играх. Дети младшего дошкольного возраста рано овладевают такими видами движений, как ползание по полу, доске, переползание через бревно,

скамейку, проползание в обруч, воротца, под веревку.

Обучение ползанию - это, по сути дела, корректировка привычных движений с целью научить детей более рациональным способам действий и умению целесообразно использовать их в зависимости от ситуации. Упражнения в этих движениях не представляют особых трудностей для малышей и быстро осваиваются ими. Более трудным для детей младших и средних возрастов является ползание в сочетании с упражнениями в равновесии (ползание по прямой и наклонной скамейке, доске, бревну), а также лазание по гимнастическим стенкам.

Так же как и для детей старшей и подготовительной группы, упражнения в переползании и лазании для младших дошкольников следует сочетать с упражнениями, связанными с выпрямлением туловища.

Во время ползания воспитатель добивается того, чтобы дети опирались на колени и на ладони, правильно чередовали движения рук и ног, не ложились на живот и не подтягивались на руках, опираясь только на локти.

При проведении упражнений в подлезании под дугу, веревку и другие предметы, а также в упражнениях в перелезании детям следует указать те места, откуда они должны начать движение и где его закончить. Это очень важно, так как в практике случается, что дети слишком близко подходят к веревке, дуге, бревну, под которые они должны подлезть или через которые должны перелезть. В этих случаях ползание получается очень непродол-

жительным, оно дает незначительную нагрузку детям и, кроме того, не позволяет воспитателю проследить за правильностью чередования движений у детей. Поэтому малыши должны начинать ползти с расстояния не менее 2-3 шагов до препятствия и проползать дальше него примерно на такое же расстояние. В качестве ориентира используют веревку, рейку, положенные на пол, от которых дети начинают ползти. По другую сторону препятствия обычно раскладывают или подвешивают погремушки, бубенчики и другие игрушки, до которых дети должны доползти.

Упражнения в ползании и переползании необходимо разнообразить при помощи использования различных пособий. Дети, например, проползают сначала под веревку, затем под дугу, в обруч, между ножками стула, либо ползут по полу, а потом по скамейке, бревну. При этом воспитатель дает задания, которые конкретизируют действия детей: проползти под веревку и не задеть ее спиной, доползти по наклонной доске до гимнастической стенки и др.

Как уже говорилось, наиболее трудными, особенно для детей трех лет, являются упражнения в ползании по скамейке, бревну и наклонной доске. Такие упражнения дети выполняют по одному. Во время выполнения упражнений воспитатель находится рядом с ребенком, дает ему указания по ходу упражнения, поддерживает, помогает, если ребенок испытывает затруднения в правильном выполнении упражнения и т. д. Для того чтобы ребенок доползал до конца скамейки, на нее кладут какую-нибудь игрушку, которую он должен взять. Это повышает интерес детей к упражнению.

В младших и средних группах рекомендуются гимнастические стенки, лесенки-стремянки и трибунки высотой 1-1,5 м. Трехлетних детей в первое время лучше всего обучать лазать по лесенкам-стремянкам, которые имеют небольшой наклон. Дети на них имеют возможность сохранять чуть наклонное вперед положение корпуса и опираться руками о рейки, что увеличивает их устойчивость на пособиях. В таком положении детям легче и удобнее переставлять ноги с рейки на рейку. После того как малыши научатся лазать по лесенке-стремянке, можно переходить к лазанию по вертикальным лесенкам и стенкам.

Для младших дошкольников лазание по вертикальным лестницам представляет собой сложное действие. Поэтому нельзя от них требовать сразу переменного шага с правильным сочетанием движений. Воспитателю следует об этом помнить и первое время разрешать детям спускаться и подниматься по лестнице произвольно, как им удобно, с тем чтобы ребенок освоился с действиями в необычной обстановке - на высоте - и преодолел некоторую робость.

Младшим дошкольникам не следует разрешать перелезать через верх гимнастической стенки или трибунки. Им не надо также разрешать висеть на лестнице на одних руках.

При обучении дошкольников переползанию и лазанию воспитатель должен особенно тщательно обдумывать объяснение упражнений. Это совершенно необходимо в связи с тем, что упражнения в ползании и лазании воспитатель не может показать детям сам, так как пособие для этих видов движений не соответствует росту воспитателя.

При занятиях с младшими дошкольниками воспитатель может с успехом сопровождать свои объяснения показом упражнений кем-либо из детей. В одних случаях ребенку предлагают последовательно выполнять движения, которые поясняет воспитатель, непосредственно во время объяснения. При таком объяснении воспитатель сразу же поправляет ребенка, если он ошибается.

Можно и заранее подготовить ребенка к показу упражнения, разучить с ним это упражнение еще до того, как оно будет показываться всей группе. Кроме того, для показа новых упражнений в лазании, ползании и перелезании рекомендуется приглашать в младшую группу детей из старших групп, хорошо владеющих данным видом движений.

*Методические указания к упражнениям (дети 5-6 лет).*



Пятилетние и шестилетние дети довольно быстро осваивают усложненные упражнения в ползании и лазании. В этом возрасте дети успешно и с большим интересом передвигаются на четвереньках, катя перед собой головой мяч, переползают сразу через две-три скамейки, поставленные параллельно, или через другие препятствия. Они не только вползают по

наклонной доске, трапу, лестнице, но и спускаются вниз также на четвереньках. От способа движения зависит сложность упражнения.

Вообще, каждое упражнение в ползании и лазании - довольно сложное действие, потому что тело человека находится в непрочном для него положении. Организация таких упражнений требует внимательного подхода воспитателя.

Надо помнить, что правильность выполнения упражнений зависит от подбора и расстановки пособий. Так, при перелезании через несколько скамеек их следует ставить на расстоянии не менее 1 м одну от другой. В противном случае выполнение упражнения затрудняется. Организуя упражнение в подползании в ворота дуги, следует заранее их расставить с тем, чтобы дети ползли в определенном направлении.

Для упражнения, в котором дети должны прокатывать мяч, толкая его головой, удобны набивные мячи весом 1 кг, так как простой мяч слишком легок и катится от малейшего прикосновения.

Следует отметить, что воспитатель предъявляет старшим детям значительно более строгие требования к качеству выполнения упражнений. От них уже требуют обязательного переменного шага при лазании, правильного чередования движений рук и ног, умения взбираться и спускаться с лестницы ловко, ритмично, не пропуская реек. Только после того как каждый из детей хорошо освоит упражнение, можно разрешить выполнять упражнение одновременно двум-трем детям (в зависимости от количества пролетов стенки).

Преодолевать низкие препятствия можно *лежа на животе* (например, подлезать под скамейку). Основная нагрузка приходится в этом способе на руки: опираясь на ладони, дети подтягивают туловище. Специальный инструктаж по технике выполнения здесь не требуется. Ползание на животе является подводящим к ползанию *по-пластунски*, требующему конкретной техники и по-настоящему доступному лишь старшим детям.

Ползание *по-медвежьи* не случайно называют ходьбой, потому что и руками, и ногами нужно шагать, но из-за опоры на четыре точки этот способ движения относят к ползанию. Опора осуществляется на всю ладонь и на всю ступню, для чего ноги надо ставить шире туловища, слегка сгибая колени. «Медведь» идет вперевалочку, т. е. шаги делаются одноименной ногой и рукой.

Поскольку все упражнения в ползании характеризуются длительностью действия, необходимо так продумать организацию выполнения, чтобы ребятам не пришлось долго ждать своей очереди. Дети могут ползти все одновременно поперек зала или, как уже говорилось, шеренгами навстречу. Можно организовать ползание подгруппами. Первая подгруппа достигает противоположной стены, и в то время, когда вторая подгруппа приступает к выполнению подобного действия, ребята из первой подгруппы возвращаются на исходную позицию легким бегом, прыжками на одной или двух ногах, приставными шагами прямо или боком, танцевальным шагом и др.

Ползание можно выполнять и поточно: друг за другом по кругу или линейно, четверка за четверкой (пятерка, шестерка). По кругу можно расставить разные препятствия, которые дети преодолевают по-разному в зависимости от высоты, - на предплечьях, лежа на животе, на спине, на боку.

#### **Упражнения в равновесии**

О состоянии двигательных навыков дошкольников судят по физическим качествам, которые проявляются во время выполнения детьми различных упражнений. Одним из важ-

нейших для дошкольника показателем моторной зрелости, его готовности к освоению новых, более сложных движений является *равновесие* - способность человека сохранять устойчивость во время движения и в статическом положении. Равновесие зависит от состояния вестибулярного аппарата, функциональной активности организма в целом, двигательного опыта.

Необходимы специальные упражнения, направленные на развитие устойчивости. Наибольший эффект в этом плане дают движения, выполняемые на уменьшенной и повышенной опорах. Ходьба и бег по узенькой дорожке, на одной ноге, остановка по сигналу во время кружения, приземление в прыжке в точно обозначенное место, ползание по скамейке, ходьба на лыжах, езда на велосипеде - всякое движение, выполняемое на ограниченной площади, требует значительных физических и волевых усилий и формирует специфические мышечные ощущения.

Упражнения на равновесие разделяют на упражнения *статического и динамического характера*.

*Статическое равновесие* - это стойки на носках, на одной ноге, на носке одной ноги. Дети осваивают их в игровых заданиях, типа «Кто дольше простоит» (цапля, аист, ласточка, стойкий оловянный солдатик и др.), а также в общеразвивающих упражнениях: приседание на носках, поочередные махи ногами, потягивание с подниманием на носки и др.

Упражнения *динамические* представляют собой целенаправленные двигательные задания с установкой на конкретный результат: пройти (пробежать, проскакать, протанцевать) по скамейке и спрыгнуть (сойти) в конце; пройти по скамейке, перешагивая через предметы; пройти по скамейке с предметом в руке; с мешочком на голове; пройти по снегу след в след; попасть в цель снежком, стоя на снежном валу (скамейке), и др.

Интересно сочетание в одном задании динамического и статического равновесия: дойти до середины скамейки (бревна) на носках (приставным шагом - пятка к носку, боковым приставным, переменным танцевальным и др.), стать, поднять ногу вперед (в сторону, назад, наклониться, присесть, повернуться на 360°, потянуться вверх, хлопнуть в ладоши над головой и др.), дойти до конца и спрыгнуть вперед (в сторону, спиной вперед, с поворотом в полете).

В *младшей и средней группах* детского сада проводятся только самые простые упражнения в равновесии. В основном это упражнения в движении, например, такие, как ходьба и бег по линиям, между предметами, по доске, положенной на пол (или наклонной), по гимнастической скамейке. Выполнение упражнений на месте (стойки на носках, на одной ноге, приседания и повороты на уменьшенной площади опоры и др.) в группе трехлетних детей вообще не рекомендуется. Для детей 4 лет такие упражнения уже вводятся в содержание занятий, правда, в небольшом еще количестве.



Из упражнений в равновесии для четырехлетних детей чаще используется стойка на носках (выполняется на полу, на земле).

В дальнейшем упражнения усложняются в соответствии с возрастными возможностями детей. Сложность упражнений зависит, главным образом, от *высоты и ширины* опоры, а также от *способа* движения.

В *средней группе* упражнения усложняются не только количественно (уже дорожка, круче горка), меняются способы выполнения заданий, а также их объем: для выполнения одного задания можно использовать разные способы действий, чередуя их. Например, до середины скамейки дети идут на носках, а дальше - обычным шагом.

В *старших группах* большое внимание уделяется развитию двигательной инициативы и самостоятельности детей. В соответствии с этой задачей происходит количественное и качественное усложнение упражнений в равновесии. Задание может быть следующим: «До середины скамейки будете идти на носках, а дальше - кто как хочет...». «По скамейке будем передвигаться по-разному - не повторяйте движение, которое кто-то уже сделал...»

Усложнять задание можно и варьируя положение рук: на пояс, к плечам, в стороны, за спину, за голову, вверх. Однако зафиксированные положения рук до некоторой степени усложняют движения, длительное сохранение таких положений утомляет дошкольников, даже и старших. Поэтому воспитатель не должен забывать о том, что надо рекомендовать детям менять положения рук при упражнениях в равновесии.

Во время ходьбы по уменьшенной и повышенной опоре детей надо учить не смотреть под ноги. Сложность заданий возрастает, если движение осуществляется на наклонной плоскости - по приподнятой одним концом доске, по приставленной к гимнастической стенке скамейке, по скату деревянной горки, по склону холма или овражка. Движения рук помогают сохранить равновесие на уменьшенной или повышенной опоре.

Любое упражнение на повышенной опоре при соответствующем контроле и помощи со стороны воспитателя способствует формированию правильной осанки, потому что заставляет ребенка следить за положением тела. На формирование правильной осанки направлены упражнения с использованием мешочка с песком на голове: если голова опускается - мешочек падает. На голову малыша воспитатель сам должен положить мешочек.

Путем многократных повторений одних и тех же движений добиваются их закрепления.

Упражнения в равновесии довольно однообразны по своему характеру, они требуют значительного напряжения внимания детей. Для того чтобы эти упражнения не были скучны и утомительны, надо использовать игровые приемы. Например, предложить детям пройти «по мостику», перейти «через ручеек», дойти до лежащей на скамейке игрушки, взять ее и при-

нести воспитателю. Можно разнообразить упражнения и за счет использования различных предметов. Например, перешагивать не только через начерченные на полу линии, но и из обруча в обруч («из домика в домик») переступать с кубика на кубик, с камешка на камешек и т.д.

Кроме традиционных передвижений по скамейкам и дорожкам нужно чаще использовать технически интересные движения вращательного характера - кружения в сочетании с ходьбой и бегом и остановкой по сигналу на двух и на одной ноге, в том числе с закрытыми глазами; ходьбу, бег, прыжки спиной вперед в сторону глухой стены, в том числе и с закрытыми глазами.

Методика руководства упражнениями в равновесии должна учитывать подготовленность детей и стимулировать возможно большую их самостоятельность. В младших группах упражнения носят преимущественно игровой характер. Комментарии воспитателя по ходу выполнения должны быть оптимистичными: «Посмотрите, какая ровная спина у Сережи... Молодец, Саша, идет маленькими шагами... Все держите голову так, как Света...» Если дети часто слышат: «Не бойся, я тебе помогу...» - они теряют уверенность.

Движение детей по дорожкам и скамейкам должно быть поточным. Перемещения на большой площади (кружение и др.) выполняются одновременно.

В практике замечено, что дети 5-6 лет во время ходьбы по доске, бревну, рейке, гимнастической скамейке иногда, вместо того, чтобы идти спокойно, медленно, стремятся бежать. Очевидно, так им легче удерживать равновесие. Воспитатели должны учитывать это в своей работе, учить детей передвигаться по пособию неспеша, в заданном темпе. Бег по бревну, скамейке, доске, следует давать как специальное упражнение, которое дети должны выполнить по указанию воспитателя.

Равновесие совершенствуется не только средствами гимнастики. Огромные возможности для развития этого качества заложены в спортивных упражнениях (велосипед, лыжи, санки, скольжение по ледяным дорожкам и др.).

#### 8.4 Музыкальное сопровождение на занятиях по гимнастике с детьми дошкольного возраста в детском саду



Функциональная музыка является многогранным и тонким инструментом не прямого, а опосредованного психофизиологического воздействия на деятельность занимающихся, не терпящим легкомысленного, поверхностного или дилетантского подхода. Неправильное

употребление этого средства не только резко снижает силу его полезного действия, но зачастую делает его бессмысленным и даже явно вредным.

Функциональную музыку следует применять с определенной осторожностью, со знанием дела, к месту и ко времени. Систематическое практическое применение функциональной музыки на занятиях физической культуры требует как от преподавателей, так и от детей некоторого приспособления к новым условиям занятий и строгого выполнения необходимых правил.

*Основные нормы и правила прикладного использования функциональной музыки на занятиях физической культурой.*

1. Практический результат музыкальной стимуляции уроков находится в прямой зависимости от того, насколько глубоко преподаватель знает о влиянии музыки на организм человека, его психическое состояние и работоспособность.

2. В ходе занятия наиболее продуктивным является не сплошное, а эпизодическое музыкальное стимулирование выполняемой детьми работы. Оптимальная система музыкальной стимуляции в форме трансляции ограниченных (по 5-10 минут), автономных сеансов: музыки вработывания - для повышения эффективности вводной части занятия; лидирующей музыки - для активизации уставших детей в основной части урока; успокаивающей музыки - для оптимизации заключительной части.

3. Длительность каждого сеанса может варьировать в зависимости от конкретных задач и особенностей проводимого занятия, но в общей сложности музыкальное звучание не должно занимать более 50% времени урока. При более продолжительном насыщении занятия музыкой последняя по закону адаптации быстро надоедает, теряет свое полезное значение и становится уже не стимулятором, а помехой в работе.

Во избежание возможного пресыщения совершенно необязательно применять на каждом занятии все перечисленные сеансы, обычно лучше использовать только некоторые из них, наиболее необходимые именно на данном занятии.

4. Общий объем музыкальной стимуляции тесно связан с содержанием и интенсивностью осуществляемой на уроке деятельности. Чем скучнее, однообразнее и интенсивнее выполняемая детьми работа, тем в большей дозе музыкальной стимуляции она нуждается. На наиболее интенсивных и бедных положительными эмоциями занятиях объем стимулирующих музыкальных воздействий на дошкольников закономерно повышается и может достигать допустимого максимума с использованием всех вышеописанных сеансов музыки вработывания, лидирующей и успокаивающей музыки. При подготовке к занятию преподаватель обязан продумать до мелких подробностей рабочий план и решить, какие задания будут выполняться в обычных условиях и какие будут стимулироваться музыкой.

5. Музыкально стимулируемые занятия периодически полезно чередовать с проводимыми в обычных условиях без музыки.

4. В процессе проведения занятий по физической культуре наибольшую пользу функциональная музыка приносит при многократном выполнении простых или твердо заученных упражнений, не требующих от занимающихся высокой концентрации внимания, большой умственной сосредоточенности и ответственности.

6. Для обеспечения повышенной работоспособности занимающихся звучание транслируемой музыки должно быть чистым, ясным и неискаженным. Поэтому необходим учет акустических возможностей помещения, в котором проводятся занятия.

7. Музыкальная стимуляция физических упражнений плохо совместима со значительными рабочими шумами. Она начинает восприниматься как неприятный акустический гул и действовать на организм уже отрицательно.

8. Во время сеанса музыкальной стимуляции рабочей деятельности детей в процессе занятия всякие звуковые контакты между присутствующими создают с музыкой взаимные шумовые помехи, которые мешают их слуховому восприятию, излишне нервнируют и повышают утомляемость. Во избежание этого все разговоры и устные указания в данное время должны быть исключены или, по крайней мере, сведены к минимуму, а речевые команды преподавателя лучше заменить четкими зрительными сигналами, выразительным, обязательно связанным с музыкой показом предлагаемых упражнений и несколькими условными жестами, смысл которых заранее оговорен.

Если небольшое число таких зрительных сигналов применять регулярно, то занимающиеся их быстро запоминают и работают под них со сравнительно большим удовольствием, чем под обычную, будничную речь воспитателя, ибо ко всему прочему юному воображению детей это представляется своеобразной, занятой и таинственной игрой, понятной только им, но неясной всем остальным непосвященным. Необходимые устные инструкции по режиму работы с музыкальным сопровождением воспитатель без помех может давать до включения музыки, а замечания - после ее выключения.

9. Вызывая положительные эмоции, укрепляя дисциплину и ненавязчиво регулируя пространственные и скоростно-силовые характеристики выполняемых детьми двигательных актов, функциональная музыка тем самым берет на себя часть рутинных управленческих обязанностей воспитателя, в результате чего он оказывается менее обремененным и более свободным, чем обычно. Это позволяет ему сравнительно меньше утомляться и более плодотворно использовать свой педагогический потенциал в тех направлениях, на которые раньше не хватало времени.

10. Подавая условные сигналы к началу и окончанию физических упражнений, выполняемых под музыку, преподаватель обязан иметь в виду,

что сигнал «начать упражнение» подается на конец музыкальной фразы, чтобы с началом следующей музыкальной фразы органически совпало начало выполнения предлагаемого упражнения. Сигнал «закончить упражнение» должен совпадать с мелодическим и структурным окончанием музыкального сочинения или его части. Невыполнение этого условия нарушает ритмическую согласованность выполняемых двигательных действий, снижает эффективность музыкальной стимуляции.

11. Транслируемая во время занятия физкультурой функциональная музыка должна нравиться всем или хотя бы большинству детей. В противном случае музыка будет вызывать у них чувство неудовольствия или недовольства, усиливать нервно-психическое напряжение и мешать выполняемой деятельности. Особенно явственно это проявляется в тех случаях, когда неопытные организаторы функциональной музыки пытаются прямолинейно и бесцеремонно навязать учащимся свои собственные музыкальные вкусы, не считаясь с интересами и самолюбием детской аудитории.

12. Применяемые музыкальные программы по возможности должны нести детям новые и свежие эмоциональные ощущения. Повторение использованных музыкальных программ во избежание пресыщенности и потери к ним интереса рекомендуется не ранее чем через месяц.

13. При комплектовании целевых программ функциональной музыки следует учитывать половозрастную и национальную состав, а также социально-культурный уровень детей.

14. Для того чтобы функциональная музыка стала надежным помощником и давала нужный педагогический эффект, она должна сделаться составной частью плановой организации урока физической культуры. В связи с этим каждая конкретная программа музыкальной стимуляции учебной деятельности учащихся составляется на основе развернутого конспекта планируемого урока. Необходимые музыкальные воздействия целенаправленно подбираются педагогом с учетом основных задач данного занятия, характерных особенностей запланированных двигательных актов и желаемой интенсивности их выполнения. Соответствующая по характеру, содержанию, темпу, ритмическому рисунку и другим нужным параметрам музыка подбирается как для целых групп или серий упражнений, родственных по своей структуре и ритмическому рисунку, так и для отдельных упражнений и заданий, если они выделяются особым характером или формой.

15. Целенаправленную трансляцию функциональной музыки для детей можно проводить следующими способами:

а) общим озвучиванием достаточно большого пространства физкультурных занятий (стадиона, спортивного комплекса, спортивного зала) из многочисленных динамиков или звуковых колонок, установленных по радиотехническим нормам на необходимой высоте и на адекватном расстоянии друг от друга и от детей;

б) озвучиванием небольшой, узкоограниченной площади занятий, для мелкой группы учащихся или персонального назначения, с помощью удобного размещенного кассетного магнитофона или другого портативного источника звука.

*Методические подходы к использованию музыкального сопровождения на занятиях физической культурой с дошкольниками*



Базовая часть программного материала занятий физкультурой в дошкольных учреждениях включает в себя элементы спортивных игр, легкой атлетики, гимнастику, а в учреждениях, имеющих соответствующие условия, рекомендуется также и плавание.

Из всех перечисленных видов программного материала в современном массовом сознании музыкальное сопровождение легче всего увязывается с гимнастикой.

Музыка оказывает эмоциональное воздействие на детей. Движения, выполняемые ими под музыку, становятся более мягкими, ритмичными, координированными. Дети приучаются выполнять движения в темпе, заданном им воспитателем при помощи музыки. Музыка помогает детям двигаться выразительно, содействует согласованию движений коллектива, увеличению амплитуды движений. Музыка дисциплинирует детей.

Характер музыкального произведения придает различные оттенки движениям детей. Так, например, под бодрый марш дети подтягиваются, идут живо и весело, подняв головы и выпрямив спины, четко согласуя движения между собой. Ходьба становится для них осмысленной, эмоционально окрашенной.

Дети хорошо воспринимают оттенки музыкального произведения и в соответствии с музыкой меняют характер своих движений. Под плавную, тихую музыку дети идут спокойно, широким шагом; быстрая, громкая музыка побуждает их к бегу, подскокам; внезапное окончание музыки или выразительный аккорд служат сигналами к остановке или смене движения.

Проведение основных движений под музыку возможно во всех возрастных группах детского сада. Чем лучше у ребенка развито чувство ритма, тем быстрее и легче он осваивает новые движения. Отсюда необходимость звукового сопровождения, чтобы воспитатель имел возможность, не прерывая и не останавливая движения, влиять на качество его исполнения.

Средствами звукового сопровождения являются магнитофонные записи, пианино, бубен, барабан, метроном, погремушки, хлопки в ладоши и др.

Наиболее целесообразно проводить под музыку такие основные движения, как ходьба, бег, подпрыгивания на двух и на одной ноге, на месте и с

продвижением вперед, бег и прыжки со скакалкой. Музыкальное сопровождение этих движений удобно в связи с тем, что они просты, и дети могут выполнять их в общем темпе и ритме. Под музыку проводятся и несложные упражнения в подбрасывании и ловле мяча, передаче мяча по кругу и т. д. Важно, чтобы старшие дети научились различать звуковые сигналы и без подсказки воспитателя реагировали на них должным образом. Малышам и детям средней группы надо подсказывать: «Быстрее пошли, еще быстрее, побежали!..»

Другие основные движения: упражнения в равновесии, метании вдаль и в цель, прыжки в длину и в высоту, лазание - не следует сопровождать музыкой. Эти движения сложнее, они требуют индивидуального темпа исполнения, большого внимания и сосредоточенности. В таких упражнениях музыка только мешает детям, ограничивает их движения.

Общеразвивающие упражнения с музыкальным сопровождением в практике работы с дошкольниками проводятся гораздо реже и, главным образом, только в старших возрастных группах. Музыкальное сопровождение общеразвивающих упражнений целесообразно в том случае, если упражнения достаточно просты, хорошо освоены детьми и выполняются ими свободно и непринужденно. Ребенка трудно научить действовать в соответствии с музыкой, если он плохо владеет движением. Поэтому всякое движение, которое будет проведено под музыку, предварительно должно быть разучено с детьми без музыкального сопровождения. Из общеразвивающих упражнений наиболее удобными для выполнения под музыку являются движения рук, приседания, наклоны, повороты. Эти упражнения могут проводиться в игровой форме и с предметами - палками, обручами, флажками.

Под музыку во всех возрастных группах проводятся и подвижные игры. Эти игры чаще всего строятся на простых движениях ходьбы, бега («Медведь и дети», «Лошадки», «Прогулка»), подскоков («Козочки и волк», «Птички и автомобиль», «Зайцы и лиса» и др.). Широко используются также игры с пением, игры с хороводами («Калина», «Теремок», «Зайка»), элементы плясок (шаг польки, галопа и др.).

Детям среднего и старшего возраста можно иногда предоставлять возможность самостоятельно придумывать новые движения соответственно музыке. Это с интересом воспринимается детьми, оживляет занятия.

Практика работы детских садов говорит о том, что многие упражнения в перестроении тоже можно с успехом проводить под музыку.

Во время выполнения упражнений воспитатель следит за правильностью движений детей. В младших группах он активно участвует в упражнениях вместе с детьми, являясь примером для них. В старшем возрасте воспитатель, руководя упражнениями с музыкальным сопровождением,

добивается четкости и правильности движений, объясняет и показывает детям упражнения, исправляет ошибки.

Воспитатель постоянно следит за тем, чтобы музыка была по форме, содержанию и темпу исполнения удобна для выполнения упражнения. Такая музыка способствует формированию правильных навыков движений, их совершенствованию. При этом, однако, надо помнить, что ни в коем случае нельзя допускать искажения музыкального произведения с той целью, чтобы сделать его более удобным для сопровождения того или иного движения.

Упражнения, хороводы, пляски, музыкальные игры очень нравятся детям. Их успешно проводят не только на занятиях физической культурой, но и во время самостоятельных игр детей и музыкальных занятий, а также на детских праздниках. Поэтому *необходим тесный контакт воспитателей детского сада с педагогом по музыкальному воспитанию.*

#### *Повышение эффективности вводной части занятия*

В целях облегчения и непринужденного ускорения процесса вработывания детей полезно использовать специальную разновидность функциональной музыки (условно назовем ее музыкой вработывания), выполняющую функции непроизвольного возбуждения двигательной активности, поднятия настроения.

Приятным условным сигналом к начальному построению может служить включение кратковременных (10-20 секунд) музыкальных позывных с заранее оговоренной, нравящейся большинству мелодией. Такой условный сигнал рефлекторно поможет настроить ребят на организованное начало занятия на фоне положительных эмоций.

Сообщение задач урока и ситуационно необходимые организационные беседы с детьми лучше осуществлять в обычных условиях без музыки. В то же время преподаватель может дать и краткие устные инструкции о порядке проведения оставшейся вводной части методом показа, поскольку речевые указания во время музыкального звучания затруднительны и взаимодействуют с ним как конкурирующие, мешающие друг другу шумовые помехи, раздражающие как педагога, так и ребенка.

Программа, предназначенная для музыкальной стимуляции разминки, составляется в основном из спортивных, народных или эстрадно-танцевальных мелодий с близкими и понятными детям темами, с четким и ясным ритмическим рисунком, органически соответствующим ритмическим особенностям выполняемых упражнений.

Немаловажное значение для опосредованного музыкального управления процессом разминки имеет усиленное подчеркивание пульса мелодии и строгая размеренность темпа. Наиболее предпочтительными темпами исполнения произведений музыки вработывания являются умеренные, уме-

ренно-быстрые и быстрые темпы (от модерато до престо), скорости движения которых располагаются в пределах от 100 до 200 ударов метронома в минуту. Медленные темпы здесь применяются гораздо реже, лишь по мере особой педагогической необходимости, отраженной в плане вводной части урока. Смена темпов исполнения произведений музыки вработывания по возможности должна отражать запланированную преподавателем динамику темпов рабочей деятельности детей во время разминки.

#### *Живительная активизация в основной части занятия*

По нормативным положениям теории и методики физического воспитания в первой половине основной части урока физкультуры обычно решаются наиболее сложные педагогические задачи, связанные с ознакомлением, детализированным анализом и разучиванием нового программного материала, обилием устной теоретической информации и речевых контактов преподавателя с учениками, что требует от последних повышенного рабочего внимания. Двигательная деятельность учащихся в это время, чаще всего, ритмически не регламентирована и поэтому применение музыкального сопровождения на этом этапе урока неудобно и нецелесообразно. Его нецелесообразность обуславливается также принципом дискретного применения музыки (нужна определенная передышка от нее, иначе быстро надоест) и свойством полезного функционального последствия музыки вработывания, которое, угасая не сразу, а лишь постепенно, будет по инерции поддерживать повышенный уровень работоспособности занимающихся еще некоторое время.

Совершенно иные условия деятельности складываются во второй половине основной части урока при совершенствовании уже сформированных двигательных умений и навыков, когда внимание детей становится относительно более свободным и основные волевые усилия их направлены не на бдительное слежение за технической правильностью совершаемых двигательных действий, а на преодоление нарастающей усталости и потери желания к продолжению интенсивной работы. Устных объяснений педагога становится намного меньше и рабочая деятельность ребенка здесь обычно протекает в определенных, заранее заданных преподавателем ритме, темпе и скорости движений, то есть выполняемая работа снова становится весьма удобной для музыкальной стимуляции.

Кроме того, на этом этапе урока в результате физического и психического утомления, как правило, наблюдается заметное снижение работоспособности и музыкальная активизация деятельности занимающихся становится не только удобной, но и ситуационно необходимой.

Появление внешних признаков утомления у учащихся и явное снижение уровня их работоспособности может служить преподавателю условным сигналом о необходимости снова обратиться к помощи функциональ-

ной музыки. Наиболее эффективно и просто в употреблении это средство оказывается при фронтальном способе выполнения физических упражнений, когда все работают одновременно и синхронно.

Разумеется, при практическом использовании такого сильнодействующего психофизиологического средства, каким является функциональная музыка, *преподаватель должен обладать развитым чувством меры и не злоупотреблять* ею в слишком больших дозах, иначе результат получится обратный ожидаемому.

Музыкальную активизацию деятельности детей в основной части занятия лучше всего применять в тех случаях, когда им дается задание выполнить какое-либо специальное упражнение, отдельный прием, техническое действие или серию последовательных двигательных действий несколько раз подряд или несколько минут, в запланированном педагогом режиме и с определенной интенсивностью.

*Главные задачи функциональной музыки, применяемой в основной части урока* — замедлить процесс развития пресыщения выполняемой работой, сделать ее эмоционально приятной и незаметно активизировать уставших детей.

Специальные исследования показали, что разумно организованное музыкальное лидерование на этом этапе основной части урока помогает сохранить высокую интенсивность двигательной активности детей даже при значительном утомлении, когда сознательно поддерживать высокий темп работы они уже не хотят или не могут.

Ритмические характеристики произведений лидирующей музыки обуславливаются характером, формой и структурными особенностями стимулируемых двигательных действий.

При составлении программ лидирующей музыки следует подбирать музыкальные произведения с подчеркнутым акцентированием сильных долей такта и четко выраженным пульсом мелодии.

Преподавателю физической культуры важно знать, что сильная доля такта в музыкальном аккомпанементе подсознательно связывается с нарастанием мышечного усилия и выдохом, а слабая доля такта - с ослаблением мышечного усилия и вдохом. Это является весьма существенным моментом в процессе непроизвольной психофизиологической стимуляции двигательных действий человека.

#### *Оптимизация заключительной части занятия*

Каждый насыщенно проведенный урок физической культуры закономерно вызывает у детей значительные сдвиги в функциональном состоянии нервной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма. Детям бывает очень трудно самостоятельно погасить свое излишнее возбуждение и переключиться на другую деятельность. Для органи-

зованного снятия физических и психоэмоциональных напряжений и планомерного перехода организма к относительно спокойному состоянию в структуре занятия физической культурой предусмотрена заключительная часть.

Согласно требованиям теории и методики физического воспитания в этой части преподаватель обязан обеспечить плавное, целенаправленное снижение физической и эмоциональной активности учащихся, а также создать благоприятные условия для успешного протекания восстановительных процессов в их организме и преемственного перехода к последующей деятельности.

С этой целью обычно используются различные варианты медленного бега, ходьбы, ритмические и танцевальные упражнения, мерно повторяющиеся упражнения на расслабление, дыхательные упражнения и т.п. Рабочие характеристики всех этих упражнений легко поддаются необходимым музыкальным корректировкам на подсознательном уровне регуляции.

Учитывая основное функциональное назначение музыкальных сочинений, предлагаемых в заключительной части урока, условно назовем их успокаивающей музыкой.

*Главные задачи успокаивающей музыки* - помочь снизить чрезмерное эмоциональное возбуждение, возникающее при насыщенной двигательной деятельности (особенно после азартных спортивных игр и разного рода других состязательных элементов, проводимых на излете основной части урока), снять утомление, содействовать более эффективному решению других задач заключительной части урока, а также способствовать освобождению центров двигательной деятельности организма ребенка от большого, часто одностороннего напряжения.

Подбираемые для этого композиции произведений успокаивающей музыки должны характеризоваться медленным, ровным темпом, плавным, уравновешенным движением, тихим или умеренным звучанием, мягкой метрической пульсацией, мерно повторяющимися интонационными формулами, спокойным ритмическим рисунком, отсутствием резких перепадов громкости звука.

В программу успокаивающей музыки включаются нравящиеся детям песни или инструментальные пьесы нежной, оптимистической окраски. Изредка их полезно сочетать с мелодиями задумчивого, грустного или даже печального характера, что по контрасту эмоционального фона рефлекторно углубляет состояние покоя и умиротворенности детей.

Весьма плодотворным способом решения проблем заключительной части оказывается также периодическое использование в конце уроков физической культуры звукозаписей естественных или изображаемых в музыке успокаивающих звуков природы: ласкового шума зеленых дубрав, нежного пения птиц, ленивого журчания ручья, неспешного звона весенней капли

и т.д. Обычно детям это очень нравится. Правда, во избежание привыкания подобные звукозаписи целесообразно применять не регулярно, а периодически, не чаще одного-двух раз в месяц после запланированного в заключительной части выполнения двигательных и дыхательных упражнений на расслабление.

Слушать умиротворяющие голоса природы выгоднее всего в состоянии комфортабельного мышечного покоя, при волевой заторможенности остальных чувств. Для этого следует предложить детям удобно сесть или даже лечь в подходящем месте на спину, закрыть глаза, расслабиться, отвлечься от посторонних мыслей. Кратковременное восприятие этих и других произведений успокаивающей музыки в условиях пассивного бодрствования создает состояние углубленного торможения во всех утомленных звеньях центральной нервной системы, что по законам физиологии способствует значительно более полному отвлечению, расслаблению и отдыху всего организма, а, следовательно, и более быстрому восстановлению затраченных сил.

Продолжительность звучания успокаивающей музыки обычно колеблется от трех до пяти минут, исключая время, планируемое на подведение итогов занятия и задание на дом.

#### **Контрольные вопросы и задания:**

1. Чем обусловлены задачи гимнастики в детском саду?
2. Какова специфика гимнастики в детском саду?
3. Дайте характеристику традиционным видам гимнастики, которые профилируются в рамках физического воспитания дошкольников?
4. Раскройте методику проведения и обучения гимнастическим упражнениям детей 3-7 лет в соответствии с возрастными периодами.
5. Укажите основные нормы и правила прикладного использования функциональной музыки на занятиях физической культурой?
6. Какие методические подходы к использованию музыкального сопровождения на занятиях физической культурой с дошкольниками вы знаете?

## 9. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ, ИГРЫ-ЭСТАФЕТЫ – ОДНО ИЗ ОСНОВНЫХ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

### 9.1 Значение подвижных игр в физическом воспитании дошкольника. Виды игр



Подвижные игры - одно из основных средств физического воспитания детей. Подвижные игры составляют значительный раздел основной гимнастики.

Специфика подвижной игры состоит в молниеносной, мгновенной ответной реакции ребенка на сигнал «Лови!», «Беги!», «Стой!» и др.

Огромную потребность в движении дети обычно стремятся удовлетворить в играх. Играть для них – это, прежде всего, двигаться, действовать, а значит удовлетворять свою естественную потребность в движении.

Игры многочисленны, разнообразны по содержанию и привлекают детей возможностью самостоятельно применить свои знания и умения в конкретной обстановке.

Их можно проводить, начиная с двухлетнего возраста. В этот период дети начинают осваивать такие жизненно-необходимые двигательные навыки, как бег, прыжки, метания и лазание.

*Характерная особенность подвижной игры* - комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание.

*Ценность воспитательного воздействия подвижных игр* обусловлена активным взаимодействием детей в коллективе, так как большая часть подвижных игр - это игры, в которых участвует несколько ребят. Такие игры помогают развивать у детей умение согласовывать свои действия с действиями товарища, подчинять свои личные интересы интересам всех играющих, воспитывают у детей сдержанность, самообладание, чувство ответственности за успех своего звена, команды. Все эти качества воспитываются в процессе подвижных игр у детей дошкольного возраста.

В подвижных играх непрерывно меняются действия каждого играющего в зависимости от сюжета и правил игры, реакции партнеров на игровую ситуацию. В такой обстановке играющий должен быстро и вполне самостоятельно избирать подходящий способ действия для достижения по-

ложительного результата игры: догнать, перенести и не уронить, перепрыгнуть и не задеть. Это, несомненно, способствует развитию инициативы, активности детей, умения ориентироваться в изменяющейся обстановке. Обязательное выполнение правил подвижной игры дисциплинирует ребят, воспитывает у них выдержку, волю.

Во время подвижных игр у детей возникают самые разнообразные переживания - один радуется тому, что метко попал в цель, другой огорчается тем, что был неловок при лазании, и т. д. Подобные эмоции воздействуют на поведение играющих, их активность в игре. Надо так организовать игру, чтобы у детей возникало чувство радости, удовольствия.

Подвижные игры имеют также важное *оздоровительное и образовательное значение*. При правильной организации подвижных игр и правильном руководстве ими разнообразные игровые движения и действия оказывают благоприятное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную и другие системы организма. Подвижные игры содействуют развитию и укреплению мышц детей, повышению обменных процессов детского организма. Такие игры, организуемые на открытом воздухе в разное время года, содействуют и закаливанию.

Для игровой деятельности характерно большое разнообразие и динамичность движений. Интенсивная деятельность играющего создает благоприятные условия для развития и совершенствования его силы, ловкости, быстроты, выносливости. Особенно содействуют этому подвижные игры и эстафеты, содержащие элементы соревнования, и игры, построенные сразу на нескольких видах физических упражнений (например, игры с бегом, равновесием и метанием; игры с бегом, подлезанием и прыжком и т. д.).

Игры помогают ребенку расширять и углублять свои представления об окружающей действительности. Выполняя различные роли, изображая разнообразные действия, дети практически используют свои знания о повадках животных, птиц, насекомых, о явлениях природы, о средствах передвижения, о современной технике. В процессе игр создаются возможности для развития речи, упражнения в счете и т. д.

В дошкольной педагогической практике существует большое разнообразие подвижных игр. Для удобства практического использования *игры классифицируются*. Чтобы выбрать из огромного игрового материала наиболее соответствующие конкретным педагогическим задачам игры, воспитатель должен быть хорошо знаком с существующими играми. Выделяют следующие разновидности игр.

*Элементарные подвижные игры* (игры с правилами) имеют преимущество в детском саду (элементарные сюжетные и бессюжетные).

По образному содержанию подвижные игры делятся на *сюжетные и бессюжетные* (элементарные и сложные, соревновательные). Для сюжет-

ных игр характерны роли с соответствующими для них двигательными действиями. Сюжетные игры имеют готовый сюжет и твердо зафиксированные правила. Сюжет может быть образный («Медведь и пчелы», «Зайцы и волк», «Воробышки и кот») и условный («Ловишки», «Пятнашки», «Перебежки»). Правила обуславливают начало и прекращение движения, определяют поведение и взаимоотношения играющих, уточняют ход игры. Подчинение правилам обязательно для всех. Сюжетные подвижные игры преимущественно коллективные (небольшими группами и всей группой). Игры этого вида используются во всех возрастных группах, но особенно они популярны в младшем дошкольном возрасте.

В бессюжетных играх («Найди себе пару», «Чье звено быстрее построится», «Придумай фигуру») все дети выполняют одинаковые движения. К бессюжетным относятся также игры с использованием предметов (кегли, серсо, кольцоброс, бабки, «Школа мяча» и др.). Правила в таких играх направлены на порядок расстановки предметов, пользования ими, очередность действий играющих. Двигательные задания в этих играх требуют определенных условий, поэтому они проводятся с небольшими группами детей (двое, трое и т. д.). В этих играх наблюдаются элементы соревнования с целью достижения лучших результатов.

Подвижные игры различают по двигательному содержанию, иначе говоря, по доминирующему в каждой игре основному движению (игры с бегом, игры с прыжками и т. д.).

По характеру игровых действий выделяют игры соревновательного типа. Они стимулируют активное проявление физических качеств, чаще всего - скоростных. Если эти игры проводятся с разделением на команды то, они определяются как *игры-эстафеты*.

По динамическим характеристикам различают *игры малой, средней и большой подвижности*. К играм большой подвижности относятся те, в которых одновременно участвует вся группа детей и построены они в основном на таких движениях, как бег и прыжки. Играм средней подвижности называют такие, в которых тоже активно участвует вся группа, но характер движений играющих относительно спокойный (ходьба, передача предметов) или движение выполняется подгруппами. В играх малой подвижности движения выполняются в медленном темпе, к тому же интенсивность их незначительна.

Отдельно выделяются:

- *игровые упражнения*, например «Сбей кеглю», «Попади в круг», «Обгони обруч» и др. В них отсутствуют правила в общепринятом смысле. Интерес играющих вызывают привлекательные манипуляции предметами. Они могут включать задания соревновательного типа («Кто точнее попадет», «Чей обруч вращается» и др.). Самых маленьких игровые упражнения подводят к играм;

- *игры-забавы* (для маленьких детей) («Ладушки», «Коза рогатая» и др.).
- *аттракционы*. В играх-забавах, аттракционах двигательные задания выполняются в необычных условиях и часто включают элемент соревнования, при этом несколько детей выполняют двигательные задания (бег в мешках и др.), остальные дети являются зрителями.

- *хороводные игры*, которые проходят под песню или стихотворение, что придает специфичный оттенок движениям;

- *сложные - спортивные игры* - баскетбол, хоккей, футбол и др. В дошкольном возрасте используются элементы этих игр и дети играют по упрощенным правилам. Элементы спортивных игр используются на физкультурных занятиях в виде некоторых спортивных развлечений (перебрасывание мяча через сетку, попадание мячом в корзину, городки и др.). Этот вид игр и их элементы необходимо широко использовать в старшей и подготовительной к школе группах дошкольного учреждения.

## 9.2 Характеристика подвижных игр для разных возрастных групп



Игровая деятельность возникает уже в преддошкольном возрасте. С детьми *первого года жизни* проводятся игры-забавы («Прятки», «Коза рогатая», «Сорока-белобока», «Поехали-поехали», «Догоню-догоню» и др.), вызывающие у детей звуки, движения, смех, радость, удовольствие.

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.

*Дети второго года жизни* очень подвижны. Для удовлетворения их потребности в движении необходимо иметь горку, скамейки, ящики и другие пособия. Детям должно быть предоставлено достаточно места, чтобы бегать, подниматься на ступеньки, сползать по скату горки и т. д., играть в прятки, догонялки.

На втором году жизни используются бессюжетные игры («Принеси мяч, игрушку», «Подними ноги выше», «Передай мяч», «Скати с горочки», «Догони собачку»). В этих играх дети выполняют одно движение (ходьба, бросание) в индивидуальном темпе, но постепенно они переходят от индивидуальных действий к совместным.

*Дети младшего дошкольного возраста* подражают в игре всему что видят. Однако в подвижных играх малышей, прежде всего, находит отра-

жение не общение со сверстниками, а отображение жизни, которой живут взрослые или животные (они с удовольствием летают, как «воробушки», взмахивают руками, как бабочка крылышками, и т.д.). Благодаря развитой способности имитации большинство подвижных игр детей младшего дошкольного возраста носят сюжетный характер. Подвижные игры для малышей отличаются простотой сюжета (к примеру, птицы летают и возвращаются домой, автомобили едут и останавливаются). Правила очень просты и носят подсказывающий характер, количество их невелико (1-2), они связаны с сюжетом, вытекают из содержания игры. Выполнение правил сводится к действиям по сигналу: на один сигнал дети выбегают из дома, на другой - возвращаются на свои места. Со временем вводятся ограничения действий: убежать в определенном направлении; пойманный - отходить в сторону.

Для младшей группы рекомендуются игры с текстом. Подвижные игры детей младшего возраста часто сопровождаются словами - стихами, песнями, речитативом, которые раскрывают содержание игры и ее правила; объясняют, какое движение и как надо выполнить; служат сигналами для начала и окончания; подсказывают ритм и темп («По ровненькой дорожке», «Лошадки» и др.). Такие игры воспитывают у детей чувство ритма. Дети, слушая воспитателя, стараются подражать его движениям.

Количество ролей в играх детей младшего возраста незначительно (1 - 2). Главную роль выполняет воспитатель, а малыши изображают одинаковые персонажи, например, педагог - кот, все дети - мыши («Кот и мыши»).

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; подбираются игры, упражняющие детей в ловкости, смелости, выдержке. В этой группе воспитатель уже распределяет роли среди детей. Роль водящего вначале поручается детям, которые могут с ней справиться. Если же ребенку не по силам четко выполнить задание, он может потерять веру в свои возможности и его трудно будет привлечь к активным действиям. Педагог отмечает успехи детей в игре.

У детей средней группы количество ролей увеличивается (до 3-4). Здесь уже, например, есть пастух, волк, гуси («Гуси-лебеди»), кроме того, роли распределяются между всеми детьми.

Постепенно увеличивается количество правил, усложняются взаимоотношения между детьми и широко используются сюжетные игры типа: «Кот и мыши», «Котята и щенята», «Мышеловка» и др., несюжетные игры - «Найди себе пару», «Чье звено скорее соберется?» и т.д.

В подвижных играх детей старшего дошкольного возраста используются более сложные движения. Перед детьми ставятся задачи мгновенно реагировать на изменение игровой ситуации, проявлять смелость, сообразительность, выдержку, смекалку, сноровку.

Движения детей старшей группы отличаются большей координированностью, точностью, поэтому наряду с сюжетными и несюжетными играми широко используются игры с элементами соревнования, которые вначале целесообразно вводить между несколькими детьми, равными по физическим силам и развитию двигательных навыков. Так, в игре «Кто скорее добежит до флажка?» задание выполняют 2-3 ребенка. По мере овладения детьми навыков и ориентировки в пространстве вводятся соревнования по звеньям. Лучшим считается звено, участники которого справляются с заданием быстро и правильно.

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. Игры, сопровождающиеся текстом, даются и в старших группах, причем слова нередко произносятся хором («Мы - веселые ребята» и др.). Произнесение слов - это отдых после интенсивных движений.

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. В играх необходимо ставить перед детьми задачи для самостоятельного решения.

Со старшими дошкольниками наряду с сюжетными и несюжетными играми проводятся игры-эстафеты, элементы спортивных игр, игры с элементами соревнования.

Дети подготовительной группы должны знать все способы выбора ведущих, широко пользоваться считалками.

### 9.3 Подготовка к проведению подвижной игры детей 2-7 лет

#### *Создание интереса к игре*

На протяжении всей игры необходимо поддерживать интерес детей к ней разными средствами во всех возрастных группах. Но особенно важно создать его в начале игры, чтобы придать целенаправленность игровым действиям. Приемы создания интереса тесно примыкают к приемам сбора детей. Иногда это одно и то же. Например, интригующий вопрос к малышам: «Хотите быть летчиками? Бегите на аэродром!...»



Огромный эффект имеет обыгрывание атрибутов. Например, воспитатель надевает маску-шапочку: «Смотрите, какой большой косолапый мишка пришел к вам играть...» или: «Сейчас я кому-нибудь надену шапочку, и у нас будет зайчик... Ловите его!», или: «Угадайте, кто прячется за моей спиной», - говорит воспитатель, манипулируя звучащей игрушкой. Можно, например, прочитать стихи, спеть песню на соответствующую тему, показать детям предметы, игрушки, которые встретятся в игре.

В старших группах приемы создания интереса используются, главным образом, когда игра разучивается. Это чаще всего стихи, песенки, загадки (в том числе и двигательные) на тему игры, рассматривание следов на снегу или значков на траве, по которым нужно найти спрятавшихся, переодевание и др.

Подвести к игре нередко удается и путем вопросов, загадывания загадок. В частности, можно спросить: «Что вы сегодня рисовали?». Дети, например, ответят: «Весну, прилет птиц». «Очень хорошо,- говорит воспитатель.- Сегодня мы будем играть в игру «Перелет птиц». Хороший результат дает и короткий рассказ, прочитанный или рассказанный воспитателем непосредственно перед игрой.

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 команды.

#### *Выбор игр*

Игры отбираются в соответствии с задачами воспитания. Подбор и планирование подвижных игр также зависят от:

- общего уровня физического и умственного развития детей,
- двигательных умений детей,
- состояния здоровья каждого ребенка,
- индивидуальных типологических особенностей детей,
- времени года,
- особенностей режима дня. Игры более динамичные целесообразны

на первой прогулке, особенно, если ей предшествовали занятия со значительным умственным напряжением и однообразным положением тела. На второй прогулке можно проводить разные по двигательной характеристике игры. Но, учитывая общую усталость детей к концу дня, не следует разучивать новые игры.

- места поведения. Игры с бегом на скорость, с метанием в подвижную цель или вдаль не имеют эффекта в помещении;
- интересов детей;
- метеоролого-климатических условий. Для зимней прогулки, например, логичны игры более динамичные. Но иногда скользкая площадка ме-

шает бегу с увертыванием. Летом удобно соревноваться в быстром беге, но в очень жаркую погоду лучше такие соревнования не проводить;

- степени организованности детей;
- их дисциплинированности: если они недостаточно организованы, то сначала надо подобрать игру небольшой подвижности и проводить ее в кругу.

При подборе сюжетных игр принимаются во внимание сформированность у ребенка представлений об обыгрываемом сюжете.

Значительное внимание педагог уделяет подготовке атрибутов игры. Педагог изготавливает их вместе с детьми или в их присутствии (в зависимости от возраста).

#### *Организация играющих, объяснение игры*

Важно правильно организовать игру в зависимости от содержания, очередности выполнения заданий. Педагог варьирует способы организации игр в зависимости от их структуры и характера движений.

Игра может быть проведена одновременно со всеми детьми или с небольшой группой.

Для проведения игры нужно сделать разметку игровой площадки, подготовить и удобно разместить необходимое оборудование. Разметить площадку для игры можно заранее либо во время объяснения и размещения играющих.

Педагог должен продумывать способы сбора детей на игру и внесение игровых атрибутов. Инвентарь, игрушки и атрибуты раздают обычно перед началом игры, иногда их кладут на обусловленные места и дети берут их по ходу игры.

Собирать детей надо в том месте площадки, откуда будут начинаться игровые действия: в играх с перебежками - в «домик» - у короткой стороны площадки, в играх с построением в круг - в центр площадки. Сбор детей должен проходить быстро и интересно. Поэтому важно продумать приемы сбора. Они бывают разными в зависимости от возраста детей и их отношения к игре.

Старшие дети любят и умеют играть. С ними можно договариваться о месте и сигнале сбора задолго до начала прогулки. Дети младшего возраста не воспринимают таких методов. Непосредственно на игровой площадке старших детей можно собрать при помощи зазывалочек («Раз, два, три! Играть скорей беги!»; «Раз, два, три, четыре, пять! Всех зову играть!» и др.). Можно в интересной форме поручить отдельным детям собрать остальных в установленный ограниченный срок (пока вращается юла, звучит мелодия, размещаются атрибуты). Можно использовать нестандартные звуковые и зрительные сигналы (спортивный свисток, звонок-колокольчик, гроздь надувных шаров, фланеле-граф и т.д.). Эффективны и сюрпризные моменты:

играть будут те, кто сумеет пробежать под вращающейся скакалкой, кто сумеет проскользнуть по ледяной дорожке и др.

Организация малышей требует от воспитателя большой находчивости, потому что их нужно еще учить играть, формировать интерес к подвижным играм.

*Ознакомление детей с новой игрой* проводится четко, лаконично, образно, эмоционально в течение 1,5-2 мин. Большое значение при этом имеет интонация. В ходе объяснения игры перед детьми ставится игровая цель.

Объясняя игру, *важно правильно разместить детей. Детей младшей группы* воспитатель чаще всего ставит так, как это нужно для игры (в круг). *Старшую группу* он может построить в шеренгу, полукругом или собрать около себя (стайкой). Воспитатель должен стоять так, чтобы его видели все (лицом к детям при построении в шеренгу, полукругом; рядом с ними, если дети собраны в круг).

*В младшей группе* все объяснения делаются, как правило, в ходе самой игры. Не прерывая ее, воспитатель размещает и перемещает детей, рассказывает, как нужно действовать.

*В старших группах* педагог сообщает название, раскрывает содержание. Объясняя, особо нужно выделить правила игры еще до ее начала.

Предварительное объяснение игры в средней и старшей группах происходит с учетом возросших психологических возможностей детей. Это учит их планировать свои действия. Если игра очень сложная, то не рекомендуется сразу же давать подробное объяснение, а лучше поступить так: сначала разъяснить главное, а потом, в процессе игры, дополнить основной рассказ деталями. При повторном проведении игры правила уточняются. Если игра знакома детям, можно привлекать их самих к объяснению.

Объяснение часто сопровождается показом: как выезжает автомобиль, как прыгает зайчик. Движения можно показать до начала или в ходе игры. Это обычно делает сам воспитатель, а иногда кто-либо из детей по его выбору.

Принципиально важной является последовательность объяснения, аналогичная арифметической задаче: сначала - условие, потом - вопрос. В практике, к сожалению, распространена ошибка, когда объяснение начинается с назначения ребенка на главную роль, в результате чего внимание детей к инструкции падает, отсюда и сбой в игровых действиях. Аналогичный казус возникает, когда детям перед объяснением игры раздают атрибуты.

*Последовательность объяснения:*

- назвать игру и ее замысел,
- предельно кратко изложить содержание,
- подчеркнуть правила,
- напомнить движение (если нужно),

- распределить роли,
- раздать атрибуты,
- разместить играющих на площадке,
- начать игровые действия.

Если в игре есть слова, то специально разучивать их во время объяснения не следует, дети естественно запомнят их в ходе игры.

Если игра знакома детям, то вместо объяснения нужно вспомнить с ними отдельные важные моменты. В остальном схема действий воспитателя сохраняется.

При объяснении игры также используется краткий образный сюжетный рассказ. 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.

Объясняя игры с элементами соревнования, педагог уточняет правила, игровые приемы, условия соревнования. Объединяя играющих в группы, команды, педагог учитывает физическое развитие и индивидуальные особенности детей. В команды воспитатель подбирает детей равных по силам или для активизации неуверенных, застенчивых детей соединяют со смелыми, активными.

*Распределение ролей в игре*

Роли определяют поведение детей в игре. Ведущая роль - всегда со-блазн. Во время распределения ролей случаются разные конфликты. Поэтому важно учитывать особенности детей: застенчивые, малоподвижные не всегда могут справиться с ответственной ролью, но подводить их постепенно к этому надо, с другой стороны, нельзя поручать ответственные роли всегда одним и тем же детям, желательно, чтобы все умели выполнять эти роли.

В играх с *детьми младшего возраста* воспитатель сначала берет на себя исполнение главной роли (например, кота в игре «Воробышки и кот»). И только потом, когда малыши освоятся с игрой, поручает эту роль самим детям. Еще во время объяснения он назначает водящего и ставит остальных играющих на свои места, но с этой целью могут быть использованы и считалки.

В *старшей группе* сначала объясняют игру, затем распределяют роли и размещают детей. Если игра проводится впервые, то это делает воспи-

татель, а потом уже сами играющие. Иногда выполнившие роль водящего сами выбирают себе заместителя.

Распределение ролей следует использовать как удобный момент для воспитания поведения детей. Выбор на главную роль дети должны воспринимать как поощрение, как доверие, как уверенность воспитателя в том, что ребенок выполнит важное поручение. Назначение на главную роль - наиболее распространенный прием. Выбор воспитателя должен быть обязательно мотивирован. Например: «Дети, пусть первым ловишкой будет Алик. У него сегодня день рождения. Это наш ему подарок. Согласны?»

Для назначения на ведущую роль часто используются считалочки. Они предупреждают конфликты: на кого выпало последнее слово, тот будет водить. По-настоящему считалочки понятны старшим детям: за рукой считающего ревниво следят все. Поэтому делить слова на части нельзя.

Распределить роли можно при помощи «волшебной» палочки, всевозможных вертушек (юлы, обруча, кеглей и др.), при помощи перехваток и т.д.

Все названные приемы используются, как правило, в начале игры. Для назначения нового ведущего в ходе игры основным критерием является качество выполнения движений и правил. Например: «Быстрее всех прибежал к скамейке Вова. Сейчас он будет ловить». Или: «Дети, какая Света молодчина: и от волка легко увернулась, и Валю выручила. Теперь она будет волком...»

#### 9.4 Методика непосредственного проведения игр



Методика проведения подвижной игры включает неограниченные возможности комплексного использования разнообразных приемов, направленных на формирование личности ребенка, умелое педагогическое руководство ею.

Особое значение имеет профессиональная подготовка воспитателя, педагогическая наблюдательность и предвидение. Стимулируя у ребенка интерес к игре, увлекая его игровой деятельностью педагог замечает и выделяет существенные факторы в развитии, поведении детей. Необходимо определить (подчас по отдельным штрихам) реальные изменения в знаниях, умениях и навыках, помочь ребенку закрепить положительные качества и постепенно преодолеть отрицательные.

Очень полезны самостоятельные подвижные игры с разнообразными игрушками или можно объединить детей по - двое, трое. Действия ребенка

обычно определяются видом игрушек. Например, с флажками, обручами надо бегать; игрушки-каталки, машины - возить; мячи - катать, ловить, бросать. Дети охотно играют с такими игрушками.

В самостоятельных играх дети не сразу могут проявлять активность и инициативу; движения их однообразны, ограничены. А вот в играх с заданием взрослого действия детей приобретают целенаправленный характер: они, несколько раз повторяя движения, закрепляют двигательные навыки, развивают подвижность, ловкость, сноровку.

Маленький ребенок часто не знает, что делать с той или иной игрушкой, - взрослый должен раскрыть ему возможности ее использования.

Надо следить, чтобы малыши во время игр не переутомлялись, меняли игрушки, после подвижных игр занимались чем-то более спокойным (например, рисованием, лепкой, рассматриванием картинок в книжках и т.п.).

Очень важно руководить игрой детей даже тогда, когда малыши занимаются сами. Успех проведения игры в младшей группе зависит от воспитателя. Игру одних нужно усложнить; других следует научить доводить начатое до конца; с третьими желательно поговорить во время игры, если они играют молча.

Надо соблюдать определенную последовательность в разучивании игр. Например, игра «Догони меня» проще, чем «Догоню тебя». В первом случае ребенок сам догоняет взрослого; во втором в игре уже появляется опасность быть пойманным, и ребенку приходится затрачивать большие физические усилия.

Малышей привлекает в игре, главным образом, процесс действия: им интересно бежать, догонять, бросать и т.д., что необходимо учитывать при проведении игр.

##### *Руководство*

Педагогу необходимо следить за движениями дошкольников: поощрять удачное исполнение, подсказывать лучший способ действия, помогать личным примером. Но большое количество замечаний о неправильном выполнении отрицательно сказывается на настроении детей. Поэтому делать замечания надо в доброжелательной форме.

То же самое касается правил. Охваченные радостным настроением или образом, особенно в сюжетных играх, дети нарушают правила. Ребенок может нарушить правила игры в следующих случаях: не понял достаточно точно объяснение педагога; очень хотел играть; был недостаточно внимателен и т.д.

Не надо упрекать их за это, тем более исключать из игры. Лучше похвалить того, кто действовал правильно. В доброжелательных реакциях воспитателя особенно нуждаются ослабленные дети. Некоторых из них иногда, придумав удобный повод, нужно исключить из игры на некоторое

время (например, помочь воспитателю - подержать второй конец веревочки, под которую подлезает «цыплятки»).

Повторение и продолжительность игры для каждого возраста регламентированы программой, но воспитатель должен уметь оценивать и фактическое положение. Если дети во время бега покашливают, значит, они устали и не могут перевести дыхание. Необходимо переключиться на другую, более спокойную игру.

Важным моментом руководства является участие воспитателя в игре. В *первой младшей группе* обязательно непосредственное участие педагога в игре, который чаще всего сам выполняет главную роль. В *второй младшей группе* в знакомых играх исполнение главной роли поручается детям. В *средней и старшей группах* руководство опосредованное. Но иногда воспитатель участвует в игре, если, например, по условиям игры требуется соответствующее число играющих.

Воспитатель подает команды или звуковые и зрительные сигналы к началу игры: удар в бубен, барабан, погремушку, музыкальный аккорд, хлопки в ладоши, взмах цветным флажком, рукой. Звуковые сигналы не должны быть слишком громкими: сильные удары, резкие свистки возбуждают маленьких детей.

Воспитатель делает указания как в ходе игры, так и перед ее повторением, оценивает действия и поведение детей. Педагог подсказывает, как целесообразнее выполнять движение, ловить и увертываться (изменять направление, незаметно проскочить или пробежать мимо «ловишки», быстро остановиться).

Воспитатель следит за действиями детей и не допускает длительных статических поз (сидение на корточках, стояние на одной ноге, поднятие рук вперед, вверх), вызывающих сужение грудной клетки и нарушение кровообращения, наблюдает за общим состоянием и самочувствием каждого ребенка.

Воспитатель *регулирует физическую нагрузку*, которая должна увеличиваться постепенно. Если, например, при первом проведении игры детям разрешают бегать 10 с, то при повторении ее, несколько повышают нагрузку; на четвертом повторении она достигает предельной нормы, а на пятом-шестом - снижается.

Игры большой подвижности повторяются 3-4 раза, более спокойные – 4-6 раз. Паузы между повторениями 0,3-0,5 мин.

Во время паузы дети выполняют более легкие упражнения или произносят слова текста. Общая продолжительность подвижной игры постепенно увеличивается с 5 мин в младших группах до 15 мин в старших.

Руководя игрой, педагог воспитывает нравственность ребенка; формирует у него правильную самооценку, взаимоотношения детей друг с другом, дружбу и взаимовыручку, учит ребенка преодолевать трудности.

#### *Окончание игры и подведение итогов*

Заканчивается подвижная игра ходьбой, постепенно снижающей физическую нагрузку и приводящей пульс ребенка в норму.

В младших группах воспитатель заканчивает игру предложением перейти к какому-либо другим видам деятельности более спокойного характера.

В старших группах подводятся итоги игры: отмечают те, кто правильно выполнял движения, проявлял ловкость, быстроту, смекалку, сообразительность, соблюдал правила, выручал товарищей. Воспитатель называет и тех, кто нарушал правила и мешал товарищам. Он анализирует, как удалось достичь успеха в игре, почему «ловишка» быстро поймал одних, а другие ни разу не попались ему.

Подведение итогов игры должно проходить в интересной и занимательной форме, чтобы вызвать желание в следующий раз добиться еще лучших результатов. К обсуждению проведенной игры надо привлекать всех детей. Это приучает их к анализу своих поступков, вызывает более сознательное отношение к выполнению правил игры и движений.

Итог игры должен быть оптимистичным, коротким и конкретным. Малышей надо обязательно похвалить.

#### *Вариантность подвижных игр, приемы их усложнения*

Существуют различные варианты подвижных игр. Вариативность позволяет использовать их более целесообразно, с учетом подготовленности детей. Подвижные игры можно постепенно усложнять, но последовательность действий и эпизодов остается при этом постоянной. Усложнение делает интересными для детей хорошо знакомые игры.

Изменения должны быть всегда обоснованными. Варьируя игру, нельзя менять замысел и композицию игры, но можно:

- увеличивать дозировку (повторность и общую продолжительность игры);
- усложнить двигательное содержание (воробушки из домика не выбегают, а выпрыгивают);
- изменить размещение играющих на площадке (ловишка не сбоку, а в середине площадки);
- сменить сигнал (вместо словесного - звуковой или зрительный);
- провести игру в нестандартных условиях (по песку бежать труднее; в лесу, убегая от ловишки, можно повиснуть, обхватив ствол дерева руками и ногами);
- усложнять двигательные задания, увеличивая расстояние (для бега, прыжков, метаний);
- вводить новые виды движений (ходьбу и бег между предметами, по мостику в игре «Поезд» и др.);
- изменять темп движения (если вначале ребенок бежит за игрушкой в своем темпе, то по мере усвоения игры темп ему уже задается взрослым);
- увеличивать число «ловишек», количество детей в подгруппе;

- усложнять правила (например, сначала все бегут и занимают любое место, а затем только определенное; или, например, 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).

В летнее время игры, не имеющие сюжета, обогащаются различными движениями: прыжками, ползанием, лазанием, метанием.

К составлению новых вариантов игры, усложнению правил можно привлекать самих детей, особенно в старших группах, что играет важную роль в развитии творческой деятельности детей. 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 свой вариант. После проведения, воспитатель предлагает самим детям придумать другие варианты «осаливания». Из предложенных 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.

### 9.5 Игры-эстафеты

Игра-эстафета – это игра, в которой каждый участник выполняет последовательно одно за другим различные движения, передавая другому участнику своей команды предмет (палочку, мяч, обруч), и старается сделать это быстрее участников других соревнующихся команд.

*Виды эстафет:*

- линейные (соревнующиеся стоят в параллельных колоннах);
- встречные (команда делится пополам и ее половины становятся в колоннах друг против друга);

- круговые (команды становятся по кругу).

*Правила игр-эстафет:*

- Игру всегда заканчивает тот, кто ее начинал.
- Не обязательно побеждает команда, которая первой закончила эстафету.
- При определении победителя применяют объективную и несложную очковую систему.
  - За неточности, нарушения правил высчитываются штрафные очки.
  - Движения, включенные в игру-эстафету, должны быть знакомы детям.
  - Предоставить детям выполнить задание без ограничения срока.
  - Необходим тщательный подбор состава команд. Всего команд должно быть 3-4, в каждой команде не более 4-5 детей, примерно равных по силам.
  - Заранее выбирают капитанов, остальные участники игры объединяются в пары или тройки; капитаны по очереди выбирают играющих по названиям команд.

Команды выстраиваются в колонны перед стартовой линией на расстоянии 1,5-2м одна от другой. В 10-12 м от этой линии проводится вторая линия (контрольная).

Руководителю эстафет нужны помощники, которые наблюдают за выполнением правил, замечают ошибки, ведут подсчет очков, поправляют по необходимости нарушенные препятствия.

*Содержание игр-эстафет зависит от:*

- возрастных особенностей и уровня подготовки играющих;
- размеров зала, площадки;
- времени года;
- наличия необходимого физкультурного оборудования.

#### Контрольные вопросы и задания:

1. Раскройте значение подвижных игр в физическом воспитании дошкольника.
2. Какие виды игр выделяют при использовании на физкультурных занятиях в детском саду?
3. Дайте характеристику подвижных игр для разных возрастных групп в ДООУ?
4. Раскройте содержание подготовки к проведению подвижной игры с детьми 2-7 лет?
5. Отметьте особенности методики непосредственного проведения подвижных игр с детьми дошкольного возраста.
6. Какие варианты подвижных игр и приемы их усложнения вы знаете?
7. Раскройте содержание и методику проведения игры-эстафеты.



## 10. СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ С ДЕТЬМИ-ДОШКОЛЬНИКАМИ В РАЗНОВОЗРАСТНЫХ (СМЕШАННЫХ ПО ВОЗРАСТУ) ГРУППАХ

### 10.1 Особенности содержания занятий. Подбор упражнений для занятий физической культурой в смешанных по возрасту группах



Работа в разновозрастной группе требует от воспитателя хорошего знания программы и умения быстро ориентироваться в выборе путей решения одинаковых задач применительно к детям разного возраста и уровня обученности.

Обучение в такой группе организуется в виде занятий трех типов:

1) со всеми детьми по одному разделу обучения, но с разным программным содержанием для возрастных подгрупп;

2) со всеми детьми по разным разделам обучения (одни рисуют, другие занимаются физическими упражнениями);

3) с одной возрастной подгруппой (одна занимается под руководством, другая в это время самостоятельно играет).

Практика показывает, что при обучении движениям следует использовать занятия первого и третьего типа. Второй тип неудобен, так как внимание рисующих детей отвлекают занимающиеся физкультурой. Третий тип используется при освоении упражнений, специфических для данного возраста. Например, со старшими дошкольниками разучиваются прыжки с разбега, различные способы метания, ползание по-пластунски, проводятся игры и упражнения в соревновательной форме, эстафеты и т. д. Малыши же учатся самостоятельно ходить по большому кругу, одновременно начинать и оканчивать общеразвивающие упражнения, реагировать на сигналы и зрительные ориентиры и т. д.

По возрастному составу смешанная группа может быть двухвозрастной, а в однокомплексном детском саду - трех- и четырехвозрастной. В любом случае на физкультурных занятиях первого типа целесообразно делить группу на две подгруппы. В одну подгруппу организуются дети, составляющие по возрасту большинство. Дети третьего возраста присоединяются к смежному. Например, одну подгруппу составляют старшие дети, вторая состоит на 2/3 из малышей и на 1/3 из детей среднего возраста. Но дети среднего возраста лишь организационно относятся к младшей подгруппе. В разных видах упражнений требования к ним конкретизируются. Например,

вся младшая подгруппа упражняется в катании мячей друг другу. Но малыши катают мячи диаметром 20 см, а дети среднего возраста - диаметром 12-15 см, и расстояние при этом увеличено на 80-100 см (рис. 1)

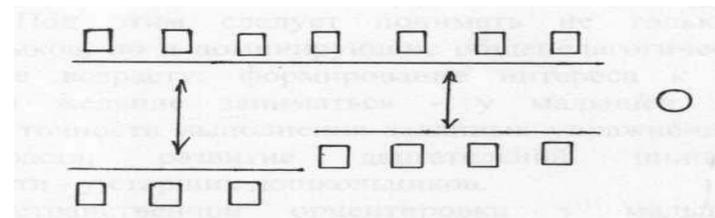


Рис. 1

Кроме того, малыши могут катать мячи, сидя на полу, а дети среднего возраста - из наклона или приседа.

Специфические трудности в организации и проведении физкультурных занятий существенно возрастают в группе, объединяющей контрастные возрасты - старший и младший.

Начинать совместные занятия следует примерно со 2-го квартала. К этому времени завершается период привыкания у малышей: они овладевают элементарными действиями, научаются в общих чертах ориентироваться в пространстве, понимать указания воспитателя.

Физкультурные занятия в разновозрастной группе строятся по общепринятой схеме:

I. Вводная часть (строевые упражнения, различные виды ходьбы и бега, перестроение для выполнения общеразвивающих упражнений).

II. Основная часть:

- общеразвивающие упражнения (комплекс);
- упражнения в основных движениях (2-4);
- подвижные игры (1-2).

III. Заключительная часть (спокойная ходьба или игра малой подвижности, или танец).

Но форма записи плана должна отражать общность содержания и вместе с тем дифференцированность двигательных заданий, структурное единство и одновременно разную длительность одного и того же занятия для разных возрастных подгрупп.

Результативность обучения на физкультурных занятиях первого типа определяют три главных фактора:

- подбор упражнений с учетом требований и уровня общей и двигательной подготовленности детей;
- организация детей в каждом виде упражнений;
- дифференцировка нагрузки для каждой возрастной подгруппы.

### *Подбор упражнений*

В подборе упражнений воспитатель руководствуется программными требованиями. Под этим следует понимать не только перечень конкретных навыков, но и доминирующие общепедагогические задачи, соответствующие возрасту: формирование интереса к физическим упражнениям и желание заниматься - у малышей, достижение правильности и точности выполнения заданных упражнений - у детей среднего возраста, развитие двигательной инициативы и самостоятельности - у старших дошкольников.

*Навыки пространственной ориентировки* у малышей очень несовершенны. Поэтому в вводной части занятий первого типа не следует планировать сложные перестроения, ходьбу врассыпную с последующим построением в колонну, ходьбу шеренгой - упражнения, трудные для младших детей. Здесь удобны и уместны передвижения в колонне обычным шагом, шагом на носках, с высоким подниманием колена, боковыми приставными шагами. Те же способы движения подходят и для перемещения врассыпную. Разнообразить двигательные действия могут различные положения рук - на поясе, за головой, за спиной, в стороны.

Все двигательные задания должны быть посильны для малышей и в то же время интересны для старших. Это могут быть образные упражнения. Например, «Сначала пойдем как мышки, а потом - как слонишки...» - ходьба на носках в чередовании с жесткой ходьбой на всей ступне; «Ребятки станут медвежатками...» - ходьба обычным шагом в чередовании с ходьбой вперевалочку и т. п. Интересны и полезны игровые задания, стимулирующие проявление различных физических качеств. Например, хлопки в ладоши на каждый шаг совершенствуют чувство ритма; ходьба в приседе (для старших), держась за руку малыша, развивает устойчивое равновесие; «Где твой дружок?» - старшие, двигаясь врассыпную, останавливаются, малыши - находят своего старшего партнера - приобретают навыки пространственной ориентировки.

*Комплексы общеразвивающих упражнений* подбираются для выполнения как без предметов, так и с предметами. Предметы должны быть одного вида, например, кубики, ленточки, флажки, мячи. Обручи и палки на занятиях первого типа скорее всего неуместны, так как ими не владеют малыши, а погремушки не следует применять потому, что они создают психологический дисбаланс у старших. Эти предметы можно использовать на занятиях третьего типа, т. е. с одной возрастной подгруппой.

Интересны и полезны детям всех возрастов общеразвивающие упражнения на предметах - стульях, скамейках, у предметов - у гимнастической стенки, у бревна, у песочницы. Можно проводить и упражнения в парах - старший ребенок с малышом.

Еще большего внимания требует *подбор упражнений в основных движениях*. Разница в уровне двигательных умений старших и малышей велика, поэтому в целях рациональной организации и эффективного контроля лучше подбирать для обоих возрастов упражнения одного вида, например, ползание, упражнение в равновесии, прыжки в длину с места и др. Разумеется, двигательные задания должны отличаться по сложности.

Далеко не каждая *подвижная игра* может быть использована на совместном физкультурном занятии. Следует подбирать такие игры, которые можно трансформировать, приспособив двигательные задания для обоих возрастов.

Лучше всего подходят для этого игры с бегом. Например, из программы для старшей группы - «Гуси», «Мы - веселые ребята»; из программы для младшей группы - «Кот и мыши», «Воробышки и кот», «Самолеты» и др. Не меняя замысла игр, в них можно варьировать протяженность и виды бега. Удобны также такие игры, в которых играющие делятся на две группы, согласно ролям. Например, «Караси и щука», где караси прячутся за камешки; «Мышеловка», где одни дети - мыши, другие же образуют мышеловку. Нужно чередовать исполнителей ролей, не смешивая малышей и старших.

Но нельзя объединять детей, например, в игре «Хитрая лиса», потому что малыши не умеют бегать врассыпную с увертыванием; в игре «Волк во рву», так как прыжки с разбега недоступны малышам; в играх «Два мороза», «Совушка», так как младшие дети не смогут резко остановиться и стоять, не шевелясь.

*К участию в общих играх малышей следует готовить*. На отдельных занятиях или на прогулке воспитатель разучивает с ними игры и игровые упражнения, которые по сути своей становятся подводящими к общей игре. Так, игровые упражнения типа «Догоните меня», «Бегите в домик» - благоприятная основа для разных вариаций. Дети могут догонять воспитателя или игрушку в его руках (куклу, мишку, лисичку), девочки - мальчиков и наоборот. «Домиками» могут быть скамейки, лежащие на полу обручи, кубики; на участке детского сада - стационарное физкультурное оборудование, растения и др. Дети также могут имитировать разные образы. Например, дети-«гуси» бегают по площадке, щиплют травку, а по сигналу: «Гуси, домой! Волк за горой!» - прячутся в домик. Так обеспечивается их последующее участие в игре «Гуси-гуси». Игровое упражнение «Убегайте от меня» может стать самодеятельной игрой «Карасики и лягушка»: дети-«карасики» плавают в пруду, лягушка громко квакает, «карасики» уплывают и прячутся за камешки-кубики, расставленные по кругу (пруд). Это подготавливает малышей к участию в игре «Караси и щука».

## 10.2 Организация детей на занятиях. Методика проведения упражнений



Продуманная организация детей в каждом виде упражнений - важное условие, обеспечивающее высокую моторную плотность занятия. Воспитатель разновозрастной группы во многом опирается на умения старших детей, их подготовленность.

В вводной части занятия дети строятся в колонну или шеренгу. Впереди - старшие; малыши уверенно пойдут за ними по большому кругу. Можно строиться в колонну парами - малыш со старшим ребенком. В таком случае младшие стоят слева. Соответственно, при построении в две шеренги младшие дети стоят в первой шеренге, значит, в вводной ходьбе старшие будут идти по внешнему кругу.

На общеразвивающие упражнения дети строятся в звенья, причем старшие отдельно от младших. Например, два звена старших и одно малышей или наоборот. Последний по порядку старший ребенок выводит вперед младшее звено, а затем становится в конец старшего звена.

*Выбор способа организации детей* при выполнении основных движений (фронтальный, групповой, индивидуальный) зависит от конкретных педагогических задач, вида и технической сложности упражнений, подготовленности к ним детей, наличия оборудования.

*При фронтальном способе* организации дети выполняют упражнения одного вида (как и в разновозрастной группе), но сложность их различна для каждой подгруппы. При этом дети размещаются так, чтобы воспитатель мог непосредственно помогать малышам. Например, упражнение в равновесии - ходьба по скамейке длиной 4 м, высотой 30-40 см - для старших, длиной 2 м, высотой 20-25 см - для младших (рис. 2).

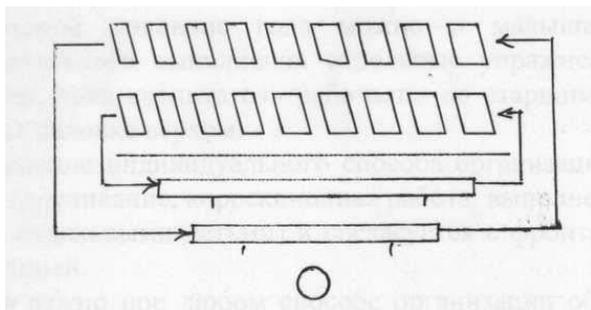


Рис.2

*При групповом способе* организации детей делят на подгруппы (2-3), каждая из которых выполняет свое задание.

Но если в разновозрастной группе подгруппы через некоторое время меняются местами, то в разновозрастной группе этого не происходит. Малыши составляют первую подгруппу, которая действует под непосредственным руководством воспитателя. Подгруппы (2-я и 3-я) старших детей выполняют упражнения относительно самостоятельно. Иначе говоря, контроль со стороны воспитателя за старшими детьми, преимущественно, визуальный. Поэтому упражнения должны быть знакомы детям и не требовать страховки. Важно, чтобы они имели характер конкретных заданий и способствовали формированию у ребят умения планировать и оценивать свои действия. Некоторые примеры таких упражнений:

- сбей кеглю - катание мячей (шаров) друг другу из положения с колена с попаданием в цель - кегли, стоящие между детьми;
- забрось мешочек на скамейку;
- проведи мяч (от черты до черты, до противоположной стены, по дорожке);
- брось мяч товарищу через сетку (натянутую веревку);
- пронеси мешочек на голове и не урони (обычным шагом, в приседе, танцевальным шагом и др.);
- скачи по красной дорожке на одной ножке, по синей дорожке - на другой ножке;
- прыгай со скакалкой как умеешь;
- кто умеет долго скакать со скакалкой (на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу - все это на месте и продвигаясь вперед; вращать скакалку можно не только вперед, но и назад) и др.

Время от времени воспитатель останавливает всех детей, для того чтобы оценить выполнение, подсказать лучший способ действия, подкорректировать размещение детей на площадке, сообщить новое задание и т. д.

Во второй половине года можно и малышам предлагать для самостоятельного выполнения отдельные упражнения игрового типа. Например, пока воспитатель работает со старшими детьми, младшие скачут на палочке верхом.

*Применение индивидуального способа* организации имеет различные мотивы (доучивание, коррекционная работа, выполнение более сложного задания отдельными детьми) и согласуется с фронтальной и групповой организацией.

Очень важно при любом способе организации обеспечить возможно большую повторяемость упражнений в основных движениях, не нарушая при этом установленного регламента занятия. Именно от повторяемости действий зависит скорость образования и прочность двигательных навы-

ков. Поэтому *порядок выполнения упражнений* (одновременно, поочередно, поточно) должен быть целесообразным в каждом конкретном случае. Так, упражнения с мячами - подбрасывание и ловля (или без ловли у малышей на первом этапе обучения), ведение мяча на месте и с продвижением и т. п. - всегда выполняются *одновременно*, мяч должен быть у каждого ребенка.

Упражнения, требующие страховки, например прыжки с разбега, выполняются *поочередно*: следующий разбегается после того, как предыдущий приземлился. Но спрыгивать со скамейки могут сразу по 3-4 ребенка. Аналогично, прыгать в длину с места могут поочередно по 3-5 ребят, метать в цель можно поочередно по 1/2 группы (или подгруппы), например, нужно попасть мешочком с песком в обувь стоящего напротив.

Упражнения, характеризующиеся длительностью действия, например разные виды ползания, как правило, выполняются *поточно*, особенно на этапе разучивания. Например, четверка за четверкой (пятерка, шестерка) дети ползут вдоль зала, воспитатель, перемещаясь в нужном направлении, корректирует их действия. Но на этапе закрепления и совершенствования эти же упражнения могут выполняться одновременно - дети размещаются у длинной стены, чтобы ползти поперек зала. В таком случае в отведенное время повторить упражнение можно большее число раз. К тому же после активного выпрямления (потягивания, подпрыгивания, прогибания) у противоположной стены дети могут возвращаться назад другим движением - прыжками на одной или двух ногах, бегом спиной вперед, шагом с закрытыми глазами, кружась волчком, танцевальными шагами и др.

*В организации подвижных игр возможны два варианта:*

1. Подвижная игра на объединенном занятии может быть для каждой подгруппы своя. В таком случае воспитатель начинает играть с малышами, сделал соответствующие распоряжения старшим, которые переходят к самостоятельному выполнению второго (третьего) упражнения в основных движениях. После игры и непродолжительной заключительной ходьбы или игрового задания «Пройти тише», «Поиграй с тем, что найдешь» и т.д. малыши уходят, физкультурное занятие для них заканчивается. Старшие, завершившие к этому времени выполнение упражнений в основных движениях, под руководством воспитателя играют в игру, соответствующую возрасту.

В конце занятия - танец или игра-забава, или спокойная ходьба, в зависимости от физической, психической и эмоциональной нагрузки предшествующих упражнений.

2. Подвижная игра может быть общей для старших и младших (выше говорилось, какие игры рекомендуется использовать для совместного проведения). В таком случае после 2-3 проигрываний малышей отпускают, а

со старшими продолжают играть. Если игра хорошо знакома детям, можно ее усложнить, например, увеличить число ловишек, ввести вырубалочки и др. Но можно поиграть в другую игру, специфичную для старших детей, например, эстафету.

*При выполнении основных видов движений* каждой подгруппе может быть предложено дифференцированное задание, направленное на отработку и совершенствование техники движений. Разновидность таких заданий может быть следующей:

*1-й вариант.* Дети получают задания, одинаковые по содержанию, но различные по способу выполнения. Например, задания по обучению прыжку в длину с места в этом варианте могут носить такой характер: 1 группа - выполнять прыжок из низкого приседа; 2 группа - прыгать, отталкиваясь одной ногой от стены; 3 группа - прыгать из обруча в обруч.

*2-й вариант.* Каждой группе можно предложить разный по содержанию, но одинаковый по способам выполнения учебный материал. Например, задания по обучению подпрыгиванию на одной ноге могут иметь следующую разновидность: 1 группа — прыжки на одной ноге, перепрыгивая кубики, положенные на пол; 2 группа — прыжки через начерченные линии; 3 группа — подпрыгивание на одной ноге.

*3-й вариант.* Каждая группа может получать задание, разное по содержанию и способу выполнения: 1 группа - прыжки с места на возвышение; 2 группа - прыжки в длину с места с перепрыгиванием препятствия; 3 группа - подпрыгивание на двух ногах с продвижением боком вперед.

Дифференцированная работа на занятии зависит от этапа обучения детей движению. *На первом этапе*, когда объясняется и показывается новое упражнение, двигательное задание может носить общий характер, т.е. быть одинаковым по содержанию и способу выполнения, так как задача этого этапа - научить детей выполнять упражнение в общих чертах.

*На втором этапе* формирования двигательного навыка, когда первоначальные умения отработаны точно в деталях, дети распределяются по группам, каждая из которых выполняет специально предназначенное ей задание.

*На этапе закрепления и совершенствования* двигательного навыка, когда ставится задача перевести приобретенные умения в навыки, стимулировать детей к самостоятельному выполнению движения, снова выполняются общие задания, так как занятия на этом этапе чаще всего имеют игровую форму проведения.

Характер выполнения двигательных заданий зависит от многих факторов, среди которых методы обучения имеют особо важное значение.

### 10.3 Определение нагрузки в разновозрастных группах



В программе обучения и воспитания в детском саду определена длительность занятий для каждой возрастной группы, количество упражнений, их повторность. Это основные компоненты, определяющие физическую нагрузку.

Кроме того, физическая нагрузка зависит от характера игр и упражнений, их технической сложности, подготовленности детей и их

эмоционального состояния, условий проведения занятий и др.

Перед воспитателем разновозрастной группы постоянно стоит непростая проблема дифференцирования нагрузки. В самом общем виде она состоит в том, чтобы сделать доступным для детей разных возрастов одни и те же упражнения на совместных физкультурных занятиях.

Решение, тоже в самом общем виде, выглядит так: *визуально одинаковые и похожие упражнения должны отличаться техническими характеристиками, плотностью и протяженностью действий.*

Некоторые конкретные решения вытекают уже из подбора упражнений и правил организации, рассмотренных выше. Итак, в вводной части занятия дети могут двигаться колонной по одному, колонной по два - малыш со старшим ребенком, врассыпную. Воспитатель следит за осанкой, техникой движений, размещением детей на площадке и выполнением заданий во время ходьбы и бега. Задания приучают детей контролировать свои действия, и потому их учебный эффект рассчитан, главным образом, на старших детей. Однако психологический и эмоциональный микроклимат, который создают задания, должен объединять всех детей, помогать и малышам включиться в работу. Например: «Сначала пойдем за большими, а когда ударю громко в бубен или когда скажу: «Оп!» - пойдем за маленькими...» - шаг у малышей короче, и потому старшие дети в обратном направлении идут на носках или приставным шагом - пятка к носку. Малышей это не сбивает, так как они смотрят вперед.

Общую колонну можно построить так, чтобы дети изначально двигались по кругу в противоположных направлениях: старшие - по часовой стрелке, малыши - против.

Встретившись, дети разворачиваются на 180° и продолжают движение до новой встречи. Полезно, забавно и весело! Кроме того, старшие могут идти гимнастическим шагом, а малыши - обычным.

Удобна, психологически оправдана и эмоционально благоприятна вводная ходьба в колонне парами. Старшие дети движутся по внешнему кру-

гу, что увеличивает расстояние и дает возможность маневрировать при выполнении заданий. Например, по сигналу старшие выполняют подскоки на месте или с поворотом вокруг себя, малыши хлопают в ладоши; старшие идут в приседе или вокруг малыша, держась за его руку; старшие идут спиной вперед в обратном направлении, младшие продолжают идти вперед до встречи со своим старшим партнером; младшие бегут врассыпную, старшие бегут колонной по краю площадки и т. д.

Продолжительность бега для старших на совместном занятии уменьшается, так как надо учитывать возможности малышей. Зато можно увеличить его интенсивность, чередуя обычный бег, например, с бегом высоко поднимая колени.

При выполнении общеразвивающих упражнений задачи индивидуализации будут связаны с регуляцией физической нагрузки, чему может способствовать изменение исходного положения, увеличение или уменьшение амплитуды движений, количества их повторений.

Пять общеразвивающих упражнений составляют комплекс. Они должны быть похожими и по характеру двигательных действий, и по структуре, но различными по технической сложности. Например, старшие, поднимая руки вверх, поднимаются на носки, младшие - нет; старшие, наклоняясь, достают носки ног и не сгибают колени; старшие, сидя на полу, поднимают прямые ноги, оттягивая носки, малыши поднимают ноги как умеют; старшие приседают, держа спину прямо, для чего необходимо поднять пятки от пола и широко развести колени, младшие приседают как получается и т. п.

Конечно, в данном случае в какой-то мере форсируется использование счета как приема руководства общеразвивающими упражнениями, который логичен в старших группах и преждевременен в разновозрастных младших группах.

Но это следует делать, чтобы не тормозить появление у старших детей умений выполнять упражнения четко и одновременно. Зато и проговаривание воспитатель использует чаще, чем в разновозрастной старшей группе, чтобы помогать малышам. Слова должны вписываться в темп и ритм упражнений.

Упражнения в основных движениях при фронтальной организации детей, как правило, одного вида, но отличаются не только количественными характеристиками, но и способом выполнения. Например, малыши идут по короткой и низкой скамейке обычным шагом, в то время как старшие - по высокой и длинной скамейке - на носках или приставными шагами, прыжками на двух или одной ноге, спиной вперед, танцевальными шагами и др. Старшие могут идти и обычным шагом, но по опорному брусу перевернутой скамейки (ширина - 10 см).

Еще один важный резерв уплотнения нагрузки заключается в том, что темп выполнения движений старшими детьми естественно более высок. Они успевают проделать несколько движений за то время, пока малыши делают одно. Поэтому следует широко использовать комбинированные задания, состоящие из 2-4 разновидностей основных движений, по принципу «дорожки препятствий». Например, прыжок в длину с места плюс ползание (на четвереньках или в опоре на предплечья, или по-пластунски) к скамейке плюс ходьба по скамейке с последующим соскоком. В это время малыши ползут по полу к игрушке (рис. 3).

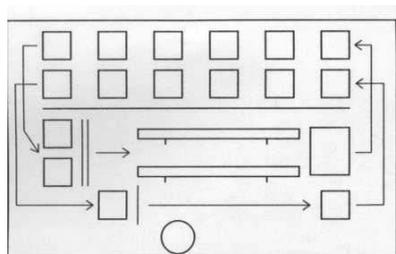


Рис. 3

Или: прыжки с продвижением вперед (на двух ногах или на одной, или с ноги на ногу) к скамейке плюс ползание по скамейке на животе, подтягиваясь руками, плюс спрыгивание (прямо, боком, спиной вперед). Малыши в это время проходят по скамейке и спрыгивают с нее (рис. 4).

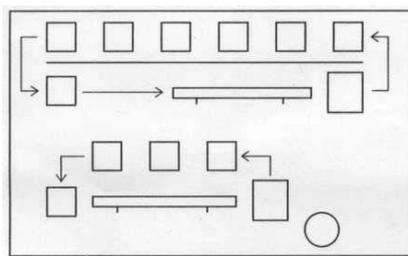


Рис. 4

В подвижных играх также дифференцируется не только протяженность, но и способ движения. Например, в игре «Гуси», рекомендованной программой для старшей группы, старшие дети-«гуси» бегут на луг - до конца площадки, а «гусята» - на маленький лужок - до середины площадки. «Волк» (старший ребенок) находится на средней линии площадки сбоку.

В переключке: «Гуси-гуси!» - «Га-га-га...» - участвуют все дети. После последнего слова малыши бегут по прямой, а у старших - бег с увертыванием, потому что волк ловит их (рис. 5).

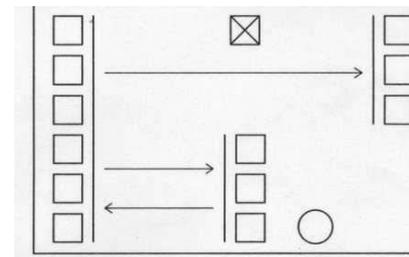


Рис. 5

Отпустив малышей после 2-3 повторов («Пошел дождь, поэтому гусятки останутся дома»), воспитатель продолжит игру со старшими или организует другую, специфичную для старшей группы.

В заключительной части занятия можно потанцевать, использовать двигательные загадки, поиграть в жмурки, поводить хоровод. Игра «Воробышки и кот», рекомендованная программой для младшей группы, может быть приспособлена для старших дошкольников. Маленькие воробышки выбегают или выпрыгивают из домика и летят до кота - чуть дальше половины площадки. Большие воробышки спрыгивают с «крыши» (скамейки) и летят до конца площадки, т. е. за домик кота. После сигнала «мяу!» малыши убегают по прямой, а старшие - враспынную с увертыванием, потому что кот ловит больших воробьев (рис. 6).

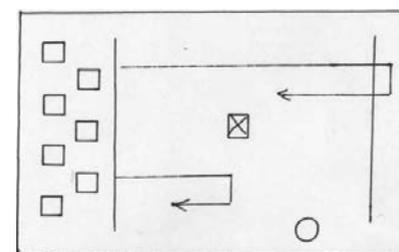


Рис. 6

Таким образом, и старшие, и младшие дошкольники в одной и той же игре - в разных движениях, предусмотренных программой для каждого возраста.

### Контрольные вопросы и задания:

1. Раскройте особенности содержания физкультурных занятий в разновозрастных группах в детском саду.
2. Укажите основные положения правильного подбора упражнений для занятий физической культурой в смешанных по возрасту группах.
3. Какие особенности организации детей на физкультурном занятии в смешанной по возрасту группе вы можете выделить?
4. Какова методика проведения физических упражнений на занятии в разновозрастной группе?
5. Какие варианты организации подвижных игр возможны на физкультурном занятии в смешанной по возрасту группе?
6. Как определяется и дозируется нагрузка в разновозрастных группах при проведении занятий по физической культуре?

## 11. СПОРТИВНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ С ДОШКОЛЬНИКАМИ

### 11.1 Конверсия избранных элементов технологий спортивной тренировки и физическое воспитание дошкольников



Одним из перспективных направлений совершенствования физического воспитания детей дошкольного возраста является его спортизация на основе концепции конверсии избранных элементов технологий спортивной подготовки (В.К. Бальсевич, 1993; Ю.К. Чернышенко, 1998).

Необходимость использования достижений спортивной науки для решения методологических проблем физического воспитания неоднократно отмечалась многими авторами (В.М. Выдрин, 1987; В.К. Бальсевич, 1990, 1993, 1996, 1999, 2000; Л.П. Матвеев, 1990; Л.И. Лубышева, 1992, 1997; Г.Г. Наталов, 1998; Ю.К. Чернышенко, 1998). Особое место занимает разработанная В.К. Бальсевичем концепция конверсии избранных элементов технологий спортивной тренировки в интересах совершенствования содержания и форм организации физического воспитания в общеобразовательных школах и дошкольных образовательных учреждениях. Основная цель конверсии заключается в повышении эффективности физического воспитания на базе применения технологий спортивной тренировки, а также оптимизации его структуры и содержания посредством передачи и освоения ценностей культуры двигательной деятельности.

Согласно философскому энциклопедическому словарю, под *конверсией* понимают форму преобразования явлений в связи с освоением новой сферы их применения (существования). При этом изменяются их внешние структурно-функциональные характеристики, но сохраняется родовая, субстанциональная основа.

Анализируя специфику и сущность конверсии, специалисты подчеркивают, что конверсия возможна при наличии трех обязательных условий:

- 1) освоение особой сферы деятельности, определяющей характер форм и функций операторов, необходимых для самосохранения или саморазвития (преобразования) ее объекта;
- 2) приспособительное изменение структурно-функциональных характеристик операторов, достаточно надежно и эффективно действовавших в иной сфере;
- 3) сохранение их общей родовой основы, допускающей такое перепрофилирование функций.

Предложенная В.К. Бальсевичем концепция конверсии избранных элементов технологий спортивной тренировки опирается на ряд фундаментальных достижений спортивной науки и на неостребованные ранее научно-прикладные разработки проблем физического воспитания.

Показано, что конверсионные проникновения элементов спортивной культуры в культуру физическую создают условия для интенсификации физической подготовки детей. Результатом такого преобразования в организации физического воспитания дошкольников, согласно экспериментальным данным, оказываются темпы приростов показателей их физической подготовленности соразмерные, а в сенситивные периоды и превышающие таковые при спортивной подготовке (В.К. Бальсевич, 1999, 2000).

Наряду с этим отмечается, что технологические разработки будут обеспечивать все более эффективные тренирующие, обучающие и воспитывающие воздействия, способствующие сбалансированному, экологически оправданному развитию двигательного потенциала ребенка, ориентированному на самые высокие требования к культуре его жизнедеятельности в согласии с лично приемлемыми индивидуальными нормами здорового стиля жизни (В.К. Бальсевич, 2000).

Характеристика предметной интеграции теоретических основ физической культуры, спорта и физического воспитания дана Г.Г. Наталовым (1998). Им выявлены моменты общности в содержании и технологиях физического воспитания и спортивной тренировки. Показано, что и физическое воспитание, и спортивная тренировка представляют собой управление процессом индивидуального развития одних и тех же способностей и свойств, необходимых в сфере двигательной деятельности, и с помощью одних и тех же средств и методов. Установлено, что исходным пунктом и основной структурной единицей практики физического воспитания и спортивной тренировки являются физические упражнения как элементы культуры двигательной деятельности, представленные единством двигательных действий, рациональных способов их повторения и сопряженных с ними отношений.

Обоснованная В.К. Бальсевичем (1993) аксиологическая концепция конверсии высоких технологий спортивной тренировки и предложенная Г.Г. Наталовым (1998) системная (культурологическая) концепция построения системы научных знаний о физической культуре, спорте и физическом воспитании явились фундаментом теоретических положений конверсии спортивных технологий применительно к решению задач физического воспитания детей дошкольного возраста.

Характеризуя специфику и сущность конверсии, специалисты отмечают, что физическое воспитание и спортивная тренировка как две особые сферы деятельности отличаются как по целям управления развитием и со-

стоянием объекта деятельности - человека, так и по уровню технологической вооруженности. При этом основные операторы - физические упражнения как элементы культуры двигательной деятельности - обладают общностью предметно-содержательной основы.

Выявлено, что объектом конверсии является технология физического воспитания, а предметом - приспособление высоких технологий спортивной тренировки для решения задач физического воспитания на основе модификации операторов конверсии (закономерностей, принципов, методов, алгоритмических предписаний) с сохранением предметно-содержательной основы технологий.

Раскрывая значение конверсии, специалисты указывают, что она необходима при наличии потребности в перестройке форм и функций операторов, возникающей либо в результате изменения привычной сферы действий операторов, либо в результате вынужденного их перемещения в другую сферу, либо в связи с направленным их применением для освоения (развития) особой сферы деятельности. В данном случае предусматривается перевод операторов (технологий, средств и методов, принципов) спортивной тренировки на решение задач физического воспитания детей дошкольного возраста.

Частными задачами конверсии являются:

- использование высоких технологий спортивной тренировки как совокупных операторов деятельности по управлению процессом индивидуального развития и освоения двигательных возможностей человека;
- выявление доступных пределов и возможных допусков такого переноса технологий на решение задач физического воспитания дошкольников;
- соответствующая модификация рабочих операторов - систем упражнений, принципов и методов их применения - и их апробация в педагогическом эксперименте.

Подчеркивается, что необходимой предпосылкой выявления возможных путей конверсии высоких технологий спортивной тренировки на решение задач физического воспитания детей дошкольного возраста является анализ специфики и содержания тех видов деятельности, которые нуждаются в подобном переносе технологий (физическое воспитание), и тех, которые располагают конвертируемой технологией (спортивная тренировка).

Характеризуя прикладные механизмы конверсии спортивной тренировки, специалисты отмечают, что конверсия спортивной тренировки на решение задач физического воспитания предполагает разработку таких его программ, в которых при построении системы упражнений учитывались бы и органически сочетались особенности их содержания, а также специфика закономерностей и принципов, средств и методов. Физическое воспитание и спортивная тренировка - это специализированные формы

управления развитием способностей и свойств человека посредством освоения культуры двигательной деятельности. Их главное отличие заключается в направленности развития способностей и свойств. Физическое воспитание ориентировано на всестороннее и гармоничное развитие двигательных возможностей человека в пределах нормы, а спортивная тренировка - на интегральное и гармоничное, но специализированное и предельное развитие способностей, необходимых для достижения высоких результатов в состязаниях по виду спорта. Конвертируемость средств спортивной тренировки предполагает возможность их использования для решения задач физического воспитания.

Придавая исключительное значение дошкольному возрасту как периоду начального становления большинства физических, психических и социальных свойств и качеств личности, подчеркивается, что конверсия спортивной тренировки создает не применявшиеся ранее условия их выявления, развития и сохранения на весь период жизни человека.

Обобщая вышеизложенное, следует признать, что в настоящее время одним из перспективных, теоретически и экспериментально обоснованных направлений совершенствования физического воспитания детей дошкольного возраста является внедрение в практику работы детских образовательных учреждений избранных элементов технологий спортивной тренировки.

## 11.2 Понятие о тренировке как о процессе направленной адаптации организма к физическим нагрузкам



По мнению В.К. Бальсевича (1993), концепция тренировки - пока единственная научно обоснованная концепция управления развитием физического потенциала человека.

«В процессе адаптирования технологических достижений в области спорта в интересах целенаправленного преобразования физического потенциала человека принципиальное место должно занять признание приоритета тренировки как ведущего и самого эффективного способа такого

преобразования», - отмечает Л.И. Лубышева (2000). Подчеркивается, что это особенно важно для повышения эффективности физического воспитания детей дошкольного возраста, где до сих пор приоритетная роль отводилась обучению двигательным действиям и формированию двигательных умений и навыков и в результате упускались наиболее благоприятные возможности для развития физических качеств человека в сенситивные периоды его возрастной эволюции.

Однако не все придерживаются подобной точки зрения. Излагая предысторию конверсии высоких технологий спортивной тренировки, В.К. Бальсевич с соавт. (1997) отмечают, что еще на рубеже XX столетия, когда спорт высших достижений получил международный олимпийский статус, многие ученые, и в частности П.Ф. Лесгафт (1909), Ж. Эбер (1925), Е. Гаульгофер (1930), на протяжении всей первой трети века считали, что «такому «гадкому утенку» с его неудержимым стремлением к рекордам отнюдь не место в светлом храме физического воспитания детей».

Тем не менее, потребность в более высокой эффективности физического воспитания вынудила практику, а вслед за ней и науку обратиться за решением проблемы к спорту.

Термин «*тренировка*», применяющийся в различных областях человеческой деятельности и в различных значениях, в наиболее общем виде рассматривается как *процесс функционального совершенствования организма с целью приспособления его путем систематических упражнений к повышенным требованиям при выполнении определенной работы* (В.Н. Волков с соавт., 1994).

Наряду с термином «спортивная тренировка» в настоящее время широкое распространение получили термины «*физическая тренировка*» (Е.Б. Мякинченко, В.Н. Селуянов, 2000) и «*оздоровительная тренировка*» (Т.А. Кравчук, 1996; В.Г. Бугров, 1999), а применительно к физическому воспитанию детей дошкольного возраста некоторые авторы оперируют терминами «*занятие тренирующей направленности*» (Е.И. Пимонова, А.М. Воропаев, 1989), «*тренировочное занятие*» (М.А. Рунова, 2000).

Разные авторы по-разному трактуют понятие «тренировка». Например, по определению Л.П. Матвеева (1991) «*спортивная тренировка — это подготовка к спортивным состязаниям, построенная в виде системы упражнений и представляющая собой, по сути, педагогически организованный процесс управления развитием спортсмена (его спортивным совершенствованием)*». В Толковом словаре спортивных терминов Ф.П. Сулова и С.М. Вайцеховского (1993) под тренировкой понимается «*специализированный педагогический процесс, построенный на основе системы упражнений и направленный на воспитание и совершенствование определенных способностей, обуславливающих готовность спортсмена к достижению наивысших результатов*».

Анализируя наиболее авторитетные определения спортивной тренировки и ее целей, В.К. Бальсевич (2000) отмечает, что отдельные принципиальные положения теории и методики спортивной тренировки могут и должны быть использованы уже сейчас во всех сферах физического воспитания, так как только на основе тренировки можно изменить физическое состояние человека.

С биологической точки зрения спортивную тренировку следует рассматривать как процесс направленной адаптации организма к воздействию физических нагрузок. В самом общем виде адаптация трактуется как фундаментальное свойство всего живого, процесс приспособления к чему-либо. Приспособительные реакции организма поддерживают относительное динамическое постоянство внутренней среды (гомеостаз) и функционирование всех органов и систем, необходимых для сохранения жизни (Л.Х. Гаркави с соавт., 1998).

В основе адаптации организма к физическим нагрузкам лежат возникающие в результате систематической тренировки морфологические, метаболические и функциональные изменения в различных органах и тканях организма человека, происходит совершенствование нервной, гормональной и автономной клеточной регуляции функций. Все эти изменения определяют *тренировочные эффекты*. Они проявляются в улучшении разнообразных функций организма, обеспечивающих осуществление данной (тренируемой) мышечной деятельности, и, как следствие, в повышении физической подготовленности (тренированности) занимающегося, в росте его предельных показателей в тренируемых (и сходных с ними) видах мышечной деятельности (Я.М. Коц, 1986).

Таким образом, адаптация организма человека к физическим нагрузкам в процессе тренировки является биологической основой тренировочного эффекта, тем главным механизмом, на основе которого он достигается. Эту точку зрения разделяют многие специалисты, как в области спортивной тренировки, так и в сфере оздоровительной физической культуры. В частности, опираясь на результаты проведенных исследований, А.А. Виру с соавт. (1988) отмечают, что *основной физиологический путь укрепления здоровья с помощью систематических тренировок - повышение эффективности механизма общей адаптации*. В результате занятий в организме происходит целый ряд изменений, имеющих большое значение для повышения его жизнеспособности и устойчивости к действию различных факторов внешней среды. Эти изменения развиваются в виде долговременной адаптации и основываются на расширении «рабочей площади» для осуществления тех функций, которые во время упражнений наиболее активны. Вместе с тем увеличиваются энергетические и пластические ресурсы организма, совершенствуется их восстановление.

Правильно организованная физическая тренировка является единственным эффективным и надежным средством компенсации возникающих в организме нарушений и поддержания его высоких резервных возможностей. Это объясняется тем, что физическая активность может нормализующе действовать практически на все органы и системы организма, так как первоначально все они возникли для обслуживания именно физической деятельности как залога выживаемости вида.

Однако не всякая, даже систематическая физическая активность может рассматриваться как тренировка, поскольку развитие функциональных возможностей отдельных органов, систем и организма в целом возникает только в том случае, если систематические тренирующие нагрузки достигают или превышают некоторую пороговую нагрузку. Такая пороговая нагрузка должна заведомо превышать обычную (повседневную бытовую или привычную тренировочную) нагрузку (Я.М. Коц, 1986). Как отмечает В.К. Бальсевич (2000), «наиболее существенное правило при выборе пороговых тренирующих нагрузок состоит в том, что они должны соответствовать функциональным возможностям занимающегося, его текущему состоянию и соразмеряться с естественным ходом развития его двигательной функции».

Руководствуясь этим правилом, необходимо обеспечить выбор тренировочных нагрузок такого содержания, характера, величины и направленности, которые бы соответствовали целям тренировки и в то же время были бы адекватны состоянию организма занимающегося.

Режим тренировочных нагрузок должен также согласовываться с перспективной программой физического совершенствования человека и особенностями его естественного развития в текущем возрастном интервале, т. е. должна учитываться готовность и естественная предрасположенность занимающегося к предлагаемым формам, направленности и интенсивности нагрузки.

Вместе с тем в каждом возрасте цели тренировки специфичны. Цель физической тренировки ребенка определяется необходимостью создания фундамента его физического здоровья, основы его двигательного потенциала, а специфика ее содержания связана с возрастными особенностями растущего организма и обусловленными этим известными ограничениями видов физических нагрузок, их интенсивности и форм реализации в тренировке.

Таким образом, опираясь на свойства процесса адаптации, можно целенаправленно подбирать те или иные тренировочные воздействия (последовательные физические нагрузки) и регулируя их параметры (содержание, объем, интенсивность и т. п.), сознательно формировать новые качественные признаки двигательной функции ребенка.

Опираясь на вышеизложенное применительно к решению задач физического воспитания детей, под *оздоровительной тренировкой*, по нашему мнению, следует понимать *педагогический процесс адаптации детского организма к физическим нагрузкам с целью укрепления здоровья и совершенствования физического и психического потенциала ребенка*. Это определение указывает на то, что при планировании содержания физического воспитания преимущество должны иметь физические упражнения, оказывающие разностороннее воздействие на организм и выраженный тренирующий эффект, поскольку физические нагрузки, не вызывающие напряжения физио-

логических функций и не обеспечивающие тренирующего эффекта, не оказывают достаточного оздоровительного воздействия (что отмечалось ранее).

В исследованиях специалистов предприняты попытки повысить эффективность физического воспитания путем реализации тренирующего эффекта занятий на основе:

- преимущественного использования упражнений циклического характера, проводимых на воздухе;
- определения оптимального соотношения времени, отводимого на обучение двигательным навыкам и развитие двигательных качеств;
- применения ритмической гимнастики;
- разработки коротких программ оздоровительной тренировки;
- обеспечения оптимального уровня двигательной активности с учетом индивидуальных особенностей детей.

При этом одним из перспективных путей реализации тренирующего эффекта занятий по физическому воспитанию в ДОУ, по мнению большого ряда исследователей и практиков, является применение круговой тренировки на основе теоретико-методических положений конверсии технологий спортивной подготовки.

### 11.3 Характеристика круговой тренировки как организационно-методической формы физической подготовки



Первоначально методические положения круговой тренировки обосновывались английскими и немецкими исследователями. Позже, дополняясь и видоизменяясь в работах отечественных специалистов, эта организационно-методическая форма физической подготовки заняла достойное место в тренировочном процессе российских (а до недавних пор - советских) спортсменов.

В 1952-1958 годах одними из первых круговую тренировку начали разрабатывать английские специалисты Р. Морган и Г. Адамсон. Так, в 1952 году в Англии вышла статья, в которой были опубликованы результаты сравнения эффективности обычных занятий физическими упражнениями и «экспериментальной интенсивной гимнастической тренировки», проводимой «по кругу». С тех пор основоположниками английского варианта круговой тренировки считаются Р. Морган и Г. Адамсон.

Независимо от них к идее круговой тренировки пришел преподаватель Одесского государственного электротехнического института связи Б.Д.

Фрактман (1955). Предложенный им вариант получил название «метод дополнительных упражнений».

Систематизируя специфические методы физического воспитания, Л.П. Матвеев (1991) отнес круговую тренировку к организационно-методической форме занятия физическими упражнениями, указав на то, что ее нельзя отождествлять с каким-либо отдельным методом.

Первоначально круговая тренировка применялась в системе подготовки спортсменов различных спортивных специализаций и на протяжении многих лет зарекомендовала себя как эффективная форма повышения уровня физической подготовленности. Организация тренировочного занятия круговым способом позволяла увеличить его моторную плотность, а также в определенной мере интегрировать общую физическую подготовку со специальной, что было легко осуществимо в условиях тренировки спортсменов однородной группы (возраста, квалификации и спортивной специализации).

Необходимо отметить, что, наряду с использованием круговой тренировки в системе подготовки спортсменов, эта организационно-методическая форма занятия физическими упражнениями нашла широкое распространение в процессе физического воспитания учащихся. Это было вызвано необходимостью организации физической подготовки в условиях ограничения площади зала (площадки), нехватки оборудования и инвентаря, а также квалифицированных инструкторов.

В физическом воспитании школьников и студентов разновидности круговой тренировки, как в нашей стране, так и за рубежом, начали применяться с 60-х годов прошлого столетия и в дальнейшем продолжали совершенствоваться и видоизменяться.

*Основу круговой тренировки* составляет серийное (слитное или с интервалами) повторение нескольких видов физических упражнений, подобранных и объединенных в комплекс в соответствии с определенной упорядочивающей схемой - символом круговой тренировки. Упражнения обычно выполняются в порядке последовательного прохождения 8-10 «станций» (мест для каждого из них с соответствующим оборудованием), которые расположены в зале или на площадке по кругу либо похожим образом, так, чтобы путь через них образовывал замкнутый контур. На каждой «станции» повторяется один вид движений или действий; большинство из них обычно имеет относительно локальную или региональную направленность, но есть и 1-2 упражнения общего воздействия. Число повторений на каждой «станции» устанавливается индивидуально.

Как правило, в комплексы круговой тренировки включают технически сравнительно несложные и предварительно хорошо разученные движения, главным образом, из числа средств общеподготовительной и спор-

тивно-вспомогательной гимнастики, а также из тяжелой, легкой атлетики и некоторые другие. Хотя преобладающая часть этих движений имеет ациклическую структуру, в ряде вариантов круговой тренировки им придается искусственно циклический характер путем слитных повторений и таким образом дозируют по типу циклической работы. Весь «круг» проходят в отдельном занятии от 1 до 3 раз слитно или интервально, в зависимости от избираемого метода, дозируя общее время прохождения, интервалы отдыха и число повторений.

В круговой тренировке хорошо сочетаются достоинства избирательно направленного и общего, комплексного воздействия, а также строго упорядоченного и вариативного воздействия. В частности, наряду с четкой повторяемостью тренирующих факторов широко используется эффект переключения (смены деятельности), что создает благоприятные возможности для проявления высокой работоспособности.

Круговая тренировка имеет ряд методических вариантов, рассчитанных на комплексное воспитание различных физических качеств. К основным из них относят следующие:

1. *Круговая тренировка по типу непрерывного длительного упражнения, с преимущественной направленностью на развитие выносливости (непрерывно-поточный вариант).*

Этот вариант круговой тренировки строится в режиме непрерывной длительной работы умеренной интенсивности, а его основной особенностью является серийное выполнение упражнений на «станциях» без пауз отдыха. Упражнения, составляющие «круг», подбираются по принципу последовательного воздействия на все основные мышечные группы. Время, выделяемое для прохождения «круга», и число повторений «кругов» определяют по показателям максимума повторений.

Существует несколько разновидностей данного типа круговой тренировки, различия между которыми, главным образом, заключаются в разном подходе к увеличению нагрузки: за счет объема работы или интенсивности выполнения упражнений.

2. *Круговая тренировка по типу интервального упражнения с напряженными интервалами отдыха, с преимущественной направленностью на развитие силовой и скоростно-силовой выносливости.*

Этот вариант круговой тренировки строится в режиме интервальной работы субмаксимальной и переменной интенсивности, а его основной особенностью является серийное выполнение упражнений на «станциях» с напряженными (короткими) интервалами отдыха между ними. Продолжительность напряженного интервала отдыха настолько невелика, что очередная нагрузка как бы совмещается с остаточной функциональной активностью определенных систем организма, вызванной предыдущей на-

грузкой, в результате чего воздействие очередной нагрузки увеличивается, причем в ряде случаев это происходит с нарастающими сдвигами во внутренней среде организма, затрудняющими выполнение упражнения.

Для этого варианта круговой тренировки обычно подбираются сравнительно кратковременные упражнения, определенная часть которых выполняется с дополнительными отягощениями, нормированными с таким расчетом, чтобы сохранялся довольно значительный темп движений и возможность неоднократных повторений.

3. *Круговая тренировка по типу интервального упражнения с ординарными (полными) интервалами отдыха, с преимущественной направленностью на развитие ловкости, скоростно-силовых и скоростных способностей в сочетании с воздействием на другие компоненты общей физической работоспособности.*

Этот вариант круговой тренировки строится в режиме интервальной работы субмаксимальной интенсивности (с мощностью до 75% от максимальной), а его основной особенностью является серийное выполнение упражнений на «станциях» с ординарными интервалами отдыха между ними. Продолжительность ординарного интервала отдыха соразмерна продолжительности фазы относительной нормализации функционального состояния организма, следующей за выполнением упражнения. Уровень оперативной работоспособности к концу такого интервала отдыха приближается к бывшему до предыдущего упражнения настолько, что оно может быть повторено без ущерба для качества и количества работы, требующейся для его выполнения.

Для этого варианта круговой тренировки подбираются сравнительно кратковременные упражнения, часть которых выполняется с дополнительными отягощениями, нормированными с таким расчетом, чтобы сохранялся довольно значительный темп движений.

При использовании круговой тренировки по типу интервального упражнения с ординарными (полными) интервалами отдыха количество занимающихся на «станциях» подбирается таким образом, чтобы двое из них выполняли упражнение, а остальные отдыхали или выполняли упражнение на расслабление. Так не нарушается полный цикл работы и отдыха. Этот способ проведения занятий формирует у занимающихся навыки взаимопомощи, учит вести взаимный контроль качества выполнения станционных заданий.

При начальном применении круговой тренировки рекомендуется подбирать относительно простые упражнения, не связанные с освоением сложных навыков. Дозировка должна быть рассчитана на среднего и слабого занимающегося и первоначально составлять 1/4—1/3 максимума повторений на каждой «станции». Выполнение упражнений на разных «станци-

ях» должно занимать одинаковое время, чтобы не было задержки во время переходов. Последовательность перехода по общепринятому порядку осуществляется против часовой стрелки.

Подбор упражнений и параметры нагрузки в круговой тренировке могут изменяться в широком диапазоне в соответствии с возрастом и исходным уровнем подготовленности занимающихся, задачами, решаемыми в процессе подготовки, климато-географическими условиями и т.п. При творческом подходе к организации занятий проблема инвентаря и оборудования не должна быть доминирующей.

Круговая тренировка зарекомендовала себя как весьма эффективная форма физической подготовки благодаря следующим возможностям:

- широкого выбора упражнений различной направленности, позволяющих оказывать разностороннее воздействие на организм занимающихся, совершенствовать различные двигательные навыки и развивать различные двигательные качества;
- обеспечения высокой моторной плотности занятия;
- индивидуализации педагогических воздействий;
- относительно точного дозирования физической нагрузки;
- согласования содержания упражнений на «станциях» с программным материалом;
- применения в различных частях занятия, в зависимости от содержания упражнений и поставленных задач;
- одновременного и самостоятельного выполнения упражнений большим числом занимающихся с использованием максимального количества оборудования и инвентаря.

Наряду с достоинствами, выделяют также ряд недостатков круговой тренировки:

- не всегда учитываются физиологические закономерности формирования двигательных качеств в одном тренировочном занятии, обеспечивается лишь комплексное их развитие без строгого дифференцирования;
- непрерывно-поточный метод выполнения упражнений предполагает стандартное (одинаковое для занимающихся с различными функциональными возможностями) время отдыха;
- требуется большое количество нестандартного оборудования и инвентаря.

Обобщая выше изложенное, можно выделить следующие характерные черты круговой тренировки как самостоятельной организационно-методической формы построения занятия:

- последовательное выполнение упражнений в процессе прохождения «станций», расположенных «по кругу»;
- использование хорошо освоенных упражнений;

- периодическая смена тренировочных упражнений на «станциях»;
- последовательное включение в работу различных мышечных групп;
- регламентация работы и отдыха на каждой станции;
- индивидуализация тренировочной нагрузки;
- систематическое и постепенное повышение тренировочных требований.

#### 11.4 Методические особенности применения круговой тренировки в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста



При разработке комплексов круговой тренировки, предназначенных для детей, необходимо, прежде всего, учитывать возрастную специфику дошкольников, особенности развития двигательной функции, адаптационные ресурсы и возможности.

Наряду с этим следует подчеркнуть, что оздоровительная эффективность физических упражнений определяется степенью индивидуализации и дифференциации программ тренировки в зависимости от состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности занимающихся. Это обуславливает необходимость комплексной оценки и мониторинга физического состояния детей дошкольного возраста в процессе физического воспитания. В этой связи при разработке различных комплексов круговой тренировки, предназначенных для дошкольников, необходимо, прежде всего, изучить данные о состоянии здоровья, физического развития и физической подготовленности детей.

В процессе комплексной оценки физического состояния дошкольников, помимо выявления индивидуальных характеристик каждого ребенка, следует определить и общегрупповые особенности, свойственные большей части обследуемых.

При определении содержания круговой тренировки необходимо руководствоваться задачами физического воспитания детей дошкольного возраста.

В процессе круговой тренировки комплексно и во взаимосвязи решаются различные оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Однако круговая тренировка рассматривается, прежде всего, как организационно-методическая форма физической подготовки занимающихся. Следовательно, при ее разработке необходимо учитывать задачи, связанные с закреплением и совершенствованием двигательных умений и навыков и развитием двигательных качеств детей дошкольного возраста, поскольку именно от этого будет зависеть подбор упражнений на «станциях», а также физиологические режимы их выполнения.

В содержание круговой тренировки следует включать технически несложные разнообразные упражнения, охватывающие все основные мышечные группы. Необходимо провести глубокий анализ упражнений, установить их соответствие возрастным возможностям дошкольников, а также определить их связь с содержанием программы по физической культуре. В частности, наряду с общеразвивающими упражнениями (ОРУ) в круговую тренировку дошкольников целесообразно включать, так называемые, основные движения — упражнения в лазании, ползании, прыжках, двигательные действия с мячом (отбивы, броски и ловля) и др. в соответствии с содержанием программного материала. Широкое применение должны найти упражнения с различными предметами (мячом, обручем, скакалкой и др.), а также упражнения, выполняемые на снарядах и тренажерах (гимнастическая стенка, скамейка, наклонная доска и др.). Используемые в комплексах круговой тренировки упражнения предварительно должны быть хорошо освоены дошкольниками, так, чтобы дети могли выполнять их достаточно свободно, самостоятельно и с желанием.

В процессе физического воспитания детей дошкольного возраста целесообразно применять предельно упрощенные варианты круговой тренировки, предусматривающие дифференцирование нагрузки за счет последовательного использования на «станциях» однотипных упражнений, отличающихся друг от друга различной степенью трудности. Подобный подход дает возможность сосредоточить внимание занимающимся на правильном выполнении упражнений на «станциях», а воспитателю - на руководстве ходом проведения круговой тренировки.

Круговая тренировка предполагает применение достаточного по количеству оборудования и инвентаря, что обеспечивает высокую моторную плотность занятия при одновременном участии всех детей группы (подгруппы) в выполнении упражнений. Применяемое оборудование и инвентарь должны соответствовать педагогическим, гигиеническим и эргономическим требованиям, а также обеспечивать безопасность детей при их использовании. Следует учитывать, что эффективность применения оборудования и инвентаря значительно повышается при его рациональном размещении. Использование разнообразного, красочно оформленного физкультурного оборудования и инвентаря повышает интерес детей к выполнению различных движений и, следовательно, ведет к увеличению объема и интенсивности двигательной активности, что благотворно сказывается на физическом состоянии детей.

Круговая тренировка может применяться в различных формах работы по физическому воспитанию в ДОУ: в процессе утренней зарядки, физических упражнений на прогулке, занятий по физической культуре, секционных занятий.

При использовании круговой тренировки в процессе утренней зарядки в ее содержание, как правило, включаются несложные, предварительно хорошо освоенные детьми разновидности физических упражнений, не требующие значительных мышечных усилий, а продолжительность их выполнения кратковременна.

Подбор упражнений для круговой тренировки при организации занятий физическими упражнениями на прогулке ограничивается условиями их применения.

В процессе учебной или секционной работы по физическому воспитанию круговая тренировка, в зависимости от поставленных задач, может планироваться в подготовительной, основной или заключительной части занятия. Круговая тренировка в подготовительной части направлена на подготовку организма занимающихся к предстоящей основной нагрузке. Применение круговой тренировки в основной части предусматривает развитие двигательных качеств занимающихся в оптимальных условиях нагрузки развивающей направленности. В заключительной части занятия комплексы круговой тренировки применяются относительно редко, и в основном с целью закрепления пройденного материала.

Проведение круговой тренировки требует от преподавателя предварительной подготовки, предусматривающей разметку площадки, подбор необходимого оборудования и инвентаря и определение последовательности его размещения. Рекомендуемое количество «станций» круговой тренировки для детей дошкольного возраста составляет от 4-5 до 6-8. Площадь каждой «станции» и ее расположение определяются задачами занятия, количеством занимающихся и инвентаря, размеров зала или площадки. Для обеспечения безопасности и лучшей организации занятий границы «станций» целесообразно обозначить с помощью специальной разметки либо различных ориентиров. Эффективно подготовить станционные плакаты с запрограммированной в них текстовой и образной графической информацией. Следует продумать методы организации занимающихся, при необходимости - приемы раздачи и сбора пособий и инвентаря.

Типичная рекомендуемая последовательность перехода занимающихся «по кругу» - против часовой стрелки по порядку расположенных «станций». Смена «станций» может проходить самостоятельно и по заранее обусловленному сигналу преподавателя, через определенный интервал времени.

Создание у детей интереса к круговой тренировке предполагает использование заранее продуманных организационно-методических приемов. Учитывая, что в дошкольном возрасте основным видом деятельности ребенка является игра, необходимо таким образом организовать круговую тренировку, чтобы она воспринималась детьми, как часть игры. Этому способствуют, прежде всего, сюжетные комплексы круговой тренировки, в

которых каждое упражнение на «станциях» имеет образное название, либо применяются приемы имитации и подражания, а также упражнения с предметами (мячом, обручем, скакалкой и др.).

Достаточно эффективно использование соответствующих атрибутов. Например, при использовании сюжетной круговой тренировки «Матросы на парусном корабле в шторм» детям можно надеть поверх спортивных костюмов матросские воротнички, не стесняющие движений, но помогающие им ощутить себя в роли матросов, а преподаватель, надевший капитанскую фуражку, воспринимается дошкольниками, как капитан корабля. В сюжетной круговой тренировке «В Стране Игрушек» преподаватель «превращает» детей в «оловянных солдатиков», «плюшевых медвежат» и другие «игрушки» с помощью «волшебной палочки» и дети, переходя на ту или иную «станцию», надевают соответствующие маски-шапочки либо эмблемы.

Красочное оформление «станций» круговой тренировки также способствует созданию у детей интереса к упражнениям.

В процессе разучивания упражнений круговой тренировки хорошо воспринимаются соответствующие сюжету загадки, стихи, песенки, занимательные задачи, которые не только повышают интерес детей к двигательным заданиям, но и способствуют активизации психических процессов.

С целью реализации дифференцированного подхода к занимающимся необходимо распределить их по подгруппам на основании результатов анализа данных о состоянии здоровья, физического развития и уровня физической подготовленности. Каждую подгруппу составляют дети со сходными показателями физического состояния. Количество подгрупп может быть различным (от 3 до 5), в зависимости от особенностей занимающихся.

Для удобства обеспечения дифференцированного подхода в процессе занятий целесообразно отметить детей различных подгрупп каким-либо отличительным знаком или эмблемой (например, использовать нарукавные повязки или пояса разных цветов, не стесняющие движений).

При разучивании выбранного комплекса круговой тренировки с детьми дошкольного возраста рекомендуется следующая последовательность действий:

1. Разместить занимающихся в том месте зала или площадки, откуда можно хорошо просматривать все «станции» и выполняемые на них упражнения.

2. Вызвать у детей интерес и игровую мотивацию к выполнению круговой тренировки. Учитывая рассеянное внимание дошкольников, необходимо использовать специальные организационно-методические приемы, способствующие сосредоточению занимающихся, иначе невнимательное отношение к объяснению и просмотру упражнений приведет к недополучению части информации и в итоге к ошибкам в выполнении круговой тренировки.

3. Выбрать одного-трех ловких, уверенных в своих возможностях детей из разных подгрупп, которые будут одновременно с объяснением преподавателя выполнять различные варианты упражнений на «станциях», с последовательным прохождением одного «круга».

4. Преподаватель отчетливо произносит название каждой «станции», объясняет двигательное задание, а выбранные для показа дети выполняют упражнение. Преподавателю нет необходимости показывать каждое задание самому по следующим причинам: во-первых, упражнения, включаемые в содержание круговой тренировки, должны быть предварительно освоены всеми детьми; во-вторых, применяемое оборудование и инвентарь по своим размерам обычно рассчитаны на детей, а не на взрослого; в-третьих, во время показа движений детьми преподаватель может обратить внимание занимающихся на те или иные детали техники, варианты выполнения двигательных заданий для детей из разных подгрупп, подчеркнуть правила выполнения упражнений, порядок перехода на последующие «станции» и т.д.

5. После объяснения заданий и прохождения выбранными для показа детьми одного «круга», преподаватель уточняет представления занимающихся о порядке выполнения упражнений и размещает их по «станциям» (по 3-4 человека на каждой, в зависимости от количества «станций» и численности детей), акцентируя внимание на правильном исходном положении. Целесообразно, чтобы на одной «станции» размещались дети из одной или смежных подгрупп.

6. По сигналу занимающиеся начинают одновременно выполнять упражнения, а преподаватель наблюдает за ними, дает дополнительные словесные указания, объяснения, исправляет ошибки, добиваясь правильного выполнения двигательных заданий на всех «станциях». Рекомендуется использовать соответствующее темпу выполнения упражнений музыкальное сопровождение.

После разучивания комплекса круговой тренировки на последующих занятиях занимающихся сразу размещают по «станциям», и они начинают выполнять упражнения после кратких указаний преподавателя, подчеркивающих наиболее важные моменты. Поскольку на каждой «станции» имеются плакаты с запрограммированной в них текстовой и образной графической информацией, дополнительные объяснения не требуются.

Руководство деятельностью детей в процессе круговой тренировки направлено на качественное выполнение ее содержания. Преподаватель находится в точке наилучшего обзора и следит за выполнением упражнений детьми, поощряет правильные двигательные действия, исправляет ошибки, при необходимости оказывает помощь. Наряду с этим, следует осуществлять контроль за нагрузкой - визуальный, методом пульсометрии и, при необходимости, ее регулирование.

Дифференцировать нагрузку в процессе круговой тренировки можно следующими способами:

- изменять продолжительность и количество повторений упражнений на «станциях», количество «станций», количество «кругов»;
- изменять темп выполнения упражнений;
- изменять интервалы отдыха;
- вводить дополнительные «станции» с облегченной или, наоборот, более высокой нагрузкой;
- варьировать способы и условия выполнения упражнений.

В процессе физического воспитания дошкольников целесообразно проводить круговую тренировку по упрощенному варианту, где предлагается стандартная нагрузка с использованием различных вариантов упражнений для дифференцированного подхода к занимающимся или дополнительных «станций», позволяющих снизить или увеличить нагрузку.

### 11.5 Учебно-тренировочные занятия в детском саду как один из видов спортивно-вариативных занятий



Современный уровень знаний основных задач физического воспитания дошкольника определяется тремя направлениями:

*двигательное воспитание*, решающее задачи формирования двигательных умений и навыков, управления движениями, формирования физических качеств, повышения функциональных возможностей организма;

*интеллектуальное воспитание*, дающее возможность формирования физкультурных

знаний и связанных с ними умений и навыков, составляющих основу интеллектуальных ценностей физической культуры;

*социально-психологическое воспитание*, направленное на формирование мотивов, интересов, потребностей в освоении ценностей физической культуры (движений, физических упражнений).

В дошкольном учреждении решению поставленных задач способствуют вариативные физкультурные занятия, на которых создаются оптимальные условия для разностороннего развития детей.

Основное содержание базового физического воспитания ребенка представлено в *учебно-тренировочных занятиях* (традиционного типа, с использованием тренировочных устройств, тренажеров и спортивных комплексов), а также в тематических занятиях, занятиях с элементами ритмики и акробатики. В старшем дошкольном возрасте они имеют разные варианты проведения и включают в себя различный двигательный материал.

*Занятия традиционного типа* строятся на доступных детям видах физических упражнений: построения и перестроения, общеразвивающие упражнения, основные движения, подвижные игры. Они направлены на разучивание новых физических упражнений или закрепление хорошо знакомых.

*Занятия с использованием тренировочных устройств*, тренажеров и спортивных комплексов обеспечивают выполнение упражнений с заданными усилиями и, прежде всего, способствуют развитию основных физических качеств дошкольников. Тренажеры «Бегущая дорожка», велогребные позволяют направленно развивать общую скоростную и спортивно-силовую выносливость. Различные конструкции тяговых устройств, эспандеров, роллеров способствуют развитию динамической силы, гибкости. Минибатут совершенствует ловкость и координацию движений. Использование спортивных комплексов включает висы, лазание по канату, шесту, гимнастической стенке, веревочной лестнице и др. Упражнения развивают силу, ловкость, выносливость.

*Тематические занятия* посвящены одному виду спортивных упражнений (лыжи, коньки, плавание, велосипед) или одному виду спортивной игры (баскетбол, футбол, ручной мяч и т. п.). Они включают в свое содержание серию подготовительных, подводящих и специальных упражнений, помогающих детям овладеть техническими особенностями спортивных упражнений и элементами спортивных игр.

*Занятия ритмической гимнастикой* сочетают комплекс физических упражнений с элементами акробатики, художественной гимнастики, танцевальных ритмических мелодий. Движения подбираются интересные по содержанию и легко выполнимые детьми.

Все виды учебно-тренировочных занятий строятся по общепринятой структуре.

Вводная часть акцентирует внимание детей и подготавливает организм к повышенной физической нагрузке в основной части занятия.

Основная часть развивает двигательные навыки и физические качества, тренирует функциональные возможности организма.

Заклочительная часть снимает общее возбуждение и приводит частоту сердечных сокращений к норме.

Такой подход к построению занятия диктуется необходимостью строго дозированных физических и эмоциональных нагрузок, т. е. таких, которые обеспечивают тренирующий эффект без вреда здоровью.

Строго фиксированное время каждой части занятия не предусматривается; важно, чтобы каждая из них соответствовала своему назначению.

Одновременно с формированием двигательных умений и навыков на учебно-тренировочных занятиях дети получают физкультурные знания:

- о значении физических упражнений, способах их использования в жизни людей;
- о правилах безопасности при их выполнении;
- об основных элементах техники физических упражнений, связанных с работой крупных групп мышц;
- о вариантах исходных положений, необходимых для выполнения упражнений.

Полученные знания закрепляют осознанность движений, способствуют направленному самовоспитанию.

Формирование мотивов, интересов, потребностей, ориентирующих на выполнение физических упражнений, осуществляется на *занятиях сюжетно-игрового типа* (занятие-игра, занятие-драматизация), в которых движения детьми осваиваются не в готовом виде, а с позиции творчества, включающего двигательную импровизацию, двигательное воображение, двигательное экспериментирование.

Технология развития творческих двигательных способностей дошкольника базируется на использовании метода психофизического (театрального) тренинга (погружения в атмосферу, условия, среду), а также метода «детского экспериментирования».

Метод психофизического тренинга дает старшим дошкольникам возможность через собственные движения передавать содержание народных сказок, литературных произведений, жизненных ситуаций. На таких занятиях двигательный замысел реализуется спонтанно, без специальной подготовки, процесс деятельности является одновременно и результатом. Дети дополняют, изменяют, преобразуют знакомые движения, создают новые композиции из усвоенных ранее элементов.

«Детское экспериментирование» учит понимать, как строится движение, каким образом можно менять его форму и содержание. Оно порождает связь воображения и мышления в границах детского возраста. Эта связь сама по себе возникнуть не может. Педагогу в сотрудничестве с ребенком необходимо её «сконструировать».

Содержание такой работы может быть следующим:

- детям предлагается тема, к которой они подбирают известные движения и способы их выполнения;
- по аналогии с известными дети самостоятельно придумывают движения и способы их выполнения;
- решают двигательные задачи и выполняют движения в нестандартных ситуациях.

«Детское экспериментирование» оказывает развивающее влияние на двигательные способности детей и в совокупности составляет основу двигательного творчества.

Таким образом, в старшем дошкольном возрасте должны иметь место разные варианты учебно-тренировочных занятий. С их помощью решаются основные задачи современного физического воспитания детей.

### **Контрольные вопросы и задания:**

1. Раскройте основные положения конверсии избранных элементов технологий спортивной тренировки в физическое воспитание дошкольников.
2. Дайте определение понятиям «спортивная тренировка», «оздоровительная тренировка», «круговая тренировка».
3. Охарактеризуйте круговую тренировку как организационно-методическую форму физической подготовки.
4. Какие методические варианты круговой тренировки выделяют?
5. Какие достоинства и недостатки имеет круговая тренировка?
6. Выделите характерные черты круговой тренировки как самостоятельной организационно-методической формы построения занятия?
7. Какие методические особенности применения круговой тренировки в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста вы можете отметить?
8. Какие способы дифференцирования нагрузки в процессе круговой тренировки можно использовать?
9. Дайте характеристику учебно-тренировочным занятиям в детском саду как одному из видов спортивно-вариативных занятий.

## 12. ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ В РЕЖИМЕ ДНЯ ДОШКОЛЬНИКА

### 12.1 Физкультурно-оздоровительные формы. Особенности проведения с детьми–дошкольниками

Формы организации физического воспитания - это воспитательно-образовательный комплекс разнообразной деятельности детей, основу которой составляет двигательная активность. Совокупность этих форм создает определенный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей.

К формам организации двигательной деятельности детей относятся:

- 1) физкультурные занятия;
- 2) физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня: утренняя гимнастика, подвижные игры и физические упражнения на прогулке, физкультминутки, физические упражнения после дневного сна, закалывающие мероприятия;
- 3) активный отдых: детский туризм, физкультурный досуг, физкультурные праздники, дни здоровья, каникулы;
- 4) самостоятельная двигательная деятельность детей;
- 5) задания на дом.

Все эти формы, отвечая общим задачам физического воспитания и всестороннего развития ребенка, взаимосвязаны, вместе с тем каждая имеет свои специальные задачи, определяющие ее место в режиме дня дошкольного учреждения.

#### **Утренняя гимнастика.**

Теория и методика проведения утренней гимнастики были разработаны Н.А.Метловым совместно с ленинградскими физиологами в 30-е годы XX столетия. Утренняя гимнастика имеет *оздоровительное и организующее значение.*

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.

Утренняя гимнастика создает организованное начало, ровное, бодрое настроение у занимающихся: сильно возбужденных детей успокаивают действия в заданном темпе, а медлительные дети втягиваются в определенный ритм работы. Поэтому после утренней гимнастики дошкольники более уравновешены, лица их довольны и радостны. Повышая жизненный тонус организма, утренняя гимнастика создает благоприятные условия для дальнейшей деятельности, благотворно влияет на развитие организованности, дисциплинированности, выдержки.

Утренняя гимнастика воспитывает у детей внимание, целеустремленность, способствует повышению умственной деятельности, вызывает эмоции и радостные ощущения.

Для осуществления оздоровительных и воспитательных задач утренняя гимнастика должна проводиться в точно установленное по режиму время.

В детском саду утренняя гимнастика рассматривается как важный элемент двигательного режима и, все-таки, не должно быть гимнастики по принуждению. Если кто-то из детей не хочет заниматься сегодня (такое ведь бывает и со взрослыми), не надо его принуждать, но причину такого поведения следует выяснить.

*Несколько советов по проведению утренней гимнастики с детьми:*

- никакой заорганизованности, строгих правил и требований дисциплины. Следует обеспечить полную раскованность в поведении, приподнятое эмоциональное состояние и настоящую радость движений;
- помнить, что гимнастика - это не только физкультурное мероприятие, но и специально предусмотренный режимный момент, в котором сосредоточен целый комплекс воздействий на разностороннее развитие детей;
- эффективность гимнастики оценивается кроме указанных выше критериев еще и по оптимальной физической нагрузке. Последняя, как и во всех организованных физкультурных мероприятиях, должна восприниматься организмом в вводной части как разминка.

*Используются разные формы проведения гимнастики:*

- традиционная форма с использованием общеразвивающих упражнений;
- обыгрывание какого-нибудь сюжета: «На прогулке», «Мы на луг ходили», «Воробушки», «Медвежата» и др.;
- игрового характера - из 3-4 подвижных игр;
- с использованием элементов ритмической гимнастики, танцевальных движений, хороводов;
- оздоровительный бег (проводится на участке в течение 3-5 мин с постепенным увеличением расстояния, интенсивности, времени).



### *Методика проведения и содержание*

Как правило, утрення 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 утрення 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, произойдет увеличение психологической нагрузки, что вызовет у детей сосредоточенность. Важно, чтобы способы перемещения в пространстве детям были знакомы.

Обычно комплекс общеразвивающих упражнений для утренней гимнастики берется с физкультурных занятий и повторяется 1-2 недели. В гимнастику могут быть перенесены отдельные яркие эпизоды с прогулки, с занятия по развитию речи и др., которые восстанавливаются в представлении детей на основе использования имитации. При этом устанавливается такая последовательность упражнений:

1) для развития и укрепления мышц плечевого пояса, содействующих развитию подвижности плечевых суставов, грудной клетки и выпрямлению позвоночника;

2) для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника, содействующих развитию этих мышц, оказывающих массирующее действие на внутренние органы, развивающих суставы ног, способствующих формированию правильной осанки;

3) для развития мышц брюшного пресса и ног, направленных на укрепление этих мышц и оказывающих массирующее действие на внутренние органы.

Подбор конкретных упражнений в комплексе определяется программой детского сада для каждой возрастной группы с учетом возможностей и состояния здоровья детей данной группы, а также их индивидуальных особенностей.

Для ритмичного сопровождения выполняемых в рамках утренней гимнастики упражнений и повышения эмоционального фона используются бубен, счет, хлопки, звукозапись, музыкальное сопровождение (пианино, баян, аккордеон). Выбор музыкальных произведений для утренней гимнастики определяется характером включаемых в нее упражнений.

Упражнения, включаемые в утреннюю гимнастику, разучиваются с детьми предварительно на физкультурных занятиях. Однако они не копиру-

ют точно то или иное движение, но имеют с ним общую основу. Например, упражнение на утренней гимнастике «коснуться палкой колена согнутой ноги из положения палка вверху над головой» подготавливается на занятиях, когда дети делают хлопок ладонями обеих рук о колено согнутой ноги из положения руки в стороны-вверх или аналогичное упражнение с флажками, обручем и т. п. Такие однотипные упражнения, не требуя специального разучивания, в то же время систематически тренируют навыки благодаря применению разнообразных предметов. Чем больше вариантов используется, тем лучше вырабатывается двигательный навык, точнее выполняется упражнение и значительнее оздоровительный эффект.

Но в связи с тем, что необходимо вызвать бодрое, оживленное состояние детей, упражнения должны выполняться в быстром темпе, подаваться живо, интересно, бодро.

На утренней гимнастике не происходит обучения движениям, поэтому не нужно предварительное объяснение и показ упражнений воспитателем. В младших группах и в первой половине года в средней группе воспитатель предлагает детям выполнять упражнения одновременно с ним, применяя игровые приемы. В дальнейшем в средней (вторая половина года), старшей и подготовительной группах он кратко называет упражнение, дает команду для исходного положения (например: «Основную стойку принять!»). После этого дети выполняют упражнение вместе с воспитателем. Такая организация утренней гимнастики целесообразна: дети непосредственно воспринимают безукоризненный образец, правильно воспроизводят его. Однако воспитатель не всегда делает все упражнения. Если, например, выполняется наклон вперед с опусканием головы вниз или вращение туловища, при котором воспитатель не видит детей, то ему целесообразнее наблюдать за выполнением упражнения детьми, регулировать их темп и, если нужно, помогать краткими указаниями.

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.

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 используют и танцевальные движения. В конце утренней гимнастики можно выполнять специальные дыхательные упражнения с медленным продолжительным выдохом в виде чтения четверостишия на одном-двух вдохах или игровые упражнения («Шина спустилась», «Мяч лопнул» и т.д.). Воспитатель следит за дыханием детей, требуя фиксации выдоха словом или звуком.

Этот прием сохраняется и при выполнении упражнений под музыку. Окончание каждого упражнения всегда совпадает с окончанием музыкальной фразы, и в соответствии с этим дети негромко произносят: «Вниз» или «Хлоп», «Сели» и др.

Утренняя гимнастика может быть проведена в виде игр и игровых упражнений. Например, вначале проводят хороводную игру, общеразвивающие упражнения с включением в них игр «Фотограф», «Затейники» (педагог показывает упражнения, а дети его копируют). Для пика физической нагрузки используется подвижная игра высокой интенсивности, а заканчивается утренняя гимнастика малоподвижной игрой. Такой тип занятий хорошо применять в праздничные дни, когда проводятся утренники, и дети приходят в детский сад взволнованные, нарядные.

#### *Условия для проведения утренней гимнастики*

Местом проведения утренней гимнастики может быть физкультурный, музыкальный зал, групповая комната, участок детского сада. Необходимо соблюдать требования к одежде, обуви, месту проведения, оборудованию.

Утренняя гимнастика проводится в чистом помещении с открытыми фрамугами, окнами или на чистой травяной или земляной площадке во дворе.

Если дети выполняют утреннюю гимнастику в зале (группе), то они занимаются в трусиках и тапочках. Такой порядок в течение всего года постепенно приучает организм к прохладной температуре и придает утренней гимнастике значение закаливающей процедуры - воздушной ванны.

В зале с открытыми окнами (осенью и зимой) гимнастика начинается с непродолжительной быстрой ходьбы, переходящей на бег, вырабатывающей в организме тепло и вызывающей усиленную работу сердца, легких, активизирующей функции вегетативной нервной системы. Бег постепенно переходит на ходьбу интенсивного, быстрого темпа с последующим замедлением и перестроением детей в круг или колонны.

В процессе мышечной работы, требующей большого количества кислорода, углубляется дыхание, в организме усиленно вырабатывается тепло и исключается опасность охлаждения. При регулярном повторении процесс терморегуляции совершенствуется и вырабатывается привычка к холодной температуре. Дети перестают зябнуть и бояться холода, нервная система их укрепляется, они охотно занимаются на воздухе. Большое значение имеет воспитание эмоционально-положительного отношения. «Мы физкультурники, спортсмены!» - говорят дети.

При пониженной температуре все упражнения, входящие в комплекс, даются в более энергичном темпе. Это необходимо для скорейшей выработки тепла в организме и возникновения у детей положительных эмоций, влияющих на физиологические процессы терморегуляции, способствующие восстановлению температуры кожи.

Если утренняя гимнастика проводится на воздухе, то 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.

Для такого вида утренней гимнастики (на воздухе) дети в осенне-зимний сезон надевают специальные костюмы.

После утренней гимнастики дети переходят к какой-либо установленной для них врачом водной закаливающей процедуре (обтирание, обливание, душ).

В группах детей разного возраста основным требованием к утренней гимнастике является учет возрастных подгрупп. В связи с этим упражнения подбираются отдельно для каждой подгруппы в соответствии с программой и возможностями детей.

Последовательность проведения гимнастики с каждой подгруппой определяется режимом в целом. Недопустимо объединять детей различного возраста для выполнения общих для всех упражнений, в таких случаях младшие по возрасту дети выполняют непосильные упражнения, рассчитанные на более старших, и утомляются, а старшие, выполняя упражнения, предназначенные для младших, теряют интерес к заданиям и не получают необходимой им физической нагрузки.

#### ***Физкультминутка, физкультпауза***

Физкультминутка (кратковременные физические упражнения) проводится в средней, старшей и подготовительной



группах в перерыве между образовательными занятиями, а также в процессе самого занятия (рисование, лепка, родной язык и др.) - физкультпауза.

Значение физкультминутки заключается в смене характера деятельности и позы ребенка путем двигательной активности, снимающей утомление, восстанавливающей эмоционально-положительное состояние ребенка.

Если в процессе занятия ребенок долго находится в относительной неподвижности, то вследствие статического состояния мышц возникают застойные явления, влияющие на нервную систему, ослабление функциональных процессов в организме, а все это вызывает чувство усталости. Ребенок начинает проявлять «двигательное беспокойство», старается изменить позу, подчас на невыгодную для формирующейся осанки. Развитие утомления усиливается при однообразной работе, а также при нарушении дозировки занятия, что ослабляет внимание детей. Это объясняется развивающимся торможением в коре головного мозга и, в связи с этим, снижением скорости рефлекторных реакций, способности ребенка к усвоению учебного материала. Он начинает отвлекаться, активность внимания падает, восприятие понижается. Все эти признаки указывают на необходимость смены деятельности.

Исследования показали, что даже дети 6 лет могут сохранять относительную неподвижность и внимание только в течение 20 мин; по истечении этого срока они не в состоянии хорошо усваивать знания и приобретать навыки вследствие наступившего утомления.

Выполнение физических упражнений вызывает активную работу мышц, а это, в свою очередь, усиливает кровообращение и тем самым повышает интенсивность работы сердца, дыхания, активизирует деятельность симпатической нервной системы, в целом снабжение кровью мозга. Все вместе влияет на восстановление эмоционально-положительного состояния психики ребенка, повышение внимания, умственной деятельности и общего физического состояния. Усталость исчезает, ребенок отдохнул и снова охотно занимается.

Упражнения, включаемые в физкультминутки, должны вызывать у детей эмоциональность, быть интенсивными. Продолжительность физкультминутки-2-3 мин.

*Основные требования к проведению физкультминутки:*

- они проводятся на начальном этапе утомления (8-13-15-я минута занятия, в зависимости от возраста, вида деятельности, сложности учебного материала и т. д.);
- подбираются упражнения, хорошо знакомые детям, простые, занимательные;
- отдается предпочтение упражнениям для утомленных групп мышц (рук, шеи, спины, ног);

- комплексы физкультминуток подбираются в зависимости от вида занятия и его содержания;

- необходимо обеспечить разные по содержанию и по форме физкультминутки, так как однообразие снижает интерес детей к ним, а, следовательно, результативность.

Физкультминутки могут проводиться в форме общеразвивающих упражнений, подвижной игры, дидактической игры с движением, танцевальных движений, выполнения движений под стихотворный текст, а также в виде любого двигательного действия и задания.

Общеразвивающие упражнения для физкультминуток подбираются по тем же признакам, что и для утренней гимнастики. Целесообразно подбирать 3-4 упражнения, закончить физкультминутки можно прыжками, бегом на месте или ходьбой. Эти комплексы могут быть использованы на всех видах занятий, но лучше всего там, где четко выделены структурные части.

Подвижные игры в качестве физкультминуток могут использоваться на всех видах занятий. Следует подбирать игры средней, малой подвижности, не требующие большого пространства, с несложными, хорошо знакомыми детям правилами. Особенно эффективны игры, которые сочетаются с содержанием занятия, так как могут быть проведены в любой его части в любое, по усмотрению воспитателя, время.

Например, на занятиях по ознакомлению с животным миром интересны игры «Мышеловка», «Зайка», при ознакомлении с трудом взрослых - такие игры, как белорусская «Ленок» и др. При ознакомлении с природой уместны в качестве физкультминуток игры «Огородник», «Березка», «В зоопарке». Дидактические игры с движениями в качестве физкультминуток хорошо вписываются в занятия по звуковой культуре речи, по математике.

Танцевальные движения можно использовать между структурными частями занятий под звукозапись, пение воспитателя или под песню самих детей. Под классическую мелодию дети могут произвольно изображать танец падающих листьев («Осень в лесу»), птиц («Танец аистов»), животных (танцуют лягушки, комарики и т.д.). Такие задания выступают двигательным компонентом общего содержания занятия.

Танцевальные движения под музыку на занятии создают у детей хорошее настроение, развивают творческие способности. Больше всего подходят мелодии умеренного ритма, негромкие, иногда плавные, лирические.

Физкультминутки под стихотворные тексты в практике дошкольных учреждений используются чаще всего. При подборе их к конкретному занятию следует обратить внимание на следующее:

- стихотворный текст должен быть высокохудожественным. Могут быть использованы стихи известных поэтов, потешки, загадки, считалки;
- преимущество следует отдать стихам с четким ритмом, так как они дают возможность использования разнообразных движений;

• содержание текста стихотворения должно сочетаться с темой занятия, его программной задачей. Например, стихотворный текст на звуко-сочетание («Ча-ча-ча - печка стала горяча», «Са-са-са - в лесу бегала лиса» и т.д.) больше подходит к занятиям по звуковой культуре речи.

Двигательную часть занятия можно провести в виде задания-загадки «Кто живет в лесу (на птичьем дворе, в болоте и т.д.)?» Одна из подгрупп договаривается, каких животных будет изображать, а затем имитирует движения, другая подгруппа отгадывает, что обозначают действия, называют животных. Речевые загадки отгадывать ребята могут не словами, а движениями - изображают зайчика, медведя, лягушку, елку, гриб и т.д. Ценность таких отгадок в том, что ребенок ищет образ отгадки в движении, что заставляет его активнее вспоминать, думать, находить наиболее выразительные движения.

Можно использовать различные имитационные движения: изображение спортсменов (лыжник, конькобежец, боксер, гимнаст), отдельные трудовые действия (рубим дрова, заводим мотор, едем на машине), повадки животных (лиса крадется, заяц прыгает).

На занятиях нужно использовать любую возможность, чтобы сменить позу детей, дать им возможность встать, пройти по группе.

Целесообразно *строить отдельные занятия полностью на движениях*. Например, на занятии по математике дети могут решать задачи на ориентирование в пространстве, знакомиться с геометрическими формами не за столами, а через двигательные задания в пространстве. Они могут играть в мяч, считая количество бросков; играть в подвижные игры типа «Найди свой дом» (домиком может быть числовая или геометрическая фигура), в дидактические игры с движениями типа «Два бассейна», «Найди столько, сколько ...» и т.д. Эти занятия проводятся не за столами, а в свободной части комнаты. На занятиях такого типа нет необходимости регламентировать количество движений, их продолжительность, они органически сочетаются с содержанием занятий, являются средством обеспечения определенного результата.

Особо заслуживает внимания вопрос о *физкультминутках на занятиях по изобразительной деятельности*. Специальными исследованиями было установлено, что целесообразнее всего их проводить перед занятиями. Например, младшим дошкольникам перед рисованием осенних листьев раздаются осенние листочки, дети кружатся с ними, подбрасывают их. Затем несколько листочков воспитатель прикладывает на мольберт и предлагает нарисовать их. Таким же образом дети действуют с другими предметами, которые будут рисовать: подбрасывают шарики, маршируют с флажками, играют с клубком ниток.

Непосредственно на занятиях по изобразительной деятельности физкультминутки неэффективны, так как отвлекают от творческого процесса.

Нужны ли физкультминутки в группах младшего и раннего возраста? Общеизвестно положение о наглядно-действенном мышлении детей. Только через действие, движение ребенок познает предметы, объекты, пространство. Движение является его врожденной потребностью. Включая в работу двигательный анализатор ребенка (наряду со зрением и т.д.), воспитатель обеспечивает более разностороннее ознакомление с признаками предметов. Все это заставляет сделать вывод о том, что все занятия с детьми раннего и младшего дошкольного возраста лучше всего строить на основе движений. Так, например, дидактические игры с куклами целесообразно проводить таким образом, чтобы каждый ребенок действовал со своей куклой.

На физкультминутках можно широко использовать упражнения для кисти руки и различные жесты руками с шарами, орехами, шестигранным карандашом, массажными мячами, ручным эспандером; перекрестные движения; систематические упражнения типа «Поза замка»; упражнения «Сова», «Умная шляпа» и др.

Включаются в физкультминутку также подскоки и ходьба. В физкультминутку можно включать 2-3 упражнения для плечевого пояса и рук, потягивания, наклоны, повороты туловища.

В перерыве между занятиями ребенку предлагаются игры с мячом, скакалками, подвижные игры, игры-эстафеты и другие формы оптимизации двигательной деятельности.

#### **Физические упражнения после дневного сна**

«Добрый день! Скорей проснись! Солнцу шире улыбнись!»

Таковыми словами может приветствовать воспитатель просыпающихся детей. Подготовить организм ребенка к двигательной активности после сна, осуществляя плавный, естественный переход от состояния покоя к бодрствованию помогает зарядка в постели. Она создает положительный эмоциональный настрой, дает оздоровительно-закаливающий эффект.



Эффект.

Гимнастика после сна проводится воспитателем с детьми всех возрастных групп ежедневно после дневного сна. Она необходима для обеспечения детям плавного перехода от сна к бодрствованию, подготовки к активной деятельности; профилактики плоскостопия; закрепления навыков осознанного поведения, самомассажа головы, лица, рук, живота, ног, активизируя биологически активные точки. Гимнастика после сна помогает детям про-

снуться, улучшить настроение, поднять мышечный тонус, а так же способствует профилактике нарушений осанки, закаливанию организма.

Дети занимаются в одних трусиках, босиком.

В рамках гимнастики после сна используются различные физические упражнения лежа, сидя в кровати, около кровати, перестроения, спокойная ходьба, бег, прыжки, упражнения, содействующие формированию осанки и стопы, танцевальные движения под музыку, игровые упражнения, элементы самомассажа, дыхательные упражнения, пробежки по массажным дорожкам, ряд элементов закаливания (умывание, полоскание горла холодной водой и т.п.).

Нагрузка должна быть незначительной, так как основная задача - привести организм ребенка в бодрое состояние после сна, содействовать переходу к более интенсивной деятельности

Достичь максимальной двигательной и эмоциональной активности позволяют комплексы, строящиеся на игровом сюжете и включающие элементы импровизации. Дошкольники охотно перевоплощаются в разных животных, изображая их движения и повадки, с удовольствием выполняют упражнения и с предметами, и без. Например, с поролоновым мячом, который на время превращается в снежок, или со звездами, вырезанными из упаковочной бумаги. А если предмет спрятать под подушку или в детскую обувь, то проведение зарядки начнется с сюрпризного момента.

Для того чтобы вызвать у детей эмоциональный отклик выполняемые упражнения рекомендуется сопровождать различными стихами.

Воспитатель сопровождает показ упражнений объяснением, но движения должны быть, все же, знакомы детям. После сна ребенок не может четко воспринимать новые действия. Количество повторений каждого движения зависит от желания и физического состояния детей. Комплекс проводится в течение 5-7 минут.

## 12.2 Организация самостоятельной двигательной активности детей в дошкольных учреждениях



Не менее важное значение имеет самостоятельная двигательная деятельность детей в течение дня. Самостоятельное движение детей во всех группах должно составлять не менее 2/3 их общей двигательной активности.

У ребенка сильная потребность в движениях, однако, чтобы они не были бессмысленными и случайными, необходимо целе-

направленное руководство воспитателя. Нужно своевременно предлагать интересную для ребенка деятельность, периодически косвенно корректировать ее, дозировать время.

Руководство самостоятельной двигательной деятельностью предусматривает следующие обязательные моменты:

- организацию физкультурно-игровой среды (достаточное место для движений; нужное количество, разнообразие, сменяемость пособий);
- закрепление в режиме дня специального времени для самостоятельной двигательной деятельности;
- владение воспитателем специальными опосредованными методами активизации движений детей.

Занимаясь самостоятельно, ребенок сосредоточивает внимание на действиях, ведущих к достижению увлекающей его цели. Добиваясь успешного ее осуществления, он изменяет способы действий, сопоставляя их и выбирая наиболее целесообразные. Следовательно, этот процесс активизирует мысль, проявление настойчивости, целеустремленности. Этот процесс исходит из предварительного ознакомления ребенка с игрой или упражнением при обучении его воспитателем. Однако усвоение и совершенствование двигательных умений может быть самостоятельным.

Воспитатель, следя за действиями детей, одному ребенку может предложить правильный способ действий, чтобы не затягивать бесполезные усилия; другому, наоборот, предоставить самостоятельность в решении задачи или даже усложнить задание, чтобы вызвать полезные физические и психические усилия.

Стимулом самостоятельной двигательной деятельности детей всех возрастных групп служит, прежде всего, наличие в группе или на участке различных игрушек, мелких и крупных физкультурных пособий. Поэтому воспитатель, учитывая возрастные и индивидуальные особенности и возможности детей своей группы, предусматривает в ежедневном плане работы использование этих предметов, подбирая их по признаку разнообразия движений и в целях необходимой повторности, закрепления приобретаемых детьми навыков.

*В группе детей третьего года жизни* целесообразны игрушки, стимулирующие первоначальные самостоятельные действия: различные каталки (кони, петушки и другие животные), коляски, автомобили, мячи, шары, удобные для бросания, подбрасывания, прокатывания в воротца, катания и скатывания с горки. Из крупных пособий, побуждающих детей к движению, необходимы горки, лесенки, ворота, скамейки, ящики и другие приспособления, на которых дети упражняются в лазании, подлезании, ползании, перешагивании и т. п. под руководством воспитателя.

Использование всех этих игрушек и пособий после предварительного объяснения и показа воспитателем способов действий с ними приучает к усвоению их названий, назначения, содействует развитию мышц ног, рук, всего тела, основных движений.

Для самостоятельной двигательной деятельности детей начиная с четвертого года жизни воспитатель подбирает двигательные игрушки, мелкие пособия и игры в соответствии с указаниями «Программы воспитания и обучения в детском саду» и учетом возможностей детей каждой конкретной группы. Для упражнений в бросании и метании - мячи различных размеров, мешочки, кольца, разнообразные интересные по конструкции и форме кольцебросы и мячебросы, щиты для метания, обручи, короткие и длинные скакалки, а также трех- и двухколесный велосипеды (на прогулке). Могут быть использованы двигатели с педальным управлением, способствующие ориентировке в пространстве.

Для детей старших групп, особенно подготовительной, целесообразны спортивные игры - волейбол, баскетбол, городки, бадминтон, настольный теннис, подводящие детей к усвоению правил этих игр и к овладению некоторыми простейшими элементами их в целях подготовки к школе и занятию спортом. Овладев правильными приемами, дети самостоятельно организуют командные игры с соревнованием. Наблюдая ход игры, воспитатель может вносить необходимые коррективы. В распоряжение детей необходимо предоставить кегли, серсо, бильбоке, бабки.

Вечером, в ненастную погоду могут быть использованы настольные игры, способствующие развитию точности и ловкости движений: «Бирюльки», «Палочки-недотроги», шашки и др. Если дети старшей и подготовительной к школе групп умеют играть в шахматы, развивающие логику и активность мышления, сосредоточенность, целеустремленность, целесообразно поощрять их.

Большое место в самостоятельной деятельности детей должны занимать подвижные игры с правилами: они развивают творческую инициативу, организаторские умения, вырабатывают критерии оценки поведения участников и выполнения правил, сближают детей.

Все указанное разнообразие самостоятельной двигательной деятельности детей предусматривается в плане воспитателя. Критериями оценки двигательной активности являются объем движений (в условных шагах), их продолжительность (во времени), содержание (разнообразие движений, форм и видов двигательной деятельности).

Потребность в движении индивидуальна, поэтому условно можно выделить в каждой группе детей большой, малой, средней подвижности.



### *Подвижные игры и физические упражнения на прогулке*

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.

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.

При составлении календарного плана проведения подвижных, спортивных игр и физических упражнений следует принимать во внимание время года, состояние погоды, необходимость разнообразия движений и двигательных действий. Педагог следит за тем, чтобы ребенок не перегревался и не переохлаждался во время прогулок.

Важную роль в активизации двигательной деятельности играет спортивный инвентарь, который устанавливается на участке или выносится из группы в соответствии с погодными условиями.

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.

### *Методика проведения туристических прогулок и экскурсий*

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.



Чтобы прогулки были целенаправленными и интересными, воспитатель намечает их заранее в календарном плане и тщательно готовится к их проведению.

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. На этом этапе задается общая эмоциональная направленность. Затем перед детьми ставится цель предстоящей 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 кольшков 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.

Лучшее время для проведения прогулок - лето. Предварительно воспитатель изучает район, в котором расположено детское учреждение: в городе - парки, сады, скверы; в сельской местности - ближайшие лес, поляны, рощи, цветущие луга, реку, озеро. Очень важно установить, по какой дороге целесообразно идти с детьми, определить дальность отдельных маршрутов. Уточняются возможные места для отдыха детей в пути, учитываются все естественные условия для проведения упражнений в совершенствовании двигательных навыков - наличие ручейков, овражков, горок, кочек, поваленных и наклоненных деревьев, полян и т. д.

Весьма целесообразно будет ознакомление с различными общественными учреждениями (как в городе, так и в селе): дом пионеров, лагерь,

стадион и наличие там физкультурных площадок. Все это важные сведения для планирования прогулок и экскурсий, определения их целей (например, наблюдение тренировок спортсменов, их игр, соревнований), выбора маршрутов.

Маршрут должен быть с наименьшими переходами автомобильных дорог, с удобными для привала местами, с которыми воспитатель заранее хорошо ознакомился.

В содержание прогулок включаются подвижные игры с использованием различных игрушек и мелких физкультурных пособий, а также подвижные игры с правилами. На поляне может быть проведено очередное физкультурное занятие, подвижная игра, после которых дети отдыхают, гуляют, спокойно играют.

В зимнее время прогулки за пределы детского сада (пешеходные и на лыжах) не менее важны и также включаются в план работы.

Если все дети данной группы катаются на коньках, целесообразно посещать ближайший каток, предварительно договорившись с его администрацией. Младшие группы могут гулять в ближайших скверах. Такие прогулки содействуют выработке стойкости, выносливости, повышению сопротивляемости детского организма, уравниванию деятельности нервной системы, созданию у детей бодрого, веселого настроения.

В зависимости от времени года и погодных условий воспитатель совместно с родителями обеспечивает ребенка одеждой и едой. Это могут быть спортивные костюмы, штормовки на случай дождя, кеды или утепленные ботинки, удобные для переобувания. Взрослые и дети готовят снаряжение: посуду, топоры, аптечку с набором медикаментов, палатку или полиэтиленовую пленку. Дети средней и старших групп должны участвовать в сборах на прогулку. Они вместе с воспитателем отбирают физкультурные пособия, распределяют их между собой, чтобы всем было удобно их нести.

Отправляясь в «туристский поход», целесообразно придать ему и внешнюю форму «снаряжения». Личное снаряжение ребенка включает: рюкзак, сухой паек (пирожок, конфета, печенье, яблоко, морковь и т. п.), кружку, фляжку, коврик, салфетки для рук.

В соответствии с задачами и планом прогулки детей следует предупредить о ней накануне, создать у них радостное ожидание предстоящего удовольствия, сообщить о цели прогулки: «Будем играть на поляне, а потом купаться», «Пойдем на поляну заниматься физкультурой», «Возьмем мишек и будем с ними играть», «Отправимся в туристский поход».

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.

На прогулке дети всех возрастных групп могут идти свободно, группируясь по желанию (обычное построение в пары создает зависимость одного ребенка от другого и угнетающе влияет на состояние нервной системы, вызывает отрицательные эмоции, стесняет свободу движений, не дает возможности почувствовать природу и прелесть прогулки). Построение в пары может быть использовано только в определенных обстоятельствах, например, дети должны перейти шоссе, по которому возможно движение транспорта. Детей младшей группы, кроме воспитателя, должен сопровождать кто-либо из взрослых: он помогает перевести детей через дорогу, организовать игры на поляне, в лесу.

Если во время прогулки намечено провести физкультурное занятие, то в него включаются упражнения с использованием природных условий (пройти несколько раз с переменной темпа по наклонно лежащему дереву и спрыгнуть вниз, пробежать наперегонки, перепрыгнуть через ручеек и т. п.), упражнения с предметами из положения стоя, сидя, лежа (с палками, флажками, обручами), бег с препятствиями, на скорость, метание на дальность и в цель собранными шишками и т. п.

В день прогулки за пределы участка детского сада воспитатель следит за тем, чтобы дети спокойно играли, не затрачивая на это много энергии.

Привалы на месте назначения могут быть от 30 мин до 2 ч.

В целом прогулка организуется таким образом, чтобы дети без опоздания вернулись к обеду. По возвращении подводится итог похода.

В зимнее время прогулка также планируется, дети предупреждаются о ней заранее и вместе с воспитателем подготавливают то, что для нее нужно (игрушки, лопатки, атрибуты для игр, санки, лыжи, коньки, клюшки и т. п.).

Регулярное проведение прогулок совершенствует двигательные навыки детей, закаливает организм, воспитывает выносливость, обновляет жизненные впечатления, содействует познанию окружающего, вызывает интерес к путешествиям, доставляет детям удовольствие.



#### ***Домашние задания по физкультуре***

В полной мере их можно рассматривать в качестве одной из форм работы с родителями - коллективной, дифференцированной, индивидуальной. Такие задания строятся на доверии. Кроме заданий разрабатывается и методика их выполнения. Домашнее задание детям лучше давать в занимательной форме. Критерием выполнения задания служит наиболее качественное выполнение ребенком того или иного движения.

Вот как, например, можно обыграть домашние задания для детей. На физкультурном занятии тем, кто не умеет прыгать или делает это плохо, рекомендуется взять с собой скакалку из детского сада, все время носить ее в кармане и прыгать всегда, когда захочется - на прогулке, в группе, дома. Вернуть скакалку можно будет после того, как ребенок хорошо усвоил прыжки и сможет продемонстрировать свое умение перед всеми детьми в группе.

Очень важно организовать помощь ребенку со стороны родителей. Но сделать это надо тактично, без назиданий и нравоучений.

### **12.3. Активный отдых как одна из форм организации работы по физическому воспитанию с детьми дошкольного возраста**



#### ***Физкультурные досуги и праздники***

Физкультурные досуги и праздники обеспечивают решение образовательных и воспитательных задач; совершенствование двигательных умений; формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями.

*Основные отличия физкультурного досуга и праздника:*

- физкультурный досуг проводится 2-3 раза в месяц, праздник - 2-3 раза в год;
- физкультурный досуг предназначается для 1-2 групп детского сада, в физкультурном празднике принимают участие дети всего дошкольного учреждения или нескольких садов;
- длительность досуга равняется длительности физкультурного занятия, праздника - 1 ч - 1 ч 20 мин;
- физкультурный досуг проводится воспитателем в обычной обстановке, с обычными атрибутами; к празднику готовится весь коллектив детского сада: составляется сценарий, подготавливаются красочные атрибуты, специальная одежда для детей и т. д.;
- физкультурный досуг можно проводить как в помещении, так и на воздухе, а физкультурный праздник - на воздухе: на участке детского сада, на стадионе, на лесной поляне и т. д.

Планирование физкультурных досугов и праздников осуществляется с учетом уровня общего физического развития детей данной группы и их двигательных возможностей.

*Содержание* того и другого составляют знакомые, в основном, подвижные игры и физические упражнения, известные детям и обновленные

путем введения неожиданных для ребят условий, необычных пособий, способов организации.

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 досуга ребенок выполняет различные двигательные задания. Он ведет себя более непосредственно, чем на физкультурных занятиях. Раскованность и естественность использования двигательных умений и навыков обеспечивает выразительность, артистизм, эстетичность его движений. Физические нагрузки - лучший способ формирования раскованности и красоты движений. Умеренная мышечная нагрузка улучшает самочувствие и поднимает настроение.

Физкультурный досуг не требует специальной подготовки. Он строится на знакомом материале. В *содержание физкультурного досуга* включаются интересные и доступные детям аттракционы, вызывающие общее веселое настроение; могут быть использованы и знакомые детям танцы и пляски.

Но программа физкультурного досуга составляется по-разному: в младших и средних группах преобладают несложные игры с эмоциональными поручениями: кто скорей принесет игрушки, мячики; прибежит и построится около куклы, выполнит веселые игровые действия с ней и т. п.

В старших группах дети выявляют свои двигательные умения индивидуально и коллективно - командами - в веселых несложных играх с соревнованием и в играх-эстафетах, а в подготовительной к школе группе и в спортивных играх. Старшие дети участвуют также в соревновании типа небольшой спартакиады. Такой вариант досуга является для ребенка своеобразным зачетом по овладению им перечисленных видов движений и освоению правильной техники движений.

Физкультурный досуг так же может строиться на играх-эстафетах типа «Веселые старты». Этот досуг включает разученные на физкультурных занятиях движения.

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.

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.



Подготовка к *физкультурному празднику* начинается и ведется планомерно. Успешное проведение праздника - результат слаженной работы всего педагогического коллектива: заведующего, методиста, музыкального руководителя и воспитателей.

При общей заинтересованности взрослых в успехе праздника, желании их доставить детям радость и удовольствие, осуществить все намеченное в

плане общая длительность праздника не должна превышать 45 мин -1 ч. Подготовка к празднику не должна нарушать плановую воспитательную работу. Многократно повторяемые до праздника «номера» часто без учета продолжительности по времени вызывают у детей физическое и психическое утомление, потерю интереса, притупление эмоций и выполнение их на празднике как заученного урока. Праздник должен быть результатом регулярной, систематической работы с детьми.

Дети могут участвовать в доступной для них подготовке праздничного оформления. Активными участниками подготовки к празднику должны быть дети старших групп. Постепенно должно нарастать и усиливаться в рамках ежедневной жизни радостное состояние (экскурсии на стадион, рассматривание иллюстраций, беседы, стихи), которое достигает кульминации на самом празднике.

В день праздника красочное, соответствующее тематике оформление мест для проведения игр, соревнований должно вызывать у детей радостное ожидание. Праздник надо начать точно в назначенное время. Не следует допускать нарушения режима жизни детей!

Физкультурные праздники, отличаясь присущей только им спецификой содержания, могут быть весьма разнообразными по программе и структуре. Интересно проводятся летние и зимние физкультурные праздники под девизом: «Будем спортом заниматься!», «Здравствуй, лето!», «Зимушка хрустальная» и др.

Сценарий праздника строится на основе программно-методических требований, предъявляемых к физическому, гигиеническому, эстетическому, нравственному воспитанию детей дошкольного возраста. При разработке сценария следует учитывать его основную идею, девиз.

Содержание физкультурного праздника во многом зависит от сезона, условий, в которых он проходит. Так, на празднике в зимнее время возможно использование физических упражнений и спортивных - катания на санках с ледяных горок, игр и соревнований на лыжах, коньках, элементов игры в хоккей, игр-эстафет на снегу и т.д.

Широкий простор для подбора разнообразных упражнений и игр открывается при проведении праздника в летнее время. В программу физкультурного праздника включаются общеразвивающие упражнения, игры со спортивными элементами и подвижные игры, спортивные упражнения, игры-эстафеты, а также занимательные викторины и загадки. В этих условиях возможно включение в содержание праздника массовых выступлений детей, требующих большого свободного пространства, игр-эстафет с бегом, прыжками с места и разбега, метанием в цель и на дальность, упражнениями в равновесии в разных условиях, а также заданий, выполняемых на велосипедах и самокатах, элементов спортивных игр (баскетбол, бадминтон, футбол), веселых аттракционов.

В процессе самого праздника большую роль играет музыка, создающая эмоциональный подъем и объединяющая детей веселым, бодрым настроением.

Открытие праздника начинается с выхода участников на физкультурную площадку, после чего следует построение, поднятие флага, а затем парад участников. После торжественной части проводятся показательные выступления, состоящие из общеразвивающих упражнений, которые выполняются детьми в разных построениях, с различными предметами. С показательными номерами могут выступить и приглашенные на праздник гости.

Поддержанию интереса, созданию праздничного настроения способствует включение в содержание праздника «сюрпризного» момента.

На протяжении всего праздника необходимо максимально активизировать каждого его участника. В процессе руководства ходом праздника обязательными являются поддержание контактов с судейской коллегией, согласованные совместные действия с ней. Нельзя допускать чрезмерного затягивания праздника. Это может привести к переутомлению детей, потере у них интереса к происходящему и, как следствие этого, нарушению дисциплины. Важно, чтобы действия на празднике менялись непрерывно; не должно быть больших пауз между выступлениями, длительного обдумывания оценок судьями. Не допускаются так называемые «пьедесталы почета» для отдельных детей, так как ни психологически, ни физически дети еще не готовы к серьезным соревнованиям.

В заключении подводятся итоги, награждение детей, общий хоровод, танцы, парад участников. Хорошее настроение поддерживает общий танец, когда дети по предложению ведущего приглашают гостей: родителей,

педагогов, сотрудников детского сада. В первой паре с ребенком танцует ведущий праздника - воспитатель: он показывает несложные движения, которые повторяют все танцующие.

В последнее время получили распространение *спартакиады* детей дошкольного возраста. Анализ наблюдений показал, что проведение таких массовых мероприятий нецелесообразно с дошкольниками, так как отрицательно сказывается на здоровье детей. Допускаются грубые нарушения режима дня, завышаются требования программы по физической культуре в детском саду. Проводятся репетиции показательных выступлений на физкультурных, музыкальных занятиях, на прогулках, что приводит к невыполнению в полном объеме программного содержания учебных занятий, сокращению времени на другие виды деятельности. Кроме того, длительное пребывание на стадионе, большое количество зрителей, ответственность в момент соревнований, неудачи, постигшие ребенка в том или ином виде, - все это приводит к значительному переутомлению еще не окрепшей нервной системы ребенка.

### *День здоровья*

День здоровья рекомендуется проводить в соответствии с указаниями программы, начиная со второй младшей группы. Его задачей является забота о профилактике нервной системы ребенка, оздоровлении его организма в тесной связи с поддержанием положительно-эмоционального состояния психики. Поэтому в этот день следует



обеспечить детям максимальное пребывание на воздухе и по возможности провести его на природе. Дети освобождаются от занятий, требующих умственного напряжения.

Они играют в интересные для них и любимые игры, поют, слушают музыку, спокойно, весело общаются друг с другом.

Планирование этого дня должно учитывать интересы детей данной возрастной группы, любимые ими виды деятельности, предупреждать возникновение конфликтов.

### *Каникулы*

Каникулы предусматриваются программой в начале января и в конце марта длительностью каждый раз в течение недели. Задачи их имеют общую направленность с днями здоровья - обеспечить отдых нервной системы ребенка, создать условия, содействующие оздоровлению и укреплению



нию организма в единстве с эмоционально-положительным состоянием психики. Содержанием каникул может быть художественно-творческая, музыкальная, физкультурная деятельность. Очень полезны простейшие туристические походы. При наличии возможности очень полезен и желателен выезд детей на всю неделю за город. Новая обстановка, катание с гор, ходьба на лыжах и игры на природе будут приближать жизнь детей к санаторному режиму, оздоровительное значение которого бесспорно. Это содействовало бы оптимальному выполнению всех поставленных задач. Организация таких каникул для детей требует, конечно, продуманности и тщательной подготовки.

#### **Контрольные вопросы и задания:**

1. Дайте определение понятию «формы организации физического воспитания».
2. Раскройте теоретико-методические основы проведения утренней гимнастики в детском саду.
3. Какие формы проведения утренней гимнастики используются в условиях ДОУ?
4. Какие условия необходимо соблюдать для эффективного решения задач утренней гимнастики с детьми дошкольного возраста?
5. Раскройте значение физкультминутки в отношении детей-дошкольников.
6. Какие предъявляются основные требования к проведению физкультминуток на занятиях с детьми?
7. Какие особенности проведения физических упражнений после дневного сна необходимо соблюдать в детском саду?
8. Раскройте основы организации самостоятельной двигательной активности детей в дошкольных учреждениях?
9. Каковы особенности проведения подвижных игр и физических упражнений на прогулке с детьми-дошкольниками?
10. Охарактеризуйте основы методики проведения туристических прогулок и экскурсий с детьми дошкольного возраста в ДОУ.
11. Какую задачу решают домашние задания по физкультуре как одна из форм работы с родителями в ДОУ?
12. Как может быть организован активный отдых в рамках физического воспитания детей дошкольного возраста?

## **13. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

### **13.1 Техника безопасности при проведении занятий физической культурой в дошкольных учреждениях**



*Опасные ситуации на занятиях по физической культуре. Причины возникновения опасных ситуаций*

При стечении неблагоприятных условий и обстоятельств в процессе физической подготовки может возникнуть угроза для здоровья и жизни занимающихся. Ответственность за безопасность занятий должны нести: адми-

нистрация, инструктор физкультуры.

В связи с этим можно разделить причины возникновения опасных ситуаций на три группы: опасность возникла (существует) по вине учреждения; по вине воспитателя физической культуры, по вине занимающихся (детей).

#### *Учреждение*

1. Меньшая, чем необходимо, площадь для занятий.
  - Малые размеры спортзала, спортплощадки, плавательного бассейна.
  - Несоответствие места для занятий количеству занимающихся. Если в спортзале, на спортплощадке занимаются одновременно две параллельные группы или старшие и младшие дошкольники, у учителя/учителей физкультуры нет возможности обеспечить необходимую локализацию выполнения упражнений, проведения какой-либо игры, т. е. организовать безопасное движение занимающихся.
2. Недостаток педагогических кадров. Учитель физкультуры вынужден проводить урок с большим, чем положено, числом детей. Трудно держать в поле зрения всех занимающихся, определять по внешним признакам их самочувствие, осуществлять страховку при выполнении упражнений.
3. Неудовлетворительное состояние материальной базы.
  - Плохое качество пола (а также скользкий пол) в спортзале.
  - Плохое качество спортплощадки, беговой дорожки.
  - Физическое старение и износ оборудования, инвентаря.
  - Неисправность снарядов, тренажеров; ненадежность креплений; торчащие болты, шурупы и др.
4. Невыполнение санитарно-гигиенических требований.
  - Плохая освещенность места для занятий.
  - Отсутствие вентиляции в помещении.

- Не соответствующая нормам вода в бассейне.
- Несоответствие спортивных снарядов, инвентаря возрасту занимающихся.

- Грязный пол в спортзале.
- Запыленность воздуха.
- Пониженная/повышенная влажность воздуха.
- Низкая/высокая температура воздуха.

#### *Учитель*

1. Недостатки в организации занятий.
  - Неправильная расстановка спортивного оборудования.
  - Отсутствие гимнастических матов под спортивными снарядами и тренажерами.
    - Нерациональное размещение занимающихся при выполнении физических упражнений.
    - Недостаточные интервал и дистанция между занимающимися при выполнении групповых упражнений.
    - Неправильный выбор места для занятия.
    - Нахождение части учеников без присмотра учителя.
    - Неорганизованный приход на место/уход с места занятия (спортзал, спортплощадка, бассейн).
2. Методические ошибки при проведении занятий.
  - Не соответствующая учебно-воспитательным задачам структура занятия.
    - Плохая разминка.
    - Неправильная дозировка физической нагрузки.
    - Несоблюдение дидактических принципов: сознательности и активности, систематичности, доступности и последовательности.
    - Форсированное обучение сложным упражнениям, связанным с риском и психологическими трудностями для занимающегося, без достаточной его подготовленности.
      - Неправильное обучение технике физических упражнений.
      - Отсутствие страховки и помощи, контроля за деятельностью детей.
  - 3. Допуск ребенка к занятиям физическими упражнениями после перенесенной болезни, залеченной травмы без разрешения врача.
  - 4. Низкий уровень квалификации учителя. Некоторым учителям физкультуры недостает педагогического опыта работы в дошкольных образовательных учреждениях, знаний методики физического воспитания детей дошкольного возраста.

#### *Занимающиеся*

1. Неправильное поведение на занятии.
  - Плохая дисциплина.

- Невнимательность при объяснении учителем техники выполнения того или иного двигательного действия, при показе упражнения.

- Поспешность при выполнении упражнений.
- Выполнение упражнений без разрешения (и без контроля) учителя.

2. Недостаточная техническая подготовленность. Например, неловкость и неточность при выполнении акробатических или легкоатлетических упражнений, слабое отталкивание ногами, приземление на расслабленные ноги и т. п.

3. Недостаточная подготовленность к физическим нагрузкам. Например, в связи с длительными перерывами в занятиях, недавно перенесенным заболеванием.

4. Невыполнение требований к одежде и обуви для занятий, внешнему виду.

- Неудобная, сковывающая движения и затрудняющая теплообмен одежда.

- Скользящая, жесткая кожаная или пластиковая подошва обуви, высокий каблук, незавязанные шнурки.

- Различные (особенно колющие) предметы на теле, на одежде или в карманах, в волосах - заколки, значки, булавки, мелкие игрушки, цепочки, тесемки.

- Длинные волосы (их необходимо перетянуть лентой или собрать под косынку, мягкую шапочку).

#### *Условия, необходимые для обеспечения безопасности занятий*

Чтобы на занятиях по физической культуре не возникали опасные ситуации, необходимо:

1. Создать хорошую материально-техническую базу.
2. Выполнять санитарно-гигиенические требования.
3. Правильно выбирать место для занятий.
4. Методически грамотно планировать и проводить занятия.
5. Предупреждать занимающихся о возможных травмах при нарушении дисциплины, не исполнении указаний, неправильных двигательных действиях.
6. Учитывать физическую и техническую подготовленность, возраст и пол занимающихся; соблюдать главные методические правила - от простого к сложному, от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному.
7. Для оказания первой помощи при травмах в спортивном зале следует иметь набор медикаментов и перевязочных средств.
8. Отрицательные эмоции, вызванные собственными неудачами, также увеличивают возможность получения травмы.
9. Одно из условий занятия физическими упражнениями - ребенок должен быть абсолютно здоров, иначе возникает большая опасность полу-

чения травмы во время занятия. После полного выздоровления необходимо некоторое время воздержаться от активной физической деятельности. Время, когда можно начать занятия, определит лечащий врач. Чрезмерная физическая нагрузка на неокрепший после болезни детский организм может стать причиной травмы. Ощущения детей по поводу собственного самочувствия, как правило, неадекватны истинному состоянию здоровья. Рекомендации врачей, когда ребенку можно приступить к занятиям физическими упражнениями после перенесенного заболевания, сугубо индивидуальны применительно к каждому организму.

Кроме общих организационных, методических и санитарно-гигиенических мер обеспечения безопасности занятий по физической культуре, необходимо принимать меры для профилактики травматизма, присущие конкретному виду физических и спортивных упражнений.

Физическое воспитание должно осуществляться по известной *формуле безопасности*:

- **всегда предвидеть;**
- **по возможности избегать;**
- **при необходимости действовать.**

*Контроль, обеспечивающий безопасность занятий*

*Врачебный контроль*

Существенную роль в обеспечении безопасности занятий по физической культуре в дошкольном учреждении играет хорошо организованный врачебный контроль, который включает в себя:

1. Распределение учащихся на медицинские группы (основная, подготовительная и специальная) по результатам исследования состояния здоровья, физического развития и функциональных возможностей учащихся.
2. Контроль за состоянием здоровья и общим развитием детей.
3. Врачебно-педагогические наблюдения на занятиях физкультурой.
4. Медико-санитарное обеспечение физкультурных праздников.
5. Санитарный контроль мест проведения занятий.
6. Врачебные консультации по вопросам физической культуры для персонала детского сада и родителей.

*Педагогический контроль*

Контроль за состоянием здоровья и уровнем физической подготовленности занимающихся, осуществляемый учителем физической культуры, называется педагогическим.

Основная цель педагогического контроля - определение связи между факторами воздействия (средства, нагрузки, методы) и факторами изменения (изменения в состоянии здоровья, физического развития).

В процессе занятий физическими упражнениями применяются следующие методы контроля за состоянием организма занимающегося:

1. Педагогическое наблюдение. Учитель отмечает, каковы реакции занимающегося на физическую нагрузку по внешним признакам утомления. Если нагрузка очень большая, то у занимающегося наблюдаются: чрезмерное покраснение тела, посинение кожи вокруг губ, обильное потоотделение, одышка, нарушение координации движений. При появлении этих признаков необходимо прекратить выполнение упражнений и отдохнуть. Во время отдыха рекомендуется выполнять дыхательные упражнения и упражнения на расслабление мышц.

О наступлении утомления свидетельствуют болевые ощущения в мышцах, подташнивание и даже головокружение. В таких случаях также необходимо прекратить выполнение упражнений, отдохнуть, расслабиться и на этом закончить занятие.

2. Опрос. Дает возможность получить информацию от самих детей - до, во время и после занятий физическими упражнениями: о самочувствии (боли в мышцах, в области сердца, боли в правом подреберье, особенно при беге; головные боли, головокружение и проч.), о настроении (желание или нежелание заниматься физическими упражнениями).

3. Измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС). Это важный объективный показатель влияния физических упражнений на сердечно-сосудистую систему. Измерение ЧСС во время и после занятия позволяет оценить реакцию организма на выполняемые физические упражнения.

#### ***Безопасность на занятиях с использованием гимнастических упражнений***

Перед тем, как приступить к занятиям по гимнастике, необходимо:

1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
2. Проветрить спортивный зал.
3. Проверить надежность крепления снарядов.
4. В местах соскоков со снарядов положить гимнастические маты так, чтобы их поверхность была ровной, между матами не было бы щелей.



*Опасные факторы*, которые могут привести к травмам:

- небрежная подготовка мест для занятий, например выполнение гимнастических упражнений без использования гимнастических матов, выполнение упражнений на неисправных спортивных снарядах и т. п.;
- непродуманная организация выполнения учебных заданий;
- выполнение упражнений без разминки;
- выполнение неосвоенных упражнений (перед тем как ребенок начнет выполнять новое для него упражнение, он обязательно должен четко понять, как его делать);

- плохо организованная страховка и помощь при выполнении упражнений (слегка поддерживая ребенка, осваивающего сложное для него упражнение, вы можете ему действовать увереннее, а в случае неудачи - предупредите падение);

- выполнение упражнений на гимнастических снарядах с влажными ладонями, а также на загрязненных снарядах;

- нарушение детьми дисциплины; невыполнение указаний учителя; попытка сделать упражнение наспех после команды «Закончить упражнение!»;

- непродуманная организация выполнения упражнений (физкультурные занятия надо организовать так, чтобы дети не скапливались вокруг одного снаряда, занимались либо по очереди, либо на разных снарядах, не мешая друг другу).

Перед началом урока учитель физкультуры должен выяснить общее состояние учащихся, проверить их спортивную одежду и обувь. В случае жалоб на усталость, недомогание необходимо принять меры: снизить нагрузку, воздержаться от обучения сложным упражнениям и т. п. В отдельных случаях направить ребенка к врачу. Не допускайте переутомления ребенка, а также пресекайте его попытки выполнять сложные упражнения, если вы видите, что он физически еще недостаточно подготовлен к ним.

В *подготовительной части* занятия, при выполнении общеразвивающих упражнений, особенно с предметами, надо указывать соответствующие дистанции и интервал, чтобы дети не задевали друг друга, что может привести к ушибам. В разминку необходимо включать подготовительные упражнения направленного воздействия.

При выполнении упражнений на гибкость необходимо учитывать уровень физической подготовленности занимающихся, т. к. некоторые упражнения могут стать причиной повреждений мышечно-связочного аппарата.

В *основной части* урока важное значение для обеспечения безопасности имеют помощь и страховка. *Помощь* в гимнастике – это облегчение действий ребенка при выполнении упражнений.

Она способствует созданию у него правильного представления об упражнении, овладению техникой его выполнения; применяется при недостаточном развитии мышечной силы, координационных способностей, быстроты.

Различают следующие виды помощи:

*проводка* - действия учителя, сопровождающие ученика по всему упражнению или отдельной его части, фазе;

*фиксация* - задержка занимающегося учителем в определенной точке движения;

*подталкивание* - кратковременная помощь при перемещении ребенка снизу вверх;

*поддержка* - кратковременная помощь при перемещении ребенка сверху вниз;

*подкрутка* - кратковременная помощь ученику при выполнении поворотов;

*комбинированная помощь* - использование различных приемов, применяемых одновременно и последовательно.

Помощь, как правило, применяется на начальной стадии обучения новому упражнению. По мере овладения техникой выполнения упражнения непосредственная помощь заменяется страховкой, которая позволяет решать задачи психологической подготовки занимающихся (преодоление страха), а также избежать травмы.

*Страховка* - это обеспечение безопасности при выполнении упражнений, осуществляемое учителем физкультуры.



### **Безопасность на занятиях с использованием легкоатлетических упражнений**

Перед тем, как приступить к занятиям, необходимо: надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

Наиболее частой причиной травм при занятиях бегом являются неровности грунта (ямки, рытвины, бугры), не подходящая для этого занятия обувь, а также недостаточная физическая подготовленность.

В связи с этим рекомендуем проводить занятия на ровных участках, лучше всего на специально предназначенных для бега дорожках. Если вы хотите освоить новый маршрут в лесу или парке, сначала прогуляйтесь по нему шагом, чтобы знать, какие неожиданности могут встретиться на вашем пути.

Перед тем как выйти на беговую дорожку, необходимо провести разминку, которая подготовит опорно-двигательный аппарат к предстоящей нагрузке. Под влиянием предварительных физических упражнений мышцы приобретают способность совершать работу с большей амплитудой и с большей скоростью, при этом снижается возможность травмы.

*Опасные факторы, которые могут привести к травмам:*

- низкая температура воздуха, повышенная влажность воздуха, сильный ветер;

- скользкий грунт, скользкое твердое покрытие;

- нахождение в зоне броска во время метания мяча;

- совместное выполнение беговых и прыжковых заданий большим количеством детей одновременно;

- выполнение упражнений в беге, прыжках и метаниях без разминки, что может привести к растяжению, надрыву связок и мышц опорно-двигательного аппарата.

При занятии легкоатлетическими упражнениями иногда случается «гравитационный шок» - кратковременная потеря сознания в результате резкой остановки занимающегося после интенсивного бега, когда замедляется циркуляция крови и, значит, уменьшается приток кислорода к головному мозгу.



### ***Безопасность в подвижных играх***

Подвижные игры, входящие в программу физического воспитания дошкольников, характеризуются разнообразными движениями, бегом, остановками, поворотами, прыжками. Поэтому на занятиях физической культурой необходимо обеспечение безопасности при проведении игр.

*Во избежании получения травмы нужно:*

1. Проводить игры на площадках (в залах) соответствующих размеров (в соотношении с количеством участвующих).
2. Научить детей строго соблюдать правила игры; внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) руководителя игры; начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) учителя.
3. Не допускать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.
4. Использовать безопасный инвентарь небольших размеров.
5. Не допускать выполнения в игре плохо изученных движений.
6. В связи со сложностью дозирования нагрузки при проведении подвижных игр, важно наблюдать за появлением внешних признаков утомления у детей.



### ***Правила безопасности на занятиях по лыжной подготовке***

Во время занятий на лыжах возможны: обморожения лица, рук и ног при скорости ветра более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже - 20 °С; травмы при ненадежном креплении лыж к обуви; потертости на ногах при неправильной подгонке лыжных ботинок.

Типичные травмы: ушибы, переломы, ссадины, растяжения сумочного-связочного аппарата конечностей. Чаще всего травмы возникают при

требовании от учеников выполнения непосильных для них заданий или при слишком быстром переходе от легких упражнений к сложным. Помните, что сильные ушибы и падения для детского организма опаснее, чем для взрослого, грозят повреждениями внутренних органов, в частности, органов брюшной полости: печени, селезенки, почек. Следует знать, что у детей эти органы относительно крупнее и более ранимы, чем у взрослых.

Причиной травм так же могут быть: остывание мышц, короткая разминка; утомление, недостаточная техническая или физическая подготовленность занимающегося; несоблюдение определенной дистанции на лыжне; наступание на лыжи другого при обгоне. К травмам может привести ошибка воспитателя по физической культуре в организации занятия. Травмирование может произойти при движении по узким лесным дорогам; на обледенелых склонах; на снегу, покрытом коркой; в местах, где мало снега, где торчат пни, камни и растет кустарник.

*Необходимо соблюдать следующие правила:*

1. Занятия по лыжной подготовке начинать и заканчивать только в детском саду или на лыжной базе с обязательной проверкой детей по списку.
2. Освобождать от занятий тех, кто жалуется на здоровье, плохо себя чувствует.
3. Допускать к занятиям лишь тех, кто имеет специальную спортивную форму и проверить исправность лыжной экипировки. Во избежание отморожений маленький лыжник должен быть достаточно тепло одет, но не «кутать», так как перегрев так же ведет к возникновению опасных для здоровья ситуаций.
4. Место для занятий необходимо определить заранее и по возможности подготовить: проложить учебный круг и тренировочные круги, с лыжни (спусков) убрать посторонние предметы (ветки, камни и т. п.), исключить обрывы и сложные для детей склоны.
5. Крутизну склона учитель должен выбрать в соответствии с уровнем технической подготовленности учащихся. На склоне не должно быть выступающих или скрытых под снегом камней, корней, пней, поваленных деревьев. Снег на склоне должен быть уплотнен, чтобы лыжи не зарывались в него. На леденистом снегу занятия лучше не проводить, так как возможны падения и травмы. Склон должен иметь достаточно длинный выкат, позволяющий при необходимости выполнить торможение. *При спуске нужно держать палки наконечниками (штырями) назад. Нельзя выставлять их вперед - при потере равновесия и падении есть опасность наткнуться на них лицом или туловищем, что чревато серьезными травмами.* Спустившись, ученик не должен резко останавливаться, иначе с ним может столкнуться тот, кто спускается за ним. В исключительных случаях, когда препятствие при спуске появляется неожиданно для занимающегося

ся и нет возможности нормально затормозить, необходимо осуществить торможение преднамеренным падением, чтобы не получить серьезную травму. *Способ безопасного падения* заключается в следующем: перед падением присесть, а затем падать (как бы садясь в снег) назад – в сторону – на бедро и на бок. Одновременно лыжи нужно развернуть поперек склона. Встать после падения надо так: подогнуть ноги, опереться на палки и, поставив лыжи поперек склона на ребра, встать.

6. Необходимо соблюдать определенную дистанцию на лыжне. Передвигаясь на лыжах группой в колонне по одному, следует сохранять такую дистанцию от идущего впереди: не менее 3-4 м на ровных участках лыжни и не менее 30 м при спуске со склона.

7. Температура воздуха, при которой разрешены занятия по лыжной подготовке детям, до  $-12^{\circ}\text{C}$  при безветренной погоде или при слабом ветре. Лыжные прогулки нельзя проводить при сильном морозе.

8. С самых первых занятий по освоению лыж необходимо научить основному приему самостраховки - правильно падать и правильно держать палки в тех случаях, когда они не используются для передвижения (при свободном скольжении).

9. Правильное дозирование физической нагрузки во время занятий - мера предосторожности от травмирования. Не позволяйте ребенку кататься до изнеможения, чередуйте активное движение с отдыхом и дыхательными упражнениями

10. Дети обязаны сообщить учителю о поломке лыжного снаряжения и невозможности устранить неисправность (возвращаться в детский сад, на базу можно только с разрешения учителя). *Самовольный уход с занятия запрещается.*



#### ***Безопасность на занятиях по плаванию***

Занятия плаванием должны быть также правильно организованы. При соблюдении всех мер предосторожности возможность несчастных случаев во время купания и обучения детей плаванию практически исключается.

*Перед началом занятий по плаванию необходимо:*

1. К занятиям по плаванию допускаются только ученики, имеющие справку (письменное разрешение от врача), заверенную подписью и печатью.
2. Следует ознакомить детей с требованиями дисциплины и безопасности.
3. Выдержать интервал между приемом пищи и купанием не менее 45-50 мин (плавать с полным желудком не только вредно, но и опасно).

4. Особенно опасно купаться сразу после большой физической нагрузки (интервал должен составлять не менее 45-50 мин). Надеть купальный костюм (плавки), на голову обязательно надеть плавательную шапочку.

5. Убедиться в том, что температура воды не ниже установленной нормы.

6. Произвести расчет занимающихся.

7. Сделать разминку, выполнив несколько легких упражнений.

8. Научить детей пользоваться различными плавательными предметами (плавательными досками, надувными кругами и т. п.).

9. В местах проведения занятий по плаванию должны находиться средства для спасения утопающих - шести, резиновые надувные круги и др.

*Во время занятий по плаванию необходимо:*

1. Входить в воду или выходить из воды только с разрешения учителя (преподавателя, тренера, воспитателя).

2. Внимательно слушать и выполнять все команды и сигналы учителя (преподавателя, тренера, воспитателя).

3. Строго соблюдать дисциплину во время выполнения упражнений в воде.

4. Не разрешать неорганизованного купания и плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния.

5. Не прыгать в воду головой вниз при недостаточной глубине воды, при нахождении вблизи других пловцов.

6. Не оставаться при нырянии долго под водой.

7. Не допускать во время нахождения в воде, чтобы дети садились друг на друга, хватали друг друга за ноги, ныряли навстречу друг другу, подавали ложные сигналы о помощи, висели на дорожках, бросали плавательные доски с бортика в воду или из воды на кафель; а во время занятия бегали или толкались, находясь на кафеле пола, что может привести к подскользыванию, падениям, травмам.

5. Не допускать переутомления ребенка. Не допускать занятий на фоне плохого самочувствия. Как только заметите первые признаки усталости, немедленно делайте перерыв в занятиях.

*По окончании занятий по плаванию необходимо:*

1. Выйдя из воды, вытереться полотенцем насухо и сразу же одеться.

2. При низкой температуре воды после купания, чтобы согреться, проделать несколько легких гимнастических упражнений.

3. Проверить по списку наличие всех обучающихся.

4. *Входить в бассейн после окончания занятий запрещается.*

5. В холодную погоду после занятий плаванием не следует сразу выходить на улицу, так как это может вызвать простудные заболевания. Прежде чем выйти на улицу, необходимо просушить волосы, посидеть в помещении.

Обучая детей плаванию, учитель несет ответственность за их жизнь и в случае необходимости обязан немедленно оказать любую помощь. Всегда будьте готовы оказать помощь в случае несчастья.

Объясните ребенку, как следует себя вести в различных ситуациях. Если во время купания в ухо попадает вода, и это сопровождается неприятным ощущением глухоты на одно ухо, скажите ребенку, что он должен выйти из воды и как следует вытереть уши полотенцем. Если вода все-таки остается в ухе, нужно немного попрыгать на одной ноге и потрясти головой в сторону того уха, в которое попала вода.

Если ребенок поперхнется водой, ему нужно просто откашляться, а затем сделать глубокий спокойный вдох. Можно слегка похлопать малыша по спине, больше успокаивая, чем помогая откашляться.

При порезе или царапине необходимо выйти из воды, а ранку нужно смазать йодом или зеленкой и наложить стерильную повязку, чтобы защитить от загрязнения и остановить кровотечение. Если порез глубокий, исключите занятия в воде на ближайшие несколько дней.

Иногда у детей наблюдаются судороги в воде, чаще всего, судороги конечностей, главным образом, ног. Их причиной может быть низкая температура воды, переутомление, резкие движения. Если ребенок жалуется, что ему «свело ногу», подойдите к нему, остановите, попросите расслабить пострадавшую мышцу, помогите ему выйти и разотрите ногу до исчезновения неприятного ощущения.

Если ребенок захлебнется и скроется под водой, следует, не теряя самообладания вынести его из бассейна и оказать первую медицинскую помощь. Если ребенок находится в сознательном состоянии, следует успокоить его и согреть.

#### **Безопасность при проведении соревнований**

Спортивно-массовые мероприятия и, в частности, соревнования являются составной частью учебного процесса и играют важную роль в физическом воспитании дошкольников. Они носят системный характер, предусматривающий преемственность и регулярность их проведения.

*Причины травмирования при проведении соревнований (спортивно-массовых мероприятий):*

- использование неисправных спортивных снарядов и оборудования;
- падение на скользком грунте или на скользком твердом покрытии;
- падение при выполнении упражнений на гимнастических снарядах;
- нахождение в зоне броска во время проведения соревнований по метанию;

- столкновение во время бега или подвижной игры;
- участие в соревнованиях без предварительной разминки.

#### **Основные правила для безопасного проведения соревнований**

1. На всех соревнованиях обязательно присутствует врач, который входит в судейскую коллегию и является заместителем главного судьи. Врач проверяет заявку команд, организует медицинскую помощь и при необходимости сам оказывает ее.

2. К участию в соревнованиях (спортивно-массовых мероприятиях) допускаются ученики, прошедшие медицинский осмотр. В заявочном листе против каждой фамилии должна быть подпись врача, свидетельствующая о допуске к соревнованиям. *Ученики, включенные по состоянию здоровья в подготовительную и специальную медицинские группы, к соревнованиям не допускаются.*

2. Места для проведения соревнований должны соответствовать по площади количеству участников, соответствовать санитарно-гигиеническим нормам, иметь места для зрителей.

3. Участники соревнований обязаны знать и соблюдать правила их проведения и выступать в спортивной одежде и спортивной обуви, соответствующих виду спорта, по которому проходят соревнования, сезону и погоде.

4. Проверить исправность инвентаря и спортивного оборудования. В местах выполнения упражнений на снарядах должны быть страховочные маты.

4. На месте проведения соревнований должна находиться медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

4. О несчастном случае необходимо немедленно сообщить главному судье и врачу, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

5. При обнаружении неисправности спортивного инвентаря и оборудования прекратить соревнования, сообщить об этом главному судье соревнований.

6. В случае ухудшения погоды главный судья имеет право задержать начало соревнований или прекратить их проведение.



#### **Правила безопасности при проведении физкультурных занятий на воздухе**

Проведение физкультурных занятий на воздухе требует особого внимания со стороны всего персонала дошкольного учреждения; заведующей, врача, воспитателей, медицинской сестры, нянь. Должна быть хорошо продумана организация работы, подготовлены условия для проведения занятий, обеспечен тесный контакт с родителями.

Абсолютных противопоказаний для занятий на воздухе в течение круглого года у детей, посещающих дошкольные учреждения, не имеется. На основании данных углубленных медицинских осмотров и оценки состояния здоровья с учетом результатов обследований, проведенных врачами-специалистами поликлиник, врач дошкольного учреждения определяет индивидуальные назначения.

Дети, имеющие хронические заболевания, часто болеющие (более 4 раз в год), должны приступать к занятиям в летнее время; мышечная нагрузка для них дозируется врачом. Он также решает вопрос о возможности участия этих детей в занятиях в холодное время года.

В каждой возрастной группе бывает 4-5 детей, нуждающихся в индивидуальных назначениях; большинство же допускаются к занятиям в объеме предложенной программы. Однако до начала занятий важно определить, соответствует ли уровень физической подготовленности детей программе данной возрастной группы. Если окажется, что соответствие неполное, занятия можно начать сначала по программе предшествующей возрастной группы, а затем перейти к предназначенной для детей данного возраста.

После перенесенных заболеваний, протекавших без осложнений, здоровые дети, ранее закаливаемые, освобождаются на 2-3 занятия; дети, незакаленные и имеющие функциональные отклонения в состоянии здоровья, освобождаются на 4-2 занятия; дети, имеющие хронические заболевания, после обострения основного или других заболеваний допускаются к занятиям только с разрешения врача.

Нужно помнить, что условия проведения занятий на открытом воздухе, особенно в холодное время года, резко отличаются от таковых в зале. При проведении занятий на открытом воздухе основные метеорологические факторы - температура, влажность, скорость движения воздуха (ветер), тепловое излучение (солнечные лучи) - во все времена года в различных сочетаниях по-разному влияют на тепловое состояние организма.

Неблагоприятные условия погоды отрицательно сказываются на общем состоянии и работоспособности детей.

В жаркие дни появляется чувство усталости и разбитости, снижается внимание, быстрота реакции, точность и координация движений. Поэтому в жару не следует давать упражнения, требующие сложной координации движений, на внимание, нужно ограничить бег.

При высокой влажности воздуха движения становятся более медленными, дети - вялыми, у них понижается интерес к занятиям. Поэтому важно подбирать упражнения, стимулирующие активность.

В холодное время года рекомендуются упражнения, вызывающие у детей большой интерес и эмоциональный подъем, способствующие увеличению подвижности.

В ветреные дни для проведения занятий следует выбирать места, наиболее укрытые от ветра.

В ясные солнечные и безветренные дни занятия надо проводить на открытой спортивной площадке.

Занятия на открытом воздухе можно проводить при температуре воздуха - 15-18 °С. При температуре воздуха ниже -18 °С продолжительность занятия должна быть сокращена до 15-20 мин, и заниматься могут группы детей 2-3-го года обучения.

В очень сырые, дождливые и морозные дни физкультурные занятия нужно проводить в зале при открытых окнах, чтобы не снижать достигнутого уровня закаленности детей.

Начинать занятия на открытом воздухе лучше в теплое время года: тогда вместе с постепенным снижением температуры воздуха в организме вырабатываются защитные механизмы, предохраняющие его от переохлаждения. Проводить занятия надо регулярно.

Как убеждает опыт работы, физкультурные занятия лучше проводить перед прогулкой или в конце ее, чтобы увеличить время пребывания детей на свежем воздухе.

Если занятие проводится в начале прогулки, надо тщательно проверить, чтобы все дети после него насухо растерлись, переоделись и вышли на прогулку. Дети, которые потеют, должны после переодевания побыть 10-15 мин в помещении, а затем выйти на прогулку.



#### ***Требования безопасности при проведении туристических прогулок, экскурсий***

При проведении туристических прогулок, экскурсий необходимо:

1. Соблюдать дисциплину, выполнять все указания руководителя и его заместителя, не изменять самостоятельно установленный маршрут движения, не покидать место расположения группы без разрешения руководителя.
2. Одежда должна соответствовать метеорологическим условиям (в солнечную погоду обязателен головной убор).
3. Общая продолжительность экскурсии не должна превышать для средней и старшей групп 5 часов.
4. Во время привалов во избежание ожогов и лесных пожаров не разводить костры.
5. Не пробовать на вкус какие-либо растения, плоды и грибы.
6. Не трогать руками ядовитых и опасных животных, пресмыкающихся, растений и грибов, а также колючих растений и кустарников.
7. При передвижении не снимать обувь и не ходить босиком.

8. Во избежание заражения желудочно-кишечными заболеваниями не пить воду из открытых непроверенных водоемов, использовать для этого питьевую воду из фляжки, которую необходимо брать с собой, или кипяченую воду

9. Соблюдать правила личной гигиены, своевременно информировать руководителя экскурсии об ухудшении состояния здоровья или травмах.

### 13.2 Правила, обеспечивающие безопасное использование физкультурного инвентаря и оборудования на занятиях



К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами как физического, так и всестороннего воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям дошкольников; его количество определяется из расчета активного участия всех детей в процессе занятий.

При оформлении мест занятий физическими упражнениями необходимо учитывать взаимосочетание отдельных снарядов по форме, цвету, величине, стремиться к созданию ансамблей единого стиля, украшающих помещение или площадку. Важную роль играет цветовая отделка. Крупное оборудование окрашивается в светлые, спокойные тона. Деревянные элементы лучше покрывать бесцветным лаком, сохраняя естественный цвет древесины, или масляной краской светлых тонов, металлические - нитроэмалью светло-серого, серо-голубого цвета.

Важнейшее требование - безопасность физкультурного оборудования.

Перед началом занятия нужно проверить надежность крепления снарядов, обеспечить прочную их установку. Не реже одного раза в учебный год необходимо тщательно осматривать подвесные снаряды (канат, шест, кольца), гимнастические стенки. Они должны быть крепкими, надежно прикрепленными к потолку, стене, нерасшатанными.

Для выполнения правил безопасности необходимо осуществить правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы, иметь гладкую поверхность. Следует протирать гриф перекладины сухой ветошью и зачищать мелкой наждачной бумагой (для исключения попадания заноз). Металлические снаряды делаются с закругленными углами.

Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется воспитателем перед каждым занятием с детьми.

Для предупреждения травматизма важно правильно размещать снаряды в зале, располагать их на значительном расстоянии от стен и друг от друга. Нельзя ставить снаряды так, чтобы ученик выполнял упражнение лицом к яркому свету. Дети должны хорошо видеть снаряд и место соскока.

Чтобы обеспечить безопасность, снаряды обкладывают гимнастическими матами с учетом мест приземления после соскоков, возможных срывов и падений. Часто в местах приземления укладывают два слоя матов. Гимнастические маты нужно укладывать так, чтобы между ними не было промежутков, а приземление приходилось на середину одного из них. Перед каждым подходом к снаряду проверяют укладку матов. Для переноски и укладки матов назначают необходимое число детей.

Места для занятий физическими упражнениями должны содержаться в чистоте. Для этого проводится регулярная уборка помещений и площадок, чистка инвентаря. Надо позаботиться, чтобы физкультурный инвентарь был защищен от воздействия высокой температуры и сырости, в противном случае деревянные предметы трескаются, перекашиваются, резина становится пористой, теряет свои эластичные свойства.

Для хранения физкультурного инвентаря в групповых комнатах и зале может использоваться встроенная или секционная мебель с выдвижными ящиками-тележками для мелких пособий. Они не нарушают эстетики интерьера, удобны для использования в работе с детьми.

Кожаные мячи надо смазывать жиром и хранить на специальных стойках или в корзинах. Булавы и кегли подвешиваются за шейку или ставятся в ящик. Обручи подвешиваются на штырях, чтобы не перекашивались. Палки можно хранить в вертикальном или горизонтальном положении. Веревки подвешиваются, чтобы не перепутывались.

Воспитатель организует правильный уход за пособиями, знакомит детей с правилами хранения и ухода.

Проведение физкультурных занятий на воздухе выдвигает ряд специфических требований к оборудованию этих мест занятий. Главное из них - наличие спортивной площадки с твердым покрытием, позволяющим проводить занятия после дождя, поздней осенью, ранней весной и в оттепель.

Покрытие площадки может быть деревянным, резино-битумным и, наконец, асфальтовым. Важно, чтобы она была приподнята на 5-7 см над уровнем грунта и имела уклон от центра к краям по 0,5 см на каждый метр. На такой площадке не задерживается вода и она может быть использована в любое время.

Занятия на асфальтовой площадке, как показал многолетний опыт и планто-графические исследования, не нарушают развития свода стопы детей. Кеды с войлочной стелькой и шерстяные носки создают достаточную амортизацию при беге и прыжках, а активная мышечная деятельность в

### 13.3 Одежда для занятий физической культурой как одно из условий предупреждения травматизма среди детей-дошкольников



процессе занятий укрепляет связки и мышцы стопы. Площадка с твердым покрытием не исключает и площадку с травяным покрытием, где принято заниматься летом в хорошую погоду.

Все деревянные части бревен, стенок, стоек, находящиеся в земле, должны быть покрыты битумным лаком для предохранения от гниения. Остальная часть покрывается лаком, который защищает оборудование от воздействия влаги.

По инициативе многих учителей физкультуры спортивные залы и площадки стали оснащаться нестандартным оборудованием, многопропускными снарядами, различными тренажерами и тренажерными устройствами.

Подбор *тренажеров и тренажерных устройств* должен осуществляться строго с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

К занятиям на тренажерах и тренажерных устройствах допускаются дети, прошедшие медицинский контроль и инструктаж по технике безопасности. Те, кто включен по состоянию здоровья в подготовительную и специальную медицинские группы, к занятиям на тренажерах не допускаются.

Занимающийся на тренажере может получить травму, если:

- тренажер неисправен или непрочен установлен;
- нарушены правила использования тренажера;
- нарушен установленный режим выполнения упражнений и отдыха;
- упражнения выполняются без контроля учителя;
- не проведен инструктаж занимающихся по технике безопасности.

*Нестандартное спортивное оборудование.* Это универсальная многопролетная перекладина, брусья, дополнительные подвесные баскетбольные щиты, потолочные конструкции для выдвижных канатов и др. Такое оборудование используется на уроках физкультуры и в физкультурно-оздоровительной работе. Оно позволяет занять одновременно многих детей, сократить простои, вызванные вынужденным ожиданием очередного подхода к снаряду.

Все выступающие металлические части нестандартных снарядов, расположенные на высоте до 2 м от пола, не должны иметь острых углов и краев. Их следует обшить деревом, оклеить/обернуть резиной, тканью или дерматином. Торчащие болты при монтаже надо срезать до гаек. Травмоопасные части снарядов необходимо выделить красной или оранжевой краской. После монтажа снарядов проверяют и испытывают все узлы их крепления к потолку, полу и стенам. Проверки и испытания нестандартных спортивных снарядов учитель физкультуры должен проводить постоянно в процессе эксплуатации.

При обнаружении неисправности оборудования, инвентаря нужно прекратить выполнение упражнения и сообщить об этом учителю.

Для обеспечения безопасности при проведении физкультурных занятий на воздухе и в помещении большое значение имеет подбор правильной одежды и обуви детей.

Гигиенические требования к одежде предусматривают ее соответствие росту и полноте тела ребенка, обеспечение свободы движений.

Для занятий на воздухе важно учитывать теплозащитные свойства одежды, которые зависят от ее слоистости (2, 3 или более слоев): между слоями одежды находится воздух, и, чем больше слоев, тем выше температура воздуха под одеждой. Поэтому очень важно одевать ребенка в соответствии с температурой наружного воздуха, чтобы не было чрезмерного перегревания, так как при этом снижается теплоотдача. В связи с этим очень важна и воздухопроницаемость тканей, которая обеспечивает вентиляцию пространства под одеждой. Нерациональная одежда, затрудняя испарения, может ухудшить самочувствие ребенка и снизить работоспособность. Поэтому для сохранения нормального теплообмена важно, чтобы ткани хорошо поглощали влагу из пространства под одеждой и удаляли ее наружу. Этим требованиям отвечают хлопчатобумажные, трикотажные ткани, рыхлые шерстяные. Использование одежды из синтетических тканей не рекомендуется, так как они плохо впитывают влагу и не обеспечивают необходимую воздухопроницаемость, особенно при выполнении физических упражнений.

Если дети приступили к занятиям в более холодное время, недостаточно закалены, то даже при небольшом морозе  $-7-10^{\circ}\text{C}$  можно рекомендовать на первое время им надевать под спортивный костюм шерстяную кофту, а кеды заменить легкими сапожками из кожи или войлока. Вместе с тем нужно строго следить, чтобы дети не перегревались.

Заниматься в зимних пальто, шапках-ушанках или в меховых на ватной подкладке не рекомендуется: такая одежда стесняет движения детей, слишком тяжела, мешает необходимой отдаче тепла, вызывает повышенное потоотделение. Вспотевшие дети расстегивают ворот пальто, развязывают шапки и подвергаются резкому воздействию холода.

При подборе одежды важно учитывать индивидуальные особенности детей: детям закаленным, привыкшим к холоду, можно несколько облегчать одежду, а детям, вновь приступившим к занятиям, часто болеющим, плохо переносящим холод («зябким»), вначале нужно разрешить заниматься в более теплой одежде.

*Обувь* должна соответствовать виду спорта. Главные требования к обуви: хорошо облегает ноги, подбирается соответственно размеру стопы (не сжимает ногу, не затрудняет кровообращение); подошвы не скользят по поверхности спортивной площадки. Спортивная обувь должна быть легкой, удобной. Лучшей обувью для большинства видов спорта считается кожаная.

Большое значение имеет стелька (особенно зимой), которая защищает стопу от охлаждения. Стелька изготавливается из гигроскопичного, воздухопроницаемого, эластичного материала (фетр, сукно, войлок), обладающего малой теплопроводностью.

Для сохранения гигиенических свойств спортивной обуви необходимо за ней тщательно ухаживать - чистить, сушить. Влажная обувь усиливает охлаждение ног и может способствовать возникновению простудных заболеваний.

После физкультурных занятий дети в раздевалках или групповых помещениях растираются сухим полотенцем и полностью переодеваются в повседневное белье и одежду. При этом дети вначале переодевают кеды и брюки и только после этого снимают куртку от спортивного костюма, рубашку, майку и растираются.

Во время переодевания детей, особенно в группах, где впервые проводятся такие занятия, должны присутствовать старшая медицинская сестра, осуществляющая контроль, и няня. Медицинская сестра отмечает, кто из детей вспотел, следит, чтобы дети тщательно растерлись, переоделись в сухое белье, отмечает, теплые или холодные ноги, руки и тело у детей. Тут же она решает с воспитателем, какие дети нуждаются в индивидуальной нагрузке, кому следует изменить одежду, обувь.



Спортивная одежда должна храниться в специальных мешках, которые удобно вешать на крючок (или в шкаф) для каждого ребенка. Кеды хранятся отдельно. Рекомендуется после занятий (особенно в сырую погоду) просушивать одежду и обувь детей в сушильных шкафах.

Для занятий в спортивном зале достаточным будет наличие майки (футболки), спортивных шорт. Эта одежда не стесняет движения и способствует закаливанию (воздушные ванны) при условии проведения занятия в хорошо проветренном помещении. Более теплая одежда будет способствовать быстрому перегреванию организма и снижать работоспособность ребенка. В жаркое время года возможно заниматься в один шортиках.

Заниматься физическими упражнениями в спортивном зале можно в легких кедах, но для решения ряда оздоровительных задач, возможно и в носочках или босиком.

### **Контрольные вопросы и задания:**

1. Дайте характеристику опасным ситуациям, которые могут возникнуть на различных занятиях по физической культуре с детьми и причинам этому способствующим?
2. Какие условия необходимы для обеспечения безопасности физкультурных занятий в условиях детского сада?
3. Дайте краткую характеристику видам контроля, обеспечивающего безопасность занятий физической культурой с дошкольниками.
4. Перечислите основные правила безопасности, которые надо соблюдать при проведении различных форм организации работы по физическому воспитанию с детьми дошкольного возраста.
5. Укажите правила, обеспечивающие безопасное использование физкультурного инвентаря и оборудования на физкультурных занятиях в ДОУ.
6. Какие требования предъявляются к одежде, необходимой для занятий физическими упражнениями на воздухе и в помещении в отношении дошкольников?

**Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 октября 2013 г. № 1155 г. Москва «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»**

Зарегистрирован в Минюсте РФ 14 ноября 2013 г. Регистрационный № 30384

Опубликовано: 25 ноября 2013 г. в «Российской газете» - Федеральный выпуск № 6241

Вступает в силу: 1 января 2014 г.

В соответствии с пунктом 6 части 1 статьи 6 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, « 53, ст. 7598; 2013, № 19, ст. 2326; № 30, ст. 4036), подпунктом 5.2.41 Положения о Министерстве образования и науки Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 3 июня 2013 г. № 466 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2013, № 23, ст. 2923; № 33, ст. 4386; № 37, ст. 4702), пунктом 7 Правил разработки, утверждения федеральных государственных образовательных стандартов и внесения в них изменений, утвержденных постановлением Правительства Российской Федерации от 5 августа 2013 г. № 661 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2013, № 33, ст. 4377), приказываю:

1. Утвердить прилагаемый федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования.

2. Признать утратившими силу приказы Министерства образования и науки Российской Федерации:

от 23 ноября 2009 г. № 655 «Об утверждении и введении в действие федеральных государственных требований к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 8 февраля 2010 г., регистрационный № 16299);

от 20 июля 2011 г. № 2151 «Об утверждении федеральных государственных требований к условиям реализации основной общеобразовательной программы дошкольного образования» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 14 ноября 2011 г., регистрационный № 22303).

3. Настоящий приказ вступает в силу с 1 января 2014 года.

Министр  
Д. Ливанов

**I. Общие положения**

**1.1.** *Настоящий федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (далее - Стандарт) представляет собой совокупность обязательных требований к дошкольному образованию.*

Предметом регулирования Стандарта являются отношения в сфере образования, возникающие при реализации образовательной программы дошкольного образования (далее - Программа).

Образовательная деятельность по Программе осуществляется организациями, осуществляющими образовательную деятельность, индивидуальными предпринимателями (далее вместе - Организации).

Положения настоящего Стандарта могут использоваться родителями (законными представителями) при получении детьми дошкольного образования в форме семейного образования.

**1.2.** *Стандарт разработан на основе Конституции Российской Федерации и законодательства Российской Федерации и с учетом Конвенции ООН о правах ребенка, в основе которых заложены следующие основные принципы:*

1) поддержка разнообразия детства; сохранение уникальности и самоценности детства как важного этапа в общем развитии человека, самоценность детства - понимание (рассмотрение) детства как периода жизни значимого самого по себе, без всяких условий; значимого тем, что происходит с ребенком сейчас, а не тем, что этот период есть период подготовки к следующему периоду;

2) личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия взрослых (родителей (законных представителей), педагогических и иных работников Организации) и детей;

3) уважение личности ребенка;

4) реализация Программы в формах, специфических для детей данной возрастной группы, прежде всего в форме игры, познавательной и исследовательской деятельности, в форме творческой активности, обеспечивающей художественно-эстетическое развитие ребенка.

**1.3.** *В Стандарте учитываются:*

1) индивидуальные потребности ребенка, связанные с его жизненной ситуацией и состоянием здоровья, определяющие особые условия получения им образования (далее - особые образовательные потребности), индивидуальные потребности отдельных категорий детей, в том числе с ограниченными возможностями здоровья;

2) возможности освоения ребенком Программы на разных этапах ее реализации.

#### **1.4. Основные принципы дошкольного образования:**

1) полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;

2) построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (далее - индивидуализация дошкольного образования);

3) содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;

4) поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;

5) сотрудничество Организации с семьей;

6) приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;

7) формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;

8) возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);

9) учет этнокультурной ситуации развития детей.

#### **1.5. Стандарт направлен на достижение следующих целей:**

1) повышение социального статуса дошкольного образования;

2) обеспечение государством равенства возможностей для каждого ребенка в получении качественного дошкольного образования;

3) обеспечение государственных гарантий уровня и качества дошкольного образования на основе единства обязательных требований к условиям реализации образовательных программ дошкольного образования, их структуре и результатам их освоения;

4) сохранение единства образовательного пространства Российской Федерации относительно уровня дошкольного образования.

#### **1.6. Стандарт направлен на решение следующих задач:**

1) охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;

2) обеспечения равных возможностей для полноценного развития каждого ребенка в период дошкольного детства независимо от места жительства, пола, нации, языка, социального статуса, психофизиологических и других особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья);

3) обеспечения преемственности целей, задач и содержания образования, реализуемых в рамках образовательных программ различных уровней (далее - преемственность основных образовательных программ дошкольного и начального общего образования);

4) создания благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развития способностей и творческого потенциала каждого ребенка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром;

5) объединения обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества;

6) формирования общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка, формирования предпосылок учебной деятельности;

7) обеспечения вариативности и разнообразия содержания Программ и организационных форм дошкольного образования, возможности формирования Программ различной направленности с учетом образовательных потребностей, способностей и состояния здоровья детей; 8) формирования социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей;

9) обеспечения психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

#### **1.7. Стандарт является основой для:**

1) разработки Программы;

2) разработки вариативных примерных образовательных программ дошкольного образования (далее - примерные программы);

3) разработки нормативов финансового обеспечения реализации Программы и нормативных затрат на оказание государственной (муниципальной) услуги в сфере дошкольного образования;

4) объективной оценки соответствия образовательной деятельности Организации требованиям Стандарта;

5) формирования содержания профессионального образования и дополнительного профессионального образования педагогических работников, а также проведения их аттестации;

6) оказания помощи родителям (законным представителям) в воспитании детей, охране и укреплении их физического и психического здоровья, в развитии индивидуальных способностей и необходимой коррекции нарушений их развития.

#### **1.8. Стандарт включает в себя требования к:**

структуре Программы и ее объему;

условиям реализации Программы;

результатам освоения Программы.

**1.9.** *Программа реализуется на государственном языке Российской Федерации.* Программа может предусматривать возможность реализации на родном языке из числа языков народов Российской Федерации. Реализация Программы на родном языке из числа языков народов Российской Федерации не должна осуществляться в ущерб получению образования на государственном языке Российской Федерации.

## **II. Требования к структуре образовательной программы дошкольного образования и ее объему**

**2.1.** *Программа определяет содержание и организацию образовательной деятельности на уровне дошкольного образования.*

Программа обеспечивает развитие личности детей дошкольного возраста в различных видах общения и деятельности с учетом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей и должна быть направлена на решение задач, указанных в пункте 1.6 Стандарта.

**2.2.** Структурные подразделения в одной Организации (далее - Группы) могут реализовывать разные Программы.

**2.3.** Программа формируется как программа психолого-педагогической поддержки позитивной социализации и индивидуализации, развития личности детей дошкольного возраста и определяет комплекс основных характеристик дошкольного образования (объем, содержание и планируемые результаты в виде целевых ориентиров дошкольного образования).

**2.4.** *Программа направлена на:*

создание условий развития ребенка, открывающих возможности для его позитивной социализации, его личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками и соответствующим возрасту видам деятельности;

на создание развивающей образовательной среды, которая представляет собой систему условий социализации и индивидуализации детей.

**2.5.** *Программа разрабатывается и утверждается Организацией самостоятельно в соответствии с настоящим Стандартом и с учетом Примерных программ.*

При разработке Программы Организация определяет продолжительность пребывания детей в Организации, режим работы Организации в соответствии с объемом решаемых задач образовательной деятельности, предельную наполняемость Групп. Организация может разрабатывать и реализовывать в Группе различные Программы с разной продолжительностью пребывания детей в течение суток, в том числе Групп кратковременного пребывания детей, Групп полного и продленного дня, Групп круглосуточ-

ного пребывания, Групп детей разного возраста от двух месяцев до восьми лет, в том числе разновозрастных Групп.

Программа может реализовываться в течение всего времени пребывания детей в Организации.

**2.6.** *Содержание Программы должно обеспечивать развитие личности, мотивации и способностей детей в различных видах деятельности и охватывать следующие структурные единицы, представляющие определенные направления развития и образования детей (далее - образовательные области):*

социально-коммуникативное развитие;

познавательное развитие;

речевое развитие;

художественно-эстетическое развитие;

физическое развитие.

*Социально-коммуникативное развитие* направлено на усвоение норм и ценностей, принятых в обществе, включая моральные и нравственные ценности; развитие общения и взаимодействия ребенка со взрослыми и сверстниками; становление самостоятельности, целенаправленности и саморегуляции собственных действий; развитие социального и эмоционального интеллекта, эмоциональной отзывчивости, сопереживания, формирование готовности к совместной деятельности со сверстниками, формирование уважительного отношения и чувства принадлежности к своей семье и к сообществу детей и взрослых в Организации; формирование позитивных установок к различным видам труда и творчества; формирование основ безопасного поведения в быту, социуме, природе.

*Познавательное развитие* предполагает развитие интересов детей, любознательности и познавательной мотивации; формирование познавательных действий, становление сознания; развитие воображения и творческой активности; формирование первичных представлений о себе, других людях, объектах окружающего мира, о свойствах и отношениях объектов окружающего мира (форме, цвете, размере, материале, звучании, ритме, темпе, количестве, числе, части и целом, пространстве и времени, движении и покое, причинах и следствиях и др.), о малой родине и Отечестве, представлений о социокультурных ценностях нашего народа, об отечественных традициях и праздниках, о планете Земля как общем доме людей, об особенностях ее природы, многообразии стран и народов мира.

*Речевое развитие* включает владение речью как средством общения и культуры; обогащение активного словаря; развитие связной, грамматически правильной диалогической и монологической речи; развитие речевого творчества; развитие звуковой и интонационной культуры речи, фонематического слуха; знакомство с книжной культурой, детской литературой, понимание на

слух текстов различных жанров детской литературы; формирование звуковой аналитико-синтетической активности как предпосылки обучения грамоте.

*Художественно-эстетическое развитие* предполагает развитие предпосылок ценностно-смыслового восприятия и понимания произведений искусства (словесного, музыкального, изобразительного), мира природы; становление эстетического отношения к окружающему миру; формирование элементарных представлений о видах искусства; восприятие музыки, художественной литературы, фольклора; стимулирование сопереживания персонажам художественных произведений; реализацию самостоятельной творческой деятельности детей (изобразительной, конструктивно-модельной, музыкальной и др.).

***Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).***

**2.7.** Конкретное содержание указанных образовательных областей зависит от возрастных и индивидуальных особенностей детей, определяется целями и задачами Программы и может реализовываться в различных видах деятельности (общении, игре, познавательно-исследовательской деятельности - как сквозных механизмах развития ребенка):

*в младенческом возрасте* (2 месяца - 1 год) - непосредственное эмоциональное общение с взрослым, манипулирование с предметами и познавательно-исследовательские действия, восприятие музыки, детских песен и стихов, двигательная активность и тактильно-двигательные игры;

*в раннем возрасте* (1 год - 3 года) - предметная деятельность и игры с составными и динамическими игрушками; экспериментирование с материалами и веществами (песок, вода, тесто и пр.), общение с взрослым и совместные игры со сверстниками под руководством взрослого, самообслуживание и действия с бытовыми предметами-орудиями (ложка, совок, лопатка и пр.), восприятие смысла музыки, сказок, стихов, рассматривание картинок, двигательная активность;

*для детей дошкольного возраста* (3 года - 8 лет) - ряд видов деятельности, таких как игровая, включая сюжетно-ролевую игру, игру с правилами и другие виды игры, коммуникативная (общение и взаимодействие со взрослыми и сверстниками), познавательно-исследовательская (исследования объектов окружающего мира и экспериментирования с ними), а также восприятие художественной литературы и фольклора, самообслуживание и элементарный бытовой труд (в помещении и на улице), конструирование из разного материала, включая конструкторы, модули, бумагу, природный и иной материал, изобразительная (рисование, лепка, аппликация), музыкальная (восприятие и понимание смысла музыкальных произведений, пение, музыкально-ритмические движения, игры на детских музыкальных инструментах) и двигательная (овладение основными движениями) формы активности ребенка.

**2.8.** *Содержание Программы должно отражать следующие аспекты образовательной среды для ребенка дошкольного возраста:*

- 1) предметно-пространственная развивающая образовательная среда;
- 2) характер взаимодействия со взрослыми;
- 3) характер взаимодействия с другими детьми;
- 4) система отношений ребенка к миру, к другим людям, к себе самому.

**2.9.** *Программа состоит из обязательной части и части, формируемой участниками образовательных отношений.* Обе части являются взаимодополняющими и необходимыми с точки зрения реализации требований Стандарта.

Обязательная часть Программы предполагает комплексность подхода, обеспечивая развитие детей во всех пяти взаимодополняющих образовательных областях (пункт 2.5 Стандарта).

В части, формируемой участниками образовательных отношений, должны быть представлены выбранные и/или разработанные самостоятельно участниками образовательных отношений Программы, направленные на развитие детей в одной или нескольких образовательных областях, видах деятельности и/или культурных практиках (далее - парциальные образовательные программы), методики, формы организации образовательной работы.

**2.10.** Объем обязательной части Программы рекомендуется не менее 60% от ее общего объема; части, формируемой участниками образовательных отношений, не более 40%.

**2.11.** Программа включает три основных раздела: целевой, содержательный и организационный, в каждом из которых отражается обязательная часть и часть, формируемая участниками образовательных отношений.

**2.11.1.** *Целевой раздел* включает в себя пояснительную записку и планируемые результаты освоения программы.

Пояснительная записка должна раскрывать:

цели и задачи реализации Программы;  
принципы и подходы к формированию Программы;  
значимые для разработки и реализации Программы характеристики, в том числе характеристики особенностей развития детей раннего и дошкольного возраста.

Планируемые результаты освоения Программы конкретизируют требования Стандарта к целевым ориентирам в обязательной части и части, формируемой участниками образовательных отношений, с учетом возрастных возможностей и индивидуальных различий (индивидуальных траекторий развития) детей, а также особенностей развития детей с ограниченными возможностями здоровья, в том числе детей-инвалидов (далее - дети с ограниченными возможностями здоровья).

**2.11.2. Содержательный раздел** представляет общее содержание Программы, обеспечивающее полноценное развитие личности детей.

Содержательный раздел Программы должен включать:

а) описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка, представленными в пяти образовательных областях, с учетом используемых вариативных примерных основных образовательных программ дошкольного образования и методических пособий, обеспечивающих реализацию данного содержания;

б) описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов;

в) описание образовательной деятельности по профессиональной коррекции нарушений развития детей в случае, если эта работа предусмотрена Программой.

В содержательном разделе Программы должны быть представлены:

а) особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик;

б) способы и направления поддержки детской инициативы;

в) особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников;

г) иные характеристики содержания Программы, наиболее существенные с точки зрения авторов Программы.

Часть Программы, формируемая участниками образовательных отношений, может включать различные направления, выбранные участниками образовательных отношений из числа парциальных и иных программ и/или созданных ими самостоятельно.

Данная часть Программы должна учитывать образовательные потребности, интересы и мотивы детей, членов их семей и педагогов и, в частности, может быть ориентирована на:

специфику национальных, социокультурных и иных условий, в которых осуществляется образовательная деятельность;

выбор тех парциальных образовательных программ и форм организации работы с детьми, которые в наибольшей степени соответствуют потребностям и интересам детей, а также возможностям педагогического коллектива;

сложившиеся традиции Организации или Группы.

*Содержание коррекционной работы и/или инклюзивного образования* включается в Программу, если планируется ее освоение детьми с ограниченными возможностями здоровья.

Данный раздел должен содержать специальные условия для получения образования детьми с ограниченными возможностями здоровья, в том числе механизмы адаптации Программы для указанных детей, использование специальных образовательных программ и методов, специальных методических пособий и дидактических материалов, проведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий и осуществления квалифицированной коррекции нарушений их развития.

Коррекционная работа и/или инклюзивное образование должны быть направлены на:

1) обеспечение коррекции нарушений развития различных категорий детей с ограниченными возможностями здоровья, оказание им квалифицированной помощи в освоении Программы;

2) освоение детьми с ограниченными возможностями здоровья Программы, их разностороннее развитие с учетом возрастных и индивидуальных особенностей и особых образовательных потребностей, социальной адаптации.

Коррекционная работа и/или инклюзивное образование детей с ограниченными возможностями здоровья, осваивающих Программу в Группе комбинированной и компенсирующей направленности (в том числе и для детей со сложными (комплексными) нарушениями), должны учитывать особенности развития и специфические образовательные потребности каждой категории детей.

В случае организации инклюзивного образования по основаниям, не связанным с ограниченными возможностями здоровья детей, выделение данного раздела не является обязательным; в случае же его выделения содержание данного раздела определяется Организацией самостоятельно.

**2.11.3. Организационный раздел** должен содержать описание материально-технического обеспечения Программы, обеспеченности методическими материалами и средствами обучения и воспитания, включать распорядок и/или режим дня, а также особенности традиционных событий, праздников, мероприятий; особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.

**2.12.** В случае если обязательная часть Программы соответствует примерной программе, она оформляется в виде ссылки на соответствующую примерную программу. Обязательная часть должна быть представлена развернуто в соответствии с пунктом 2.11 Стандарта, в случае если она не соответствует одной из примерных программ.

Часть Программы, формируемая участниками образовательных отношений, может быть представлена в виде ссылок на соответствующую методическую литературу, позволяющую ознакомиться с содержанием выбранных участниками образовательных отношений парциальных программ, методик, форм организации образовательной работы.

**2.13.** *Дополнительным разделом Программы является текст ее краткой презентации.* Краткая презентация Программы должна быть ориентирована на родителей (законных представителей) детей и доступна для ознакомления.

В краткой презентации Программы должны быть указаны:

1) возрастные и иные категории детей, на которых ориентирована Программа Организации, в том числе категории детей с ограниченными возможностями здоровья, если Программа предусматривает особенности ее реализации для этой категории детей;

2) используемые Примерные программы;

3) характеристика взаимодействия педагогического коллектива с семьями детей.

### **III. Требования к условиям реализации основной образовательной программы дошкольного образования**

**3.1.** *Требования к условиям реализации Программы* включают требования к психолого-педагогическим, кадровым, материально-техническим и финансовым условиям реализации Программы, а также к развивающей предметно-пространственной среде.

Условия реализации Программы должны обеспечивать полноценное развитие личности детей во всех основных образовательных областях, а именно: в сферах социально-коммуникативного, познавательного, речевого, художественно-эстетического и физического развития личности детей на фоне их эмоционального благополучия и положительного отношения к миру, к себе и к другим людям.

Указанные требования направлены на создание социальной ситуации развития для участников образовательных отношений, включая создание образовательной среды, которая:

1) гарантирует охрану и укрепление физического и психического здоровья детей;

2) обеспечивает эмоциональное благополучие детей;

3) способствует профессиональному развитию педагогических работников;

4) создает условия для развивающего вариативного дошкольного образования;

5) обеспечивает открытость дошкольного образования;

6) создает условия для участия родителей (законных представителей) в образовательной деятельности.

**3.2.** *Требования к психолого-педагогическим условиям реализации основной образовательной программы дошкольного образования.*

**3.2.1.** Для успешной реализации Программы должны быть обеспечены следующие психолого-педагогические условия:

1) уважение взрослых к человеческому достоинству детей, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях;

2) использование в образовательной деятельности форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям (недопустимость как искусственного ускорения, так и искусственного замедления развития детей);

3) построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития;

4) поддержка взрослыми положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах деятельности;

5) поддержка инициативы и самостоятельности детей в специфических для них видах деятельности;

6) возможность выбора детьми материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения;

7) защита детей от всех форм физического и психического насилия;

8) поддержка родителей (законных представителей) в воспитании детей, охране и укреплении их здоровья, вовлечение семей непосредственно в образовательную деятельность.

**3.2.2.** *Для получения без дискриминации качественного образования детьми с ограниченными возможностями здоровья создаются необходимые условия для диагностики и коррекции нарушений развития и социальной адаптации, оказания ранней коррекционной помощи на основе специальных психолого-педагогических подходов и наиболее подходящих для этих детей языков, методов, способов общения и условий, в максимальной степени способствующих получению дошкольного образования, а также социальному развитию этих детей, в том числе посредством организации инклюзивного образования детей с ограниченными возможностями здоровья.*

**3.2.3.** *При реализации Программы может проводиться оценка индивидуального развития детей.* Такая оценка производится педагогическим

работником в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования).

Результаты педагогической диагностики (мониторинга) могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);

2) оптимизации работы с группой детей.

При необходимости используется психологическая диагностика развития детей (выявление и изучение индивидуально-психологических особенностей детей), которую проводят квалифицированные специалисты (педагоги-психологи, психологи).

Участие ребенка в психологической диагностике допускается только с согласия его родителей (законных представителей).

Результаты психологической диагностики могут использоваться для решения задач психологического сопровождения и проведения квалифицированной коррекции развития детей.

**3.2.4.** Наполняемость Группы определяется с учетом возраста детей, их состояния здоровья, специфики Программы.

**3.2.5.** *Условия, необходимые для создания социальной ситуации развития детей, соответствующей специфике дошкольного возраста, предполагают:*

1) обеспечение эмоционального благополучия через:

непосредственное общение с каждым ребенком;

уважительное отношение к каждому ребенку, к его чувствам и потребностям;

2) поддержку индивидуальности и инициативы детей через:

создание условий для свободного выбора детьми деятельности, участников совместной деятельности;

создание условий для принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей;

недирективную помощь детям, поддержку детской инициативы и самостоятельности в разных видах деятельности (игровой, исследовательской, проектной, познавательной и т.д.);

3) установление правил взаимодействия в разных ситуациях:

создание условий для позитивных, доброжелательных отношений между детьми, в том числе принадлежащими к разным национально-куль-

турным, религиозным общностям и социальным слоям, а также имеющими различные (в том числе ограниченные) возможности здоровья;

развитие коммуникативных способностей детей, позволяющих разрешать конфликтные ситуации со сверстниками;

развитие умения детей работать в группе сверстников;

4) построение вариативного развивающего образования, ориентированного на уровень развития, проявляющийся у ребенка в совместной деятельности со взрослым и более опытными сверстниками, но не актуализирующийся в его индивидуальной деятельности (далее - зона ближайшего развития каждого ребенка), через:

создание условий для овладения культурными средствами деятельности;

организацию видов деятельности, способствующих развитию мышления, речи, общения, воображения и детского творчества, личностного, физического и художественно-эстетического развития детей;

поддержку спонтанной игры детей, ее обогащение, обеспечение игрового времени и пространства;

оценку индивидуального развития детей;

5) взаимодействие с родителями (законными представителями) по вопросам образования ребенка, непосредственного вовлечения их в образовательную деятельность, в том числе посредством создания образовательных проектов совместно с семьей на основе выявления потребностей и поддержки образовательных инициатив семьи.

**3.2.6.** *В целях эффективной реализации Программы должны быть созданы условия для:*

1) профессионального развития педагогических и руководящих работников, в том числе их дополнительного профессионального образования;

2) консультативной поддержки педагогических работников и родителей (законных представителей) по вопросам образования и охраны здоровья детей, в том числе инклюзивного образования (в случае его организации);

3) организационно-методического сопровождения процесса реализации Программы, в том числе во взаимодействии со сверстниками и взрослыми.

**3.2.7.** *Для коррекционной работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья, осваивающими Программу совместно с другими детьми в Группях комбинированной направленности, должны создаваться условия в соответствии с перечнем и планом реализации индивидуально ориентированных коррекционных мероприятий, обеспечивающих удовлетворение особых образовательных потребностей детей с ограниченными возможностями здоровья.*

При создании условий для работы с детьми-инвалидами, осваивающими Программу, должна учитываться индивидуальная программа реабилитации ребенка-инвалида.

### **3.2.8. Организация должна создавать возможности:**

1) для предоставления информации о Программе семье и всем заинтересованным лицам, вовлеченным в образовательную деятельность, а также широкой общественности;

2) для взрослых по поиску, использованию материалов, обеспечивающих реализацию Программы, в том числе в информационной среде;

3) для обсуждения с родителями (законными представителями) детей вопросов, связанных с реализацией Программы.

**3.2.9. Максимально допустимый объем образовательной нагрузки** должен соответствовать санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций», утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 29 мая 2013 г., регистрационный № 28564).

### **3.3. Требования к развивающей предметно-пространственной среде.**

**3.3.1.** Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала пространства Организации, Группы, а также территории, прилегающей к Организации или находящейся на небольшом удалении, приспособленной для реализации Программы (далее - участок), материалов, оборудования и инвентаря для развития детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, учета особенностей и коррекции недостатков их развития.

**3.3.2.** Развивающая предметно-пространственная среда должна обеспечивать возможность общения и совместной деятельности детей (в том числе детей разного возраста) и взрослых, двигательной активности детей, а также возможности для уединения.

**3.3.3. Развивающая предметно-пространственная среда должна обеспечивать:**

реализацию различных образовательных программ;

в случае организации инклюзивного образования - необходимые для него условия;

учет национально-культурных, климатических условий, в которых осуществляется образовательная деятельность; учет возрастных особенностей детей.

**3.3.4. Развивающая предметно-пространственная среда должна быть содержательно-насыщенной, трансформируемой, полифункциональной, вариативной, доступной и безопасной.**

1) Насыщенность среды должна соответствовать возрастным возможностям детей и содержанию Программы.

Образовательное пространство должно быть оснащено средствами обучения и воспитания (в том числе техническими), соответствующими материалами, в том числе расходным игровым, спортивным, оздоровительным оборудованием, инвентарем (в соответствии со спецификой Программы).

Организация образовательного пространства и разнообразие материалов, оборудования и инвентаря (в здании и на участке) должны обеспечивать: игровую, познавательную, исследовательскую и творческую активность всех воспитанников, экспериментирование с доступными детям материалами (в том числе с песком и водой);

двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях;

эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением;

возможность самовыражения детей.

Для детей младенческого и раннего возраста образовательное пространство должно предоставлять необходимые и достаточные возможности для движения, предметной и игровой деятельности с разными материалами.

2) Трансформируемость пространства предполагает возможность изменений предметно-пространственной среды в зависимости от образовательной ситуации, в том числе от меняющихся интересов и возможностей детей;

3) Полифункциональность материалов предполагает:

возможность разнообразного использования различных составляющих предметной среды, например, детской мебели, матов, мягких модулей, ширм и т.д.;

наличие в Организации или Группе полифункциональных (не обладающих жестко закрепленным способом употребления) предметов, в том числе природных материалов, пригодных для использования в разных видах детской активности (в том числе в качестве предметов-заместителей в детской игре).

4) Вариативность среды предполагает:

наличие в Организации или Группе различных пространств (для игры, конструирования, уединения и пр.), а также разнообразных материалов, игр, игрушек и оборудования, обеспечивающих свободный выбор детей;

периодическую сменяемость игрового материала, появление новых предметов, стимулирующих игровую, двигательную, познавательную и исследовательскую активность детей.

5) Доступность среды предполагает:

доступность для воспитанников, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов, всех помещений, где осуществляется образовательная деятельность;

свободный доступ детей, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья, к играм, игрушкам, материалам, пособиям, обеспечивающим все основные виды детской активности;

исправность и сохранность материалов и оборудования.

6) Безопасность предметно-пространственной среды предполагает соответствие всех ее элементов требованиям по обеспечению надежности и безопасности их использования.

**3.3.5.** Организация самостоятельно определяет средства обучения, в том числе технические, соответствующие материалы (в том числе расходные), игровое, спортивное, оздоровительное оборудование, инвентарь, необходимые для реализации Программы.

**3.4.** Требования к кадровым условиям реализации Программы.

**3.4.1.** Реализация Программы обеспечивается руководящими, педагогическими, учебно-вспомогательными, административно-хозяйственными работниками Организации. В реализации Программы могут также участвовать научные работники Организации. Иные работники Организации, в том числе осуществляющие финансовую и хозяйственную деятельности, охрану жизни и здоровья детей, обеспечивают реализацию Программы.

Квалификация педагогических и учебно-вспомогательных работников должна соответствовать квалификационным характеристикам, установленным в Едином квалификационном справочнике должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования», утвержденном приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 26 августа 2010 г. № 761н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 6 октября 2010 г., регистрационный № 18638), с изменениями, внесенными приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 31 мая 2011 г. № 448н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 1 июля 2011 г., регистрационный № 21240).

Должностной состав и количество работников, необходимых для реализации и обеспечения реализации Программы, определяются ее целями и задачами, а также особенностями развития детей.

Необходимым условием качественной реализации Программы является ее непрерывное сопровождение педагогическими и учебно-вспомогательными работниками в течение всего времени ее реализации в Организации или в Группе.

**3.4.2.** Педагогические работники, реализующие Программу, должны обладать основными компетенциями, необходимыми для создания условия развития детей, обозначенными в п. 3.2.5 настоящего Стандарта.

**3.4.3.** При работе в Группы для детей с ограниченными возможностями здоровья в Организации могут быть дополнительно предусмотрены должности педагогических работников, имеющих соответствующую квалификацию для работы с данными ограничениями здоровья детей, в том числе ассистентов (помощников), оказывающих детям необходимую помощь. Рекомендуется предусматривать должности соответствующих педагогических работников для каждой Группы для детей с ограниченными возможностями здоровья.

**3.4.4.** При организации инклюзивного образования:

при включении в Группу детей с ограниченными возможностями здоровья к реализации Программы могут быть привлечены дополнительные педагогические работники, имеющие соответствующую квалификацию для работы с данными ограничениями здоровья детей. Рекомендуется привлекать соответствующих педагогических работников для каждой Группы, в которой организовано инклюзивное образование;

при включении в Группу иных категорий детей, имеющих специальные образовательные потребности, в том числе находящихся в трудной жизненной ситуации, могут быть привлечены дополнительные педагогические работники, имеющие соответствующую квалификацию.

**3.5.** Требования к материально-техническим условиям реализации основной образовательной программы дошкольного образования.

**3.5.1.** Требования к материально-техническим условиям реализации Программы включают:

1) требования, определяемые в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами;

2) требования, определяемые в соответствии с правилами пожарной безопасности;

3) требования к средствам обучения и воспитания в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями развития детей;

4) оснащенность помещений развивающей предметно-пространственной средой;

5) требования к материально-техническому обеспечению программы (учебно-методический комплект, оборудование, оснащение (предметы)).

**3.6.** Требования к финансовым условиям реализации основной образовательной программы дошкольного образования.

**3.6.1.** Финансовое обеспечение государственных гарантий на получение гражданами общедоступного и бесплатного дошкольного образования за счет средств соответствующих бюджетов бюджетной системы

Российской Федерации в государственных, муниципальных и частных организациях осуществляется на основе нормативов обеспечения государственных гарантий реализации прав на получение общедоступного и бесплатного дошкольного образования, определяемых органами государственной власти субъектов Российской Федерации, обеспечивающих реализацию Программы в соответствии со Стандартом.

**3.6.2. Финансовые условия реализации Программы должны:**

1) обеспечивать возможность выполнения требований Стандарта к условиям реализации и структуре Программы;

2) обеспечивать реализацию обязательной части Программы и части, формируемой участниками образовательного процесса, учитывая вариативность индивидуальных траекторий развития детей;

3) отражать структуру и объем расходов, необходимых для реализации Программы, а также механизм их формирования.

**3.6.3. Финансирование реализации образовательной программы дошкольного образования должно осуществляться в объеме определяемых органами государственной власти субъектов Российской Федерации нормативов обеспечения государственных гарантий реализации прав на получение общедоступного и бесплатного дошкольного образования.** Указанные нормативы определяются в соответствии со Стандартом, с учетом типа Организации, специальных условий получения образования детьми с ограниченными возможностями здоровья (специальные условия образования - специальные образовательные программы, методы и средства обучения, учебники, учебные пособия, дидактические и наглядные материалы, технические средства обучения коллективного и индивидуального пользования (включая специальные), средства коммуникации и связи, сурдоперевод при реализации образовательных программ, адаптация образовательных учреждений и прилегающих к ним территорий для свободного доступа всех категорий лиц с ограниченными возможностями здоровья, а также педагогические, психолого-педагогические, медицинские, социальные и иные услуги, обеспечивающие адаптивную среду образования и безбарьерную среду жизнедеятельности, без которых освоение образовательных программ лицами с ограниченными возможностями здоровья затруднено), обеспечения дополнительного профессионального образования педагогических работников, обеспечения безопасных условий обучения и воспитания, охраны здоровья детей, направленности Программы, категории детей, форм обучения и иных особенностей образовательной деятельности, и должен быть достаточным и необходимым для осуществления Организацией:

расходов на оплату труда работников, реализующих Программу;

расходов на средства обучения и воспитания, соответствующие материалы, в том числе приобретение учебных изданий в бумажном и элек-

тронном виде, дидактических материалов, аудио- и видеоматериалов, в том числе материалов, оборудования, спецодежды, игр и игрушек, электронных образовательных ресурсов, необходимых для организации всех видов учебной деятельности и создания развивающей предметно-пространственной среды, в том числе специальных для детей с ограниченными возможностями здоровья. Развивающая предметно-пространственная среда - часть образовательной среды, представленная специально организованным пространством (помещениями, участком и т.п.), материалами, оборудованием и инвентарем для развития детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, учета особенностей и коррекции недостатков их развития, приобретение обновляемых образовательных ресурсов, в том числе расходных материалов, подписки на актуализацию электронных ресурсов, подписки на техническое сопровождение деятельности средств обучения и воспитания, спортивного, оздоровительного оборудования, инвентаря, оплату услуг связи, в том числе расходов, связанных с подключением к информационно-телекоммуникационной сети Интернет;

расходов, связанных с дополнительным профессиональным образованием руководящих и педагогических работников по профилю их деятельности;

иных расходов, связанных с реализацией и обеспечением реализации Программы.

#### **IV. Требования к результатам освоения основной образовательной программы дошкольного образования**

**4.1. Требования Стандарта к результатам освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования,** которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на этапе завершения уровня дошкольного образования. Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и непроизвольность), а также системные особенности дошкольного образования (необязательность уровня дошкольного образования в Российской Федерации, отсутствие возможности вменения ребенку какой-либо ответственности за результат) делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений и обуславливают необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров.

**4.2. Целевые ориентиры дошкольного образования определяются независимо от форм реализации Программы, а также от ее характера, особенностей развития детей и Организации, реализующей Программу.**

**4.3. Целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке**, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей. Они не являются основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей<sup>7</sup>. Освоение Программы не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации воспитанников<sup>8</sup>.

**4.4. Настоящие требования являются ориентирами для:**

а) построения образовательной политики на соответствующих уровнях с учетом целей дошкольного образования, общих для всего образовательного пространства Российской Федерации;

б) решения задач:

формирования Программы;

анализа профессиональной деятельности;

взаимодействия с семьями;

в) изучения характеристик образования детей в возрасте от 2 месяцев до 8 лет;

г) информирования родителей (законных представителей) и ответственности относительно целей дошкольного образования, общих для всего образовательного пространства Российской Федерации.

**4.5. Целевые ориентиры не могут служить непосредственным основанием при решении управленческих задач, включая:**

аттестацию педагогических кадров;

оценку качества образования;

оценку как итогового, так и промежуточного уровня развития детей, в том числе в рамках мониторинга (в том числе в форме тестирования, с использованием методов, основанных на наблюдении, или иных методов измерения результативности детей);

оценку выполнения муниципального (государственного) задания посредством их включения в показатели качества выполнения задания;

распределение стимулирующего фонда оплаты труда работников Организации.

**4.6. К целевым ориентирам дошкольного образования** относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка:

Целевые ориентиры образования в младенческом и раннем возрасте:

ребенок интересуется окружающими предметами и активно действует с ними; эмоционально вовлечен в действия с игрушками и другими предметами, стремится проявлять настойчивость в достижении результата своих действий;

использует специфические, культурно фиксированные предметные действия, знает назначение бытовых предметов (ложки, расчески, каран-

даша и пр.) и умеет пользоваться ими. Владеет простейшими навыками самообслуживания; стремится проявлять самостоятельность в бытовом и игровом поведении;

владеет активной речью, включенной в общение; может обращаться с вопросами и просьбами, понимает речь взрослых; знает названия окружающих предметов и игрушек;

стремится к общению со взрослыми и активно подражает им в движениях и действиях; появляются игры, в которых ребенок воспроизводит действия взрослого;

проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им;

проявляет интерес к стихам, песням и сказкам, рассматриванию картинки, стремится двигаться под музыку; эмоционально откликается на различные произведения культуры и искусства;

у ребенка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движения (бег, лазанье, перешагивание и пр.).

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:

ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности - игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности;

ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;

ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребенок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;

ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, может использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, может выделять звуки в словах, у ребенка складываются предпосылки грамотности;

у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;

ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;

ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет; знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т.п.; ребенок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

**4.7. Целевые ориентиры Программы выступают основаниями преемственности дошкольного и начального общего образования.** При соблюдении требований к условиям реализации Программы настоящие целевые ориентиры предполагают формирование у детей дошкольного возраста предпосылок к учебной деятельности на этапе завершения ими дошкольного образования.

**4.8. В случае если Программа не охватывает старший дошкольный возраст, то данные Требования должны рассматриваться как долгосрочные ориентиры, а непосредственные целевые ориентиры освоения Программы воспитанниками - как создающие предпосылки для их реализации.**

## ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ

*Основные термины.*

*Инвентарь* - составляющие предметы игры: мяч в футболе, деревянные молоточки на длинных ручках для игры в крокет, ракетки и воланы для игры бадминтон и т.д.

*Атрибуты* - шапочки-маски, игрушки, эмблемы и др. для подвижных и спортивных игр.

*Пособия* - постройки для лазанья: лесенка-стремянка, вертикальные лесенки, вышка с лесенкой; гимнастические палки, шесты, скакалки и т.д.

*Технические средства* - это устройства, с помощью которых производится воздействие на различные органы и системы организма, поступает информация о процессе и результатах учебно-тренировочных занятий. Они подразделяются на тренировочные устройства и тренажеры.

*Тренировочные устройства* - обеспечивают выполнение спортивных упражнений с заданными усилиями и структурой движений без контролируемого взаимодействия.

*Тренажеры* (от англ.- воспитывать, обучать, тренировать) благодаря наличию обратной связи, намного эффективнее, чем тренировочные устройства, контролируют взаимодействие.

*Значение физкультурного оборудования и инвентаря*

Для успешного решения задач физического воспитания в дошкольных учреждениях необходимо физкультурное оборудование: гимнастическая стенка, скамейка и др., инвентарь (палки, обручи, мячи и др.), а также разные атрибуты, игрушки.

Физкультурное оборудование расширяет возможности использования упражнений. При этом у детей формируются разнообразные двигательные навыки (к примеру, лазанье по гимнастической стенке, по канату; езда на велосипеде и на самокате и др).

Специфические свойства отдельных предметов определяют структуру движений: гимнастическая скамейка - равновесие, ползание; мяч - катание, перебрасывание, отбивание; флажки - взмахи, покачивания, вращательные движения.

В то же время важно разностороннее употребление каждого снаряда. Например, лесенка может быть вертикальной, горизонтальной, наклонной, стационарной и приставной, положенной на пол и приподнятой на высоту и использоваться для лазанья, пролезания, перешагивания.

Упражнения с пособиями способствуют развитию физических качеств: ловкости (перешагивание через предметы), быстроты двигательных

реакций (упражнения с мячом), глазомера (метание в цель) и др. При выполнении упражнений на гимнастической стенке, скамейке значительно увеличивается амплитуда движений, возрастает растяжение косых мышц спины и плечевого пояса, что содействует улучшению гибкости опорно-двигательного аппарата. Действия на уменьшенной или приподнятой площадке опоры (бревно, наклонная доска), балансирование на крупном набивном мяче, катящемся цилиндре развивают у детей равновесие. Ходьба на лыжах, преодоление полосы препятствий воспитывают выносливость.

Упражнения с физкультурным инвентарем, специальные игры с их использованием, способствуют выработке координации движений пальцев, кисти рук («Пять палочек», «Лучинки» и др.), ног (при разных способах влезания на гимнастическую стенку), умения согласовывать движения тела, рук, ног с особенностями движения предметов. Еще более увеличивается координационная сложность в упражнениях, выполняемых парами (с палками, большими обручами), подгруппами (с длинным шнуром). Прыжки со скакалкой, отбивание мяча помогают воспитанию у детей чувства ритма, дают возможность выполнять упражнения в разном темпе.

Вспрыгивание на возвышение (плинт, куб, скамейку), упражнения с большим обручем (хула-хуп, прыжки с обручем как со скакалкой) развивают крупные мышцы туловища и ног. Педальные машины, велосипеды, ролики стимулируют развитие мышц ног.

Предметы помогают влиять на такие мышцы, которые трудно развивать без них (повороты туловища в стороны укрепляют косые мышцы только в том случае, если они выполняются сидя на гимнастической скамейке, т. е. когда исключаются движения в тазобедренном суставе). Для укрепления мышц стопы и профилактики плоскостопия используются наборы шариков, колец, палочек, веревки (для захвата пальцами ног), ребристые доски, массажные дорожки. Формированию правильной осанки помогают упражнения, выполняемые у стенки-щита, упражнения с палкой (палка на лопатки), мячом (бросание из-за головы двумя руками) и др.

Применение снарядов и инвентаря усиливает влияние упражнений на организм. Увеличение физической нагрузки связано с достижением более полной амплитуды (размаха) движений, ростом мышечного напряжения в связи с преодолением сопротивления опоры или предмета (палки и т. п.), его массы (набивной мяч), инерции и массы собственного тела (общеразвивающие упражнения с предметами, лазанье по веревочной лестнице, канату), возрастанием нагрузки на отдельные группы мышц при исходных положениях, в которых части тела закрепляются и фиксируются на снарядах, возможностью задавать более быстрый темп движений, увеличением их интенсивности, изменением характера движений (резкие, плавные и др.).

При обучении использование пособий оказывает влияние на эффективность освоения движений. Они помогают добиться более четкого пред-

ставления о движении, которое складывается на основе ощущений и восприятий: мышечно-двигательных, осязательных, зрительных, слуховых, равновесия и ускорения, возникающих в процессе выполнения упражнений с предметами.

Предметы являются зрительными ориентирами, ограничителями движения. Например, палка позволяет точно фиксировать положение рук, что способствует качественному выполнению упражнения; достигать предельной амплитуды; координировать движения отдельных частей тела (приседая, держать палку перед собой). Предметы также дают возможность обучать детей дифференцировке мышечных ощущений (упражнения с мячами разной массы и др.), способствуют отчетливости слухового восприятия движения (упражнения со скакалкой, мячом).

Формирование представления о движении тесно связано с его осознанием, осмыслением. Предметы позволяют конкретизировать задание, поставить его четко и наглядно (к примеру, положить палку на пол, поднять вверх) и тем самым развивают способность контролировать свои движения, замечать ошибки и сознательно исправлять их.

Использование различных, но однотипных пособий позволяет варьировать задания (метание предметов, разных по форме, массе: мячи, набивные мешочки, шишки, диски и др.) и создавать условия, усложняющие его (ходьба, бег по доске разной ширины, приподнятой на разную высоту).

В процессе упражнений с предметами дети узнают их свойства: цвет, форму, массу, качества материала, особенности движения в пространстве и взаимодействия, запоминают направление движения.

Ряд игр способствует пополнению знаний детей о физической культуре и спорте, знакомит с правилами спортивных игр (настольный «Футбол», «Хоккей»).

Упражнения с физкультурными пособиями способствуют развитию кисти и пальцев. Это активизирует деятельность анализаторных систем и влияет на речевое и умственное развитие в целом. Совершенствование координации мелких мышц подготавливает руку ребенка к письму.

Коллективные спортивные игры (волейбол, городки и др.) и упражнения с предметами (парами, в колонне, подгруппой) способствуют воспитанию положительных черт характера и нравственных качеств, учат детей творческому взаимодействию при решении двигательной задачи. Такие упражнения, как лазанье по гимнастической стенке, канату, ходьба по гимнастической скамейке, скатывание с горки на санках, лыжах, развивают у детей смелость, решительность, настойчивость, выдержку. Физическое напряжение связано с волевыми усилиями, поэтому эти упражнения способствуют формированию нравственно-волевых качеств.

Участие в подготовке физкультурного инвентаря к занятиям формирует у детей навыки бережного, аккуратного обращения с ним, умения раз-

давать и собирать, устанавливать, перемещать, класть в отведенное место. Дети осваивают правила хранения оборудования и ухода за отдельными пособиями из разных материалов; учатся изготавливать атрибуты для игр из бумаги, картона, ткани, дерева, что требует от детей проявления интеллектуальных умений и навыков.

Гармоничность сочетания разнообразных форм, цветовой гаммы в оформлении физкультурных зон вызывает у детей положительный эмоциональный отклик. Сюжетные постройки на участке (домик-теремок для лазанья, «крокодил» - бревно для упражнений в равновесии и др.) повышают интерес к упражнениям.

*Рациональное использование* физкультурного оборудования имеет свою специфику в зависимости от возраста детей.

В младших группах оно должно содержать игровой элемент, дающий ребенку возможность свободного перехода от «чисто двигательной» деятельности к - игровой и наоборот. В старших группах - создавать условия для наиболее полного самовыражения ребенка в двигательной деятельности, совершенствования приобретаемых умений, навыков.

Можно обеспечить разнообразие двигательной деятельности, используя совсем незначительное количество простых пособий: во-первых, расставляя их по-разному; во-вторых, обучая детей всем основным движениям на каждом из пособий; в-третьих, развивая у детей умение выполнять на каждом пособии все знакомые движения; в-четвертых, объединяя детей в совместных движениях с одним пособием (скакалка, мяч, обруч на двоих).

Внося пособия в группу, следует расставлять их каждый раз несколько по-иному: в другой части комнаты, в другом пространственном расположении (например, переносную лестницу можно положить на пол, концами на два стула, наклонно, боком), дополнять основные пособия небольшими деталями (на доску положить кубик для перешагивания, на гимнастическую скамейку - мяч, который «подскажет» ребятам новое движение); постепенно объединять разные пособия в комплекты (например, доска, несколько кубов, дуга располагаются в ряд в центре групповой комнаты и пр.).

#### *Разновидности*

Для осуществления задач физического воспитания в дошкольных учреждениях используют физкультурное оборудование:

стационарное – гимнастическая стенка, гимнастические шесты, гимнастические башни;

переносное – используемое в качестве приставного к стационарному или пристенное (гимнастические доски, лесенки, трапы, скаты); передвижное (гимнастические ящики, муфты, дуги, кубы, конусы и т.п.);

оборудование для обеспечения страховки: маты, коврики;

технические средства (тренажеры и тренажерные устройства)– беговая дорожка, велотренажер, балансир и т.п.

В процессе проведения физкультурных занятий с дошкольниками широко используются:

физкультурный инвентарь - ракетки и мячи - для тенниса; лыжи, лыжные палки – для лыжной подготовки; футбольный, баскетбольный мячи т.п.;

физкультурные пособия – гимнастические палки, скакалки, обручи, мячи, ленты, веревочки, утяжеленные мешочки и т.п.

**ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ,  
ОРИЕНТИРОВАННЫЕ НА ФОРМИРОВАНИЕ У ДЕТЕЙ  
ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ВОЗМОЖНОСТЯХ СВОЕГО ОРГАНИЗМА**

**Серия «Знай свое тело» (для детей 5-6 лет)**

**Тема занятия «Опора и двигатели нашего организма»**

*Цель:* познакомить дошкольников с функцией скелета и мышечной системы в организме; обучить правильной последовательности выполнения общеразвивающих упражнений на основе уже накопленного детьми опыта; вырабатывать осознанное отношение к спортивным соревнованиям и состязаниям как к проверке натренированности своей мускулатуры; обучить правилам первой помощи при повреждении кости или мышцы.

*Материал:* схемы человеческого скелета и мышц; мольберты с закрепленными листами бумаги (по числу детей), пастель; рисунки на с. 35 кн. Г. Юдина «Главное чудо света» (М.: Монолог, 1995); схема последовательности формирования движений у ребенка на с. 15 кн. Н. Н. Ефименко, Б. В. Сермеева «Содержание и методика занятий физкультурой с детьми, страдающими церебральным параличом» (М.: Советский спорт, 1991); мешочки с песком (по числу детей); шведская стенка; фонограмма песни В. Мурадели «Хорошо спортсменом быть».

*Ход занятия*

Педагог собирает детей у мольбертов и говорит, что хочет начать знакомить их с организмом человека.

- Мы с вами узнаем, из чего вы состоите и что происходит у вас внутри, когда вы занимаетесь физическими упражнениями. Опорой нашего организма является скелет, благодаря которому мы сохраняем свою форму.

*Рассматривание схемы скелета.*

- Если бы скелета внутри нас не было, наше тело стало бы похожим на бесформенный студенистый мешок с головой, безвольно болтающейся на тонкой шее, и гибкими, как из пластилина, руками и ногами, - говорит педагог.

*Рассматривание и обсуждение картинок из книги Г. Юдина «Главное чудо света».*

- Без скелета мы не смогли бы стоять, ступить и шагу, поднять руки. Они, как мешок, лежали бы без движения, - заключает педагог и предлагает, - давайте мы сейчас сами нарисуем свой скелет. Рисует схему (рис. 1).

Дети, ориентируясь на образец, тоже рисуют пастелью на закрепленных заранее листах бумаги.

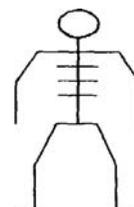


Рис.1 Схема скелета человека

- Молодцы! А кто из вас вспомнит, какими изображали древние греки своих богов, олимпийских чемпионов? - спрашивает педагог.

- А вы хотите быть похожими на них?

- А что вы для этого делаете?

- Правильно, во время движения мы тренируем мышцы. Давайте немного подвигаемся.

Выполнение различных видов ходьбы и бега в чередовании под фонограмму песни В. Мурадели «Хорошо спортсменом быть».

Педагог показывает схему мышц человека, объясняет:

- Мышцы - главные силачи нашего организма. Они прикреплены к скелету и за-ставляют его двигаться. Без этих двигателей все большие и маленькие кости были бы неподвижны. Большие и мощные мышцы предназначены для грубой работы, а совсем маленькие - для тонкой работы. Мышцы туго переплетаются вокруг скелета и образуют наше тело.

- Пора нашим скелетам дорисовать и тело. Но делать это мы будем постепенно. Сегодня я хочу научить вас еще и правильному порядку выполнения упражнений для тренировки вашего тела. Посмотрите на этот рисунок (рис. 2).



Рис.2 Последовательность формирования движений у ребенка: 1 - голова, 2 - руки, плечевой пояс; 3 - туловище; 4 - ноги; 1-2-3-4 - совместные действия.

Здесь стрелочками и цифрами показано, с мышц какой части нашего тела необходимо начинать тренировку. Кто мне это расскажет?

- Прекрасно! - говорит педагог. - А теперь я попрошу вас вспомнить те упражнения, с помощью которых мы тренируем мышцы шеи, рук, плеч.

Педагог обращает внимание на ребенка, который первым правильно вспомнит и покажет соответствующее общеразвивающее упражнение (ОРУ). По его показу вся группа выполняет упражнение.

Следующее ОРУ предлагается показать другому ребенку (и так повторить 3-4 раза).

В заключение педагог предлагает подрисовать скелетам мышцы плеч и рук (рис. 3). Аналогично дошкольникам предлагается согласно схеме (рис. 2) последовательно вспомнить общеразвивающие упражнения для тренировки мышц туловища, ног с последующей их зарисовкой (рис. 4, 5).

Завершается гимнастика показом упражнений для всех групп мышц, например: отжимание, «Уголок», «Перочинный ножик», «Кошка лижет сметану» и др. Педагог, собрав детей вокруг себя, предлагает вспомнить, как распределяют силу мышц.

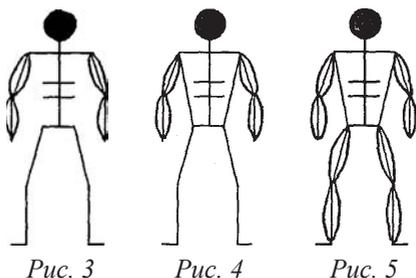


Рис. 3

Рис. 4

Рис. 5

Заключает:

– Метая мяч на дальность, можно узнать, насколько сильны мышцы твоих рук, а прыгая и бегая, — узнать, насколько сильны мышцы ног. И сейчас я хочу убедиться, что вы, занимаясь физкультурой в детском саду, смогли укрепить свои мышцы.

*Упражнение «Кто добросит до стены?»* – метание мешочков в противоположную стенку (расстояние не менее 5 м) с проверкой правильности техники броска.

*Упражнение «Кто дальше прыгнет?»* Подгруппа детей строится в шеренгу и делает по команде прыжок в сторону противоположной линии. Второй прыжок выполняется по команде с места приземления и т.д. Побеждает тот, кто преодолеет заданное расстояние с наименьшим количеством прыжков.

Педагог предлагает поиграть в знакомую детям *игру «Охотники и обезьяны»*, чтобы убедиться, как они запомнили упражнения для тренировки разных групп мышц.

*Описание игры.* Обезьяны поднимаются на деревья (шведская стенка). Охотники, чтобы выманить обезьян, договариваются между собой, показывают какое-нибудь упражнение и прячутся. Обезьяны должны сказать, мышцы каких частей тела участвовали в движении, после этого они спускаются с лестниц и «передразнивают» охотников – повторяют показанное ими упражнение. По команде педагога охотники догоняют обезьян, которые спасаются на деревьях.

По окончании игры педагог, собрав вокруг себя детей, предлагает им запомнить несколько правил, которые могут пригодиться, если сильно повредить мышцу или кость:

1. Лучше спокойно лежать и ждать, пока тебе не поможет кто-нибудь из взрослых, чем пытаться идти с поврежденной ногой;

2. Покой особенно важен, когда повреждена спина или шея. Нужно лежать на спине плоско, как блин, и даже не пытаться двигаться, пока не придут на помощь;

3. Если повреждена рука и она сильно болит, нужно держать ее как можно ближе к туловищу и стараться меньше ею двигать.

*Тренинг.* Педагог предлагает одному ребенку или подгруппе представить, что у него повреждена кость или мышца. Дети должны сами оценить обстановку и соответственно себя повести. (В дальнейшем необходимо повторять тренинг и закреплять соответствующие навыки на физкультурных занятиях.)

На прощание педагог предлагает детям забрать их рисунки домой и в выходные дни научить мам и пап правильному выполнению гимнастики. (Данное занятие является отправной точкой для завершения обучения дошкольников самостоятельному выполнению ОРУ.)

### Тема занятия «Сердце я свое берегу, сам себе я помогу»

*Цель:* познакомить дошкольников с работой человеческого сердца; формировать любовь и осознанное отношение к выполнению упражнений и игр, которые наиболее полезны для укрепления сердечной мышцы; обучить правилам поведения, при соблюдении которых сердце сохраняется здоровым; совершенствовать навыки самостоятельного выполнения общеразвивающих упражнений.

*Материал:* рисунок сердца; схема кровеносных сосудов; схемы полезных для сердечной мышцы физических упражнений; фонограмма записей биения человеческого сердца и мелодий популярных детских песен; мячи красного и синего цвета; самокаты; вырезанные из красной бумаги «улыбающиеся сердца» (по количеству детей).

#### Ход занятия

Педагог, собрав вокруг себя детей, предлагает им вспомнить занятие, на котором они познакомились со строением своего тела, и ответить на вопросы:

- Что является опорой нашего организма?
- Что приводит в движение скелет и все наше тело?
- Что необходимо делать для укрепления наших мышц?

Ответив на вопросы, дети выполняют под фонограмму мелодий своих любимых песен самостоятельно по схеме (рис. 2 из предыдущего занятия) ряд общеразвивающих упражнений (каждый сам составляет свой комплекс).

Педагог контролирует качество выполнения упражнений, исходные положения, подсказывает в случае затруднений. Педагог обращается к детям:

- Молодцы! Хорошо позанимались! А в награду за ваши труды я дам вам послушать песенку, которая состоит всего из двух слов: «тук-тук».

*Прослушивание фонограммы биения человеческого сердца.*

Педагог говорит: «Так бьется сердце у вашей мамы».

Дети обсуждают услышанное. Педагог продолжает: «Такую же песню исполняет и сердце у каждого из вас. Вы ее можете услышать в любую минуту. Для этого нужно положить пальцы на запястье, на горло или на висок. Толчок крови в сосудах, который вы почувствуете, означает, что сердце сделало удар, т.е. сократилось и послало очередную порцию крови по сосудам».

*Обучение дошкольников определению своего пульса.* Педагог обращает внимание детей на рисунок сердца: «А теперь посмотрите, как выглядит ваше сердце... Размером оно с апельсин. Но, несмотря на свой небольшой размер, сердце каждый день делает 12 тысяч ударов - и когда вы двигаетесь, и когда спите. Поэтому мы должны беречь свое сердце, заботиться о его состоянии. Вы уже знаете, что физические упражнения укрепляют мышцы рук и ног, делают их сильнее. А ведь сердце - тоже мышца. Вот и выходит, что регулярные занятия физкультурой и подвижные игры укрепляют и его. А если сидеть целыми днями без движений, например, смотреть телевизор, то рано или поздно сердце перестанет хорошо работать».

Педагог предлагает детям вспомнить полезные для укрепления мышц спортивные упражнения и игры. Слушая их ответы, педагог выделяет из сказанного, какие виды спорта наиболее полезны для укрепления сердечной мышцы, и устанавливает на подставки шуточные схемы - изображения животных, занимающихся бегом, ходьбой на лыжах, прыжками в длину и в высоту, играми с мячом (баскетбол и футбол), катанием на велосипеде, плаванием.

*Игровые эстафеты*

1. «Кто быстрее?» Группа делится на две команды, которые придумывают себе названия и строятся с противоположных сторон зала. По команде педагога дети прыгают на двух ногах навстречу друг другу, стараясь занять место противника. Побеждает команда, первой достигшая противоположной стороны зала и построившаяся в шеренгу. При повторе можно поменять задание, например, дети могут прыгать на одной ноге, передвигаться подскоками и т.п.

2. «Кто больше соберет мячей?» Команды так же строятся с противоположных сторон зала. Перед ними по пустой корзине. По всему залу рассыпаны мячи. По команде участники эстафеты собирают мячи в свои корзины. Далее следует самостоятельный подсчет очков - по числу собранных мячей. Аналогично можно провести конкурс капитанов команд.

3. Гонки на самокатах. Дети перестраиваются в две колонны и поточным способом, передавая самокат друг другу, соревнуются. Педагог говорит: «Мы с вами побегали, поиграли, и сердце начало биться сильнее и быстрее прокачивать кровь через все органы и ткани нашего организма. Попробуйте сейчас послушать биение своего сердца и скажите, чем оно отличается от того, что мы с вами слышали в начале занятия. Правильно, вы почувствуете, как сердце колотится у вас в груди после быстрого бега. Это очень полезно, потому что такая тренировка укрепляет сердечную мышцу. Сердце может сильно забиться и от волнения, например, когда вы переживаете в эстафете за свою команду, но никакого вреда от этого не будет. Как только соревнования заканчиваются, сердце успокаивается и возвращается к своему нормальному ритму. Но и в этом случае необходимо помогать своему сердцу, вспомните, какое оно маленькое. За день вы много двигаетесь, испытываете множество впечатлений, поэтому необходимо вовремя отдыхать. Именно потому вы ложитесь после обеда в кровати, а по вечерам ваши мамы и папы укладывают вас спать раньше, чем ложатся они сами, взрослые. Когда вы отдыхаете, сердце тоже отдыхает и бьется медленнее».

Дошкольники выполняют ряд *дыхательных упражнений* в положении лежа на спине и замеряют частоту биения своего сердца.

- Мы много говорили с вами о том, как необходимо тренировать наши сердца, чтобы они хорошо «работали» - сокращались. А что же происходит в результате этих сокращений? - спрашивает педагог.

*Обсуждение схемы кровеносных сосудов.* Педагог обращается к детям:

- Представьте себе пароходы, которые везут различные грузы по нашей реке Волге. Так и сердце, сократившись, выталкивает красную реку крови в артерии, по которым «пароходики» с кислородом из легких и питательными веществами из съеденной нами пищи отправляются в далекое путешествие по всем клеточкам нашего организма. В каком бы месте вы случайно ни порезались, обязательно пойдет кровь. Но это еще не все. Самое удивительное впереди: кровяные пароходики, отдавая кислород и питание, забирают у организма углекислый газ и вредные, ненужные вещества. Они вывозят их по синим венам, обменивая вновь на кислород и ценные вещества. Педагог предлагает детям проверить, насколько они внимательны.

*Эстафета «Кровяные пароходики».* Ребята распределяются на две команды - «Артерия» и «Вена». Перед командами стоит корзина с красными мячами - «полезными для организма веществами», а на противоположной стороне зала помещают корзину с синими мячами - «вредными веществами». По сигналу участники команды «Артерия» переносят по очереди красные мячи из первой корзины во вторую, а ребята из команды «Вена» - синие мячи из второй корзины в первую.

По окончании эстафеты педагог говорит: «В заключение нашего занятия я хочу напомнить вам правила, соблюдая которые вы сохраните свое сердце здоровым.

1. Регулярно занимайтесь физкультурой, бегайте и играйте.
2. Обязательно отдыхайте днем и ночью.
3. Ешьте то, что дает мама или воспитатель, – все эти продукты очень полезны.
4. Если вы больны, лежите в постели столько времени, сколько назначил врач. И тогда ваше сердце будет здоровым и сильным».

### **Тема занятия «Дым вокруг от сигарет, мне в том дыме места нет»**

*Цель:* познакомить дошкольников с функцией легких у человека; выработать осознанное отношение к выполнению упражнений на растягивание, расслабление и дыхание; дать детям возможность самостоятельно принять решения по защите своего организма от вредного газа и дыма.

*Материал:* макет легких человека; схемы легких, сердца, полости рта; подставки для закрепления схем; рисунки на с. 82, 84 кн. К. А. Пармз и др. «Путешествие Джуно. Приключения в стране «Здоровье» (М.: Просвещение, 1992); макет знака «Курение запрещено»; фонограммы записи инструментальной музыки спокойного характера и веселой песни о путешествии; гимнастические палки, шведская стенка, маски совы и лисы.

#### *Ход занятия*

Педагог собирает детей около схемы кровеносных сосудов человека и предлагает вспомнить предыдущее занятие:

- Что из себя представляет сердце? (Мышца.) (Сравнить с насосом.)
- Что происходит при сокращении сердца? (Кровь получает толчок для движения и доставляет ко всем частям тела кислород и питательные вещества.)
- Откуда кровь берет кислород? (Из легких.) Педагог показывает детям схему легких человека. Обращает их внимание на то, что между легкими расположено сердце, на голубую окраску легких, с которой рождается человек. Далее он рассказывает, что легкие с сердцем «живут в клетке», которая состоит из ребер, предохраняющих наши органы от повреждений.

*Обсуждение макета человеческого скелета.* Педагог продолжает рассказ:

- Когда мы с вами дышим, то легкие, как воздушный шарик, заполняются воздухом и увеличиваются, тогда и клетка должна стать больше. А вспомните, что является «двигателем» нашего скелета и всего организма? Правильно, мышцы! Так вот, мышцы, прикрепленные к ребрам и окружающие легкие, могут увеличивать или уменьшать «клетку». А для тренировки этих мышц мы с вами в детском саду делаем упражнения на растяжку и учимся глубоко дышать.

*Комплекс основных упражнений на растяжку* (подобран из кн.: Тобиас М., Стюарт М. Растягивайся и расслабляйся: Пер. с англ. – М.: Физкультура и спорт, 1994). Выполняется под фонограмму инструментальной музыки спокойного характера. Закончив выполнение упражнений, дети снова располагаются около педагога. Он предлагает поговорить о том, чем можно испортить свои легкие. Наводит детей на правильный ответ: «Основной вред легким приносят вредные газы и дым».

*Обсуждение рисунка* из книги К.А. Пармз «Путешествие Джуно». На рисунке изображены лодочки, которые несут по рекам крови вместо кислорода грязные и серые комочки дыма, окрашивающие легкие в черный цвет. Педагог просит детей подумать и ответить на вопрос, откуда берутся в воздухе вредные газы и дым (дым из труб фабрик и заводов, выхлопные газы от машин, испарения бензина и краски, дым от сигарет, которые курят взрослые).

*Обсуждение рисунка* из книги К.А. Пармз «Путешествие Джуно» с изображением мышц, которые не справляются со своей работой, так как в организме вместо кислорода преобладает «злой и ленивый» дым. Педагог предлагает детям подумать, какие существуют способы защиты от дыма. Напоминает о совместных прогулках на свежем воздухе в парках и лесу, когда им легко дышалось, когда они были бодры и веселы. Все вместе решают немедленно отправиться на прогулку, хотя бы в своем воображении. Дети под фонограмму какой-нибудь песни про путешествие строят из гимнастических палок автобус, усаживаются в него и уезжают в лес. Выходят из автобуса на поляне.

#### *Подвижные игры*

1. «Хромая лиса». Водящему надевают на голову шапочку лисы. Он встает в обруч - нору. Другие зверята дразнят его. По команде лиса догоняет зверят, прыгая на одной ноге. Осаленный ребенок считается пойманным.
2. «Совушка». Водящему на плечи накидывают большую серую шаль. По команде «День!» ребята играют и бегают на лесной полянке, изображая беззаботных мышат, зайчат и бельчат. По команде «Ночь!» сова вылетает из гнезда и забирает к себе тех, кто не успел остановиться на месте и замереть. Наигравшись, ребята вновь усаживаются в автобус, чтобы отправиться домой. Педагог устанавливает знак «Курить запрещено» (рис.6).



Рис. 6

Спрашивает, уместен ли здесь этот знак. Далее он изображает постороннего человека, который входит в автобус с зажженной сигаретой. Дети должны обыграть эту ситуацию (вежливо попросить взрослого не курить там, где есть знак, запрещающий курение; сообщить знакомому взрослому или водителю о нарушителе).

Аналогичную ситуацию можно разыграть с другим местом действия - детским кафе. Разыгрывается новая ситуация: автобус проезжает мимо бара для взрослых с мигающими огоньками и громкой музыкой. Дети должны сами решить, целесообразно ли его посетить, а если нет, то по каким причинам.

Завершающей игровой ситуацией является следующая: дети оказываются вынужденными находиться в одном помещении с курящим. Педагог, имитируя курение, располагается в одном из углов зала, а детям предлагает расположиться самостоятельно, кто где захочет. Далее он опрашивает тех, кто максимально близко или максимально далеко находится от «курящего», *чем они руководствовались* выбирая себе место. После проигрывания описанных ситуаций педагог повторяет с детьми, какие органы подвергаются вредному воздействию дыма (легкие, сердце, ротовая полость). Рассматривает схемы. Дети заучивают своеобразный девиз:

Дым вокруг от сигарет,

Мне в том дыме места нет!

Педагог предлагает поиграть еще в одну игру о лесных жителях.

*Проводится игра «Медведи и пчелы».* В заключение педагог напоминает детям правила, которыми следует руководствоваться, чтобы укреплять свое здоровье, защищать легкие (эти правила были сообщены намерены в течение занятия):

1. Используй любую возможность пойти в парк или на берег реки; почаще предлагай своим родителям съездить за город и подышать свежим воздухом;

2. Уже сейчас, пока ты маленький, дай сам себе слово, что не будешь курить, когда вырастешь, потому что курение очень вредно для легких.

3. Когда ты станешь постарше, обязательно вступи в одну из организаций, которые борются против загрязнения воздуха; а уже сегодня, придя домой, ты можете нарисовать знак «Курение запрещено» и повесить его у себя в комнате.

### **Тема занятия «Преодолей себя»**

*Цель:* познакомить дошкольников с нервной системой человека; совместно выработать правила заботы о своем психическом состоянии; воспитывать волю к победе и умение преодолевать трудности; развивать в ребятах чувства доброты, товарищества, взаимовыручки.

*Материал:* схема нервной системы человека; стойки и планка для прыжков в высоту; маты; покрывало (2х3 м); диафильм «Злая волшебница Бастинда» (студия «Диафильм» Госкино СССР, 1981), диапроектор.

*Ход занятия*

Педагог предлагает вниманию детей схему нервной системы человека. Рассказывает:

- Мы с вами знаем, что наш организм пронизан кровеносными сосудами, и подобно этому каждый участок кожи, каждый внутренний орган снабжен нервами. Благодаря одним нервам мы можем ощущать тепло, холод, давление, боль. Другие нервы идут к мышцам и отдают им приказы сократиться или расслабиться. Они управляют нашими движениями. Без этих нервов мы не смогли бы двигаться. Например, в каком бы месте вы ни прикоснулись иголкой к коже, обязательно попадете в кончик нерва, который мгновенно закричит мозгу: «Спаси. Больно!» В тот же миг мышцы получают команду: «Отдернуть руку!»

- А теперь внимание! Выполните мою команду. Руки вверх! Что же произошло? Ваш мозг, получив от меня команду, сам отдал приказ нервам ваших рук, и руки поднялись. Нервы подчинились мышцам. Выходит, самый главный - мозг. Если бы он не давал сигналы, ничего бы не происходило.

- Мне очень нравятся трудолюбивые и думающие ребята. Такие дети, если не получают какие-то упражнения или движения, упорно продолжают их выполнять, а не плачут и не ленятся. Это их мозг дает команды: «У меня получится наклоняться так, чтобы ноги не сгибались в коленях!»; «У меня получится бросать мяч так, что он будет попадать в баскетбольное кольцо!» Если же кто-нибудь начинает раздражаться, плакать или просто стоять в сторонке, тот не только остается слабым физически, но и мешает своему мозгу нормально развиваться.

*Выполнение спортивных упражнений: «У меня получится».*

Педагог предлагает детям по очереди показать какое-нибудь спортивное упражнение, которое у них раньше не получалось, но которое они смогли освоить после тренировки.

- Вот мы с вами и узнали первое правило: «Чтобы мозг и нервы всегда были в хорошем состоянии, полезно регулярно делать..?»

- Зарядку!

- Правильно, тренируя свое тело, мы тренируем и свою волю - волю к победе, формируем у себя умение преодолевать трудности. Например, прыгая в высоту, вы стараетесь показать наилучший результат. Мне очень приятно, когда вы не боитесь планки и время от времени просите установить ее выше.

*Прыжки в высоту* (начальная высота соответствует среднему показателю по прыжкам детей данной группы - 75 см). Педагог подбадривает детей, комментирует: «В это время вы боретесь со своими нервами, которые боязливо твердят вашему мозгу: «Страшно. Высоко. Ушибусь!» А вы в ответ командуете им: «Держитесь! Заставьте мышцы двигаться быстрее при разбеге и прыжке! А если я даже и упаду, то будет не больно на матах!» Вот второе правило, которое мы с вами должны запомнить на буду-

щее: «Лучший способ бороться со страхами - это учиться, тренироваться, узнавать новое!» Страх чаще всего бывает результатом недостаточного знания. Вспомните, например, что было, когда я возил вас в бассейн: вы боялись воды. Но как только вы научились в ней двигаться, страх прошел. Вы резвились в «лягушатнике» и не хотели уходить. Другой пример: когда вы были маленькими, то боялись темноты, потому что не знали, что делается в темной комнате. Но стоило зажечь свет и убедиться, что все в порядке, как страх моментально исчезал.

Ваши родители и воспитатели обладают большими знаниями, чем вы, поэтому взрослые менее трусливы. Отсюда третье правило: «И в детском саду, и дома всегда внимательно выслушивай собеседника. Не пропускай мимо ушей, а значит и мимо своего мозга то, что тебе говорят. Кто не умеет слушать, тот не сможет хорошо учиться в школе, и мозг его не получит достаточной тренировки». Давайте попробуем выполнить задания на внимание».

1. *«Кто за кем?»*. Группа распределяется на две команды. Команды строятся в шеренгу по обе стороны зала напротив друг друга. Детям предлагается запомнить, в каком порядке стоят игроки другой команды. По сигналу игроки одной команды закрывают глаза, а игроки другой быстро меняются местами. Задача водящей команды – расставить детей по их прежним местам. Команды меняются ролями и игра повторяется.

2. *Эстафета «То жара, то холод»*. Команды располагаются так же. В середине зала ставят большую корзину с разноцветными кубиками и обруч на определенном расстоянии друг от друга. Педагог напоминает, что нервы сообщают мозгу о соприкосновении тела с теплом или холодом, и от этого наша кожа покрывается потом или пупырышками. Далее объясняет правила эстафеты: одна команда будет сообщать мозгу о соприкосновении кожи с холодом, а дети, как нервные окончания, будут выбирать из общей корзины кубики только синего цвета и строить из них пирамидку в обруче (обруч – это мозг); другая команда будет сообщать мозгу о соприкосновении с теплом, у нее должна получиться пирамидка из кубиков красного цвета.

Когда игра заканчивается, педагог подводит итог:

– Во время игры вы работали как одна дружная команда, вы сплотились для выполнения одной задачи. Так и у человека его нервы работают все вместе для одного тела. А ведь вы невольно уже выполняли такое правило: «Старайся завести как можно больше друзей. Те, у кого друзей мало или нет совсем, обычно знают меньше, чем те, у кого много хороших друзей. Если дети ссорятся и дерутся, мозг у них не развивается в полной мере».

*Игра «Прячься сам, не забывай про других».*

Под фонограмму веселой музыки дети свободно играют, но как только музыка обрывается, они должны спрятаться под покрывало и затихнуть.

Педагог контролирует, чтобы никого не было слышно и видно. По окончании игры педагог говорит: «В заключение нашего занятия я хочу напомнить вам два правила: отдыхай и ешь. Это необходимо для нормальной работы вашего мозга и нервов. Если вы не выспитесь, уставший мозг не сможет хорошо работать. Если человек недостаточно или неправильно питается, это означает, что его мозг голодает, а голодный мозг «соображает и отдает команды плохо».

Закончить разговор о главных органах тела человека я хочу показом диафильма о маленькой девочке Элли и ее друзьях: отважном песике Тотошке, Железном Дровосеке, который мечтал иметь любящее сердце, пугале Страшиле, страдавшем из-за того, что в его соломенной голове не было мозгов; огромном льве, который думал, что он труслив и боязлив. Но души всех этих героев были наполнены добротой и любовью. Они не позволяли развиваться в себе зависти и ненависти, злобе и страху. И поэтому смогли преодолеть все трудности и достичь всего, о чем мечтали: Элли с Тотошкой вернулись домой, в груди Железного Дровосека забилось сердце, Страшила, как самый мудрый, стал управлять волшебной страной, а Льва признали царем зверей».

*Демонстрация мультфильма «Злая волшебница Бастинда».*

**ПРИМЕРЫ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО СИСТЕМЕ  
КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ С ДЕТЬМИ СТАРШЕГО  
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ДДУ**

**Непрерывно-поточный вариант  
сюжетного комплекса круговой тренировки**



**Комплекс «ОЗОРНЫЕ КОТЯТА»**

*Создание у детей игровой мотивации*

Преподаватель включает фонограмму с записью мяуканья котят (музыкальный альбом «Голоса животных») и предлагает детям отгадать, кто издает эти звуки.

В случае затруднений загадывает загадку:  
Мохнатенький, усатенький.

Молоко пьет, песенки поет.

Затем показывает детям картинку с изображением котят и говорит, что сегодня на занятии дети будут озорными котятами. Маленькие котята очень непоседливы, они много двигаются и играют, любят лазать по деревьям, влезать на забор и даже на крышу, спускаются в погреб, где ловят мышей и т.д.

*1-я «станция» «Котенок лазает по деревьям»*

Оборудование и инвентарь: гимнастическая стенка, маты.

Программная задача - совершенствовать навыки лазанья по гимнастической стенке чередующимся шагом, поднимаясь вверх по диагонали с пролета на пролет.

Описание упражнения: лазать по гимнастической стенке чередующимся шагом, поднимаясь вверх по диагонали с пролета на пролет, на последнем пролете спуститься вниз чередующимся шагом.

Организационно-методические указания: при влезании и слезании не пропускать перекладин; сохранять правильный хват кистями - четыре пальца сверху, большой - снизу; переход с пролета на пролет осуществляется одновременно с влезанием по диагонали; при спуске вниз доходить до последней перекладины и сходить вниз, не прыгая.

Способы дифференцирования нагрузки: ограничивать нагрузку за счет уменьшения высоты лазанья и числа преодолеваемых пролетов гимнастической стенки.

*2-я «станция» «Котенок лезет под забор»*

Оборудование и инвентарь: дорожка для ползания, веревка, натянутая над полом на высоте 30 см.

Программные задачи - совершенствовать навык проползания на животе под низко натянутой веревкой.

Описание упражнения: проползание на животе под веревкой.

Организационно-методические указания: выполнять упражнение в спокойном темпе; стараться не касаться веревки при проползании под ней.

Способы дифференцирования нагрузки: дифференцировать высоту препятствия и способ проползания.

*3-я «станция» «Котенок на заборе»*

Оборудование и инвентарь: бревно гимнастическое напольное, маты.

Примечание. Вместо бревна можно использовать гимнастическую скамейку.

Программная задача - совершенствовать функцию равновесия.

Описание упражнения: ходьба по бревну.

Организационно-методические указания: выполнять упражнение в спокойном темпе; сохранять положение правильной осанки; не опускать голову, смотреть вперед на конец бревна.

Способы дифференцирования нагрузки: 1) варьировать положение рук: в облегченных вариантах упражнения дети могут свободно балансировать руками, в усложненных - руки фиксируются в заданном положении - в стороны, вверх, на пояс, за спину и др.; 2) варьировать разновидности ходьбы: обычная, с носка, на носках, приставными шагами и др.

*4-я «станция» «Котенок залез в погреб»*

Оборудование и инвентарь: дорожка для ползания длиной 6 м; дуги высотой 40 см, установленные туннелем.

Программная задача - совершенствовать навыки ползания на четвереньках в сочетании с подползанием под дугами.

Описание упражнения: ползание на коленях и ладонях в сочетании с подползанием под дугами.

Организационно-методические указания: ползти по дорожке заданным способом; подползая под дугами, не задевать их.

Способы дифференцирования нагрузки: 1) варьировать способы ползания - с опорой на стопы и ладони, с опорой на колени и предплечья; 2) варьировать число преодолеваемых препятствий.

*5-я «станция» «Котенок на крыше»*

Оборудование и инвентарь: гимнастическая скамейка.

Программная задача - совершенствовать навык ползания по скамейке на животе, подтягиваясь руками.

Описание упражнения: ползание по скамейке на животе, подтягиваясь руками.

Организационно-методические указания: держаться сбоку за края скамейки; правильный хват кистями - четыре пальца внизу, большой - сверху; ползти, подтягиваясь на руках.

Способы дифференцирования нагрузки: варьировать количество подтягиваний.

*6-я «станция» «Котенок перебирается через лужу»*

Оборудование и инвентарь: 6-8 «кирпичиков», расположенных по прямой на расстоянии 15 см один от другого.

Программная задача - совершенствовать функцию равновесия.

Описание упражнения: ходьба по «кирпичикам».

Организационно-методические указания: выполнять упражнение в спокойном темпе; сохранять положение правильной осанки: не опускать голову, смотреть вперед; не ступать на пол.

Способы дифференцирования нагрузки: 1) варьировать положение рук: в облегченных вариантах упражнения дети могут свободно балансировать руками, в усложненных - руки фиксируются в заданном положении - в стороны, вверх, на пояс, за спину и др.; 2) расположить «кирпичики» не по прямой, а по извилистой линии.

### Интервальный вариант сюжетных комплексов круговой тренировки



#### Комплекс «ЛЮБИМЫЕ ИГРУШКИ»

*Создание у детей игровой мотивации*

Преподаватель показывает детям «волшебную палочку», которую «подарила Фея Игрушек». С помощью этой палочки он может «превращать» детей в различные игрушки. Когда дети разойдутся по «станциям», преподаватель взмахивает «волшебной палочкой» и произносит «волшебные слова»: «Эне-бене-раба! Кварта-квинпга-жаба!», и круговая тренировка начинается.

*1-я «станция» «Плюшевые медвежата»*

Оборудование и инвентарь: гимнастическая стенка, маты.

Примечание. Число секций гимнастической стенки должно соответствовать количеству занимающихся на «станции», так чтобы на одном прорете упражнялся один ребенок.

Частная задача - совершенствовать навык лазанья по гимнастической стенке чередующимся шагом.

Описание упражнения: влезть вверх и спускаться вниз чередующимся шагом.

Организационно-методические указания: при влезании и спускании не пропускать перекладин; сохранять правильный хват кистями - четыре пальца сверху, большой - снизу; при спуске доходить до последней перекладины и сходить вниз, не прыгая.

Способы дифференцирования нагрузки: 1) ограничивать нагрузку за счет уменьшения высоты лазанья; 2) варьировать продолжительность выполнения упражнения.

*2-я «станция» «Ванька-встанька»*

Оборудование и инвентарь: коврики по количеству занимающихся на «станции».

Частная задача - укрепление мышц живота.

Описание упражнения:

И.п. - сидя, согнув ноги, руки за головой.

1-2 - лечь на спину.

3-4 - и.п.

Организационно-методические указания: стопы от пола не отрывать; в положении лежа на спине разводить локти и касаться плечами пола.

Способы дифференцирования нагрузки: 1) варьировать количество повторений; 2) в облегченных вариантах упражнения изменять положение рук - на пояс, в упоре сзади и т.п.

*3-я «станция» «Оловянные солдатики»*

Оборудование и инвентарь - гимнастическая скамейка.

Частная задача - развитие функциональных возможностей, повышение уровня физической работоспособности.

Описание упражнения:

И.п. - стоя, ноги вместе лицом к скамейке, руки внизу.

1- согнуть правую ногу вперед на скамейку.

2- разгибая правую ногу, толчком левой встать на скамейку.

3- шагом правой ноги назад согнуть левую вперед на скамейку.

4- приставить левую ногу в и.п.

Организационно-методические указания: спина прямая; смотреть вперед; постепенно увеличивать темп движений.

Способы дифференцирования нагрузки: 1) варьировать количество повторений; 2) в облегченных вариантах выполнять упражнение на скамейке меньшей высоты; 3) облегченный вариант упражнения: 1 - поставить правую ногу на скамейку; 2 - и.п.; 3-4 - то же с левой.

*4-я «станция» «Качели»*

Оборудование и инвентарь: коврики по количеству занимающихся на «станции».

Частная задача - укрепление мышц спины.

Описание упражнения:

И.п. - лежа на животе, руки вверху.

1-2 - прогнуться, поднять руки, голову, верхнюю часть туловища.

3-4 - и.п.

5-6 - поднять ноги.

7-8 - и.п.

Организационно-методические указания: руки и ноги прямые; пятки вместе; постепенно увеличивать амплитуду движений.

Способы дифференцирования нагрузки: 1) варьировать количество повторений; 2) облегченный вариант упражнения - руки перед грудью, подборонок на кисти.

#### 5-я «станция» «Мячики»

Оборудование и инвентарь: не требуется.

Частная задача - развитие функциональных возможностей, повышение уровня физической работоспособности.

Описание упражнения:

И.п. - о.с., руки на пояс.

Прыжки на месте, выпрямившись.

Организационно-методические указания: спина прямая, затылком тянуться вверх; в фазе полета выпрямлять ноги, вытягивая носки; мягко приземляться с носков на всю стопу.

Способы дифференцирования нагрузки: 1) варьировать количество повторений; 2) усложненные варианты упражнения - выполнять прыжки в приседе, руки на коленях; выполнять выпрыгивания вверх из приседа.

#### 6-я «станция» «Велосипед»

Частная задача - укрепление мышц живота и ног.

Описание упражнения:

И.п. - лежа на спине, ноги согнуты вперед, руки за головой.

Движениями ног имитировать педалирование.

Организационно-методические указания: плечи и локти прижаты к опоре; полностью разгибать ноги в тазобедренных и коленных суставах.

Способы дифференцирования нагрузки: варьировать продолжительность выполнения упражнения.

*Дополнительные «станции», позволяющие снизить нагрузку*

#### 7-я «станция» «Кукла»

Оборудование и инвентарь: гладкая стена без плитуса.

Частная задача - формирование навыка правильной осанки.

Описание упражнения:

И.п. - стоя спиной к стене, руки внизу ладонями вперед.

Сохранять положение правильной осанки.

Организационно-методические указания: пятки, икроножные мышцы, лопатки и голова касаются стены (расстояние между крестцом и спиной должно быть равно ширине ладони); смотреть вперед; ребенок представляет себя куклой, стоящей в коробке в витрине магазина игрушек.

Способы дифференцирования нагрузки: варьировать продолжительность выполнения упражнения, чередуя напряжение мышц, участвующих в фиксации правильной осанки, с их расслаблением.

#### 8-я «станция» «Барaban»

Оборудование и инвентарь: коврики по количеству занимающихся на «станции».

Частные задачи - укрепление мышц стопы и голени, развитие чувства ритма.

Описание упражнения:

И.п. - сидя, согнув ноги врозь, стопы параллельно, руки в упоре сзади.

1-4 - постукивать об пол носком правой ноги (пятки плотно прижаты к полу).

5-8 - то же левой ногой.

1-8 - то же носками обеих ног одновременно.

То же, постукивая пятками, а носки плотно прижаты к полу.

Организационно-методические указания: постукивать точно в соответствии с ритмом музыкального сопровождения; спина прямая, смотреть вперед, сохранять положение правильной осанки.

Способы дифференцирования нагрузки: варьировать продолжительность выполнения упражнения.

#### Комплекс «ВЕСЕЛЫЙ СТАДИОН»

(для спортивной площадки)

Создание у детей игровой мотивации

Преподаватель обращается к детям:

Поиграй-ка, поиграй-ка,

Наш веселый стадион!

С физкультурой ребяташек

Навсегда подружит он!

Дети (хором):

Если хочешь быть умелым,

Быстрым, ловким,

Сильным, смелым,

Научись любить скакалки,

Мячик, обручи и палки!

Вот здоровья в чем секрет!

Будь здоров! Физкульт-привет!

#### 1-я «станция» «Присядь и постучи»

Оборудование и инвентарь: кубики по количеству занимающихся на «станции» (по два на каждого ребенка)

Частная задача - укрепление мышц ног.

Описание упражнения:



И.п. - стоя, ноги вместе, кубики в стороны.

1- присесть, кубики вперед.

2-3 - постучать кубиками впереди, сказать: «Тук-тук!»

4 - и.п.

Организационно-методические указания: спина прямая.

Способы дифференцирования нагрузки: 1) варьировать продолжительность выполнения упражнения; 2) усложненный вариант упражнения - приседать на носках.

#### *2-я «станция» «Лови - бросай, упасть не давай»*

Оборудование и инвентарь: мячи среднего диаметра по количеству занимающихся на «станции».

Программная задача - совершенствование навыков бросания и ловли мяча двумя руками.

Описание упражнения: бросание мяча вверх двумя руками с последующей ловлей.

Организационно-методические указания: при бросках и ловле мяча руки следует освободить от излишнего напряжения; броску предшествует предварительный замах, а также пружинящее движение ногами с последующим выпрямлением тела и рук вверх; точность и амплитуда броска обеспечиваются более резким движением кистей в конечной фазе махового движения; при ловле мяча следует учитывать, что скорость его падения достаточно велика и мяч после касания ладони может отскочить что предотвращается движением рук навстречу мячу (при этом мяч приходит на ладонь без удара, с небольшим перекатом от кончиков пальцев к середине ладони) и последующим опусканием рук вниз (как бы продолжая движение мяча).

Способы дифференцирования нагрузки: варьировать продолжительность выполнения упражнения.

#### *3-я «станция» «Прыжочки с платочками»*

Оборудование и инвентарь: платочки (размерами 25х25 см) по количеству занимающихся на «станции» (по два на каждого ребенка).

Частные задачи - укрепление мышц ног, развитие ловкости.

Описание упражнения:

И.п. - стоя, ноги вместе, платочки внизу.

1- прыжком ноги врозь, платочки в стороны.

2- прыжком и.п.

Организационно-методические указания: прыгать легко, бесшумно; спина прямая, тянуться затылком вверх.

Способы дифференцирования нагрузки: варьировать продолжительность выполнения упражнения.

#### *4-я «станция» «Гантели поднимай - мышцы рук укрепляй»*

Оборудование и инвентарь: детские гантели по количеству занимающихся на «станции» (по две на каждого ребенка).

Частные задачи - укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Описание упражнения:

И.п. - стоя, ноги врозь, гантели к плечам.

1- гантели в стороны.

2- и.п.

3- гантели вверх.

4- и.п.

Организационно-методические указания: спина прямая, смотреть вперед; не задерживать дыхание.

Способы дифференцирования нагрузки: 1) варьировать продолжительность выполнения упражнения; 2) в облегченном варианте упражнения заменить гантели теннисными мячами.

#### *5-я «станция» «Вперед наклонились - ленты закрутились»*

Оборудование и инвентарь: ленточки по количеству занимающихся на «станции» (по две на каждого ребенка).

Частные задачи - укрепление мышц спины, кисти.

Описание упражнения:

И.п. - стоя, ноги врозь, ленты внизу.

1-3 - медленно наклон вперед прогнувшись, ленты вперед, вращая кистями, придать лентам волнообразное движение.

4- и.п.

Организационно-методические указания: колени прямые, голову поднять, свести лопатки.

Способы дифференцирования нагрузки: варьировать продолжительность выполнения упражнения.

#### *6-я «станция» «Через обруч шагай и вперед его вращай»*

Оборудование и инвентарь: обручи по количеству занимающихся на «станции».

Частные задачи - развитие ловкости.

Описание упражнения: перешагивание через обруч, вращая его вперед, как скакалку.

Организационно-методические указания: обруч держат двумя руками за ближний край и, вращая его сильно, не сгибают руки, так как в этом случае обруч будет вращаться высоко над полом; постепенно увеличивать темп движений.

Способы дифференцирования нагрузки: 1) варьировать продолжительность выполнения упражнения; 2) усложненный вариант упражнения - вращая обруч вперед, как скакалку, прыжки толчком двумя с промежуточными прыжками.

*Дополнительная «станция», позволяющая снизить нагрузку  
7-я «станция» «Флажки держи - не упади»*

Оборудование и инвентарь: флажки по количеству занимающихся на «станции» (по два на каждого ребенка).

Частные задачи - совершенствование функции равновесия, развитие ловкости.

Описание упражнения: из положения стоя, ноги вместе, флажки внизу, согнуть правую вперед, левый флажок вперед, правый - в сторону и зафиксировать позу; то же с другой ноги.

Организационно-методические указания: спина прямая, мышцы туловища напряжены; смотреть вперед; согнутая нога прижата лодыжкой к колену опорной.

Способы дифференцирования нагрузки: 1) варьировать продолжительность выполнения упражнения; 2) варьировать число повторений; 3) усложненные варианты упражнения - то же в стойке на носке, с закрытыми глазами, помахиывая флажками и меняя положение рук.

## ГЛОССАРИЙ

**Академические способности** - творческое искание нового.

**Акселерат** - ребенок с ускоренным физическим развитием, когда биологический возраст опережает паспортный.

**Акселерация** - ускорение темпов роста и развития детей и подростков по сравнению с предшествующими поколениями.

**Ациклические движения** – движения, не имеющие повторных циклов. Такие движения включают в себе строгую последовательность и определенный ритм выполнения двигательных фаз. К ациклическим движениям относят метание, прыжки. Они характеризуются сложной координацией движений, сосредоточенностью и волевым усилием.

**Бег** - это способ ускоренного передвижения, в котором чередуются одноопорные и полетные фазы, т.е. опора одной ногой о землю чередуется с фазой полета (с безопорной фазой).

**Бессюжетные игры** – игры, в которых все дети выполняют одинаковые движения («Найди себе пару», «Чье звено быстрее построится», «Придумай фигуру»). К бессюжетным относятся также игры с использованием предметов (кегли, серсо, кольцоброс, бабки, «Школа мяча» и др.). Правила в таких играх направлены на порядок расстановки предметов, пользования ими, очередность действий играющих. Двигательные задания в этих играх требуют определенных условий, поэтому они проводятся с небольшими группами детей (двое, трое и т. д.). В этих играх наблюдаются элементы соревнования с целью достижения лучших результатов.

**Биологический возраст** - реальное состояние развития органов и систем организма в онтогенезе.

**Быстрота** - во-первых, это способность экстренно реагировать в ситуациях, требующих срочных двигательных реакций (быстрота двигательных реакций). Во-вторых, это способность обеспечивать скоротечность организменных процессов от которых непосредственно зависят скоростные характеристики движений (быстрота движений). Как физическое качество - определяется частотой чередования сокращений и расслаблений мышц.

**Быстрота** - способность человека осуществлять движения с определенной скоростью или способность человека осуществлять двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени.

**Ведущая деятельность** - это свойственный каждому возрастному периоду определенный вид деятельности, который влияет на развитие всех черт личности и познавательных возможностей, характерных для данного периода. Ведущая деятельность способствует проявлению характерных именно для этого возраста качественных особенностей или психических

новообразований. Переход от одной ведущей деятельности к другой определяет смену возрастного периода.

**Врачебно-педагогический контроль** - тесное и согласованное сотрудничество педагогического и медицинского персонала дошкольного учреждения с целью оценки эффективности и контроля учебно-воспитательного процесса по физическому воспитанию. Включает методы педагогического контроля и медицинские обследования, медицинские наблюдения, медицинские измерения, санитарно-гигиенический контроль и др.

**Выносливость** - в самом обобщенном смысле подразумевают комплекс свойств индивида, в решающей мере определяющий его способность противостоять утомлению в процессе деятельности, т. е. способность организма противостоять утомлению.

**Выразительность движения** - выражение психического состояния ребенка через выполнение упражнений с эмоциональным отражением замысла: мимики, экспрессии.

**Вербальные (словесные) методы обучения** активизируют сознание ребенка, способствуют осмыслению поставленных задач, их содержания, структуры, осознанному выполнению физических упражнений, самостоятельному и творческому применению их в различных ситуациях (рассказ, команды, распоряжения, объяснение и др.).

**Гибкость** - в применении к физическим качествам - это свойство упругой растяжимости телесных структур (главным образом мышечных и соединительных), определяющее пределы амплитуды движений звеньев тела. Это способность человека выполнять движения большой амплитуды.

**Гигиенические факторы** - соблюдение норм и требований, предъявляемых гигиеной к общему режиму дня, сна, бодрствования, питанию, бытовой обстановке, уходу за телом, гигиена одежды, обуви, и т. д., соблюдение специальных норм и требований, предъявляемых гигиеной к режиму занятий и условиям восстановления, уборке групповых комнат, зала, физкультурных снарядов и пособий, к состоянию мест занятий, оборудования, инвентаря, к костюму для занятий (обеспечивают оптимальные условия для занятий физическими упражнениями, служат профилактикой заболеваний, средством восстановления).

**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.

**Гностические способности** - умение педагога анализировать деятельность своих подопечных и свою собственную, что позволяет в необходимых случаях корректировать стратегию и тактику обучения и воспитания ребенка.

**Групповой способ организации** - для выполнения физических движений обучающиеся делятся на группы. При этом каждая группа, как правило, упражняется в осуществлении определенных движений, поэтому количество детей у одного снаряда значительно уменьшается. Спустя некоторое время группы меняются местами, и это позволяет переходить к действиям на разных снарядах, что повышает интерес к занятию.

**Детали техники** - второстепенные особенности упражнения, которые могут изменяться, не нарушая техники.

**Двигательная активность** - это биологическая потребность организма в движении, от степени удовлетворения которой зависят здоровье и физическое развитие детей.

**Двигательная деятельность** - деятельность, характерным компонентом которой является движение и которая направлена на физическое и двигательное развитие ребенка.

**Двигательное умение** - определяется как степень владения техникой двигательного действия при повышенной концентрации внимания, характеризующаяся ведущей ролью мышления в непосредственном управлении движениями и отсутствием устойчивости системы движений.

**Двигательный возраст** - это соотношение уровня физического развития и способности к выполнению спортивных упражнений. Этот термин сложился при проведении сравнительного анализа результатов, показанных детьми в выполнении физкультурно-спортивных упражнений. Если результат высокий - значит, ребенок опережает своих сверстников в физическом развитии; его двигательный возраст и, соответственно способности к выполнению спортивных упражнений более велики. Напротив, если результат хуже, то двигательный возраст ребенка отстает от паспортного, его физическое развитие следует считать неудовлетворительным.

**Двигательный навык** - степень владения техникой действия, при которой управление движениями происходит автоматизированно и действия отличаются высокой надежностью.

**Двигательный режим** - вся динамическая деятельность детей, как организованные формы занятий физическими упражнениями, так и труд, самостоятельная двигательная деятельность.

**Децелерация** - замедление темпов роста и развития подрастающего поколения.

**Дидактические способности** - умение правильно строить педагогический процесс; знание принципов, средств, методических приемов обучения; использование закаливающих процедур при проведении физических упражнений.

**Дифференцированный подход** - форма организации обучения, при которой дети делятся на сравнительно одинаковые группы, основанные на сходных типичных проявлениях (особенностях развития, подготовленно-

сти и т.п.), что позволяет педагогу осуществлять обучение, различное по сложности, методам и приемам работы.

**Естественно-средовые факторы** - солнечная радиация, воздушная и водная среда. Приобретают значение средств физического воспитания, когда их воздействие упорядочено, дозировано по продолжительности, силе и направленности.

**Закаливание** - комплексная система воспитательно-оздоровительных воздействий, направленных на достижение устойчивости, невосприимчивости растущего организма к ослабляющим здоровье колебаниям метеорологических и других факторов путем тренировки механизмов терморегуляции, создание условий для повышения резистентности организма.

**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.

**Идеомоторный акт** - это переход представления о движении мышц в реальное выполнение этого движения.

**Индивидуализация** в физвоспитании дошкольника - это оценка индивидуальных типологических особенностей ребенка (роста, веса, двигательных возможностей, а также его темперамента и склонностей) и их учет при построении процесса физического воспитания, выборе средств, методов и форм занятий.

**Индивидуальное развитие или онтогенез** (греч.: онтос - особь, генезис - развитие) - все стадии развития организма от момента оплодотворения яйцеклетки до смерти человека (выделяют пренатальный этап (до рождения) и постнатальный (после рождения)).

**Индивидуальный подход** характеризуется как широкий комплекс действий, направленный на выбор способов, приемов, средств обучения в соответствии с уровнем подготовленности и уровнем развития способностей занимающихся.

**Индивидуальный способ организации** - способ организации, когда дети выполняют одно движение в порядке очередности. Он позволяет определить уровень развития двигательных навыков и физических качеств у детей, оценить правильность планирования и своевременно вносить в него соответствующие изменения.

**Информационно-рецептивный метод** (лат. *Receptio* - принятие, прием) 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.

**Исходное положение** - правильное положение тела (туловища, ног и рук) необходимое для выполнения общеразвивающих упражнений.

**Исходное положение** - это готовность к действию, точно принятое, эффективное, экономное соотношение взаимодействующих сил.

**Итоговый контроль** - вид контроля, который проводится в конце года (другого временного периода) для определения успешности выполнения плана-графика учебно-воспитательного процесса на данный период, степени решения поставленных задач, выявления положительных и отрицательных сторон процесса физического воспитания и его составляющих.

**Классификация физических упражнений** - это распределение физических упражнений по группам и подгруппам в соответствии с определенными признаками.

**Колонна** - размещение друг за другом в затылок на расстояние вытянутой руки (одного шага).

**Комбинированная помощь** - использование различных приемов, применяемых одновременно и последовательно.

**Коммуникативные способности** - умение установить добрые отношения с ребенком, родителями, товарищами по работе, т.е. умение общаться. Оно базируется на личностных и деловых качествах педагога.

**Комплекс упражнений** - подбор упражнений, обеспечивающий нагрузку на все основные группы мышц.

**Конверсия** - форма преобразования явлений в связи с освоением новой сферы их применения (существования). При этом изменяются их внешние структурно-функциональные характеристики, но сохраняется родовая, субстанциональная основа.

**Критический период развития** - скачкообразные моменты развития целого организма, отдельных его органов и тканей. С ними частично совпадают так называемые сенситивные периоды. Критические периоды переключают организм на новый уровень онтогенеза, создают морфофункциональную основу существования организма в новых условиях жизнедеятельности (например, активация определенных генов обеспечивает возникновение переходного периода у подростков).

**Круговая тренировка** - серийное (слитное или с интервалами) повторение нескольких видов физических упражнений, подобранных и объединенных в комплекс в соответствии с определенной упорядочивающей схемой - символом круга. Упражнения обычно выполняются в порядке последовательного прохождения 8-10 «станций» (мест для каждого из них с соответствующим оборудованием), которые расположены в зале или на площадке по кругу либо похожим образом, так чтобы путь через них образовывал замкнутый контур.

**Лазанье** - передвижение, связанное с использованием предметов: в условиях физкультурного зала это гимнастическая стенка, разные лестницы (установленные вертикально, горизонтально, наклонно), шест, канат; в естественных условиях - деревья, склон, овражка, канавка, пригорок и др.

**Ловкость** - это, во-первых, способность целесообразно координировать движения (согласовывать, соподчинять, организовывать их в единое целое) при построении и воспроизведении новых двигательных действий (ДД). Во-вторых, способность перестраивать координацию движений при необходимости изменить параметры освоенного действия или при переключении на иное действие в соответствии с требованиями меняющихся условий. Ее основу составляют двигательно-координационные способности.

**Массаж** - это совокупность приемов механического дозированного воздействия в виде трения, давления, вибрации, проводимых непосредственно на поверхности тела ребенка как руками, так и специальными аппаратами. Это ритмичное раздражение кожи с определенной силой и определенной последовательностью.

**Массаж** - это метод рефлекторного и механического воздействия руками на ткани организма.

**Медиант** – ребенок, физическое развитие которого соответствует паспортному возрасту.

**Метание** - технически сложное движение, выполнение которого требует проявления многих физических качеств, точности и завершенности действий, согласованности действий рук, туловища и ног, глазомера, равновесия, навыков пространственной ориентировки, а также соответствующей реакции мелкой мускулатуры.

**Метод** – система приемов, способ организации и выполнения упражнений, направленных на решение задач физического воспитания детей.

**Метод круговой тренировки** заключается в том, что ребенок передвигается по заданному кругу, выполняя определенные упражнения или задания на отдельной «станции», позволяющие разносторонне воздействовать на мышцы, различные органы и системы организма.

**Метод проблемного обучения** - элемент, составная часть целостной системы обучения. Особенность проблемного обучения в том, что перед ребенком ставится проблема (задача) для самостоятельного решения. Осуществляя поиски решения тех или иных двигательных задач, он сам добывает знания. Знания, добытые собственными усилиями, сознательнее усваиваются и прочнее закрепляются в памяти.

**Метод строго регламентированного упражнения** – метод, при котором каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой.

**Метод творческих заданий** - ситуации для реализации творческих замыслов. На протяжении дошкольного детства ребенок приобретает способность осуществлять творческие замыслы, придумывать комбинации движений, выполнение которых предполагает не только индивидуальные, но и коллективные действия. В сюжетных подвижных играх, имитационных упражнениях ребенок, воплощаясь в игровой образ (птички, зайчика, медведя и т.д.), проявляет фантазию, воображение. В старшем дошкольном возрасте ребенок придумывает варианты подвижных игр, учится их организовывать, сочиняет свои новые игры.

**Метод целостно-конструктивного упражнения** - метод, при котором техника двигательного действия осваивается с самого начала в целостной своей структуре без расчленения на отдельные части. Целостный метод позволяет разучивать структурно несложные движения (например, бег, простые прыжки, общеразвивающие упражнения и т.п.). Применяется на любом этапе обучения.

**Методика физического воспитания** – совокупность средств, методов, условий направленного физического совершенствования ребенка.

**Методический прием** - составная часть, детально дополняющая и конкретизирующая метод.

**Мышечная сила** - любая способность напряжением мышц преодолевать механические и биомеханические силы, препятствующие действию, противодействовать им, обеспечивать тем самым эффект действия (вопреки препятствующим силам тяжести, инерции, сопротивления внешней среды и т.п.).

**Наглядно-слуховые приемы** способствуют звуковой регуляции движений. Упражнения осуществляются под музыку, песни, ритм бубна, барабана, сопровождаются прибаутками, чтением стихотворений.

**Наглядность** в физическом воспитании - это совокупность воздействий на органы чувств, приводящих к формированию живого образа движений.

**Наглядные методы обучения** формируют представления о движении, яркость чувствительного восприятия и двигательных ощущений, развивают сенсорные способности (показ, плакаты, схемы, видеозаписи). Обеспечивают правильный, четкий показ образца движения или отдельных его элементов; подражание образцам окружающей жизни; использование кино-, видеофильмов, фотографий, графиков, рисунков, телепередач и т.д.

**Обучение** - это целенаправленный, систематический и организованный процесс формирования и развития у социальных субъектов качеств, необходимых им для выполнения каких-либо функций. Обучение включает в себя учение и преподавание.

**Общепедагогические принципы** - отражают общие педагогические закономерности, действующие в сфере физического воспитания и содержат ряд универсальных методических положений, без соблюдения которых не мыслится рациональная методика в обучении и ни в одном из основных аспектов педагогической деятельности (принципы сознательности и активности, наглядности, доступности, систематичности, индивидуальности, гуманизации и демократизации, единства с семьей).

**Общеразвивающие упражнения (ОРУ)** - упражнения специально созданные для отдельных частей тела, различных мышц, суставов, а также всех систем организма. Их называют также абстрактными (аналитическими), так как они почти не встречаются в повседневной жизни человека и состоят из элементов, которые могут выполняться отдельно.

**Оздоровительная тренировка** - педагогический процесс адаптации детского организма к физическим нагрузкам с целью укрепления здоровья и совершенствования физического и психического потенциала ребенка.

**Оперативно-текущий контроль** - операции контроля, постоянно осуществляемого по ходу занятий и в интервалах между ними, благодаря которым обеспечивается срочная оценка относительно быстро меняющихся признаков контролируемых явлений: их черт, моментов, фаз изменения.

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

**Организаторские способности** - умение воспитателя организовать занятия, прогулки, досуг, праздники и т.д., проявив при этом профессиональную компетентность, деловитость.

**Осанка** - это привычная, непринужденная манера держать свое тело.

**Основа техники** - главные элементы упражнения, необходимые для решения двигательной задачи (порядок проявления мышечных сил, основные моменты согласования движений в пространстве и времени и т.д.).

**Основные движения** - это жизненно необходимые для ребенка движения, которыми он пользуется в процессе своего бытия: ползание, лазание, бросание, метание, ходьба, бег, прыжки.

**Педагогический контроль** - контроль, осуществляемый педагогом-специалистом (преподавателем, тренером, методистом) соответственно его профессиональным функциям с использованием тех средств и методов, какие он может и должен квалифицированно применять на основе полученного специального образования и практического опыта по профилю специальности. В принципе педагогический контроль должен охватывать все стороны процесса физического воспитания, основные его условия и результаты, взятые в их целостном выражении и взаимосвязях. Включает педагогические наблюдения, тестирования, учет нагрузки на занятии, пульсометрию и др.

**Перестроения** - это переходы из одного строя в другой.

**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.

**Плавные движения** - движения с постепенно изменяющимся мышечным напряжением, постепенным ускорением или замедлением, с закрепленными траекториями при изменении направления движений.

**Планирование в физическом воспитании** - это распределение физических упражнений и приемов их проведения в разных формах работы по физическому воспитанию на определенный отрезок времени.

**Плоскостопие** - понимают деформацию, сопровождающуюся уплощением сводов стопы. Оно зависит от состояния мускулатуры ног, поддерживающей свод стопы.

**Подвижная игра** - это сложная, включающая разные движения двигательная эмоционально окрашенная деятельность, выполняемая в неожиданно изменяющихся условиях и ситуациях, обусловленная установленными правилами, направленными на выявление конечного итога или количественного результата. При проведении игр затруднено точное регулирование физической нагрузки.

**Поддержка** - кратковременная помощь при перемещении ученика сверху вниз.

**Подкрутка** - кратковременная помощь ученику при выполнении поворотов.

**Подталкивание** - кратковременная помощь при перемещении ученика снизу вверх.

**Построение в рассыпную** - размещение детей на площадке без точно установленных ориентиров.

**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.

**Ползание** - это движение по плоскости.

**Практические методы обучения** обеспечивают проверку двигательных действий ребенка, правильность их восприятия, моторные ощущения (выполнение упражнений, двигательных заданий).

**Предметная наглядность** включает использование предметов, пособий для формирования представлений о выполнении движения, этот прием способствует контролю и коррекции положения тела при выполнении упражнений (например: ходьба змейкой в обход расставленных кубиков). Использование зрительных ориентиров для формирования ориентировки в пространстве.

**Преподавание** - это педагогическая деятельность учителя по организации и управлению учебной деятельностью занимающихся.

**Принципы физического воспитания** - наиболее важные, краеугольные положения, которые, обобщенно отражая фундаментальные закономерности воспитания в виде определенных правил и упорядочивающих требований, направляют деятельность воспитателя и воспитываемых к намеченной цели.

**Принцип фасцинации** (от англ. fascination - очарование) - ребенка нужно очаровать предметом и собой. Дети должны очаровываться друг другом.

**Принцип синкретичности** (от греч. synkretismos - соединение, объединение) - отражает единство в выборе средств и методов воздействия на ребенка.

**Принцип творческой направленности** - в результате реализации этого принципа ребенок самостоятельно создает новые движения, основанные на использовании его двигательного опыта и наличия мотива, побуждающего к творческой деятельности.

**Проводка** - действия учителя физкультуры, сопровождающие ученика по всему упражнению или отдельной его части, фазе.

**Прыжки** - это способ преодоления расстояния и препятствий (вертикальных и горизонтальных) с помощью акцентированной фазы полета. Прыжок - движение ациклического типа. В нем отсутствует повторение циклов, и весь процесс выполнения прыжка представляет одно законченное движение.

**Размыкания** - способы увеличения интервала или дистанции строя. Этот прием варьирования строя используется при подготовке к выполнению упражнений и игровых заданий и после их окончания. Выполняются как на месте, так и в движении в различных построениях - в колоннах, в шеренгах, в кругу.

**Расчлененно-конструктивный метод** - метод, который предусматривает расчленение целостного двигательного действия (преимущественно со сложной структурой) на отдельные фазы или элементы с поочередным их разучиванием и последующим соединением в единое целое. Применяется на начальных этапах обучения.

**Ретардант** - ребенок, отстающий в развитии от паспортного возраста.

**Рефлекторные упражнения** - движения, вызываемые как ответ на раздражения, возникающие по типу безусловных рефлексов. Используются как средство физического воспитания с детьми в возрасте до 1 года. Примером таких движений является сгибание и разгибание пальцев ног, если провести пальцем по коже стопы малыша (рефлекс Бабинского), «потанцовывание» при легком прикосновении ногами ребенка к столу, отталкивание

согнутыми ногами из положения лежа на животе, разгибание спины (когда большим и указательным пальцами проводишь по обеим сторонам позвоночника вдоль длинных мышц спины снизу вверх).

**Сенситивный период** - периоды особой чувствительности, особенной восприимчивости организма к влияниям внешней среды, в том числе педагогическим и тренерским. Возникают на базе критических периодов развития и менее всего контролируются генетически. Приспосабливают функционирование организма к изменениям нового уровня онтогенеза (оптимизируются перестроенные процессы в различных органах и системах организма, налаживается согласование деятельности различных функциональных систем, обеспечивается адаптация к физическим и умственным нагрузкам на этом новом уровне существования организма и т. п.).

**Система физического воспитания в дошкольных учреждениях** - единство цели, задач, средств, форм и методов работы, направленных на укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей. Часть общегосударственной системы физического воспитания, которая включает также учреждения и организации, осуществляющие и контролирующее физическое воспитание.

**Ситуативные движения** - движения, которые совершенствуются не по жесткой программе, они зависят от обстановки и требуют срочного решения новых задач, внезапно выдвигаемых непредвиденно меняющимися условиями.

**Смыкания** - приемы уплотнения разомкнутого строя. Этот прием варьирования строя используется при подготовке к выполнению упражнений и игровых заданий и после их окончания. Выполняются как на месте, так и в движении в различных построениях - в колоннах, в шеренгах, в кругу.

**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.

**Социальная ситуация развития** - это особое сочетание внутренних процессов развития и внешних условий, типичных для каждого возрастного периода и влияющих на динамику развития в этот период.

**Специальные принципы** - принципы, очерчивающие специфические закономерности физического воспитания, и вытекающие из них правила его системного построения

**Спорт** - собственно-соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также на специфические отношения, нормы и достижения, возникающие на основе этой деятельности, взятые в единстве.

**Спортивная тренировка** - это подготовка к спортивным состязаниям, построенная в виде системы упражнений и представляющая собой, по сути, педагогически организованный процесс управления развитием спортсмена (его спортивным совершенствованием)» (Л.П. Матвеев (1991)).

**Стереотипные движения** – движения, которые регулируются системой психологических реакций, вызываемых комплексом постоянных, циклических раздражителей, когда движения одинаково воспроизводятся в стандартных условиях - это бег, ходьба.

**Стрейчинг** - это специально разработанная система упражнений, направленных на совершенствование гибкости и подвижности в суставах, а также на укрепление этих суставов, тренировку мышечно-связочного аппарата с целью улучшения эластических свойств, создание прочных мышц и связок.

**Стрессоустойчивость** - умение педагога управлять своими эмоциями, активизировать механизм саморегуляции, проявлять выдержку, терпение и спокойствие в критических ситуациях.

**Строевые упражнения** – 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 (передвижения строем). Строевые упражнения обеспечивают организацию детей в любом виде упражнений, во всех формах работы по физическому воспитанию.

**Строй** - это удобное и целесообразное размещение занимающихся на спортивной площадке, в зале или в другом месте.

**Суггестивные способности** - умение внушить интерес к занятиям физической культуры. Педагога, обладающего такой способностью, дети ждут с удовольствием, радостью и с интересом занимаются с ним.

**Считалки** - это короткие рифмованные стихи, применяемые детьми для определения ведущего или распределения ролей в игре. Они как бы вводят в игру, служат самоорганизацией детей.

**Сюжетные игры** – игры, для которых характерны роли с соответствующими для них двигательными действиями. Сюжетные игры имеют готовый сюжет и твердо зафиксированные правила. Сюжет может быть образный («Медведь и пчелы», «Зайцы и волк», «Воробышки и кот») и условный. Сюжетные подвижные игры преимущественно коллективные (небольшими группами и всей группой). Игры этого вида используются во всех возрастных группах, но особенно они популярны в младшем дошкольном возрасте.

**Тактильно-мышечную наглядность** основана на непосредственной помощи воспитателя, который прикосновением к ребенку уточняет и направляет положение отдельных частей тела во время выполнения упражнения).

**Термин** - в гимнастике принято понимать краткое условное название упражнения, исходного положения и движения отдельных частей тела в разных направлениях.

**Терминология** - это система специальных наименований (терминов), применяемых для краткого обозначения упражнений, названий физкультурного оборудования, а также правила образования и применения терминов, установленных сокращений и форм записи. Терминология упрощает описание физических упражнений, экономит время на их объяснение.

**Техника физических упражнений** - способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно, с относительно высокой эффективностью.

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

**Траектория движения** - путь движущейся части тела или предмета. В траектории выделяют: форму, направление и амплитуду движения.

**Тренажеры** (от англ. - воспитывать, обучать, тренировать) - механические устройства, которые благодаря наличию обратной связи, намного эффективнее, чем тренировочные устройства, контролируют взаимодействие (велотренажер, беговая дорожка, мини-батут и др.)

**Тренировка** - в наиболее общем виде рассматривается как процесс функционального совершенствования организма с целью приспособления его путем систематических упражнений к повышенным требованиям при выполнении определенной работы.

**Тренировка** - специализированный педагогический процесс, построенный на основе системы упражнений и направленный на воспитание и совершенствование определенных способностей, обуславливающих готовность спортсмена к достижению наивысших результатов» (толковый словарь спортивных терминов Ф.П. Сулова и С.М. Вайцеховского (1993)).

**Тренировочные устройства** – механические устройства, которые обеспечивают выполнение спортивных упражнений с заданными усилиями и структурой движений без контролируемого взаимодействия (гимнастическая лестница, бревенчатый балансир и др.)

**Тренировочные эффекты** - возникающие в результате систематической тренировки морфологические, метаболические, функциональные изменения в различных органах и тканях организма человека и происходящее совершенствование нервной, гормональной и автономной клеточной регуляции функций.

**Уровень двигательной активности** - объем, продолжительность, интенсивность и содержание движений.

**Уровень физической подготовленности** - характер освоенных навыков основных видов движений, состояние физических качеств.

**Учебный план** - основной (исходный) документ планирования, на основе которого осуществляется вся многогранная работа по физическому воспитанию в государственных учебных заведениях всех уровней.

**Учебная программа** - это документ планирования учебной работы, в котором определяются: а) целевые установки и общие задачи педагогического процесса (курса физического воспитания); б) объем знаний, умений и навыков, которыми должны овладеть занимающиеся в планируемый срок занятий, и перечень основных физических упражнений и других средств, обеспечивающих решение поставленных задач; в) уровень теоретической, общефизической и спортивной подготовленности, выраженный в зачетных требованиях и учебных нормативах (тестовых показателях), которые должны достигнуть занимающиеся на каждом году и по окончании обучения в образовательном учреждении.

**Учение** - это деятельность обучаемого по овладению знаниями, умениями и навыками.

**Учет в физическом воспитании** - это выявление состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности детей. Он позволяет определить уровень развития двигательных навыков и физических качеств у детей, оценить правильность планирования и своевременно вносить в него соответствующие изменения.

**Физическая культура** - органическая часть (отрасль) культуры общества и самого человека; основу ее специфического содержания составляет рациональное использование человеком двигательной деятельности в качестве фактора физической подготовки к жизненной практике, оптимизации своего физического состояния и развития.

**Физическая культура** - совокупность всех достижений общества, оказывающих влияние на физическое развитие и физическое образование людей, а также сам процесс деятельности людей в этой области

**Физическая подготовка** - профессиональная направленность физического воспитания. Она тождественна физическому воспитанию.

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

**Физические упражнения** - виды двигательных действий, которые направлены на реализацию задач физического воспитания и подчинены его закономерностям. Специальные движения, а также сложные виды деятельности ребенка, применяемые в качестве средств физического воспитания.

**Физическими качествами** принято называть врожденные (генетически унаследованные) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая (материально выраженная) активность человека,

получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности. Применительно к динамике изменения показателей физических качеств употребляются термины «развитие» и «воспитание». Термин развитие характеризует естественный ход изменений физического качества, а термин воспитание предусматривает активное и направленное воздействие на рост показателей физического качества.

**Физическое воспитание** - вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям и воспитание (управление развитием) физических качеств человека; педагогический процесс, направленный на совершенствование форм и функций организма ребенка, на формирование психофизических качеств, двигательных навыков, умений, знаний, воспитание физических качеств, достижение физического совершенства.

**Физическое воспитание детей дошкольного возраста** - процесс обучения двигательным действиям и воспитания свойственных ребенку физических качеств, гарантирующий направленное развитие базирующихся на них способностей.

**Физическое образование** - системное освоение человеком рациональных способов управления своими движениями, приобретение таким путем необходимого в жизни фонда двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний.

**Физическое развитие** - процесс формирования и последующего изменения на протяжении индивидуальной жизни естественных морфофункциональных свойств организма ребенка и основанных на них психофизических качеств (процесс изменения форм и функций в организме ребенка). Показатели физического развития: структурно-морфологические особенности (телосложение), структурно- функциональные (здоровье), показатели развития физических качеств.

**Физическое совершенство** - исторически обусловленный уровень физического развития; оптимальная мера всесторонней физической подготовленности и гармонического физического развития, которая соответствует требованиям трудовой и других сфер жизнедеятельности, выражает достаточно высокую степень развития индивидуальной физической одаренности, согласуется с закономерностями всестороннего развития личности и долголетнего сохранения крепкого здоровья.

**Физическое состояние организма** - совокупность его телесных свойств и обусловленных ими функциональных возможностей, сложившихся к тому или иному возрастному периоду индивидуального физического развития.

**Физкультурные занятия** - основная форма организованного систематического обучения физическим упражнениям. Эта форма работы является ведущей для формирования двигательных умений и навыков, создает бла-

гоприятные условия для усвоения общих положений и закономерностей в выполнении физических упражнений, содействует развитию всесторонних способностей детей. Занятия, проводятся преподавателем (тренером) с постоянным составом занимающихся.

**Фиксация** - задержка ученика учителем в определенной точке движения.

**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.

**Формы организации физического воспитания** - это воспитательно-образовательный комплекс разнообразной деятельности детей, основу которой составляет двигательная активность.

**Формы работы по физическому воспитанию** с дошкольниками – это комплекс оздоровительно-образовательных и воспитательных мероприятий, основу которых составляет двигательная деятельность. К ним относятся: 1) физкультурные занятия; 2) физкультурно-оздоровительная работа в течение дня (утренняя гимнастика, физкультминутки, подвижные игры и физические упражнения на прогулке, закаливающие мероприятия); 3) активный отдых (физкультурные досуги и праздники, дни здоровья, каникулы); 4) самостоятельная двигательная деятельность; 5) домашние задания по физкультуре; 6) индивидуальная и дифференцированная работа (с детьми, имеющими отклонения в физическом и двигательном развитии); 7) секционно-кружковые занятия; 8) профилактические и реабилитационные мероприятия .

**Фронтальный способ организации** – это способ организации выполнения упражнений, 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.

**Ходьба** - это способ передвижения, в котором сохраняется постоянная опора о землю одной или двумя ногами.

**Хронологический или паспортный возраст** - количество прожитых лет.

**Циклическими движения** – это движения, в которых наблюдается повторяемость одних и тех же фаз в строгой последовательности. К циклическим движениям относятся различные локомоции, в том числе ходьба, бег, плавание, езда на велосипеде и т.п. Отличительной чертой циклических движений является их быстрая усвояемость и способность автоматизироваться.

**Цикловой контроль** – контроль, который позволяет интегрально, целостно оценить систему занятий в рамках завершенного цикла (этапа) контролируемого процесса и, их общие результаты, сверить намеченное и реализованное в цикле (этапе), получить информацию, необходимую для правильной общей ориентации последующих действий.

**Шеренга** - строй, в котором дети стоят один возле другого на одной линии, лицом в одну сторону, с интервалом в одну ладонь, приставленную к бедру.

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

**Экспрессивные способности** - речь, мимика, жесты, пантомимика. Для воспитателя важно ярко, образно, литературно правильно и четко пользоваться словом.

**Эмпатия** - способность сопереживать, сорадоваться и огорчаться; сопричастность к успехам и недостаткам ребенка, желание ему помочь и поддерживать.

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

**Эстафета** - игра, в которой каждый участник выполняет последовательно одно за другим различные движения, передавая другому участнику своей команды предмет (палочку, мяч, обруч), и старается сделать это быстрее участников других соревнующихся команд.

## ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Быкова, А. И. Развитие движений у детей в детском саду / А. И. Быкова, Т. И. Осокина. – М. : Изд. Академии пед. наук РСФСР, 1960. – 134 с.
2. Вавилова, Е. Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать : Пособие для воспитателя дет. сада / Е. Н. Вавилова. – М. : Просвещение, 1983. – 144 с.
3. Гигиенические основы воспитания детей от 3 до 7 лет : Кн. для работников дошкол. учреждений / Е. М. Белостоцкая, Т. Ф. Виноградова, Л. Я. Каневская, В. И. Теленчи. – М. : Просвещение, 1987. – 143 с.
4. Глазырина, Л. Д. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Пособие для педагогов дошкол. Учреждений / Л. Д. Глазырина, В. А. Овсянкин. – М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – 176 с.
5. Настольная книга руководителя дошкольного образовательного учреждения / Сост. Г. Л. Фриш. – М. : ООО «Издательство Астрель» : ООО «Издательство АСТ», 2002. – 464 с.
6. Каджаспиров, Ю. Г. Физкульт-ура! Ура! Ура! : Учебное пособие / Ю. Г. Каджаспиров. – М. : Педагогическое общество России, 2002. – 202 с.
7. Кенеман, А. В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста : Учеб. для студ. пед. ин-тов / А. В. Кенеман, Д. В. Хухлаева. – М. : Просвещение, 1985. – 271 с.
8. Кожухова, Н. Н. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях : Учебное пособие для студ. высш. и сред. пед. учеб. заведений / Н. Н. Кожухова, Л. А. Рыжкова, М. М. Самодурова; Под. ред. С. А. Козловой. – М. : Издательский центр «Академия», 2002. – 320 с.
9. Осокина, Т. И. Гимнастика в детском саду / Т. И. Осокина, Е. А. Тимофеева. – М. : Просвещение, 1969. – 135 с.
10. Осокина, Т. И. Физическая культура в детском саду / Т. И. Осокина. – М. : Просвещение, 1986. – 304 с.
11. Пензулаева, Л. И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет : Пособие для воспитателя дет. Сада / Л. И. Пензулаева. – М. : Просвещение, 1988. – 143 с.
12. Степаненкова, Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Э. Я. Степаненкова. – М. : Издательский центр «Академия», 2001. – 368 с.
13. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 480 с.
14. Хухлаева, Д. В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях : Учебник для пед. Училищ / Д. В. Хухлаева. – М. : Просвещение, 1984. – 208 с.

15. Шарманова С. Б. Круговая тренировка в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста : Учебно-методическое пособие / С. Б. Шарманова, А. И. Федоров, Е. А. Черепов. – М. : Советский спорт, 2004. – 120 с.
16. Шебеко, В. Н. Вариативные физкультурные занятия в детском саду : старший дошкольный возраст / Пособие для педагогов дошкол. учреждений / В. Н. Шебеко. – М. : Идательство Института Психотерапии. – 2003. – 100 с.
17. Янкелевич, Е. И. Физическое воспитание детей от 0 до 7 лет. – М. : Физкультура и спорт, 1999. – 206 с.

## РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Велитченко, В. К. Физкультура для ослабленных детей : Методическое пособие / В. К. Велитченко. – М. : Тера-Спорт, 2000. – 168 с.
2. Глазырина, Л. Д. Физическая культура – дошкольникам : Младший возраст : Пособие для педагогов дошкол. учреждений / Л. Д. Глазырина. – М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – 272 с.
3. Глазырина, Л. Д. Физическая культура – дошкольникам : Средний возраст : Пособие для педагогов дошкол. учреждений / Л. Д. Глазырина. – М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – 304 с.
4. Глазырина, Л. Д. Физическая культура – дошкольникам : Старший возраст : Пособие для педагогов дошкол. учреждений / Л. Д. Глазырина. – М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – 264 с.
5. Глазырина, Л. Д. Физическая культура – дошкольникам : Программа и программные требования / Л. Д. Глазырина. – М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – 144 с.
6. Горькова, Л. Г. Занятия физической культурой в ДОУ : Основные виды, сценарии занятий / Л. Г. Горькова, Л. А. Обухова. – М. : 5 за знания, 2005. – 112 с.
7. Давыдова, М. А. Спортивные мероприятия для дошкольников : 4-7 лет / М. А. Давыдова. – М. : ВАКО, 2007. – 304 с.
8. Дворкина, Н. И. Методика сопряженного развития физических качеств и психических процессов у детей 3-6 лет на основе подвижных игр : Учебно-методическое пособие / Н. И. Дворкина. – М. : Советский спорт, 2005. – 184 с.
9. Детство : Программа развития и воспитания детей в детском саду / В. И. Логинова, Т. И. Бабаева, Н. А. Ноткина и др. – СПб. : Акцидент, 1996. – 224 с.
10. Дик, Н. Ф. Развивающие занятия по физической культуре и укреплению здоровья для дошкольников / Н. Ф. Дик, Е. В. Жердева. – Ростов н/Д : Феникс, 2005. – 256 с.
11. Доскин, В. А. Растем здоровыми : Пособие для воспитателей, родителей и инструкторов физкультуры / В. А. Доскин, Л. Г. Голубева. – М. : Просвещение, 2002. – 110 с.
12. Доман, Г. Как сделать ребенка физически совершенным = How to teach your baby be physically superb / Доман Глен, Доман Дуглас, Хаги Брюс; Пер с англ. – М. : Аквариум, 2000. – 336 с.
13. Дошкольники : рост, развитие, индивидуальность : Монография / С. И. Изаак, Т. В. Панасюк, Е. Н. Комиссарова. – М. : Арден, 2010. – 210 с.
14. Жуков, М. Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. Вузов / М. Н. Жуков. – М. : Издательский центр «Академия», 2002. – 160 с.

15. Здоровьеформирующее физическое развитие : Развивающие двигательные программы для детей 5-6 лет : Пособие для педагогов дошкол. учреждений. – М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – 336 с.

16. Зимонина, В. Н. Воспитание ребенка-дошкольника : развитого, организованного, самостоятельного, инициативного, неболеющего, коммуникативного, аккуратного. Расту здоровым : Программ.-метод. пособие для педагогов дошкол. образоват. учреждений / В. Н. Зимонина. – М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – 304 с.

17. Каралашвили, Е. А. Физкультурная минутка. Динамические упражнения для детей 6-10 лет / Е. А. Каралашвили. – М. : ТЦ Сфера, 2002. – 64 с.

18. Кардамонова, Н. Н. Плавание : лечение и спорт / Н. Н. Кардамонова. – Ростов н/Д : Феникс, 2001. – 320 с.

19. Ковалько, В. И. Азбука физкультминуток для дошкольников : Средняя, старшая, подготовительная группы / В. И. Ковалько. – М. : ВАКО, 2008. – 176 с.

20. Кудрявцев, В. Т. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст) : Программно-методическое пособие / В. Т. Кудрявцев, Б. Б. Егоров. – М. : ЛИНКА-ПРЕСС, 2000. – 296 с.

21. Кузнецов, В. С. Физическая культура. Безопасность уроков, соревнований и походов : Методическое пособие / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – М. : Изд-во НЦ ЭНАС, 2003. – 96 с.

22. Луконина, Н. Н. Физкультурные праздники в детском саду / Н. Н. Луконина, Л. Е. Чадова. – М. : Айрис-пресс, 2044. – 128 с.

23. Маханева, М. Д. Воспитание здорового ребенка : Пособие для практ. работников дет. Учреждений / М. Д. Маханева. – М. : АРКТИ, 1997. – 88 с.

24. Мрыхин, Р. П. Я учусь плавать / Р. П. Мрыхин. – Ростов-н/Д : Феникс, 2001. – 96 с.

25. Нестеров, В. А. Мотивационно-эмоциональный аспект двигательной активности детей дошкольного возраста : Учебное пособие / В. А. Нестеров, И. М. Воротилкина, В. Е. Могилев. – Хабаровск, 1998. – 68 с.

26. Ньюкомб, Н. Развитие личности ребенка / Н. Ньюкомб. – СПб. : Питер, 2002. – 640 с.

27. Пензулаева, Л. И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет) / Л. И. Пензулаева. – М. : Гуманит изд. Центр ВЛАДОС, 2001. – 128 с.

28. Пирсон, А. школа мгновенной реакции, ловких движений, быстрых ног и сильных рук. Физическое развитие детей 4-11 лет / А. Пирсон, Д. Хокинс. – М. : АСТ : Астрель, 2011. – 320 с.

29. Попова, М. А. Двигательная активность ребенка в детском саду : Пособие для педагогов дошкол. учреждений, препод. и студ. пед. вузов / М. А. Попова. – М. : Мозаика-Синтез, 2002. – 256 с.

30. Протченко, Т. А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников : Практическое пособие / Т. А. Протченко, Ю. А. Семенов. – М. : Айрис-пресс, 2003. – 80 с.

31. Радуга : Программа и метод. руководство по воспитанию, развитию и образованию детей 5-6 лет в дет. саду / Т. Н. Доронова, В. В. Гербова, Т. И. Гризик и др.; Сост. Т. Н. Доронова. – М. : Просвещение, 1997. – 271 с.

32. Рунова, М. А. Двигательная активность ребенка в детском саду : Пособие для педагогов дошкол. учреждений, препод. и студ. педвузов и колледжей / М. А. Рунова. – М. : Мозаика-Синтез, 2002. – 256 с.

33. Система физического воспитания в ДООУ : планирование, информационно-методические материалы, разработки занятий и упражнений, спортивные игры / Авт. – сост. О. М. Литвинова. – Волгоград : Учитель, 2007. – 238 с.

34. Сказочный театр физической культуры (Физкультурные занятия с дошкольниками в музыкальном ритме сказок) / Авт. – сост. Н. А. Фомина и др. – Волгоград : Учитель, 2003. – 96 с.

35. Современные программы по физическому воспитанию детей дошкольного возраста / Авт. – сост. С. С. Бычкова. – М. : АРКТИ, 2001. – 64 с.

36. Солодков, А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная : Учебник / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. – М. : Тера-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. – 520 с.

37. Спортивные праздники и развлечения для дошкольников. Сценарии. Младший и средний дошкольный возраст : Метод. рекомендации для раб. дошкол. образоват. учреждений / В. Я. Лысова, Т. С. Яковлева, М. Б. Зацепина, О. И. Воробьева. – М. : АРКТИ, 2001. – 52 с.

38. Физическое воспитание детей дошкольного возраста : Книга для воспитателя дет. Сада : Из опыта работы / В. А. Андерсон, Л. А. Викас, Л. С. Жбанова и др.; сост. Ю. Ф. Луури. – М. : Просвещение, 1991. – 63 с.

39. Физическое воспитание дошкольников : Сб. / Под ред. Давыдова В. Ю. – Волгоград, 1993. – 49 с.

40. Физическое воспитание и развитие дошкольников : Учебное пособие для студ. пед. учеб. заведений / С. О. Филиппова, Т. В. Волосникова и др. – М. : Издательский центр «Академия», 2007. – 224 с.

41. Физкультурно-оздоровительная работа в ДООУ : из опыта работы / Авт.-сост. О. Н. Моргунова. – Воронеж : ТЦ «Учитель», 2005. – 127 с.

42. Фирилева, Ж. Е. «СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально игровая гимнастика для детей : Учебно-методическое пособие для педагогов дошкол. и

школьных учреждений / Ж. Е. Фирилева, Е. Г. Сайкина. – СПб. : «Детство-пресс», 2003. – 352 с.

43. Шебеко, В. Н. Физическое воспитание дошкольников : Практикум для студ. сред. пед. учеб. заведений / В. Н. Шебеко, Н. Н. Ермак, В. А. Шишкина. – М. : Изд. центр «Академия», 1999. – 160 с.

44. Шебеко, В. Н. Физическое воспитание дошкольников : Учебное пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений / В. Н. Шебеко, Н. Н. Ермак, В. А. Шишкина. – М. : Изд. центр «Академия», 2000. – 176 с.

45. Шебеко, В. Н. Занятия по физической культуре в детском саду. Обучение и творчество. Старший дошкольный возраст / В. Н. Шебеко. – Мн. : Университетское, 2001. – 88 с.

46. Щербак, А. П. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении. Влияние физического воспитания на саморегуляцию поведения дошкольника : Пособие для педагогов дошкол. учреждений / А. П. Щербак. – М. : Гуманит. Изд. центр ВЛАДОС, 2001. – 72 с.

47. Шишкина, В. А. Движение + движение : Кн. для восп. дет. Сада / В. А. Шишкина. – М. : Просвещение, 1992. – 96 с.

48. Янушанец, Н. Плавать раньше, чем ходить / Н. Янушанец. – СПб. : Питер, 2003. – 192 с.

49. 365 дней и ночей из жизни младенца. Первый год / Е. Б. Волосова, Ю. П. Елкина, К. С. Ладодо и др. – М. : Рольф, 2002. – 304 с.

50. 365 дней и ночей из жизни ребенка. От двух до трех / Т. Л. Богина, Е. Б. Волосова, Л. Я. Гераскина и др. – М. : Рольф, 2001. – 256 с.

*Учебное издание*

**Ретюнских** Марина Евгеньевна  
**Никанорова** Татьяна Сергеевна

**Теоретико-методические основы  
физкультурного образования  
детей дошкольного возраста**

**Учебное пособие**

Подписано в печать 18.08.2014. Формат 60 × 84/16.  
Усл. печ. л. 22,44. Тираж 1000 экз. Заказ 329.

ООО Издательско-полиграфический центр  
«Научная книга»  
394030, г. Воронеж, ул. Среднемосковская, 32б, оф. 3  
Тел. +7 (473) 200-81-02, 200-81-04  
<http://www.n-kniga.ru>. E-mail: [zakaz@n-kniga.ru](mailto:zakaz@n-kniga.ru)

Отпечатано в типографии ООО ИПЦ «Научная книга».  
394026, г. Воронеж, Московский пр-т, 11б  
Тел. +7 (473) 220-57-15, 238-02-38  
<http://www.n-kniga.ru>. E-mail: [typ@n-kniga.ru](mailto:typ@n-kniga.ru)