

74.1
Ф 50
А 1384759

25

СРЕДНЕЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И РАЗВИТИЕ ДОШКОЛЬНИКОВ

ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ



УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ



ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И РАЗВИТИЕ ДОШКОЛЬНИКОВ

Под редакцией С. О. ФИЛИППОВОЙ

*Допущено
Министерством образования Российской Федерации
в качестве учебного пособия для студентов образовательных учреждений
среднего профессионального образования*



Москва
Издательский центр «Академия»
2007

УДК 37.037:373.2(075.32)

ББК 74.100.5я723

Ф534

Рецензенты:

доктор педагогических наук, профессор, зам. директора по научной работе
Санкт-Петербургского научно-исследовательского института физической
культуры *А. Г. Комков*;
преподаватель методики физического воспитания
Педагогического колледжа № 5 г. Санкт-Петербурга *Т. А. Гусева*

Авторы:

Гл. 1 — Г. Н. Пономарев, С. О. Филиппова; гл. 2 — Т. В. Волосникова,
С. О. Филиппова; 3.1.1 — С. О. Филиппова; 3.1.2 — О. А. Каминский;
3.1.3, 3.1.4, 3.1.5 — О. П. Бауэр; 3.2 — И. И. Кипрушина, Г. Г. Лукина;
3.3 — С. О. Филиппова; 3.4 — О. А. Каминский, С. О. Филиппова; 4.1.1 —
С. О. Филиппова; 4.1.2 — Г. Г. Лукина; 4.2 — О. П. Бауэр, Н. Л. Петренкина,
Т. В. Соловьева; 4.3, 4.4 — О. П. Бауэр; 5.1 — О. А. Каминский,
С. О. Филиппова; 5.2 — Н. Л. Петренкина; 6.1, 6.2, 6.3 — Г. Г. Лукина,
А. А. Потапчук; 6.4 — гл. 7 — С. О. Филиппова; гл. 8 — Е. А. Митин,
С. О. Филиппова

Научный редактор —

С. О. Филиппова — доктор педагогических наук, профессор, заведующая
кафедрой оздоровительной физической культуры Российского
государственного педагогического университета им. А. И. Герцена

Физическое воспитание и развитие дошкольников : учеб.
Ф534 пособ. для студ. сред. пед. учеб. заведений / [С. О. Филиппова,
Т. В. Волосникова, О. А. Каминский и др.] ; под ред. С. О. Фи-
липповой. — М. : Издательский центр «Академия», 2007. —
224 с.

ISBN 978-5-7695-3058-6

В учебном пособии изложены теоретические основы физической куль-
туры детей дошкольного возраста и методические основы организации
физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении.

Для студентов педагогических колледжей. Может быть полезно педа-
гогам ДОУ и родителям.

УДК 37.037:373.2(075.32)

ББК 74.100.5я723

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

© Филиппова С. О., Волосникова Т. В.,
Каминский О. А. и др., 2007

© Образовательно-издательский центр «Академия», 2007

ISBN 978-5-7695-3058-6 © Оформление. Издательский центр «Академия», 2007

ПРЕДИСЛОВИЕ

Данное учебное пособие подготовлено преподавателями факультета физической культуры Российского государственного педагогического университета имени А.И.Герцена. Оно адресовано студентам педагогических колледжей, изучающим дисциплину «Физическое воспитание и развитие дошкольников».

При подготовке учебного пособия были использованы положения учебной и научно-методической литературы прошлых лет, ставших классикой в области физической культуры и дошкольной педагогики, в первую очередь следующих изданий: А. В. Кенеман, Д. В. Хухлаева «Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста» (1978); Т. И. Осокина «Физическая культура в детском саду» (1978); Э. С. Вильчковский «Развитие двигательной функции у детей» (1983); «Теория и методики физического воспитания» под ред. Б. А. Ашмарина (1990); «Теория и методика физической культуры» под ред. Ю. Ф. Курамшина (2003).

Пособие состоит из восьми глав, каждая из которых отражает профессиональные компетенции деятельности педагога, организующего двигательную деятельность детей дошкольного возраста.

В главе 1 определены цель и задачи занятий физическими упражнениями в детском возрасте, раскрыты принципы образования дошкольников в области физической культуры, дано обоснование средств и методов физического воспитания, используемых при работе с детьми дошкольного возраста.

В главе 2 представлена система физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении, дана характеристика программ по физической культуре и описана деятельность сотрудников дошкольного учреждения по организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми.

В главе 3 раскрыты основы обучения детей движениям, развития у них двигательных способностей, а также воспитания положительных качеств личности.

В главе 4 дана характеристика различных форм занятий физическими упражнениями с дошкольниками. Особое внимание в ней уделено ведущей форме — физкультурному занятию.

В главе 5 освещена технология построения образовательного процесса по физической культуре в дошкольном учреждении, в частности технология планирования физкультурно-оздоровительной работы и технология контроля физической подготовленности дошкольников.

В главе 6 раскрываются особенности развития организма детей и этапы формирования у них движений. В ней также представлены технологии контроля здоровья дошкольников в процессе занятий физическими упражнениями.

Материал главы 7 знакомит студентов с возможностями реализации индивидуально-дифференцированного подхода в процессе занятий физическими упражнениями с детьми и способами организации реабилитационной и коррекционной работы в дошкольном учреждении.

В главе 8 описываются особенности, процедура организации и проведения исследовательской работы в данной области науки, материал этой главы готовит студентов к выполнению курсовых и квалификационных работ.

В учебном пособии использованы результаты научных исследований последних лет (в частности, касающиеся вопросов формирования полоролевого поведения детей в процессе занятий физическими упражнениями, организации занятий с детьми, имеющими отклонения в физическом и интеллектуальном развитии, использования инновационных педагогических и оздоровительных технологий и т. п.).

Темы, достаточно полно освещенные в пособиях прошлых лет и легкодоступные для изучения студентами колледжей, в данном пособии представлены в сокращенном виде (например, общеразвивающие упражнения, подвижные игры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня). В постраничных сносках к тексту указаны дополнительные источники для изучения этих вопросов.

Глава 1

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБРАЗОВАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

В системе дошкольного образования теория физической культуры как наука о закономерностях развития, воспитания и обучения детей дошкольного возраста в области физической культуры сформировалась сравнительно недавно. Она имеет единое содержание и предмет изучения с общей теорией физической культуры.

1.1. Основные понятия и термины

В педагогической науке понятие рассматривается как система обобщенных знаний о конкретном явлении, в котором отражены существенные признаки, отличающие данное явление от всех других. Каждая научная дисциплина разрабатывает свой, присущий ей свод понятий, т.е. понятийный аппарат. Теория и методика физической культуры дошкольников является частью общей теории и методики физической культуры и использует понятия, принятые в этой науке.

Физическая культура как вид культуры общества есть деятельность людей по созданию и использованию материальных и духовных ценностей для физического совершенствования человека.

Физическое воспитание — педагогическая система использования средств физической культуры с целью личностного совершенствования человека.

Физическая рекреация — обеспечение активного отдыха, переключение на другой вид деятельности и восстановление с использованием средств физической культуры.

Двигательная реабилитация — специфическое использование физических упражнений для восстановления временно утраченных или сниженных двигательных способностей после травм и заболеваний.

Образование в области физической культуры. Образование есть создание образа человека в процессе обучения, воспитания и развития. При этом образование, — во-первых, результат усвоения знаний, умений и навыков — показатель готовности человека

использовать свои способности; во-вторых, процесс систематического изменения его качественного состояния. Таким образом, *образование в области физической культуры* — это готовность ребенка использовать свои знания, умения и способности для решения двигательной задачи, достигаемая средствами физической культуры.

Физическое развитие. В последние годы в педагогической науке изменилось отношение к понятию «развитие». Оно приобрело более широкий смысл, в некоторых случаях подменяя понятие «образование». Данный подход вызван стремлением к установлению единообразия понятий. Однако в физической культуре такое смещение акцентов нецелесообразно, так как исторически сложившееся понятие «физическое развитие» понимается как процесс и результат изменения форм и функций организма человека в течение его индивидуальной жизни, в том числе и под влиянием его занятий физическими упражнениями, и определяется снятием антропометрических данных и функциональных показателей. И поэтому лишь косвенно может характеризовать такие понятия, как «образованность» и «физическая культура личности».

Движение как моторная функция организма есть изменение положения тела и его частей. Движения, преследующие решение конкретной задачи и на этой основе объединенные в определенную систему, составляют *двигательное действие*.

Физическое упражнение — это двигательное действие, созданное и применяемое для физического совершенствования человека.

Двигательный навык — это приобретенная на основе знаний и опыта способность управлять движениями в процессе двигательной деятельности.

Двигательные способности — это совокупность двигательных естественных и достигнутых возможностей, позволяющих реализовать отдельные двигательные функции наиболее успешно и на высоком качественном уровне. Двигательную способность можно определить как свойство или совокупность свойств, проявляющихся в процессе двигательной деятельности и определяющих ее эффективность.

На протяжении многих лет в научно-методической литературе использовался термин «физические качества». Часто термины «двигательные способности» и «физические качества» употребляются как тождественные.

Категория «качество», как указывает Ю. Ф. Курамшин, всегда употребляется применительно к какому-либо предмету и выражает его существенную определенность, благодаря которой он является именно этим, а не иным. Следовательно, физические качества человека как некоторые характеристики двигательных возможностей человека следует рассматривать применительно к уров-

ню проявления двигательных способностей, т. е. о них можно судить на основе уже реализованных способностей человека.

По существу, физические качества являются выражением достигнутого уровня отдельных двигательных способностей, их определенности, своеобразия, значимости. Следует отметить, что одна и та же способность может быть представлена в разных физических качествах, а разные способности могут характеризовать одно из них. Например, в основе качества «ловкость» лежит проявление многих способностей: координационных, скоростных, силовых и др. Проявление скоростно-силовых способностей находит свое отражение не только в качестве «сила», но в качестве «быстрота».

В настоящее время в научно-методической литературе по вопросам физической культуры детей дошкольного возраста часто употребляют понятие «воспитание физических качеств» или «воспитание двигательных способностей», предполагая использование специальных средств и методов для их дальнейшего совершенствования в процессе занятий физическими упражнениями. Понятие «воспитание» употребляется в педагогике по отношению к человеку в целом или к определенным чертам личности (нравственным, волевым), формирование которых происходит в процессе ее социализации. Однако качественная сторона двигательных действий уже проявляется в элементарной форме у грудных детей в безусловных рефlekсах, т. е. она в определенной степени «закодирована» у человека с момента его рождения. Поэтому, как справедливо утверждал Б. А. Ашмарин (1979), в этом случае более подходит термин «развитие», обозначающий в самом широком смысле изменения, происходящие в организме, а в более узком смысле — улучшение, развитие того, чем обладает человек.

Физическая подготовка — педагогический процесс, направленный на формирование двигательных навыков и развитие двигательных способностей человека. Результатом физической подготовки является **физическая подготовленность**.

1.2. Цель и задачи образования дошкольников в области физической культуры

Целью образования дошкольников в области физической культуры является формирование здорового, жизнерадостного, физически развитого ребенка, владеющего доступными его возрасту знаниями о физической культуре и испытывающего желание заниматься физическими упражнениями.

Задачи определяются общей целью и конкретизируются с учетом особенностей развития детей в каждом возрастном периоде. В процессе занятий физическими упражнениями решаются задачи оздоровления, обучения и воспитания детей.

Оздоровительные задачи. Охрана жизни и укрепление здоровья детей являются первоочередными задачами дошкольного учреждения. Это обусловлено тем, что органы и функциональные системы у дошкольников еще несовершенны, слабо развиты защитные свойства организма, дети более подвержены неблагоприятным условиям внешней среды, часто болеют. Слабое развитие терморегуляции у детей дошкольного возраста вызывает необходимость повышения сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, т. е. закаливания.

Физическое воспитание должно способствовать формированию у детей физиологических изгибов позвоночника, профилактике плоскостопия, гармоничного развития всех мышечных групп.

У детей с дошкольного возраста необходимо развивать двигательные способности, чтобы они могли овладеть жизненно важными двигательными навыками.

Большое внимание должно уделяться привитию навыков гигиены занятий физическими упражнениями. От этого во многом зависит здоровье детей.

Образовательные задачи. Вторая группа задач исторически носит название «образовательные», хотя, по сути, характеризует лишь одну сторону образования — дидактическую и направлена на процесс обучения: формирование двигательных навыков и освоение специальных знаний.

Большинство движений (ползание, ходьба, бег, ходьба на лыжах, катание на велосипеде и др.) используются детьми в обычной жизни, что облегчает связь с окружающей средой и способствует ее познанию.

Использование прочно сформированных навыков позволяет осмысливать задачи, возникающие в непредвиденных ситуациях в процессе двигательной, особенно игровой, деятельности. Двигательные навыки, сформированные у детей до семи лет, составляют фундамент для дальнейшего совершенствования их в школе, облегчают овладение более сложными движениями и позволяют в дальнейшем достигать высоких результатов в спортивной деятельности.

Детям дошкольного возраста нужно сообщать доступные знания, связанные с занятиями физическими упражнениями. Дети должны знать о значении физических упражнений для укрепления здоровья. Детям следует знать название частей тела, направление движений (вверх, вниз, вперед, назад, вправо, влево и др.), название и назначение физкультурного инвентаря, правила хранения и ухода за ним, правила ухода за одеждой и обувью и т. д.

Воспитательные задачи. С раннего возраста у детей важно воспитывать любовь к занятиям физическими упражнениями, интерес к спорту.

В процессе образования детей в области физической культуры имеются большие возможности для осуществления нравственно-го, умственного, эстетического, трудового воспитания.

Нужно стремиться, чтобы дети умели творчески пользоваться приобретенными знаниями и навыками в своей двигательной деятельности, проявляя активность, самостоятельность, сообразительность, смекалку, находчивость.

Процесс образования дошкольников в области физических упражнений должен строиться так, чтобы одновременно решались задачи оздоровления, обучения и воспитания.

1.3. Принципы образования дошкольников в области физической культуры

Образование дошкольников в области физической культуры строится на определенных принципах. Все принципы можно условно объединить в три группы:

1) общие принципы образования дошкольников в области физической культуры;

2) принципы организации педагогического процесса по физической культуре в дошкольном учреждении;

3) принципы построения занятий физическими упражнениями с дошкольниками.

Этими принципами обязан руководствоваться любой педагог, организующий двигательную деятельность дошкольников. От его деятельности зависит полнота реализации каждого из принципов.

1.3.1. Общие принципы образования дошкольников в области физической культуры

К общим принципам образования дошкольников в области физической культуры относятся принципы: гуманизации образования, демократизации образования, гуманитаризации образования, вариативности образования, региональной специфики образования, развивающего характера образования, непрерывности образования. Физическое, психическое и социальное благополучие каждого из детей — основа любого педагогического процесса, независимо от избранной дошкольным учреждением системы физкультурно-оздоровительной работы.

Принцип гуманизации образования дошкольников в области физической культуры предполагает построение содержания, методов и форм занятий физическими упражнениями в соответствии с наличным опытом и уровнем достижений детей, направленностью их личности, структурой их интересов.

Вся работа по физической культуре строится на основе создания положительных эмоций от общения со сверстниками, физических упражнений (чувство «мышечной радости»), победы над своим неумением, понимания того, что он делает что-то очень важное для своего здоровья.

Планируя работу с дошкольниками, педагог должен учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка.

Принцип демократизации образования дошкольников в области физической культуры обеспечивает педагогу право свободного выбора форм, средств и методов работы с детьми. Однако такое право должно гарантировать адекватность избранных форм, средств и методов физическому состоянию детей и задачам образования дошкольников в области физической культуры. Высокие конечные показатели здоровья, физического развития, двигательной подготовленности детей по сравнению с исходными данными могут быть получены только при профессиональном анализе двигательных возможностей детей данного возраста.

Принцип гуманитаризации образования нацеливает педагогов и родителей на формирование у дошкольников в ходе двигательной деятельности понимания роли и места человека в мире движений; приобщение их к ценностям физической культуры и создание условий для познания своих возможностей в мире движений; поддержание чувства справедливости при оценке результатов соревнований и игр. Ребенок должен ощутить себя в центре педагогической системы.

Принцип вариативности образования предполагает использование различных программ физического совершенствования дошкольников в зависимости от состояния их здоровья, задач образовательного процесса, двигательных предпочтений детей, особенностей развивающей среды дошкольного учреждения, желания родителей и т. д.

Принцип региональный специфики образования предполагает физическое воспитание детей с учетом климатогеографических условий и культурных традиций региона, а также этнических особенностей как одного из факторов духовного и их физического развития. Все это призвано способствовать совершенствованию социально-биологической адаптации детей. Реализация данного принципа обусловлена достижениями этнопедагогике физического воспитания и регионоведения в области физической культуры.

Принцип развивающего характера образования предполагает вовлечение ребенка в различные виды деятельности, использование игр и упражнений, что способствует обогащению воображения, мышления, памяти и речи ребенка.

В развивающем обучении педагогические воздействия опережают, стимулируют, направляют и ускоряют развитие наследствен-

ных данных личности дошкольника, который является полноценным субъектом деятельности. Развивающее обучение направлено на развитие всей целостной совокупности качеств личности ребенка и происходит в зоне его ближайшего развития.

Принцип непрерывности образования дошкольников в области физической культуры отражает основные закономерности построения занятий физическими упражнениями как целостного процесса. Этот принцип предполагает, что физическое воспитание строится как многолетний процесс физического развития ребенка, при котором эффекты в проявлениях физического развития детей ожидаются не сразу, а по истечении закономерно обусловленного времени, связанного с особенностями развития организма и психики ребенка и их реакциями на нагрузки, переносимые им в процессе физического воспитания. Непрерывность образования обеспечивает преемственность его уровней и многомерное движение личности в образовательном пространстве.

1.3.2. Принципы организации педагогического процесса по физической культуре в дошкольном учреждении

К принципам организации педагогического процесса по физической культуре в дошкольном учреждении относятся принципы: оздоровительной направленности, социализации ребенка, всестороннего развития личности, единства с семьей, подготовки к обучению в школе.

Принцип оздоровительной направленности означает, что педагоги дошкольного учреждения несут ответственность за жизнь и здоровье каждого ребенка. Они обязаны обеспечить рациональный общий и двигательный режим в дошкольном учреждении, создать оптимальные условия для игр и занятий детей. Целесообразность проведения любого педагогического мероприятия необходимо рассматривать с позиций здоровья каждого ребенка. При введении новшеств в педагогический процесс следует помнить главное правило: «Не навреди здоровью».

Педагоги должны так организовывать занятия физическими упражнениями, чтобы реализовывать и профилактическую, и развивающую функции: во-первых, компенсировать недостаток двигательной активности детей, возникающей в условиях современной жизни; во-вторых, совершенствовать функциональные возможности организма детей, повышая его работоспособность и сопротивляемость неблагоприятным воздействиям.

Принцип социализации ребенка означает, что ребенок как член общества вне общества жить не может, основная его потребность — жить вместе с окружающими людьми. Поэтому процесс физического воспитания нужно строить так, чтобы дошкольник

был постоянно вовлечен в групповую двигательную деятельность, совместное решение двигательных задач, чтобы его двигательное поведение в процессе занятий было составной частью системы двигательных действий всей группы.

В процессе игр, соревнований и совместных двигательных действий дети овладевают техникой движений, некоторыми тактико-техническими комбинациями, требующими их взаимодействия, ориентирования в пространстве и времени. Эти виды деятельности могут способствовать обогащению эмоционально-волевой сферы ребят и воспитанию у них межличностных отношений и организационных умений.

Принцип всестороннего развития личности предполагает, что при решении специфических задач образования дошкольников в области физической культуры решаются также задачи умственного, нравственного, эстетического, трудового воспитания. На любом занятии физическими упражнениями педагог должен стремиться активизировать мыслительную деятельность детей, создавать условия, в которых ребенок самостоятельно ищет наиболее рациональный способ поведения, упражняется в трудовых действиях, фиксирует внимание на красках, формах окружающей обстановки, эмоционально воспринимает музыку.

Содержание занятий физическими упражнениями следует планировать так, чтобы обеспечивалось согласованное, соразмерное развитие всех физических качеств, разностороннее формирование двигательных навыков и овладение детьми специальными знаниями.

Принцип единства с семьей означает, что правильно воспитать здорового ребенка можно лишь тогда, когда соблюдаются единые требования дошкольного учреждения и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, формирования культурно-гигиенических навыков, развития движений детей. Поэтому очень важно оказывать необходимую помощь родителям, привлекать их к участию в совместных физкультурных мероприятиях, повышать физкультурную грамотность родителей.

Принцип подготовки к обучению в школе учитывает, что поступление в школу — один из моментов жизни ребенка, сопровождающийся ломкой динамического стереотипа, сложившегося за дошкольный период. Успешность и безболезненность адаптации учащихся к учебной нагрузке связаны с готовностью организма ребенка к началу систематического обучения. Чем более готов организм ребенка преодолеть возникшие трудности в связи с поступлением в школу, тем легче протекает у него процесс адаптации.

Среди многих факторов, влияющих на успешность обучения в школе, ведущее место занимают здоровье, развитие двигательных

способностей, физическая работоспособность. Успешно справиться с учебными нагрузками могут лишь здоровые, хорошо физически и психически развитые дети.

Таким образом, осуществление принципа подготовки к школе осуществляется через укрепление здоровья, способствующее безболезненному переходу ребенка к систематическому обучению; обеспечение высокого уровня развития физических качеств и сформированности двигательных навыков, что поможет ребенку успешно овладевать школьной программой по физической культуре; развитие с помощью физических упражнений качеств, обеспечивающих успешность учебной деятельности вообще и по предметам, не имеющим отношения к физической культуре, в частности; формирование у детей умения эффективно использовать время отдыха и организовывать свой досуг, используя физические упражнения.

1.3.3. Принципы построения занятий физическими упражнениями с дошкольниками

К принципам построения занятий физическими упражнениями с дошкольниками относятся принципы: научности, доступности, постепенности, систематичности, сознательности и активности, наглядности, прочности, индивидуализации.

Принцип научности предполагает построение физического воспитания дошкольников в соответствии с закономерностями их социализации, психического и физического развития. Я. А. Коменский писал, что ложных знаний не может быть, знания могут быть только неполными.

Принцип доступности предполагает постановку детям в ходе занятий тех заданий, которые соответствуют уровню их социального, психического и физического развития, определяющему их возможности, понять то, что доводит до них педагог, и практически освоить программные физические упражнения.

Доступность означает, что изучаемый материал должен быть легким, гарантирующим свободу в учении, и одновременно трудным, чтобы стимулировать мобилизацию сил ребенка.

Принцип постепенности определяет необходимость построения занятий физическими упражнениями в соответствии с правилами: от известного — к неизвестному; от простого — к сложному; от менее трудного — к более трудному; возможно, от менее привлекательного — к более интересному. Этим же принципом следует руководствоваться при изменении объема и интенсивности нагрузок.

Принцип систематичности обуславливает необходимость регулярности, последовательности и преемственности при форми-

ровании у дошкольников знаний и умений. Известно, что систематичность обусловлена закономерностями адаптации детей к нагрузкам. Для детей дошкольного возраста более рациональным является проведение часто повторяющихся непродолжительных занятий, осуществляемых в разных формах.

Принцип сознательности и активности состоит в следующем. Педагог в процессе физического воспитания должен поддерживать не только постоянный интерес детей к занятиям, но и формировать у них сознательное отношение ко всему тому, что составляет содержание занятий. Связанные с ним устойчивые мотивации детей к систематическим упражнениям — одна из основных задач физического воспитания в семье и дошкольном образовательном учреждении. В дальнейшем, придерживаясь этого принципа, родители и педагоги должны воспитывать у ребенка умение анализировать движения, оценивать свои ощущения, контролировать свое состояние. В дошкольном возрасте дети требуют внимательного отношения к ним, постоянной оценки их деятельности, обязательного поощрения удачно выполненных действий. Таким образом, в работе с детьми должна быть продумана система стимулирования их деятельности.

Принцип наглядности базируется на всемерном использовании изначальной предрасположенности ребенка к чувственному восприятию окружающего мира. Использование принципа наглядности позволяет успешно формировать у детей многообразные представления об осваиваемых движениях, их ритмическом рисунке, пространственных, временных и динамических характеристиках, рациональной технике и тактике двигательных действий. Принцип наглядности предусматривает активизацию не только зрительного анализатора детей, но и других органов чувств, поставляющих в комплексе богатую информацию об изучаемом материале.

Принцип прочности предполагает приучение дошкольников к многократному выполнению осваиваемых движений. Известно, что только при этом условии возможно достижение необходимой степени автоматизации двигательных действий и преобразование их в двигательные навыки. Однако следует иметь в виду, что для детей многократное выполнение движений является занятием весьма монотонным и мало интересным. Поэтому при обучении дошкольников новым движениям целесообразно создавать соответствующий эмоциональный фон, проводить его в виде определенной игры или встраивать в процесс освоения двигательных действий игровые элементы.

Принцип индивидуализации предполагает: организацию учебного процесса, при котором выбор способов, приемов и темпа обучения, воспитания и развития обуславливается индивидуальными особенностями детей в зависимости от их возраста, состояния здоровья и т. п. Индивидуальный подход в обучении взаимосвязан

со всеми принципами обучения, как бы пронизывает их, поэтому индивидуализацию обучения можно рассматривать в качестве как «проникающей», так и самостоятельной целостной педагогической технологии.

1.4. Средства, используемые в физическом воспитании дошкольников

Основное средство развития физической культуры дошкольников — физические упражнения. Сопутствующими средствами, повышающими эффективность использования физических упражнений, выступают гигиенические факторы и естественные силы природы.

1.4.1. Физические упражнения

Физическим упражнением называется двигательное действие, созданное и применяемое для физического совершенствования человека, которое направлено на решение педагогических задач и подчинено педагогическим закономерностям.

Физические упражнения оказывают на человека многостороннее воздействие: они изменяют его физическое состояние, а также способствуют решению задач нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания.

Выделение характерных свойств физических упражнений, распределение их на взаимосвязанные классы (классификации) помогает педагогу в процессе поиска тех физических упражнений, которые в большей мере отвечают педагогической задаче. Поскольку наука о физическом воспитании непрерывно обогащается новыми данными, классификации не могут оставаться неизменными, с течением времени они уточняются.

Каждое из физических упражнений обладает не одним, а несколькими характерными признаками. Поэтому одно и то же физическое упражнение может быть представлено в разных классификациях.

В настоящее время в теории физической культуры существует несколько классификаций физических упражнений:

– по историческому признаку сложившихся систем физического воспитания (гимнастика, игра, туризм, спорт);

– по признаку особенностей мышечной деятельности (скоростно-силовые упражнения; упражнения, требующие проявления выносливости, и т. п.);

– по значению для решения задач обучения (основные упражнения, подводящие упражнения, подготовительные упражнения);

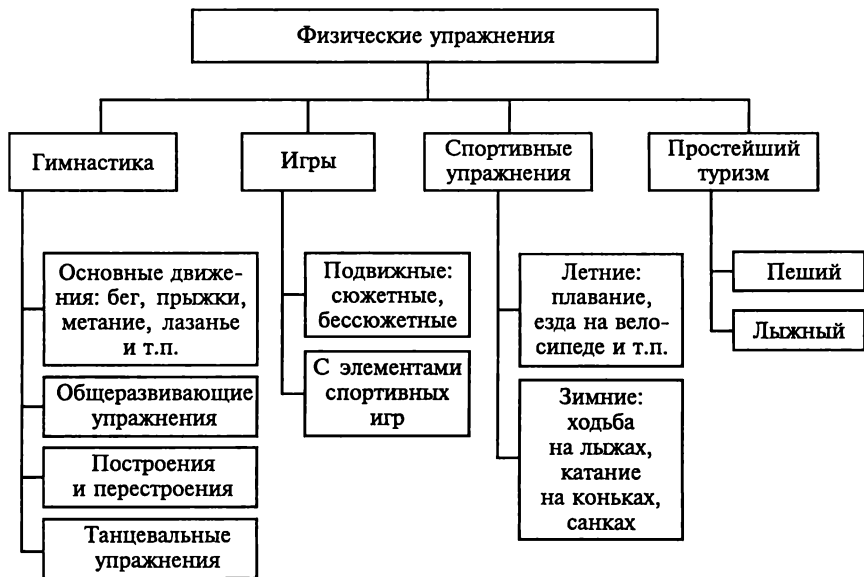


Рис. 1. Классификация физических упражнений, используемых на занятиях с дошкольниками

– по признаку преимущественного развития отдельных мышечных групп (для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища и шеи, для мышц ног и таза и т.п.).

Помимо общих классификаций существуют так называемые частные классификации: классификации физических упражнений в различных видах спорта, в биомеханике (статические, динамические, циклические, ациклические, комбинированные физические упражнения и др.), в физиологии (упражнения максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной мощности).

Классификация физических упражнений в физической культуре дошкольников является примером частной классификации, хотя строится на основе классификации физических упражнений по историческому признаку. Все упражнения подразделяются на четыре группы: гимнастика, игры, спортивные упражнения, простейший туризм (рис. 1).

1.4.2. Естественные силы природы

Естественные силы природы (солнце, воздух, вода) усиливают эффективность влияния физических упражнений на организм ребенка. Во время занятий физическими упражнениями на возду-

хе при солнечном излучении у детей возникают положительные эмоции, больше поглощается кислорода, увеличивается обмен веществ, повышаются функциональные возможности всех органов и систем. Солнце, воздух и вода используются для закаливания организма, для повышения приспособляемости организма к повышенной и пониженной температуре. В результате упражняется терморегулирующий аппарат, организм человека приобретает способность своевременно реагировать на резкие и быстрые изменения метеорологических факторов. При этом сочетание естественных сил природы с физическими упражнениями увеличивает эффект закаливания.

Естественные силы природы используются и как самостоятельное гигиеническое средство. Вода применяется для очищения кожи от загрязнения, для расширения и сужения кровеносных сосудов, механического воздействия на тело человека. Воздух лесов, садов, парков, содержащий особые вещества (фитонциды), способствует уничтожению микробов, обогащает кровь кислородом. Солнечные лучи благоприятствуют отложению витамина С под кожей, охраняют человека от заболеваний. Важно применять все естественные силы природы, наиболее целесообразно сочетая их.

1.4.3. Гигиенические факторы

Гигиенические факторы (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и др.) повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм.

Гигиенические факторы представляют собой обширную группу разнообразных средств, условно разделяемых на две подгруппы.

В первую подгруппу входят средства, которые обеспечивают жизнедеятельность ребенка вне процесса занятий физическими упражнениями. Например, доброкачественное и регулярное питание обеспечивает своевременную доставку всем органам необходимых питательных веществ, содействует нормальному росту и развитию ребенка, а также положительно влияет на деятельность пищеварительной системы и предупреждает ее заболевание. Нормальный сон обеспечивает отдых и повышает работоспособность нервной системы. Соблюдение режима дня приучает детей к организованности, дисциплинированности.

Вторую подгруппу составляют средства, включаемые в процесс занятий физическими упражнениями: оптимизация режима нагрузок и отдыха в соответствии с гигиеническими нормами, создание внешних условий для занятий физическими упражнениями. Если упражнения проводятся в чистом, светлом помещении, то у детей возникают положительные эмоции, повышается рабо-

тоспособность, облегчается освоение этих упражнений и развитие физических качеств. Правильное освещение предупреждает возникновение заболеваний глаз (близорукость и др.) и создает наиболее благоприятные условия для ориентировки детей в пространстве. Чистота помещения, физкультурного оборудования, инвентаря, игрушек, атрибутов, одежды, обуви, тела детей также служит профилактикой заболеваний.

Обязательным условием полноценного решения задач физической культуры является комплексное использование всех средств при правильном их соотношении. Так, в первые три месяца жизни ребенка наибольшее значение имеют гигиенические факторы и естественные силы природы, безусловные рефлексy. В дальнейшем на первом году жизни используются массаж, пассивные, пассивно-активные и активные упражнения, основные движения (ползание и др.). С возрастом ребенка роль гигиенических факторов, естественных сил природы не снижается, но затрачивается меньше времени на сон и питание, создаются условия для использования более сложных видов физических упражнений.

1.5. Методы, применяемые на занятиях физическими упражнениями с дошкольниками

Способы передачи детям знаний и умений, способы воздействия педагога на воспитанников, способы работы самих детей — все это относится к методам (от греч. *méthodos* — способ, путь) и методическим приемам.

Методы, применяемые в процессе занятий физическими упражнениями, — это разработанные с учетом педагогических закономерностей системы действий педагога, целенаправленное применение которых позволяет организовать определенным способом теоретическую и практическую деятельность занимающихся, обеспечивающую освоение ими двигательных действий, направленное развитие двигательных способностей и формирование физической культуры личности ребенка.

В соответствии с конкретной задачей и условиями занятий физическими упражнениями каждый метод реализуется с помощью *методических приемов*, входящих в состав данного метода. Например, метод показа может осуществляться разными приемами: показом упражнения в профиль или анфас, показом в необходимом темпе или замедленно и т. п.

Следовательно, внутри каждого метода используются его разнообразные методические приемы. Вне метода прием теряет свое значение. Прием позволяет применить соответствующий метод в конкретных условиях. При одном и том же методе реализация его может осуществляться разными приемами. Именно поэтому тот

или иной метод используется при решении самых разнообразных задач и при работе с любыми контингентами детей. Причем чем богаче запас методических приемов, тем шире диапазон применения метода. В то же время каждый методический прием используется только в частных случаях, а значит, и применяется гораздо реже.

Методических приемов так много, что они не поддаются какому-либо строгому перечислению. Некоторые из них утрачивают свою значимость, видоизменяются, творчеством педагога создаются новые. Различие в уровне преподавания зависит от объема методических приемов, которыми владеют педагоги.

Специальную систему методов и методических приемов обучения, развития, а иногда и форм организации занятий, созданную для решения конкретной задачи, принято называть *методикой*.

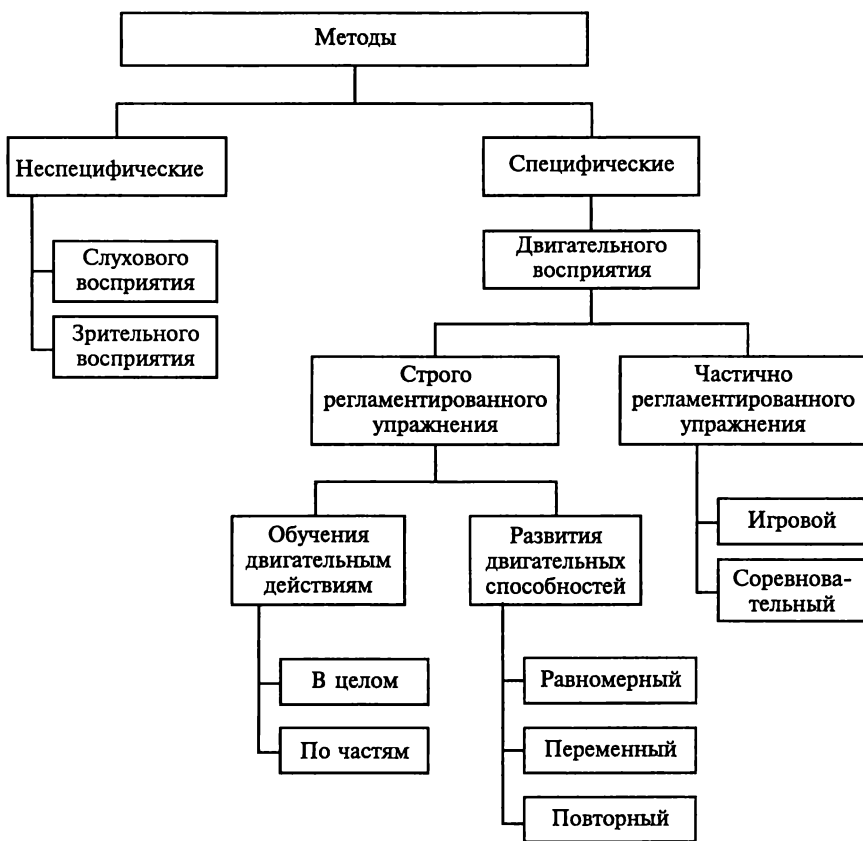


Рис. 2. Классификация методов, применяемых на занятиях физическими упражнениями с дошкольниками

В связи со спецификой физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении используются те методы, которые отражают особенности обучения, воспитания и развития дошкольников.

В основе классификации методов, применяемых на занятиях физическими упражнениями с дошкольниками, используется признак восприятия ребенком информации.

Все методы, применяемые на занятиях физическими упражнениями с дошкольниками, можно разделить на три группы: методы слухового восприятия, методы зрительного восприятия и методы двигательного восприятия.

В то же время методы слухового и зрительного восприятия информации используются не только в практике физической культуры. Условно их можно назвать неспецифическими. Методы двигательного восприятия являются специфическими (рис. 2).

1.5.1. Методы слухового восприятия

Методы слухового восприятия основываются на использовании педагогом слова. Через слово ребенок получает новые знания, понятия, что во многом определяет его отношения к занятиям физическими упражнениями в целом и к изучаемому упражнению в частности. Педагог имеет возможность использовать две функции слова: смысловую, с помощью которой выражается содержание преподаваемого материала, и эмоциональную, позволяющую воздействовать на чувства ребенка.

Рассказ, придуманный педагогом или взятый из книги, используется для возбуждения у детей интереса к занятиям физическими упражнениями, желания ознакомиться с техникой их выполнения.

Сюжетный (тематический) рассказ можно применять непосредственно на занятии. Например, педагог рассказывает о поездке на дачу, о прогулке в лес и т. д., а дети выполняют соответствующие упражнения. На занятиях используются также стихи, считалки, загадки.

Описание — это подробное и последовательное изложение особенностей техники выполнения разучиваемого движения. Описание, необходимое для создания общего представления о движении, используется обычно при обучении детей старшего дошкольного возраста. Словесное описание нередко дополняется показом упражнения.

Объяснение используется при разучивании упражнений. В объяснении подчеркивается существенное в упражнении и выделяется тот элемент техники, к которому нужно привлечь внимание на данном занятии. Постепенно у детей создается представление о каждом элементе.

Объяснение должно быть кратким, точным, понятным, образным, эмоциональным. При объяснении следует ссылаться на уже известные упражнения. Так, обучая метанию в цель, педагог при объяснении опирается на знания о метании на дальность, делает сравнения, указывая на одинаковое исходное положение, сходство в замахе.

Дети привлекаются к объяснению физических упражнений, как правило, при закреплении двигательных навыков.

Беседа чаще всего имеет вопросно-ответную форму. Беседа помогает педагогу выяснить интересы детей, их знания, степень усвоения движений, правил подвижной игры, а детям — осознать, осмыслить свой чувственный опыт. Кроме того, беседа способствует уточнению, расширению, обобщению знаний, представлений о технике физических упражнений.

Беседа может быть связана с чтением книги, рассматриванием рисунков, картин, с экскурсией на стадион, с прогулкой на лыжах и т. д. Беседу проводят как до занятий, прогулок, экскурсий, так и после них. Педагог заранее подбирает темы, намечает вопросы и продумывает методику проведения беседы (приемы активизации детей и т. д.).

Разбор отличается от беседы только тем, что проводится после выполнения какого-либо задания (например, игры). Разбор может быть односторонним, когда его проводит только педагог, или двусторонним — в виде беседы с участием детей.

Указание (или распоряжение) отличается краткостью и требует безоговорочного выполнения. Указания могут быть использованы для уточнения задания; напоминания, как действовать; для предупреждения и исправления ошибок у детей; оценки выполнения упражнений (одобрение и неодобрение); поощрения.

Оценка на физкультурном занятии в дошкольном учреждении условно подразделяется на воспитывающую (регулирующую поведение детей) и обучающую (определяющую качество выполнения движений).

Оценка обучающего характера наиболее результативна тогда, когда она дается по ходу выполнения упражнения или сразу после его окончания. Воздействие на детей такой оценки возрастает, если она индивидуализирована. В то время как оценка воспитывающего характера, обращенная ко всем детям, эффективна в конце занятия, она должна носить позитивный характер. Особенно нужна такая оценка во вновь созданной группе при введении новых задач по учебной деятельности. Действие позитивной оценки проявляется тем ярче, чем младше дети.

Под **командой** понимается произносимый педагогом устный приказ, который имеет определенную форму и точное содержание («Смирно!», «Кругом!» и т. д.). Эта форма речевого воздействия отличается наибольшей лаконичностью и повелитель-

ным тоном. Команда относится к числу основных способов прямого руководства (экстренного управления) деятельностью детей.

Команды используются только при работе со старшими дошкольниками.

Подсчет позволяет задавать детям необходимый темп выполнения движений. Осуществляется он несколькими приемами: голосом с применением счета («раз-два-три-четыре»), счетом в сочетании с односложными указаниями («раз-два-наклон-четыре»), только односложными указаниями («вдох-вдох-выдох-выдох»). Периодически детям необходимо создавать возможности для работы в естественном для них темпе. Подсчет должен быть использован только для того, чтобы научить отличать один темп от другого, видоизменять темп по ходу работы.

1.5.2. Методы зрительного восприятия

Методы данной группы обеспечивают зрительное восприятие изучаемого действия, которое выполняет педагог или другой ребенок. При этом возможно использование наглядных пособий. Зрительное восприятие способствует более быстрому и прочному усвоению, повышает интерес к изучаемым действиям.

Показ физических упражнений применяется, когда детей знакомят с новыми движениями. Упражнение демонстрируется несколько раз. По мере усвоения упражнения (если это возможно) прибегают к частичному показу, т.е. к показу того элемента техники, который осваивается на данном занятии. Когда у детей уже создалось правильное зрительное и мышечно-двигательное представление о движении, целесообразно вызывать словом его образ, активизируя при этом мышление ребенка.

Педагогу следует тщательно подготовиться к показу упражнения. Важно правильно выбрать место, чтобы показываемое упражнение было видно всем детям. Наиболее сложные упражнения (метание, прыжки и др.) следует показывать в разных плоскостях, чтобы создать правильное представление о положении туловища, ног, рук.

Демонстрация наглядных пособий в виде плоскостных изображений (картины, рисунки, фотографии, диафильмы), а также кино- и видеофильмов используется для уточнения техники физических упражнений.

Наглядные пособия целесообразно показывать в свободное от занятий время. Рассматривая их, дети уточняют свои зрительные представления о физических упражнениях, правильнее выполняют их на физкультурных занятиях и точнее изображают в своих рисунках.

1.5.3. Методы двигательного восприятия

Данные методы основаны на активной двигательной деятельности детей. В зависимости от степени регламентации условий выполнения физического упражнения эти методы разделяются на две группы: методы строго регламентированного упражнения и методы частично регламентированного упражнения. Различия эти относительны. Момент регламентации имеется в любом методе. Различны лишь степень и характер регламентации. При известных условиях два метода из разных групп могут совмещаться: одно и то же действие может одновременно изучаться, например, методом разучивания по частям и соревновательным методом. Тем не менее это не дает оснований для их отождествления.

Методы строго регламентированного упражнения. Методы строго регламентированного упражнения характеризуются многократным выполнением действия (или его частей) при строгой регламентации формы движений, величины нагрузки, ее нарастания, чередования с отдыхом и т. п. В результате этого появляется возможность избирательно осваивать отдельные движения, последовательно формируя из них необходимые действия.

Методы строго регламентированного упражнения могут использоваться при обучении двигательным действиям (в целом и по частям) и при развитии двигательных способностей (равномерный, переменный, повторный).

Метод разучивания по частям предусматривает первоначальное изучение отдельных частей действия с последующим соединением их в необходимое целое.

Метод разучивания в целом предусматривает изучение действия в том виде, в каком оно предстает как конечная задача обучения.

Для овладения простыми упражнениями в занятиях с дошкольниками часто используется *имитация*. Подражание действиям животных, птиц, насекомых, явлениям природы и общественной жизни занимает важное место при обучении детей физическим упражнениям. Подражая, например, действиям зайчика, мышки, дети входят в образ и с большим удовольствием выполняют упражнения.

Имитация широко используется при освоении общеразвивающих упражнений и таких движений, как ходьба, бег и др. Имитация используется во всех возрастных группах. Но чаще она применяется в работе с младшими детьми.

К разучиванию в целом приходится прибегать и в тех случаях, когда сложно расчленять действие и создавать оправданные системы подводящих упражнений.

Использование принудительно-облегчающего упражнения, с одной стороны, заставляет ребенка с помощью внешних сил или

ориентиров выполнить действие с заданными параметрами, а с другой — создать условия, помогающие выполнить это действие.

Тренажеры применяются для разучивания двигательного действия, но в дошкольных учреждениях чаще используются для развития физических качеств.

Использование слуховых и зрительных ориентиров зачастую относят к методам зрительного и слухового восприятия. Тем не менее по основному признаку — наличию выполнения ребенком физического упражнения — они должны относиться к группе практических методов обучения.

Слуховые ориентиры применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, для фиксирования правильного выполнения упражнения (подлезая под веревку, к которой прикреплен колокольчик, ребенок, чтобы не задеть его, наклоняется ниже).

В качестве *звуковых ориентиров* используются музыкальные аккорды, удары в бубен и барабан, хлопки в ладоши и пр.

Помощь при обучении физическим упражнениям используется для уточнения положения отдельных частей тела, для создания правильных мышечных ощущений. На первом году жизни перемещение отдельных частей тела и всего тела ребенка сначала выполняется полностью взрослым, а в дальнейшем с небольшой его помощью, например, при обучении ползанию. Более старшим детям педагог помогает выпрямить спину при приседании, преодолеть неуверенность при ходьбе по скамейке, взяв ребенка за руку.

При лазанье по гимнастической стенке и при прыжках в длину и в высоту педагог оказывает помощь детям в виде страховки.

Равномерный метод характеризуется тем, что при его использовании занимающиеся выполняют физические упражнения непрерывно, в течение длительного времени, с постоянной интенсивностью (25—75 % от максимальной), стремясь сохранить постоянный темп, ритм, величину усилий и амплитуду движений.

Равномерный метод применяется в основном в упражнениях циклического характера (бег, лыжи, плавание), на занятиях в естественных условиях, в местах, богатых кислородом (лес, парк, у реки). Данный метод направлен на развитие выносливости и предполагает выполнение упражнений со средней степенью интенсивности.

Переменный метод характеризуется последовательным варьированием нагрузки в ходе непрерывного упражнения, путем направленного изменения скорости передвижения, темпа, длительности, ритма, амплитуды движений, величины усилий, смены техники движений. Он помогает педагогу развить у ребенка скоростные способности и выносливость, координацию движений, воспитать у него волевые качества.

Переменный метод применяется в циклических и ациклических упражнениях (бег с ускорениями, остановками, выполнение упражнений в разном темпе и др.).

Тренирующее воздействие *повторного метода* наблюдается вследствие многократного выполнения интенсивных упражнений на фоне полного восстановления.

Методы частично регламентированного упражнения. Методы частично регламентированного упражнения допускают относительно свободный выбор действий ребенком для решения поставленной задачи. Эти методы, как правило, используются на этапе совершенствования, когда дети уже обладают достаточным объемом знаний и умений. Входящие в данную подгруппу методы, обладая различными признаками, имеют сходство в одном: при их использовании всегда присутствует элемент соперничества между детьми.

Игровой метод обладает многими признаками, характерными для игр в физическом воспитании. Игра как метод реализуется не только через общепринятые игры. Понятие «игровой метод» гораздо шире по средствам и формам реализации, чем официальные игры. Например, игровым методом можно провести все занятие под девизом: «Мы готовимся в полет», не используя при этом ни одной подвижной игры. Изучение, предположим, способов переноски грузов можно организовать в виде игры «Строим дом».

Однако слабая сторона этого метода заключается в том, что ограничена возможность для формирования нового, особенно сложного двигательного навыка.

Соревновательный метод обладает многими признаками, характерными для соревнования (состязания), но имеет более широкое применение. Соревновательный метод может использоваться при любой форме организации занятий, имеющих целью проведение соревнования по любым физическим упражнениям. Например, соревновательным методом можно провести все физкультурное занятие, начиная от построения и заканчивая выходом из зала.

Данный метод имеет много общего с игровым методом. Однако между ними существует и принципиальное различие. Оно состоит в том, что в игровом методе процесс занятия физическими упражнениями всегда имеет сюжетное содержание. В соревновательном методе этот момент отсутствует, и процесс выполнения действия полностью подчинен задаче победить в том или ином действии в соответствии с заранее установленными правилами.

Пользоваться соревновательным методом на занятиях с дошкольниками надо осторожно. При неправильной методике он может вызвать сильное нервное возбуждение, отрицательно сказаться на самочувствии и поведении детей дошкольного возраста.

Не следует злоупотреблять, в частности, эстафетами: длительное пребывание в качестве зрителей-болельщиков, поочередное выполнение упражнений в напряженной обстановке перевозбуждают нервную систему детей.

Соревновательный метод применяется в том случае, когда дети хорошо освоили движения.

1.5.4. Соотношение в использовании методов

Методы обучения выбираются в зависимости от поставленных задач, возрастных особенностей детей, их подготовленности, сложности и характера упражнений, этапа обучения.

На первом этапе обучения проводится первоначальное разучивание упражнения, чтобы создать у детей правильное представление о движении в целом. С этой целью используются показ, объяснение и практическое опробование. У детей образуется связь между зрительным образом, словами, обозначающими технику, и мышечными ощущениями.

Чем дети младше, тем меньшим запасом двигательных представлений они обладают и тем большее место в создании этих представлений занимает показ. С увеличением двигательного опыта у детей шире используются объяснения.

На втором этапе углубленного разучивания движения большое место занимают имитация, зрительные, слуховые ориентиры. Словесные методы используются в виде коротких указаний.

Хороший эффект при отработке отдельных элементов техники дают упражнения, выполняемые без контроля зрения, на основе мышечных ощущений.

Задача третьего этапа — закрепление навыка и совершенствование техники его, а также выработка умения применять изученное движение в различных условиях. При этом упражнения проводятся в игровой и соревновательной формах.

В разных возрастных группах соотношение приемов обучения физическим упражнениям изменяется. В начале первого года жизни упражнения выполняются с помощью взрослого. Постепенно самостоятельность детей возрастает, и они выполняют упражнения с небольшой помощью взрослого или придерживаясь за предметы. В этом возрасте большое место занимают зрительные ориентиры, которые стимулируют детей к выполнению движений. Словно применяется главным образом для создания у детей положительного отношения к выполнению упражнений.

В младшем дошкольном возрасте при обучении физическим упражнениям в большей мере используют показ, имитации, зрительные, слуховые ориентиры. Словесные приемы сочетаются с показом и помогают уточнить технику упражнений.

В среднем и старшем дошкольном возрасте с расширением двигательного опыта детей увеличивается роль словесных приемов (объяснения, команды и др.) без сопровождения показом, используются более сложные наглядные пособия (фотографии, рисунки, кино- и диафильмы). Упражнения выполняются чаще в соревновательной форме.

Контрольные вопросы и задания

1. Дайте характеристику задач образования дошкольников в области физической культуры.
2. Дайте характеристику принципов образования дошкольников в области физической культуры.
3. Какие средства используются в физическом воспитании дошкольников?
4. Дайте классификацию методов, применяемых на занятиях физическими упражнениями с дошкольниками.
5. В чем состоят особенности использования методов строго регламентированного упражнения у дошкольников?
6. В чем отличия игрового метода от соревновательного?

ЛИТЕРАТУРА

Кенеман А. В., Хухлаева Д. В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. — М., 1978.

Педагогика физической культуры: учеб. пособие / под ред. Б. А. Ашмарина и Л. К. Завьялова. — СПб., 1999.

Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие. — М., 2001.

Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. Ю. Ф. Курамшина. — М., 2003.

Теория и методики физического воспитания: учебник для студентов фак. физической культуры / под ред. Б. А. Ашмарина. — М., 1990.

Шебеко В. Н., Ермак Н. Н., Шишкина В. А. Физическое воспитание дошкольников: учеб. пособие. — М., 1998.

СИСТЕМА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ДОШКОЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

Образование дошкольников в области физической культуры складывается из основного образования и дополнительных образовательных услуг. Возможность получения образования в области физической культуры обеспечивается Законом Российской Федерации «Об образовании» и Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Обеспечение основного образования дошкольников в области физической культуры является обязанностью дошкольного учреждения. Организация дополнительных образовательных услуг в области физической культуры для детей определяется возможностями дошкольного учреждения и желанием родителей.

Качество образования дошкольников в области физической культуры обеспечивается созданием хороших условий для занятий детей физическими упражнениями, профессиональной компетентностью педагогов, организующих их двигательную деятельность, а также содержанием программ, используемых в дошкольном учреждении.

Эффективное функционирование системы образования дошкольников в области физической культуры обеспечивается коллективом сотрудников дошкольного учреждения в тесном взаимодействии с семьей.

Основное образование дошкольников в области физической культуры реализуется в соответствии с программой, избранной дошкольным учреждением. Программа, как правило, предусматривает ежедневное проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий (утренняя гимнастика, физкультминутки на занятиях, подвижные игры и упражнения между занятиями и на прогулке, упражнения после дневного сна), 2—3 физкультурных занятия в неделю, 1—2 физкультурных досуга в месяц и 2—3 физкультурных праздника в год.

Увеличение психоэмоциональной и интеллектуальной нагрузки дошкольников, с одной стороны, и ухудшение их здоровья, с другой, привели к необходимости введения в образовательный процесс традиционно «школьных» мероприятий, направленных на отдых и оздоровление детей: дни здоровья и каникулы.

В процессе физического совершенствования детей в современном дошкольном учреждении значительное место занимают дополнительные образовательные услуги и занятия по физической культуре. Работа физкультурных кружков и секций позволяет ребенку и его родителям выбрать наиболее привлекательный вид двигательной деятельности.

Однако осуществление этой деятельности не может нарушать режим работы дошкольного учреждения. При организации дополнительных образовательных услуг в сфере физической культуры должна учитываться подготовленность педагога для занятий с детьми дошкольного возраста и составлена программа занятий, рассчитанная на принесение пользы для здоровья детей. Программы дополнительных занятий должны строиться с учетом программ основных занятий физической культурой в дошкольном учреждении.

2.1. Программы образования дошкольников в области физической культуры

Социальные перемены, произошедшие в нашем обществе за последнее десятилетие, создали предпосылки для широких экспериментов в дошкольных учреждениях. «Положение о дошкольном учреждении» предоставляет возможность работникам системы образования самим выбирать программу воспитания и обучения дошкольников, применять разнообразные формы и методы учебно-воспитательной работы.

В настоящее время в дошкольных учреждениях наряду с «Программой воспитания и обучения в детском саду» (1985) широко используются новые программы «Детство», «Радуга», «Старт», «Здоровый дошкольник» и др.

Новые программы, реализуя принципы педагогики сотрудничества, предусматривают внедрение в дошкольные учреждения личностно-ориентированного стиля взаимодействия педагогов с детьми. Наряду со сходными положениями, современные программы дошкольных учреждений имеют отличительные особенности в подходах к организации и проведению физкультурно-оздоровительной работы, которые целесообразно учитывать при их выборе.

Министерство образования России регулярно информирует (в сборниках приказов, инструкциях и журнале «Дошкольное воспитание») работников системы образования о новых программах, получивших гриф «Рекомендовано Министерством образования Российской Федерации».

Что касается «Программы воспитания и обучения в детском саду», то она не отменена, и многие педагоги продолжают ис-

пользовать ее как рабочую основу (типовую программу), уточняя применительно к условиям своего детского сада.

Образовательные программы, используемые в дошкольных учреждениях по разделу «Физическая культура», подразделяются:

- 1) на комплексные;
- 2) парциальные (оздоровительные, специализированные по физической культуре);
- 3) дополнительного образования.

2.1.1. Комплексные программы

К общеобразовательным программам, применяемым в настоящее время в дошкольных учреждениях, следует прежде всего отнести программы «Детство», «Радуга», «Истоки». В них в концентрированном виде нашли свое воплощение современные передовые взгляды на содержание и организацию дошкольного воспитания, в том числе на место и роль физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных учреждениях.

Многие годы основной программой, используемой в дошкольных учреждениях, была «Программа воспитания и обучения в детском саду» (1985), основанная на результатах многолетних исследований НИИ дошкольного воспитания АПН СССР и ряда ведущих кафедр дошкольной педагогики. До сих пор многие дошкольные учреждения используют ее в своей работе.

«Программа воспитания и обучения в детском саду». Подготовлена на основе «Типовой программы воспитания и обучения в детском саду», разработанной НИИ дошкольного воспитания АПН СССР.

Программа построена с учетом возрастных и психофизиологических особенностей детей раннего и дошкольного возраста и охватывает все традиционно выделяемые стороны развития ребенка.

В соответствии с этой программой физическое воспитание в дошкольном учреждении должно осуществляться как на специальных физкультурных занятиях, так и в повседневной жизни. Во всех возрастных группах большое внимание уделяется воспитанию у детей культурно-гигиенических навыков, правильной осанки.

В физическом воспитании дошкольников большое место отводится физическим упражнениям в игровой форме и подвижным играм. В программу старшей и подготовительной к школе групп включено обучение детей спортивным упражнениям и элементам спортивных игр (баскетбола, футбола, хоккея, бадминтона, настольного тенниса, игры в городки).

В программе акцентируется внимание на то, что правильное физическое воспитание во всех возрастных группах может быть

обеспечено только при постоянном медико-педагогическом контроле.

За время пребывания в детском саду дети должны научиться правильно прыгать с места и с разбега, освоить разные виды метания, лазанья, движения с мячами; четко, точно, ритмично, в заданном темпе выполнять физические упражнения не только по показу, но и по словесной инструкции, под музыку, перестраиваться как во время движения, так и стоя на месте.

Программа «Детство». Разработана авторским коллективом кафедры дошкольной педагогики РГПУ им. А. И. Герцена.

Авторы программы, не отрицая значение физкультурных занятий в детском саду, не считают их ведущей формой работы. Количество занятий и их продолжительность программой «Детство» строго не регламентируются. Педагог сам определяет их необходимость, содержание, способ организации и место в режиме дня, исходя из общедидактических требований к занятиям с дошкольниками и уровня развития детей. Реализуется программа «Детство» в основном путем интеграции в повседневную жизнь ребенка естественных для него видов деятельности, главным из которых является игра. Вместе с тем в программе отмечается, что не следует заставлять ребенка заниматься: принуждение вызывает естественный протест, рождает отрицательные эмоции. Заботясь о физической нагрузке, взрослый не должен забывать о любознательности и пытливости, формирующемся познавательном интересе в этом возрасте.

В программу включены сложные упражнения. В частности, дошкольники осваивают лазанье по веревочной лестнице, канату, а также группировку, перекаты в положении группировки, пытаются делать кувырок с поддержкой (при наличии условий, обеспечивающих безопасность выполнения упражнения и достаточной квалификации воспитателя).

Программа «Радуга». Разработана Институтом общего образования Российской Федерации. Она акцентирует внимание педагогов на взаимодействие взрослого и ребенка, в основу которого положена забота о физическом, психическом и эмоциональном благополучии ребенка.

Авторы программы считают, что рекомендациям по организации здорового образа жизни детей необходимо следовать неукоснительно. Двигаться ребенок должен на протяжении всего дня (2/3 длительности периода бодрствования). Обязательны ежедневные целенаправленные специально организованные занятия (классические физкультурные или музыкальные ритмические). В прогулки включают занятия по физическому воспитанию как их составные части.

Для успешного физического воспитания авторы программы предлагают составить на каждого ребенка своеобразную карту-

прогноз с разнообразной характеристикой состояния ребенка, его физического развития и двигательной активности. Составление такой карты требует совместного труда медицинских работников и педагогов групп, а также родителей.

Программа «Истоки». Разработана Центром «Дошкольное детство» А. В. Запорожца и определена авторами как базисная программа развития ребенка-дошкольника.

Программа направлена на обогащение — амплификацию, а не на искусственное ускорение — акселерацию развития.

В программе определены базисные характеристики личности. К ним относятся: компетентность, вбирающая в себя результаты развития всех остальных базисных характеристик личности; креативность и неразрывно связанная с ней способность к инициативности; произвольность и самостоятельность, неотделимая от ответственности, безопасности и свободы поведения; самосознание личности и способность к самооценке.

В программе «Истоки» выделены главные направления деятельности по организации физического воспитания детей. В разделе «Физическое развитие» раскрываются основы физической культуры ребенка, воспитания у детей потребности в физическом самосовершенствовании, в движении на базе «мышечной радости».

В программе впервые подробно обозначены ведущие линии не только разностороннего развития жизненно-важных двигательных действий, навыков и умений, но и сопряженного с ним развития двигательных способностей. Они соотнесены с определенными возрастными этапами, сенситивными периодами, а также ведущими видами деятельности.

Программа «Развитие». Разработана творческим коллективом под руководством профессора Л. А. Венгера. Особенность программы заключается в том, что прежде всего она ориентирует педагогов обучать детей способам получения новых знаний, умений, навыков, а не просто на их усвоение. В данной программе имеется раздел «Одаренный ребенок».

Программа не содержит в себе раздела по физическому воспитанию детей, поэтому при организации физического воспитания дошкольников рекомендуется использовать «Типовую программу» или программу «Радуга». В 1998 г. были выпущены методические рекомендации «Воспитание здорового ребенка», подготовленные М. Д. Маханевой. Авторы программы «Развитие» представляют их как «необходимое дополнение к своей программе».

В методических рекомендациях дается примерная сетка занятий для детей различных возрастных групп, позволяющая сочетать их с необходимыми оздоровительными мероприятиями. Авторы программы «Развитие» предлагают всю работу по физическому воспитанию строить с учетом физической подготовленности и имеющихся отклонений в состоянии здоровья ребенка.

В методических рекомендациях отсутствуют такие разделы, как «Общие сведения по физической культуре», а также «Диагностика уровня физической подготовленности детей», но приведены показатели, по которым можно оценить эффективность работы по физическому воспитанию: перемена группы здоровья на более высокую, уровень развития детей по местным стандартам, выполнение основных движений: качественные и количественные характеристики по возрасту, физические качества (по тестам).

2.1.2. Парциальные оздоровительные программы

В группу оздоровительных условно выделены программы, которые главным образом посвящены теоретическим и практическим аспектам оздоровительной работы в дошкольном учреждении. Программы «Здоровье» и «Здоровый дошкольник» в первую очередь направлены на развитие выносливости с помощью циклических упражнений, в основном оздоровительного бега. Программы акцентируют внимание на необходимость реального взаимодействия медицинских работников и педагогов дошкольного учреждения.

Программа «Здоровье» (руководитель — В. Г. Алямовская). Это комплексная система воспитания ребенка-дошкольника. Она включает в себя четыре основных направления:

- обеспечение психологического благополучия;
- охрана и укрепление здоровья детей;
- духовное здоровье;
- нравственное здоровье, приобщение ребенка к общечеловеческим ценностям.

Направление «Группы здоровья» для дошкольников — система физического воспитания детей. Оно состоит из нескольких основных разделов:

- 1) организация двигательной деятельности;
- 2) лечебно-профилактическая работа, закаливание;
- 3) планирование и организация физкультурных мероприятий;
- 4) диагностика физического развития;
- 5) воспитание потребности в здоровом образе жизни;
- 6) совместная работа детского сада и семьи по воспитанию здорового ребенка.

В соответствии с программой физкультурные занятия проводятся воспитателями, музыкальными работниками, физорганами и тренерами-специалистами. Ряд занятий серии «Забочусь о своем здоровье» проводят медицинские сестры и массажист.

Алгоритм программы «Здоровье»: от удовольствия к привычке, от привычки к потребности. Авторы считают, что пока у детей не появились потребность в движении, чувство «мышечного томле-

ния», не проявился явный интерес к спорту, не следует начинать специальных тренировочных занятий, хотя тренеры-специалисты и физорги должны работать с детьми с 2-летнего возраста, занимаясь с ними общефизической подготовкой.

Программа «Здоровый дошкольник» (автор — доктор медицинских наук, профессор Ю. Ф. Змановский). Она нацелена на достижение «динамичного и вместе с тем устойчивого к патологическим (болезнетворным) и экстремальным воздействиям здоровья детей, что обеспечивается формированием комплекса функциональных систем, создающих оптимальный приспособительный эффект».

Программа носит комплексный характер, однако при ее реализации рассчитана преимущественно на индивидуально-дифференцированный подход. С этой целью для каждого ребенка определяются исходные параметры его физического развития, двигательной подготовленности, объективные и субъективные «критерии» здоровья, характеристики биоритмологического профиля и соматотипа (конституции).

Основную отличительную особенность программы составляет преобладание циклических, прежде всего беговых, упражнений и особенно их комбинаций (бег, плавание, лыжи, велосипед и т. п.), во всех видах двигательной активности детей для тренировки и совершенствования общей выносливости. Эти упражнения составляют основное содержание утренней зарядки, ежедневных занятий по физическому воспитанию, двух обязательных прогулок, физкультминуток на занятиях другими видами деятельности и т. д.

2.1.3. Парциальные специализированные программы

В группу специализированных программ входят программы по физической культуре, адресованные профессиональным руководителям и инструкторам физического воспитания дошкольных учреждений. Наиболее популярной из них является программа «Старт».

Программа «Старт». Разработана Л. В. Яковлевой, Р. А. Юдиной и Л. К. Михайловой. Авторы программы считают, что многие движения, освоение которых по другим программам начинается в старшей группе, дети способны освоить в более раннем возрасте, начиная с 3—4 лет.

По мнению разработчиков программы «Старт», задатки, существующие у ребенка от природы, следует развивать как ключевое звено в цепи других необходимых дошкольнику физических качеств. Это принципиальный подход в физическом воспитании дошкольников, предлагаемый авторами программы. Для реализа-

ции данного подхода необходимо выявить способности каждого ребенка в каком-либо спортивном движении или определенном виде спорта с тем, чтобы посредством их развивать и укреплять чувство удовлетворения от движения, а значит, воспитывать потребность в занятиях физической культурой, что в конечном счете и будет способствовать оздоровлению и закаливанию организма.

2.1.4. Программы дополнительного образования

В процессе физического совершенствования детей в современном дошкольном учреждении значительное место занимает физическая рекреация. Работа физкультурных кружков и секций позволяет ребенку и его родителям выбрать наиболее привлекательный вид двигательной деятельности. Программы дополнительного образования строятся с учетом программ основных занятий физической культурой в дошкольном учреждении.

«Са-Фи-Дансе». Это оздоровительно-развивающая программа по танцевально-игровой гимнастике для дошкольных учреждений. Программа «Са-Фи-Дансе» разработана Ж. Е. Фирилевой и Е. Г. Сайкиной на кафедре гимнастики Российского государственного педагогического университета им. А. И. Герцена и названа по именам разработчиков.

Содержание программы взаимосвязано с программами по физическому и музыкальному воспитанию в дошкольном учреждении («Программа воспитания и обучения в детском саду», 1985).

Структурная основа программы «Са-Фи-Дансе» представлена различными разделами, где основными являются танцевально-ритмическая гимнастика, нетрадиционные виды упражнений и креативная гимнастика. Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий. Так, в танцевально-ритмическую гимнастику входят разделы: игро-ритмика, игро-гимнастика и игро-танец. Нетрадиционные виды упражнений представлены: игро-пластикой, пальчиковой гимнастикой, игровым самомассажем, музыкально-подвижными играми и играми-путешествиями. Раздел креативной гимнастики включает в себя: музыкально-творческие игры и специальные задания.

Основной целевой установкой программы «Са-Фи-Дансе» является содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами танцевально-игровой гимнастики.

«Путешествие в Олимпию». Это программа олимпийского образования дошкольников. Программа «Путешествие в Олимпию» (автор — С. О. Филиппова) имеет целью ознакомление старших дошкольников с первоначальными сведениями об истории олимпийского движения древности и современности как достижения общечеловеческой культуры. Исходя из этого, программа ставит

следующие задачи: создать у детей представления об олимпийских играх как мирного соревнования, проводимого в целях физического совершенствования, в котором участвуют народы всего мира; ознакомить дошкольников с доступными сведениями из истории олимпийского движения; способствовать формированию у детей интереса к занятиям физическими упражнениями через нравственный и эстетический опыт олимпизма.

Основные теоретические сведения излагаются воспитателем на занятии в группе (один раз в месяц). Повторение основных теоретических положений, рассмотренных на занятии в группе, и закрепление знаний в сюжетной двигательной деятельности организуется руководителем физического воспитания на физкультурных занятиях (один раз в месяц). Занятия в музее, изостудии, фильмотеке дополняют сведения об олимпийском движении, полученные детьми ранее. Тематические физкультурные досуги способствуют созданию у дошкольников представлений о программе олимпийских состязаний через сюжетную двигательную деятельность. Закрепление знаний, сформированных у детей в течение года, планируется в конце года при проведении олимпийской недели, когда все педагоги, работающие с детьми (воспитатели, руководитель изостудии, музыкальный руководитель), проводят занятия на олимпийскую тематику. Заканчивается олимпийская неделя театрализованным праздником «Малые олимпийские игры».

Все чаще в дошкольном учреждении можно встретить использование так называемых нетрадиционных программ. Авторы предлагают «разнообразить» физкультурные занятия включением в них элементов различных оздоровительных систем. Наибольшей популярностью пользуется хатха-йога, гимнастика ушу, психогимнастика. Однако использование непрофессионалом медитации может принести вред дошкольнику. Но самое главное, ему не останется на физкультурном занятии времени побегать и попрыгать. В этой связи нетрадиционные методики развития ребенка могут реализовываться в дошкольном учреждении как дополнительные образовательные услуги, проводимые с согласия родителей и под контролем медицинских работников.

2.2. Деятельность сотрудников дошкольного учреждения по организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми

Физкультурно-оздоровительная работа с детьми осуществляется всем коллективом сотрудников дошкольного учреждения.

Заведующая дошкольным учреждением создает необходимые условия, осуществляет общее руководство и контроль качества проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий.

Методист (старший воспитатель) дошкольного учреждения осуществляет методическое руководство работой воспитателей. Он организует различные формы повышения квалификации педагогов в области физической культуры дошкольников, приобретает необходимую методическую литературу.

Методист (старший воспитатель) анализирует эффективность физкультурно-оздоровительной работы проводимой воспитателями. Его роль в организации физкультурно-оздоровительной работы наиболее существенна в тех дошкольных учреждениях, где нет специалиста по физической культуре. В этом случае он контролирует все занятия физическими упражнениями: физкультурные занятия, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня, физкультурно-рекреационные мероприятия, самостоятельную двигательную деятельность детей. Методист (старший воспитатель) систематически изучает наиболее интересный опыт работы других дошкольных учреждений, использование нестандартного оборудования, применение инновационных оздоровительных технологий.

Медицинские работники проводят лечебно-профилактические мероприятия:

- комплексную оценку состояния здоровья детей: сбор социального анамнеза, обследование физического развития и состояния здоровья, составление индивидуальных рекомендаций;

- закаливающие процедуры;

- создание оптимальных санитарно-гигиенических условий: обеспечение санитарно-гигиенических условий содержания помещений, соблюдение воздушно-теплового режима, кварцевание помещений, предупреждение переохлаждения и перегревания детей, формирование культурно-гигиенических навыков;

- лечебные мероприятия;

- медицинский контроль состояния здоровья детей в процессе занятий физическими упражнениями: допуск детей к занятиям физическими упражнениями после перенесенных заболеваний, рекомендации к подбору физических упражнений для детей, имеющих отклонения в состоянии здоровья, качественная и количественная оценка эффективности физкультурного занятия.

Воспитатель работает в тесном контакте со специалистом по физической культуре. Он планирует, организует и проводит физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня (утреннюю гимнастику, физкультминутки, подвижные игры и упражнения между занятиями и на прогулке, бодрящую гимнастику), а также самостоятельную двигательную деятельность детей. Воспитатель следит за состоянием здоровья детей, заботится о соблюдении гигиенических норм в помещении и на участке, чистоты и сохранности физкультурного инвентаря и оборудования, оформ-

ляет в группе спортивный уголок, участвует в пропаганде здорового образа жизни среди родителей.

Помощник воспитателя следит за чистотой и проветриванием групповой комнаты, помогает подготовить детей к физкультурному занятию, к прогулке, принимает участие в уходе за физкультурными пособиями и инвентарем.

Музыкальный руководитель, руководитель изостудии и другие специалисты обеспечивают на занятиях охрану здоровья детей, взаимодействуют со специалистом по физической культуре в организации комплексных занятий, участвуют в подготовке и проведении физкультурных праздников.

Специалист по физической культуре (руководитель физического воспитания дошкольного учреждения) отвечает за организацию всей физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении. В его обязанности входит: определение и реализация целевых установок, содержания и методики образования дошкольников в области физической культуры; применение средств и методов определения и оценки физического состояния детей в условиях дошкольного учреждения; консультирование родителей и педагогов дошкольного учреждения по проблемам обучения, воспитания и развития детей дошкольного возраста в области физической культуры; осуществление мероприятий по профилактике заболеваний дошкольников средствами физической культуры; применение средств и методов двигательной реабилитации детей, имеющих отклонения в состоянии здоровья; организационное обеспечения процессов обучения, воспитания и развития дошкольников в области физической культуры.

Деятельность специалиста по физической культуре протекает в специфических по сравнению с деятельностью других педагогов условиях (психическая напряженность, физическая нагрузка и внешнесредовые факторы, связанные с проведением занятий на воздухе).

Дополнительными факторами психического утомления специалиста по физической культуре являются: шум от криков детей; необходимость переключения с одной возрастной группы на другую (смена ролей, в которых вынужден выступать педагог, учитывая психологию детей разного возраста); большая нагрузка на речевой аппарат и голосовые связки (необходимость говорить громко на фоне шума, создаваемого детьми при выполнении упражнений); ответственность за жизнь и здоровье детей.

Большая физическая нагрузка специалиста по физической культуре обусловлена: необходимостью показывать физические упражнения; необходимостью обеспечивать страховку детей при выполнении ими физических упражнений; необходимостью весь день работать стоя, в постоянном передвижении; необходимостью постоянно поддерживать свою физическую форму, для

исключения отрицательных педагогических последствий при потере физических кондиций. Деятельность специалиста по физической культуре предполагает постоянное длительное пребывание на открытом воздухе, что требует от него определенного уровня закаленности.

2.3. Взаимодействие дошкольного учреждения и семьи по физическому воспитанию детей

Сегодня очевидно, что наиболее успешно ребенок развивается, воспитываясь в двух институтах — семье и дошкольном учреждении. В современных условиях состояния экономики страны дети мало видят своих родителей. Организация семейного досуга становится делом образовательного учреждения, чтобы заинтересовать взрослых членов семей проблемами формирования личности детей.

Здоровье дошкольников во многом определяется отношением родителей к физическому воспитанию ребенка в семье. Отмечается, что низкие физические кондиции детей наблюдаются вследствие низкого образовательного уровня родителей в вопросах использования средств физического воспитания в условиях семьи. Известно, что отношение общества к физической культуре отражается и на отношении родителей к занятиям своих детей физическими упражнениями.

Отцы оценивают физическое развитие в качестве цели воспитания несколько выше, чем матери. В большинстве случаев физическому воспитанию мальчиков родители придают большее значение, чем девочкам. Особенно это заметно после 5 лет. Для родителей мальчиков значимость физической готовности в возрасте 6—7 лет ставится на 1—2-е место, в то время как для родителей девочек в этом возрасте она занимает 7—8-е место.

Фактором, который, по мнению родителей, имеет самое действенное значение в физическом воспитании дошкольников, является личный пример взрослых.

К сожалению, родители не всегда обладают достаточными знаниями и умениями для занятий с детьми для обеспечения ребенку нормального развития и испытывают трудности, обусловленные следующими причинами: незнанием возрастных особенностей детей и неумением учитывать индивидуальные; неправильно выбранным авторитарным стилем общения с ребенком; недостаточным владением двигательными умениями; неумением выполнять задания в условиях игровой деятельности.

Специалисты в области образования дошкольников давно говорят о необходимости активного привлечения родителей к физическому воспитанию их детей. Опыт показывает, что организа-

тором этой работы может стать дошкольное учреждение, и в первую очередь — специалист по физической культуре.

Следует отметить, что вопросы, связанные с необходимостью непосредственного сотрудничества педагогов с родителями, освещены еще в трудах П. Ф. Лесгафта. На первых оздоровительных детских площадках в Санкт-Петербурге работа с детьми строилась таким образом, что не только от педагогов, но и от родителей требовалось уважение к ребенку, глубокое изучение его физических и психологических особенностей. В результате было установлено, что совместные усилия семьи и педагогов приводят к улучшению здоровья и физического развития детей.

Дошкольные образовательные учреждения оказывают помощь родителям в приобретении знаний о физическом воспитании ребенка. Для этого организуются уголки для родителей, проводятся открытые занятия, беседы, консультации, рекомендуется список специальной литературы по разнообразным формам организации двигательной деятельности ребенка. Правильному физическому воспитанию ребенка в семье способствуют знания родителей об особенностях использования профилактических и коррекционных физических упражнений, подвижных и спортивных играх.

Родители регулярно информируют о самочувствии, развитии движений ребенка. Работа дошкольного учреждения с родителями повышает заинтересованность семьи в результатах развития своего ребенка.

Родители, в свою очередь, должны создать условия, обеспечивающие полноценную физическую подготовку ребенка: приобрести физкультурный инвентарь для занятий с детьми (лыжи, коньки, велосипед, городки, серсо, теннис, бадминтон, мячи, скакалки и др.), оборудовать у себя дома спортивный уголок, а также оказывать помощь ребенку в освоении различных физических упражнений (езде на велосипеде, катанию на коньках, лыжах и т. п.).

Большую пользу приносят совместные туристские прогулки взрослых и ребенка, походы на лыжах, коньках, игры в городки, теннис, бадминтон, кегли, футбол, хоккей, баскетбол и др. Совместное участие детей и родителей в спортивных праздниках позволяет совершенствовать их двигательные навыки, формировать характер, волю, упорство, стремление к достижению цели, а также улучшает микроклимат семьи.

В последние годы некоторые дошкольные учреждения стали организовывать совместные занятия физическими упражнениями родителей с детьми раннего и младшего дошкольного возраста. Организация совместных физкультурных занятий родителей и детей дает возможность оказывать квалифицированную помощь родителям по формированию здоровья детей в семье. Следует

отметить и еще один положительный результат таких занятий: родители, участвующие в них, как правило, становятся искренними союзниками и активными помощниками дошкольного учреждения.

2.4. Помещения, инвентарь и оборудование для занятий физическими упражнениями с дошкольниками

Эффективность реализации задач образования дошкольников в области физической культуры во многом зависит от наличия рациональной предметно-игровой среды в дошкольном учреждении. Важнейшим фактором влияния среды на формирование личности ребенка являются помещения, в которых организуется его деятельность.

Помещение для занятий физическими упражнениями должно быть достаточно просторным, чтобы показатели «воздушного куба» приближались к объему вентиляции. Если помещение имеет небольшие размеры, то количество детей, занимающихся одновременно, должно быть ограничено в соответствии с этими показателями.

Однако в дошкольных учреждениях не всегда соблюдаются эти требования. Это происходит потому, что многие учреждения не имеют стандартных физкультурных залов. Для проведения занятий физическими упражнениями оборудуются небольшие по размерам групповые комнаты или подсобные помещения. В таких помещениях проводить занятия можно небольшими подгруппами, но это не всегда осуществимо из-за необходимости согласования работы специалиста по физической культуре с работой других сотрудников учреждения.

Известно, что на эффективность деятельности ребенка, улучшение его самочувствия влияет рациональная окраска стен помещения. Выбирая цвет, психологи рекомендуют в помещениях для детей использовать гамму цветов от желтовато-зеленого через желтый до оранжевого. В то же время синий и зеленый цвета тоже подходят для детских комнат, особенно ориентированных на юг, поскольку эти цвета создают ощущение прохлады.

Следует особо отметить, что оборудование, используемое в физическом воспитании дошкольников, обычно окрашено в яркие разнообразные цвета. Таким образом, для того чтобы дети хорошо видели предметы, с которыми они занимаются, целесообразно, чтобы стены и пол в физкультурном зале были однотонными и не яркими.

Иногда пол в физкультурном зале покрыт ковровином с крупным пестрым рисунком. На таком покрытии плохо видна разметка и инвентарь, что не соответствует требованиям к охране зре-

ния ребенка. Использование синтетического покрытия в зале ограничивает выбор средств физического совершенствования дошкольников. Например, при выполнении упражнений в положении «упор, стоя на коленях» наблюдается покраснение кожи детей от соприкосновения с синтетическим ковром. Кроме того, подобное покрытие требует особо тщательной чистки.

Вид физкультурного зала должен создавать у ребенка настрой на предстоящую деятельность. В этой связи разрисовывание стен сказочными персонажами делает зал похожим на многие помещения дошкольного учреждения (раздевалки, коридоры и т.д.). Использование съемных картинок при однотонно окрашенных стенах дает возможность легко менять тему занятия. Часто в дошкольных учреждениях можно увидеть занавески на окнах физкультурного зала, что не соответствует гигиеническим нормам (пыль, уменьшение освещенности).

В физкультурных залах необходимо предусмотреть ограждение окон. Для этого используются разнообразные решетки, сетки. Для освещения физкультурного зала наиболее целесообразны люминесцентные лампы, защищенные съемными сетками.

В связи с тем что и в настоящее время отсутствует централизованное обеспечение спортивно-игровым и физкультурным инвентарем и оборудованием, дошкольным учреждениям приходится брать эту задачу на себя.

Обязательным при отборе физкультурного оборудования является его соответствие педагогическим и гигиеническим требованиям.

В дошкольном учреждении необходимо иметь достаточное количество разнообразного спортивно-игрового оборудования, чтобы обеспечить участие всех детей группы (подгруппы), их двигательную активность в процессе организованных занятий физической культурой и подвижных игр, а также в самостоятельной деятельности детей в свободное время.

Важно, чтобы размеры оборудования соответствовали антропометрическим показателям детей: длине тела в положениях стоя и сидя, длине рук, ног, объему грудной клетки, головы. Только в этом случае может быть достигнута комфортность двигательных действий в спортивно-игровой среде. Габариты и вес переносного оборудования должны быть соразмерны возможностям детей, поскольку для перестановки их самими детьми.

Одним из необходимых требований является обеспечение безопасности детей при использовании оборудования. Каждое пособие должно быть прочным, надежным, пригодным для эксплуатации: рейки лестниц — достаточной толщины и прочности; узлы соединений разных деталей — надежны, без острых углов и резко выступающих частей; пособия, изготовленные из дерева, — хорошо зачищены, отполированы. Обязательно должна быть обеспече-

на надежность и устойчивость крупных пособий (гимнастических лестниц, трибун, рукоходов, перекладин и других предметов оборудования, по которым дети лазают). С целью обеспечения страховки, предотвращения травматизма в физкультурных залах необходимо иметь набор больших и малых матов.

Физкультурное и спортивно-игровое оборудование для дошкольников изготавливается из разных материалов. Важно, чтобы эти материалы имели гигиенический сертификат, не обладали бы вредными воздействиями на организм детей. Следует отметить, что для дошкольников предпочтительно гимнастическое и игровое оборудование, изготовленное из дерева.

Наличие в комплектах большого разнообразия видов оборудования обусловлено спецификой построения и содержания занятий и других форм работы по физической культуре, которая состоит в том, что в каждую из форм включаются разные виды физических упражнений и игр. Для правильной организации процесса физического воспитания важно соблюдать принцип размещения оборудования по месту использования с учетом его своеобразия, отвечающего особенностям двигательных действий, характерных для определенных условий. Так, следует подразделять физкультурное и спортивно-игровое оборудование для помещений (физкультурного и тренажерного залов, бассейна, групповых комнат) и оборудование для участка (физкультурной площадки, групповых площадок и других игровых зон). Особо выделяется инвентарь для организации спортивных игр (баскетбол, бадминтон, городки, футбол, хоккей) и таких упражнений, как катание на коньках, велосипеде, ходьба на лыжах.

2.4.1. Оборудование и инвентарь для физкультурного зала

Как правило, большая часть физкультурно-спортивного оборудования используется в физкультурных залах. Эффективность применения оборудования значительно повышается при рациональном его размещении. Расстановка разных предметов оборудования зависит от их габаритов и предназначения. Так, гимнастическая стенка устанавливается стационарно, прочно крепится к стене. Канаты, шесты, веревочные лестницы укрепляются на потолке с помощью специальных приспособлений — крюков, монорельса и т. п. Такие крупные предметы оборудования, как гимнастические скамейки, бумы, кубы, размещаются вдоль стен помещения. Для досок, лестниц с зацепами предусматривается место, где они могут быть подвешены или положены так, чтобы не мешали играм и занятиям детей.

Мелкое физкультурное оборудование — мячи, мешочки с грузом, кубики, булавы — целесообразно поместить в секционные

шкафы, на специальные полки, стеллажи, в выдвижные ящики, расположенные также вдоль стен физкультурного зала. Обручи, шнуры, скакалки лучше всего разместить на стенах в разных местах зала на специальных крюках, вешалках. Для растягивания сеток (для игр с мячом), натягивания шнуров, резинок (для подвешивания мелких предметов, для подлезания, перепрыгивания) удобны крепления в виде скоб, зажимов, карабинов. Их следует расположить попарно на разных уровнях противоположных стен.

Оборудование должно быть расположено так, чтобы дети могли свободно подходить к нему, самостоятельно пользоваться снарядами, не мешая друг другу. Середину зала желательно оставлять свободной. На ней размещаются разнообразные пособия для проведения игр и занятий, организуемых педагогом или самими детьми.

Современные производственные технологии и материалы позволили изменить облик физкультурного зала. Крупные фирмы (такие, как «Альма», «Веско» и т.п.) постоянно предлагают дошкольным учреждениям оборудование, успешно зарекомендовавшее себя в странах Европы и Америки. Сегодня в залах можно встретить багеты, сухие бассейны, парашюты и пр. Часто используются крупногабаритные полифункциональные средообразующие предметы — модули, способствующие поэтапному развитию обобщенных условных действий, воображаемой ситуации, а также естественным образом обогащающие спектр движений ребенка.

В начале 80-х гг. XX в. в Швейцарии, а затем в Италии, Германии и других странах Западной Европы появились большие яркие разноцветные мячи, имеющие многоцелевую ориентацию воздействия. Новое средство получило название — «фитбол». Развитие новых оздоровительных технологий послужило толчком для использования специальных гимнастических мячей в практике физкультурно-оздоровительной и спортивной работы с дошкольниками. Мяч может использоваться и как тренажер, и как предмет для отягощения. В дошкольном учреждении фитболы используются в первую очередь для решения оздоровительных задач. Они позволяют максимально индивидуализировать лечебно-воспитательный процесс за счет широких возможностей коррекции осанки как во фронтальной, так и в сагиттальной плоскости.

В последнее десятилетие в дошкольных учреждениях стали активно использоваться тренажеры как средство повышения двигательной активности детей. При систематическом использовании тренажеры в дошкольном учреждении являются надежным средством профилактики гиподинамии у детей. Следует отметить, что не всегда тренажеры, разработанные для взрослых, могут быть адаптированы для занятий с детьми.

Насыщение физкультурного зала новым оборудованием, не снижает значимости физкультурного инвентаря, хорошо зареко-

мендовавшего себя на протяжении многих десятилетий практики организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками. Современный физкультурный зал не может обойтись без гимнастических стенок, скамеек, матов, резиновых мячей разного диаметра, обручей, скакалок и т.п.

2.4.2. Оборудование и инвентарь для бассейна

Для организации занятий по обучению детей плаванию при бассейне обязательно должен быть инвентарь для обеспечения безопасности купания и страховки детей, находящихся в воде. Это спасательные круги, поплавки, разделительные дорожки, длинный шест и др.

Разнообразные пособия и игрушки нужны для наиболее эффективной организации занятий по обучению плаванию, для проведения различных упражнений и игр на воде. К ним относятся: доски из пенопласта, надувные игрушки (круги резиновые, мячи, игрушки в виде рыб, крокодилов, черепах и т.д.), мелкие игрушки из плотной резины (тонущие, для отыскивания их под водой), обручи для проведения игр с погружением в воду. Количество таких пособий и игрушек должно соответствовать числу детей, одновременно занимающихся в бассейне. Они должны быть красочными, яркими, привлекать детей к занятиям и играм в воде.

Кроме того, в бассейне необходимо иметь приборы, позволяющие контролировать и поддерживать соответствующее санитарно-гигиеническое состояние помещения и воды.

2.4.3. Физкультурно-игровое оборудование для групповых комнат

Минимальный набор физкультурно-игрового оборудования необходимо иметь в групповых комнатах. Особенно это важно для детей раннего и младшего дошкольного возраста. В группах для детей раннего возраста, кроме манежей для самых маленьких, в соответствии с их возрастными возможностями устанавливаются горка со скатом и лесенкой, лесенка-стремянка, два-три пролета гимнастической стенки. Здесь целесообразно иметь доски гладкие и с ребристой поверхностью, набор ящиков, корзин, дорожек массажных и с разметкой, а также наборы мячей, шариков, колечек, погремушек, атрибутов для игр. Хороши для малышей мягкие предметы — различные модули, валики, сегменты, кубы, диски, особенно важны всевозможные игрушки-двигатели — каталки, коляски, машинки, тележки и т.п.

В группах детей более старшего возраста кроме мелких пособий (мячи, скакалки, шнуры, палки, обручи и т.п.) надо иметь набо-

ры оборудования и инвентаря для организации как подвижных, так и спортивных игр (кегли, кольцебросы, городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис и др.). Эти пособия дети могут выносить на участок для игр и упражнений во время прогулки. При наличии места в групповых, раздевальных комнатах для детей можно установить один-два пролета гимнастической стенки, один из спортивно-игровых комплексов, разместить простейшие тренажеры для самостоятельного пользования детьми. Но при этом не следует забывать, что и за старшими дошкольниками во время игр и упражнений на указанном оборудовании должен быть обеспечен контроль со стороны воспитателя.

2.4.4. Оборудование и инвентарь для занятий на улице

Для полноценного физического развития детей в дошкольном учреждении должна быть хорошо оборудована площадка. Это особенно важно для оптимизации двигательной активности детей в летнее время.

Физкультурная площадка должна состоять из собственно физкультурной площадки и ряда спортивно-игровых зон: ямы для прыжков, беговой дорожки, дорожки с препятствиями, площадок для игр в городки, мини-футбола, хоккея. Спортивно-игровые зоны могут непосредственно примыкать к физкультурной площадке или быть размещены на любом другом удобном для этого месте участка. Такое функциональное разделение физкультурных площадок позволяет одновременно организовывать игры и занятия с большим количеством детей разного возраста и физической подготовленности. В зимнее время года на них оборудуются дорожки для скольжения, каток, горки, место для игры в хоккей. По периметру участка детского сада прокладывается лыжня.

Основное пространство физкультурной площадки, как правило, остается свободным. Все необходимое оборудование — пять-шесть пролетов гимнастической стенки, бревна разных видов (наклонные, горизонтальные на разных уровнях), рукоходы, мишени для метания, устройство для подвешивания канатов, шеста, веревочной лестницы — размещается по ее периметру. Посередине продольных сторон площадки целесообразно установить стойки для натягивания сеток, шнуров и т. п.

Мелкий инвентарь для спортивных игр (сетки, ракетки, воланы, мячи, городки и т. п.), пособия для подвижных игр и упражнений (скакалки, обручи, шнуры, кольца, шары и др.) выносятся на участок по мере необходимости.

При наличии достаточно свободного места вокруг физкультурной площадки целесообразно оборудовать беговую дорожку, ширина которой должна быть не менее 1,5 м. Важно, чтобы на ней

был прямой отрезок протяженностью не менее 40 м. Это позволит проводить не только беговые упражнения, но и наблюдения за их выполнением на 30-метровой дистанции в привычной для детей обстановке.

Вблизи физкультурной площадки желательно оборудовать полосу препятствий для старших дошкольников. Такое расположение полосы препятствий позволит широко использовать расположенное на ней оборудование в самостоятельной двигательной деятельности старших дошкольников.

На площадках для малышей желательно наличие естественных земляных горок, которые в летнее время могут служить для вхождения, сбегания, а зимой — для скатывания на санках.

Контрольные вопросы и задания

1. Как в процессе физкультурно-оздоровительной работы взаимодействуют сотрудники дошкольного учреждения?

2. В каких формах может осуществляться взаимодействие дошкольного учреждения и семьи по физическому воспитанию дошкольников?

3. Дайте характеристику основным программам образования дошкольников в области физической культуры.

4. Дайте характеристику программам дополнительного образования дошкольников в области физической культуры.

5. В чем заключаются особенности деятельности специалиста по физической культуре дошкольников?

6. Какие требования предъявляются к помещениям, оборудованию и инвентарю, предназначенным для занятий физическими упражнениями с дошкольниками?

ЛИТЕРАТУРА

Выбор программ физического совершенствования детей в дошкольном учреждении: метод. рекомендации / сост.: С. О. Филиппова, В. И. Москаленко, С. В. Никольская, Т. В. Волосникова. — СПб., 1999.

Дошкольное образование в России: Сб. действующих нормативно-правовых документов и науч.-метод. материалов. — М., 1996.

Лесгафт П. Ф. Избранные педагогические сочинения / сост. И. Н. Решетень. — М., 1988.

Осокина Т. И., Тимофеева Е. А., Рунова М. А. Физкультурное и спортивно-игровое оборудование для дошкольных образовательных учреждений: аннотированный перечень. — М., 1999.

Панкратьев Е. И. Педагогические проблемы физического воспитания детей дошкольного возраста // Теория и практика физической культуры. — 1990. — № 11.

Петербургский стандарт образования дошкольников в области физической культуры / авт.-сост. С. О. Филиппова, Т. В. Волосникова, В. И. Москаленко; под ред. С. О. Филипповой. — СПб., 2001.

Глава 3

ОБУЧЕНИЕ, ВОСПИТАНИЕ И РАЗВИТИЕ ДОШКОЛЬНИКОВ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

В процессе занятий физическими упражнениями происходит обучение, воспитание и развитие детей дошкольного возраста. Эти процессы неотделимы друг от друга. Овладение ребенком новыми видами двигательных действий (например, прыжками с разбега, лазаньем по шесту, бросанием и ловлей набивного мяча и др.) так же, как и совершенствование в уже имеющихся движениях, обусловлено уровнем развития двигательных способностей.

В то же время для развития двигательных способностей большое значение имеет освоение детьми все более широкого круга двигательных действий и формирование у них не только устойчивых, но и достаточно гибких двигательных навыков: чем богаче запас движений детей, тем выше возможности проявления их двигательной активности в различных видах деятельности. В то же время в процессе занятий физическими упражнениями происходит формирование личности ребенка, поэтому педагогу необходимо учитывать возможный эффект его воспитательных воздействий.

3.1. Обучение дошкольников движениям

Значительная возбудимость и реактивность, а также высокая пластичность нервной системы в дошкольном возрасте способствуют лучшему, а иногда и более быстрому, чем у взрослых, освоению довольно сложных движений.

Очень важно сразу правильно формировать двигательные навыки у детей, поскольку переучивать их трудно. Поэтому необходимо обучать детей рациональной технике выполнения физических упражнений, расширять объем разнообразных навыков, которые совершенствуются на последующих возрастных этапах их жизни.

При обучении дошкольников движениям традиционно все упражнения подразделяются на четыре группы: гимнастика, игры, спортивные упражнения, простейший туризм.

3.1.1. Закономерности формирования двигательных навыков

Физиологической основой формирования двигательных навыков является образование системы временных связей в коре больших полушарий мозга, так называемого динамического стереотипа. В этом закономерном процессе различают три стадии.

I стадия — формирование первоначального умения. Эта стадия короткая по времени, когда дети знакомятся с новым движением. Она характеризуется широким иррадированием процесса возбуждения в коре головного мозга и недостаточностью внутреннего торможения. В связи с этим у детей наблюдается неуверенность в движениях, общая напряженность мышц, наличие лишних движений, неточности их выполнения в пространстве и во времени.

II стадия — формирование двигательного навыка — более продолжительная по времени. Она отличается процессом специализации условного рефлекса. На этой стадии у детей в результате повторения упражнений улучшается выполнение разучиваемых движений. Это происходит в связи с постепенным развитием внутреннего дифференцировочного торможения, ограничивающего распространение процессов возбуждения, повышением роли второй сигнальной системы. Ребенок проявляет большую осознанность задач и собственных действий.

По мере все большего уточнения и совершенствования двигательных умений в коре головного мозга образуется сложная система временных связей — динамический стереотип.

III стадия — стабилизация навыка, упрочение динамического стереотипа, соответствующего основному варианту действия. Движения ребенка становятся произвольными, экономными, свободными, достаточно точными благодаря развитию второй сигнальной системы. Ребенок уверенно и самостоятельно выполняет действие. Он может применять выработанный навык в возникающей реальной ситуации (игровой и жизненной). Кроме того, на этой стадии развития навыка вырабатываются дополнительные двигательные реакции в соответствии с различными вариантами техники движения.

Успешность усвоения детьми необходимых знаний и двигательных навыков во многом зависит от организации условий, в которых происходит обучение. Известно, что обучение представляет собой процесс образования условно-рефлекторных временных связей в коре больших полушарий, ведущий к образованию динамического стереотипа.

Обучение требует умственного, физического и волевого, сильного ребенку напряжения при выполнении им двигательного задания, поэтому необходимо создавать спокойную обстановку. В благоприятных условиях внешней среды образование у детей условных рефлексов протекает естественно.

Большое значение при обучении детей имеет возникновение у них эмоций, интереса и сознательного отношения к своей деятельности.

Интерес к содержанию разучиваемых двигательных упражнений или к игре вызывает у детей эмоциональный подъем. В связи с этим повышается внимание, усиливается стремление выполнить задание, добиться лучшего качества движений. Это практически выражается у детей в осознании задачи и стремлении ее выполнить. Таким образом, возникающие при обучении интерес, эмоции и связанное с этим сознательное отношение к своей деятельности являются благоприятными условиями для образования стойкого очага возбуждения и тем самым для достижения успешных результатов.

Учет закономерностей формирования двигательных навыков определяет практические задачи обучения детей на каждом этапе в отдельности.

На первом этапе — первоначального обучения движению — ставятся следующие задачи:

- ознакомить детей с новыми движениями;
- создать целостное представление обо всем двигательном акте;
- начать его разучивать, выполняя в общих чертах.

Для осуществления поставленных задач следует обеспечить ребенку всестороннее восприятие задания, оказать воздействие на все основные анализаторы — зрительный, слуховой, двигательный, создать представление о двигательном акте в целом.

Начальная фаза овладения движением является наиболее трудной в формировании двигательного навыка у детей. Поэтому чем конкретнее двигательная задача, которая ставится перед ребенком, тем она доступнее ему.

Учитывая данное положение, при первых попытках выполнения движения ребенку предъявляются минимальные требования, ограниченные рамками действия, которые должны помочь ему овладеть основой структуры движения, т. е. выполнить его в самых общих чертах.

Длительные перерывы отрицательно отражаются на процессе обучения дошкольников в начале разучивания двигательных действий. Поэтому сложные по технике основные движения (метания, прыжки) рационально планировать на трех-четырёх последующих занятиях с постепенным усложнением разучиваемых двигательных действий.

На данной стадии обучения частота повторений движения в занятии должна быть максимально допустимой (не менее 8—12 раз), поскольку для формирования нового навыка (установление новых нервных связей) требуются более частые подкрепления. Впоследствии, когда эти связи приобретут необходимую прочность, частоту повторений постепенно снижают до 5—6 раз.

Формирование несложных двигательных действий (общеразвивающие упражнения, простейшие прыжки, ходьба по ограниченной опоре) происходит у детей 5—7 лет очень быстро, после четырех—шести повторений. Однако у младших дошкольников (3—4 года) вновь образованные движения непрочны, быстро забываются, и на последующих занятиях приходится опять напоминать о способе их выполнения. Старшие дошкольники запоминают движения лучше, и при напоминании дети правильно выполняют их.

В начале обучения движение осваивается детьми быстрее, если оно выполняется не в полную силу.

На втором этапе — углубленного разучивания движения — задача заключается в том, чтобы он уточнил правильность выполнения детьми деталей техники, постепенно исправил имеющиеся у них ошибки и добился правильного выполнения двигательного действия в целом. Учитывая механизм образования условных рефлексов, педагогу необходимо восстановить в сознании и мышечном ощущении последовательность элементов данного действия, конкретности ощущений.

Благодаря указаниям педагога все мешающие ребенку движения постепенно затормаживаются. Закрепляются только те движения, которые соответствуют показу или подкрепляются словом педагога.

Продолжительность фазы уточнения зависит от сложности движения, уровня двигательной подготовленности детей, их эмоционального настроения.

Одной из основных причин разрушения двигательного навыка в данной фазе является длительный перерыв между занятиями. Поэтому основные движения (прыжки, метания, лазанье), ранее разученные с детьми и имеющие для них определенную сложность, следует периодически повторять на занятиях по физической культуре. Повторение указанных движений планируется в пределах 1—1,5 недели. Периодическое выполнение движений с некоторым усложнением или изменением установки на предстоящее двигательное действие способствует предупреждению разрушения сформированных навыков.

На этом этапе обучения в старших возрастных группах к показу следует привлекать детей, хорошо выполняющих разучиваемое движение. Это активизирует процесс обучения, и дошкольники, неуверенно выполняющие движение, на примере своих сверстников убеждаются в возможности хорошо овладеть им.

На третьем этапе обучения задачей является совершенствование сформированного навыка, стимулирование детей к самостоятельному выполнению движения в целом и создание возможностей применения его в играх и жизни. Это совершенствование заключается в том, что зрительный контроль сменяется дви-

гательным. Движения детей отличаются четкостью, уверенностью, эмоциональностью, поэтому педагог в большинстве случаев ограничивается лишь словесным заданием, используя для этого название упражнения. У детей по одному только названию знакомого им действия в сознании и представлении возникает его последовательность, и они выполняют его быстро и четко.

Если движение не разучено на занятии, не следует повторять его в игровой обстановке, так как в игре дети спешат выполнить движение, забывая о технике, и в результате выполняют его неправильно. Особенно это относится к технически сложным для дошкольников движениям (метание, лазанье, прыжки).

Большинство двигательных навыков, формируемых в дошкольном периоде жизни ребенка, в школьные годы несколько переосваиваются и изменяются под воздействием более высокого уровня развития двигательных способностей, а также изменения пропорций тела. Поэтому целесообразное педагогическое воздействие на развитие двигательной функции дошкольника должно предполагать формирование пластичных и вариативных навыков в разнообразных движениях, поддающихся в перспективе совершенствованию под влиянием возросших потенциальных возможностей организма ребенка.

3.1.2. Гимнастика

К разделу «Гимнастика» относятся основные движения, общеразвивающие упражнения, строевые упражнения, танцевальные упражнения.

Основные движения. Основные движения составляют главное содержание раздела гимнастики. При обучении упражнениям, состоящим из естественных видов двигательных действий — ходьбы, бега, прыжков, метаний, лазанья, выполняемых в обычных условиях и в условиях ограниченной площади или на повышенной опоре (упражнения для сохранения статического и динамического равновесия), педагог обогащает двигательный опыт детей за счет расширения и углубления умений выполнять естественные, но жизненно необходимые двигательные действия. Такие действия дети выполняют непринужденно, без особых усилий и затруднений, но по мере взросления и направленного обучения овладевают достаточно сложными упражнениями по технической основе и уровню достижений.

Необходимость специального обучения детей всем видам основных движений заключается в том, что многие естественные движения в ходьбе, беге, прыжках, метаниях, кажущиеся, на первый взгляд, очень простыми, представляют для детей дошкольного возраста координационную сложность в выполне-

нии этих упражнений. Это существенно сдерживает стремление детей далеко и высоко прыгнуть, точно метнуть мяч, быстро и правильно забраться на гимнастическую стенку, высоко залезть на канат.

Овладение детьми жизненно важными движениями изучалось многими исследователями. Наиболее полная характеристика формирования движений дошкольников в процессе физического воспитания была дана Э. С. Вильчковским, А. В. Кенеман, Д. В. Хухлаевой, Т. И. Осокиной.

Ходьба. Это самый распространенный и естественный способ передвижения. Это локомоторный, циклический вид. Автоматизированный шагательный рефлекс, который является физиологической основой ходьбы, формируется к концу первого года жизни ребенка.

Наиболее характерной особенностью ходьбы является постоянное одиночное и двойное опорное положение, т. е. соприкосновение с землей одной и двух ног. Величина нагрузки на мышцы зависит от вида ходьбы, скорости движения, условий передвижения (в зале, на местности).

В программы по физической культуре дошкольников, как правило, входят обычная ходьба, ходьба на носках, ходьба на внешней стороне стопы, ходьба с высоким подниманием бедра, ходьба приставными шагами, скрестным шагом, перекатом с пятки на носок, в приседе, выпадами и др.

Освоение навыка правильной ходьбы детям дается не сразу. Дело в том, что у ребенка младшего дошкольного возраста относительно короткие ноги при слабо развитой мускулатуре и недостаточной подвижности стоп. В то же время относительный вес головы и туловища достаточно большой.

На начальном этапе обучения не следует заставлять детей ходить строем, поскольку это для них почти невыполнимая задача. Лучше, если групповая ходьба будет свободной, гурьбой или враспынную.

Для детей среднего дошкольного возраста задания на совершенствование ходьбы можно разнообразить и усложнить. Ребенок должен научиться ходить широким шагом, согласовывая движения рук и ног в равномерном темпе, согласовывать ходьбу с бегом, прыжками, танцевальными движениями без остановок и задержек.

Старшие дошкольники совершенствуются в технике ходьбы в форме разнообразных коллективных упражнений во время групповых передвижений различными способами. На этом этапе важно развивать чувство ритма. Поэтому целесообразно применять звуковое сопровождение: счет, хлопки, удары в бубен и музыку.

Бег. Как и ходьба, он является естественным циклическим видом локомоций. Это интенсивное движение. Наиболее существен-

ным отличием от ходьбы является то, что в беге есть безопорная фаза — фаза полета.

При беге повышаются требования к ритмичности, более устойчивому динамическому равновесию, согласованности в движениях конечностей и размаху (амплитуде). Динамичность передвижения требует от мышц нижних конечностей значительного уровня развития.

Становление локомоторики бега детей начинается с 16—18-месячного возраста на основе ходьбы. В этот период у ребенка происходит постепенная дифференциация бега и ходьбы в последующие возрастные периоды, совершенствуются отдельные элементы биодинамики бега.

Дошкольникам доступны такие виды бега, как бег в спокойном темпе и скоростной бег, бег с препятствиями, бег со сменой темпа, прыжковый бег, бег с изменениями направлений (челночный бег). При обучении элементам техники бега применяются и другие виды бега — бег с высоким подниманием бедра, с «захлестыванием» голени назад, семенящий бег, бег прыжками и др. Различными программами рекомендуются беговые упражнения, способствующие развитию ловкости и быстроты реакции детей: бег с преодолением препятствий, бег спиной вперед, бег из разных исходных положений и т. п.

Прыжки. Они относятся к скоростно-силовым движениям и, естественно, способствуют очень быстрому развитию у ребенка мышц ног, туловища. Поэтому даже незначительное нарушение последовательности перехода обучения от простых к сложным прыжкам может привести к отрицательным последствиям — травмам, болевым ощущениям, закреплению неправильных движений.

Вместе с тем прыжковые упражнения создают большой простор для быстроты овладения многими упражнениями, необходимыми в игровой деятельности и в процессе спортивных занятий.

Детям дошкольного возраста доступны многие виды прыжков — подпрыгивание и перепрыгивание, спрыгивание, прыжки в высоту с места и в длину, прыжки с разбега в высоту и в длину, прыжки со скакалкой.

Подпрыгивание и перепрыгивание. Это одинаковые по структуре двигательные действия, отличающиеся лишь тем, что при перепрыгивании требуется выполнить подскок или ряд темповых подскоков через какое-либо препятствие — линию, шнур, кубик и др., поэтому оно требует дополнительных и довольно точных усилий для преодоления конкретных преград. Если подпрыгивание выполняется детьми младшего возраста, то перепрыгивание через простейшие препятствия выполняется с 3,5—4 лет.

Прыжки могут быть как одиночные (с явным предварительным подседанием), так и многократные без остановок (темпо-

вые) в виде ритмических подскоков, перескоков на месте и с продвижением вперед, назад, влево, вправо. Темповые подскоки требуют больших усилий, поэтому физическая нагрузка быстро нарастает.

Спрыгивание. Это прыжок с высоты (гимнастической скамейки, площадки, бревна). Используется как самостоятельное упражнение и как действие, выполняемое в конце какого-либо упражнения, например после ходьбы или бега по скамейке, соскок в конце скамейки на мат.

Прыжки в высоту с места. Они характеризуются энергичным отталкиванием вверх. Может выполняться как одиночный прыжок типа «подпрыгни и достань флажок», прыжок вверх с перепрыгиванием через кубик, веревочку, планку, напрыгивание на возвышенность (горка, мат, скамейка и др.).

Эти прыжки могут выполняться толчком обеих ног или одной с приземлением на две. Направление может быть вперед, назад, в сторону.

Прыжки в длину с места. Они выполняются чаще всего толчком двумя ногами. При выполнении прыжка на результат с максимальным отталкиванием дети приземляются на пятки с последующим перекатом на всю ступню.

Прыжки в длину с разбега. Это движение значительно сложнее для дошкольников, чем прыжок в длину с места. При выполнении прыжка в длину с разбега ребенок должен решить несколько сложных двигательных задач: достичь максимальной скорости разбега перед отталкиванием, попасть при отталкивании на обусловленное место и совместить разбег с энергичным отталкиванием одной ногой, переключая циклическое движение (бег) на ациклическое (полет и приземление).

Формирование навыка в данном движении начинается у детей с 5 лет. В более раннем возрасте недостаточное развитие опорно-двигательного аппарата и координации нервно-мышечной системы затрудняет выполнение сложных движений.

Прыжки в высоту с разбега. По своей структуре прыжок в высоту с разбега очень сходен с прыжком в длину с разбега. Дети выполняют его тем же способом — «согнув ноги». Его отличие заключается лишь в характере отталкивания.

Выполнение прыжка в высоту с разбега данным способом обусловлено тем, что детям не рекомендуется приземляться на одну ногу, как того требуют другие способы прыжков (перешагивание, перекат, перекидной), так как при этом возникает большая нагрузка на их опорно-двигательный аппарат. Следовательно, прыжок в высоту с разбега способом «согнув ноги» является самым приемлемым для дошкольников, поскольку они приземляются на обе ноги. Обучение этому виду прыжков также начинается с 5 лет.

Прыжки со скакалкой — это циклические движения, требующие хорошей координации движений рук и ног.

Интерес к этому виду прыжков проявляется у детей с 4-летнего возраста. Они выполняют одиночные перепрыгивания (в виде перешагиваний), сильно сгибая ноги, вращают скакалку движением всей руки (а не кистью), делают много лишних движений. Ознакомление со скакалкой может осуществляться со среднего возраста, но систематическое изучение техники прыжков со скакалкой начинается со старшего возраста.

Обучение лучше начинать с прыжков через длинную скакалку. После освоения прыжков через длинную скакалку переходят к прыжкам через короткую скакалку. Здесь задача усложняется в связи с тем, что детям нужно вращать скакалку самим и сочетать движения рук и ног.

Метания. Эти движения основаны на действиях с предметами. Упражнения в метании развивают ловкость, глазомер, способствуют укреплению мышц ног, туловища и особенно рук и плечевого пояса. Метание — технически сложное движение, так как в процессе бросковых действий предмету нужно придать направление, траекторию, скорость.

При обучении дошкольников метанием предметов в цель и на дальность необходимо учитывать, что данные упражнения имеют определенную трудность для детей младшего дошкольного возраста, поскольку требуют хорошей координации, умения рассчитать силу и точность броска в зависимости от расстояния до цели и ее размещения. В этом возрасте рекомендуется выполнение упражнений, которые являются подготовительными к метаниям предметов на дальность и в цель: прокатывание, бросание и ловля мячей, шариков и других предметов одной и двумя руками из-за головы.

Младшим детям доступны такие виды, как катание мячей с горки (пассивное действие) и на горизонтальной плоскости, броски мячей, подбрасывание без ловли.

Дети средней группы стараются не только бросать, но и ловить большие мячи, брошенные взрослым с близкого расстояния. Кроме того, им можно усложнять задания с дополнительными действиями — хлопками, приседаниями, поворотами (между бросками и ловлей).

В старшей группе детьми выполняются броски в даль, в горизонтальную и вертикальную цели. В этом возрасте уделяется внимание более сложным по технике выполнения приемам, связанным с бросанием-ловлей. Вначале дети ловят мячи, подставляя ладони при отскоке мяча от пола или при перебрасывании.

Дети подготовительной группы легко справляются с более трудными упражнениями. Они отбивают мяч, отскачивший от пола, забрасывают его в баскетбольное кольцо, выполняют броски и

ловлю мяча двумя и одной рукой после отскока от пола и от стенки.

Дети с удовольствием выполняют и бросковые, и метательные упражнения с такими предметами, как малые кольца («серсо») баскетбольные и набивные мячи, гимнастические палки, обручи (катание).

Сложными, но весьма полезными упражнениями в метании и ловле являются метания малого мяча у стенки («школа мяча»).

Наиболее рациональным для дошкольников способом метания предметов на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель является способ «из-за спины через плечо».

Лазанье. Упражнения в лазанье сочетают большую группу разнообразных движений дошкольников. Эти движения чрезвычайно полезны, так как способствуют укреплению крупных групп мышц туловища, плечевого пояса, рук, ног, развитию гибкости позвоночника.

Первоначально младшие дошкольники без каких-либо затруднений выполняют простейшую форму лазанья — ползание, передвигаясь по поверхности пола, досок, скамеек. Лазанье выполняется в смешанном упоре на гимнастической скамейке или в смешанном вися на гимнастической стенке, стремянке, канате, шесте.

В начале обучения в младших группах надо дать возможность детям влезать на какие-либо невысокие препятствия и спускаться произвольно, кто как хочет. Здесь важно следить и при необходимости обеспечивать страховку.

Старшие дошкольники осваивают поочередное переступание с рейки на рейку, при этом перехват рук в сочетании с движениями ног начинается одновременно, и только при овладении этим способом переходят к обучению разноименными передвижениями (перекрестным).

Дети шестого года жизни свободно передвигаются по нижним рейками гимнастической стенки горизонтально (приставной шаг) и по диагонали.

Дети седьмого года жизни овладевают всеми способами лазанья по вертикально стоящим сооружениям и усваивают тактику лазанья по вертикальному канату в смешанном вися.

Подготовительным упражнением к этому сложному виду лазанья служит скольжение на спине по горизонтальной (а затем наклонной) поверхности гимнастической скамейки с захватом каната, натянутого параллельно скамейке.

Хорошим пособием для овладения техникой лазанья по канату является канат с узлами для наступания на них ногами.

Упражнения в равновесии. Равновесие важно для любой деятельности ребенка — в игре, при выполнении физических упражнений и в разнообразных положениях и перемещениях в пространстве.

Способность человека сохранять устойчивость во время движения и в статическом положении зависит от состояния вестибулярного анализатора, а также двигательного опыта. Упражнения в равновесии играют значительную роль в формировании осанки ребенка.

Наиболее эффективны упражнения на уменьшенной и повышенной опоре; здесь включаются дополнительные механизмы психологического порядка. Такие условия расширяют возможности ребенка в совершенствовании функции равновесия.

Различают упражнения в равновесии статического и динамического характера.

Занятия на совершенствование равновесия следует начинать со статических положений: стойка на носках, на одной ноге (на полу, скамейке, кубе, бревне). Затем формируется динамическое равновесие: ходьба на носках, подскоки, перешагивания через препятствия, ходьба с удержанием груза на руке, на голове и др.

Сильное воздействие на механизмы регуляции равновесия создают переходы от динамического к статическому равновесию (остановка после бега, приземление при соскоке с высоты, особенно когда в полете выполняются какие-либо действия — хлопки, сгибание-разгибание, повороты, ловля, броски и др.).

В младшей группе упражнения носят преимущественно игровой характер.

В средней группе упражнения усложняются, изменяются условия выполнения заданий (круче горка, выше доска), их количество и объем.

В старших группах значительно усложняются динамические упражнения; здесь используются не только действия с постоянной опорой ногами о дорожку, скамейку, но и в безопорной фазе движения: подскоки простые, прыжки с поворотами и др.

Общеразвивающие упражнения. Это специально разработанные движения для рук, ног, туловища, шеи и других частей тела, которые могут выполняться с разным мышечным напряжением, разной скоростью, амплитудой, в разном ритме и темпе. Обучающий эффект общеразвивающих упражнений (ОРУ) исключительно велик. Использование этих упражнений позволяет решать различные педагогические задачи: формировать культуру движений, развивать двигательные способности, готовить нервно-мышечный аппарат для выполнения более сложных движений, функциональные системы — к более быстрому овладению двигательными умениями основных движений.

Общеразвивающие упражнения имеют ряд особенностей: они точно дозируются, могут применяться в разнообразных вариантах и комбинациях. Это обеспечивает избирательный характер воздействия на отдельные группы мышц и на определенные системы

организма. Большинство упражнений просты по своей структуре. Они состоят из элементов, которые могут быть выполнены отдельно.

Эффективность использования общеразвивающих упражнений повышается при использовании музыки. Музыка может содействовать большей амплитуде движений или, наоборот, вызывать их сдержанность, четкость в исполнении. Такое разнообразие исполнения движений в зависимости от характера музыкального произведения влияет на их совершенствование. При выполнении общеразвивающих упражнений педагог должен формировать у детей культуру движения — четкость линий, направление, согласованность движений туловища с конечностями.

Общеразвивающие упражнения играют большую роль в формировании осанки. Например, поднимание над головой двумя руками кубика, мяча, гимнастической палки с прогибанием или захват палки локтевыми сгибами с легким нажимом на спину в грудной части и др. Наряду с влиянием на формирование опорно-двигательного аппарата общеразвивающие упражнения являются прекрасным средством для развития органов дыхания, так как в каждый комплекс входят упражнения, укрепляющие диафрагму — основную дыхательную мышцу, межреберные мышцы, мышцы брюшного пресса, содействующие более глубокому дыханию.

При проведении общеразвивающих упражнений педагог должен следить за правильным *сочетанием движений с вдохом и выдохом*.

При умеренной физической нагрузке наиболее благоприятные анатомические условия для вдоха создаются, когда мышцы туловища не напряжены, грудная клетка расправлена, а также при выпрямлении туловища, разгибании ног, отведении плеч назад (не приподнимая их, так как сжимается верхняя часть грудной клетки), отведении рук в стороны ниже плеч, ладонями вверх, отведении прямых рук назад, согнутых в локтях (кисти к плечам), отведении локтей назад (руки на поясе).

Выдох нужно делать при поворотах, сжимании, наклонах, приседании, движении рук вниз, сгибании ног, т. е. при уменьшении поверхности тела.

Значительное мышечное напряжение целесообразно сочетать с выдохом, а вдох делать в исходном положении. По окончании упражнения обязательна пауза, так как в этот момент дыхание нормализуется.

Существует несколько классификаций общеразвивающих упражнений в зависимости от выделенного классификационного признака:

– по анатомическому признаку (в соответствии с их воздействием на отдельные части тела) — упражнения для рук и плече-

вого пояса; упражнения для туловища и шеи; упражнения для ног;

– по преимущественному развитию физических качеств — силы, гибкости, ловкости, быстроты и др.;

– по преимущественному развитию свойств психики — внимания, сообразительности, ориентировки в пространстве, во времени и пр.;

– по преимущественному воздействию на различные системы организма — дыхательную систему, сердечно-сосудистую систему и др.;

– по использованию предметов — без предметов, с предметами (упражнения с палками, мячами, обручами, флажками, скакалками, гимнастической скамейкой, гимнастической стенкой и пр.);

– по особенностям построения: враспынную, в звенья, в круг, в колонны, в шеренги и т.п.

В выборе и определении последовательности упражнений руководствуются следующими методическими положениями:

1. В комплекс должны входить упражнения для разных частей тела, необходимые для развития разных физических качеств.

2. Особое внимание следует уделять упражнениям на формирование правильной осанки, укрепление свода стопы, дыхания.

3. Необходимо чередование упражнений для разных мышечных групп, иначе быстро наступает утомление местного характера.

4. В работу последовательно включаются разные части тела с постепенным увеличением нагрузки.

5. Упражнения, сложные по координации, требующие внимания, предшествуют тем, которые просты по структуре и выполняются со значительным мышечным усилием (приседания, упражнения из исходного положения лежа и т.д.).

На основе названных положений упражнения в комплексах для детей дошкольного возраста целесообразно располагать в следующем порядке.

1. Специальные дыхательные упражнения (если они есть) проводятся первыми, так как требуют внимания. Кроме того, создаются благоприятные условия для дальнейшей физической работы (без музыкального сопровождения).

2. Упражнения для рук и плечевого пояса, формирующие правильную осанку. При их выполнении без согласования со специальными дыхательными упражнениями по возможности необходимо фиксировать вдох и выдох.

3. Повороты туловища, наклоны в стороны или наклоны вперед.

4. Упражнения для ног из исходного положения стоя (махи, приседания и т.д., упражнения на координацию движений, на развитие функции равновесия).

5. Наклоны туловища вперед (с прямой или согнутой спиной из исходного положения стоя, стоя на коленях и др.).

6. Упражнения для ног и брюшного пресса из исходного положения лежа на спине, сидя и т. п.

7. Упражнения для туловища из исходного положения лежа на животе.

8. Прыжковые упражнения или бег, чередуемый с ходьбой.

Многие общеразвивающие упражнения проводятся с предметами. Они в значительной степени повышают у детей интерес к занятиям.

Предмет, который можно дать детям уже в ясельной группе при выполнении упражнения, — это погремушка. Флажки и кубики применяются преимущественно в младших и средней группах. В младших и средней группах употребляются ленточки и султанчики, в старших — ленты на палочках и без них. Упражнения с большими и средними мячами проводятся в младших группах. В средних и старших группах используют мячи всех размеров. Гимнастические палки и обручи, скакалки дают детям среднего возраста.

Упражнения на гимнастической скамейке и гимнастической лестнице целесообразно использовать в работе с детьми старшего возраста¹.

Строевые упражнения. Это типично коллективные действия детей. Они играют исключительно важную роль воспитания дисциплины, организованности, подчинения ребенком своих действий действиям других.

Каждое занятие начинается с этой группы упражнений, так как они несут организационную функцию, дающую возможность педагогу управлять группой детей с большим разнообразием их физической подготовленности, уровнем интеллектуального развития, собранности, воспитанности и многих других индивидуальных особенностей.

Такие групповые действия, как *построение и перестроение*, включают в себя построения детей в колонну, шеренгу, круг; перестроения из одной шеренги (или колонны по одному) парами, тройками; ходьбу и бег друг за другом (в колонне) или шеренгами; перестроения в движении и, наконец, размыкания и смыкания строя в глубину и по фронту.

При *передвижении* различными способами (на передней части стопы, приставными и скрестными шагами, в приседе, в полуприседе, выпадами и др.) включаются упражнения с движениями рук, поворотами, хлопками и т. д.

¹ Подробнее с методикой обучения общеразвивающим упражнениям можно ознакомиться в пособии П. П. Буцинской, В. И. Васюковой, Г. П. Лесковой «Общеразвивающие упражнения в детском саду» (М., 1990).

Детей младшей группы приучают строиться в круг, парами, друг за другом, при этом от них не требуют строиться по росту, они самостоятельно выбирают себе место. Постепенно педагог указывает каждому определенное место в строю, которое дети должны запомнить. При построении педагог использует в качестве ориентиров линии на полу, разноцветные флажки, игрушки.

Дети среднего возраста самостоятельно выполняют перестроения по распоряжению педагога. Они строятся в колонну и в шеренгу по росту. Повороты направо, налево дети выполняют переступанием. Общеразвивающие упражнения выполняют в разомкнутом строю (колонне, шеренге, кругах) или при произвольном построении («враспынную»).

В старшей группе детям доступны самостоятельные построения в колонну, шеренгу, перестроения из шеренги в круг, в два круга. Дети усваивают команды: «Равняйся!», «Смирно!», «Направо!» и т. п. Им доступны перестроения в движении дроблением и сведением, одновременные повороты по 2, 3, 4 на верхней (нижней) середине зала. Важным способом определения места в строю является расчет по порядку.

В подготовительной группе дети во время передвижения в строю могут выполнять различные команды по способам ходьбы, четко перестраиваются из движущейся колонны по одному в колонну по 2, 3, 4, а также размыкаются из сомкнутого строя в разомкнутый для выполнения общеразвивающих упражнений¹.

Танцевальные упражнения. В основу танцевальных упражнений входят простейшие элементы народных плясок. Как правило, выполнение их сопровождается музыкой. Наиболее доступными движениями танцевального характера является ритмическая гимнастика (как отдельные элементарные движения, так и комплексы игровых музыкальных упражнений, составленных из согласованных ритмичных движений рук, ног, туловища, головы).

3.1.3. Игры

Игры являются доминирующей деятельностью детей дошкольного возраста. Игры группируются по различным признакам. Игры, используемые в дошкольном учреждении, подразделяются на подвижные и спортивные.

Подвижные игры. Для ребенка нет ничего более увлекательного, чем игра. В игре он может удовлетворить свою потребность в движении, в деятельности. Важная особенность подвижной игры

¹ Методика обучения строевым упражнениям в разных возрастных группах представлена в широко известных пособиях Д. В. Хухлаевой «Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях» (М., 1984) и Т. И. Осокиной «Физическая культура в детском саду» (М., 1986).

заключается в большой свободе действий, меньшей регламентации движений, чем это принято при традиционных занятиях физическими упражнениями.

При проведении подвижных игр не всегда нужны специально оборудованные площадки, правила в них варьируются, специальной подготовленности от участников не требуется, число участников точно не устанавливается.

Подвижные игры группируются по следующим признакам:

- по двигательному содержанию, т. е. по доминирующему в каждой игре основному движению (игры с бегом, с прыжками, с метанием и т. д.);

- по возрасту детей, с учетом возрастных особенностей (игры для детей раннего возраста, игры для детей 4 лет и т. д.);

- по двигательным способностям, преимущественно проявляемым в игре;

- игры, подготовительные к отдельным видам спорта;

- по форме организации занятий;

- по динамическим характеристикам (игры большей, средней и малой подвижности);

- с учетом сезона и места проведения игры (игры летние и зимние, в помещении и на открытом воздухе и т. д.);

- по пособиям и снарядам, используемым в подвижных играх.

По образному содержанию подвижные игры подразделяются на сюжетные и бессюжетные. Для сюжетных игр характерны роли с соответствующими для них двигательными действиями. Сюжет может быть образный («Зайцы и волк», «Воробышки и кот») и условный (ловишки, пятнашки).

В бессюжетных играх («Найди себе пару», «Придумай фигуру») все дети выполняют одинаковые движения. Эти игры подразделяются на игры типа перебежек, ловишек; игры с элементами соревнования («Кто скорее добежит до обруча?»); игры с предметами (с мячами, обручами, кубиками и т. д.).

Довольно широко в дошкольном возрасте используются игры с пением, хороводные игры, игры с музыкальным сопровождением. Дети в движениях передают содержание текста песни, характер музыки. Музыка в играх организует движения детей, делает их более ритмичными, выразительными. Особенно хорошо проходят под музыку игры, требующие определенного ритма выполнения движений (игры с мячом, скакалкой).

В «Программу по физическому воспитанию дошкольных учреждений» вместе с подвижными играми включены игровые упражнения, например «Сбей кеглю», «Попади в круг». В них отсутствуют правила в общепринятом смысле. Интерес играющих вызывают привлекательные манипуляции с предметами.

Дети раннего возраста очень подвижны, и игры у них носят динамичный характер: «Подпрыгни вверх», «Кот и мышка», «До-

гони мяч» и т.д. Применяются в основном игровые упражнения «Самолет», «Мячик» и др. За счет игровых упражнений руководитель создает условия для выполнения движений, стимулирует двигательную активность ребенка, регулирует ее. Следует заметить, что в раннем возрасте игры ребенка носят индивидуальный характер. Самостоятельно ребенок играть в этом возрасте еще не умеет. Игровая деятельность не возникает стихийно, а складывается под руководством взрослых, в совместной игре с ними.

В группах младшего дошкольного возраста используются сюжетные игры, простейшие бессюжетные («Найди свой домик»), игровые упражнения («Воробышки») и игры-забавы.

Организация игр для малышей требует от специалиста по физической культуре большой находчивости, так как пока еще они не способны организовать подвижные игры самостоятельно. С малышами можно иногда начать игру, не собирая всех детей, а привлекая только тех, которые в данный момент находятся около педагога и ничем не заняты, остальные обычно быстро присоединяются к играющим. Расставлять детей в исходное положение для игры нужно до объяснения правил. Рассказывать надо самое основное, а в процессе игры дополнять объяснения, т.е. поэтапно. Объяснение часто проходит в форме двигательного сюжетного рассказа.

Детям младшей группы даются игры с простым, несложным сюжетом, например: автомобили едут, останавливаются по сигналу и возвращаются в гараж. Используются игры, в которых нужно выполнить конкретное задание: догнать мяч, найти спрятанный флажок и т.д. Различные атрибуты для игры (мячи, флажки, кубики и др.) повышают интерес к игре.

Движения, которые входят в игры, просты и разнообразны — это преимущественно ходьба, бег, подлезание, равновесие, прыжки и т.д. При этом все дети выполняют одни и те же движения одновременно.

В играх малышей отсутствует элемент соревнования, их больше захватывает сам процесс движения, чем его результат. Количество ролей в играх незначительно, все дети выполняют одну роль, например игра «Кот и мыши»: дети изображают мышей, а педагог — кота. Дети заинтересовываются игрой благодаря участию в ней взрослого, который выполняет вначале главную роль, постепенно привлекая детей к исполнению ответственной роли в игре.

Правила игры должны быть простыми. Не следует проводить игры, которые вызывают у детей чувство страха. Это случается, когда ребенку предлагают выполнить движение, которым он еще недостаточно овладел: боится пройти по скамейке, не решается спрыгнуть. Дети потом долго не хотят участвовать в игре, если их постигла неудача.

Большой интерес у детей младшего дошкольного возраста вызывают игры с текстом «Зайка беленький сидит», «Мой веселый, звонкий мяч» и т.д. Слова являются сигналом для тех или иных действий, помогают выполнению правил, раскрывают содержание игры. Причем игры такого типа можно использовать во всех частях занятия.

В младшей группе подвижную игру повторяют 3—4 раза, более спокойную — до 5 раз. Примерная продолжительность игр 6—8 мин.

В процессе игры педагог сменяет более подвижные моменты спокойными. Игра заканчивается предложением взрослого перейти к какой-нибудь другой деятельности.

На год руководитель физического воспитания планирует примерно десять новых подвижных игр.

От детей средней группы уже можно добиваться правильного выполнения движений в играх. К средней группе у детей накапливается двигательный опыт, движения становятся более координированными. С ними проводятся разнообразные по содержанию игры, широко используются сюжетные («Мыши в кладовой», «Караси и щука»), игровые упражнения («Перейди через ручеек»). В игры можно включать не только те образы и явления, которые дети непосредственно видят, но и те, с которыми детей знакомят при помощи рассказов, картинок.

С детьми этого возраста проводятся игры с соревновательной направленностью, сначала индивидуального характера («Кто скорее добежит до флажка»), а затем и коллективного («Чья колонна скорее соберется»).

Бросание и ловля мяча, катание, метание вдаль проводятся преимущественно в играх, не имеющих развернутого сюжета. Детям дается конкретное задание в игровой форме.

До начала игры и в процессе ее педагог напоминает детям, как надо бегать, прыгать, лазать, бросать и ловить мяч. С этой целью он берет определенную роль в игре на себя или поручает ответственную роль тем детям, которые лучше других справляются с необходимым движением. Детям, хуже других выполняющим движение, он дает возможность лишней раз его повторить, помогает в затруднительных случаях. Иногда до начала игры можно повторить более трудное для детей движение, встречающееся в данной игре: например, перед игрой «Волк во рву» перепрыгнуть несколько раз через линии.

В новую игру можно предварительно поиграть с ограниченным числом детей, чтобы остальные могли лучше понять, как надо выполнять движения, в чем состоят правила игры. Правила в играх для детей средней группы по сравнению с младшей несколько усложняются: вводятся ограничения действий — убежать в определенном направлении, пойманым — отходить в сторону

и т. д.; предъявляются требования более точного выполнения правил.

Распределение ролей в игре является важнейшим воспитательным фактором. Выбор на главную роль дети должны воспринимать как поощрение, как доверие, как уверенность педагога в их силах. Выбор ребенка должен быть мотивирован педагогом.

В средней группе также даются игры, сопровождающиеся текстом, причем исполнение текста может быть хоровым. Окончание текста служит часто сигналом к прекращению действий или к началу новых движений. Произнесение текста может быть отдыхом после интенсивных движений. В течение года дети среднего дошкольного возраста на занятиях физическим воспитанием должны изучить примерно двенадцать новых подвижных игр.

В старшей и подготовительной группах руководство игрой, как правило, опосредованное. Но бывает, что педагог участвует в игре, если, например, по условиям игры требуется соответствующее число играющих, или изучается новая игра, или педагог своим личным примером хочет показать, как правильно выполнять то или иное двигательное действие. Указаний со стороны педагога во время игры не должно быть много, иначе это снижает интерес к игре.

Игры детей старшего дошкольного возраста построены на основных движениях — беге, прыжках, метании, лазанье, но к детям предъявляются большие требования в отношении качества движений, правильности и точности их выполнения. В этом возрасте увеличивается количество игр, в которых нет образов: даются разного рода «ловишки», игры с мячом и т. д. Правила игр усложняются и требуют от детей выдержки, внимания, наблюдательности и др. Дети старшего дошкольного возраста лучше владеют своими движениями и более заинтересованы результатом игры, поэтому часто проводятся игры соревновательной направленности.

Подвижные игры можно проводить как со всей группой в целом, так и с частью группы. Проведение подвижных игр со всей группой важно потому, что дети приучаются играть большим коллективом, что способствует сближению их со своими сверстниками. Постепенно педагог приучает детей самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры¹.

Спортивные игры. В дошкольном учреждении приобщение и обучение спортивным играм начинается в основном с детьми старшего дошкольного возраста, т. е. с детьми шестого года жизни.

¹ В освоении методики организации и проведения подвижных игр большую помощь могут оказать следующие пособия: *Кильнио Н. Н.* 80 игр для детского сада. — М., 1973; *Конторович М. М., Михайлова Л. И.* Подвижные игры в детском саду. — М., 1957; *Пензулаева Л. И.* Подвижные игры и игровые упражнения с детьми 3—5 лет. — М., 2000.

К спортивным играм, организуемым в дошкольном учреждении, относятся баскетбол, футбол, хоккей, бадминтон, городки и др. Правила в них строго регламентированы. Для проведения спортивных игр нужны специально оборудованные площадки, для них характерна сложная техника движений, тактическая подготовка играющих, организация судейства.

При использовании спортивных игр в дошкольном учреждении у детей формируется интерес к физической культуре и спорту. С детского футбола, баскетбола, хоккея, тенниса начинается вовлечение ребенка в спортивную жизнь. Однако заниматься спортом в прямом смысле слова (что подразумевает подготовку и участие детей в спортивных соревнованиях в целях достижения высоких спортивных результатов) детям дошкольного возраста не рекомендуется. Но элементарные действия в спортивных играх, отдельные элементы соревнования не только возможны, но и целесообразны. Освоение ребенком элементов спортивных игр составляет основу для дальнейших занятий спортом.

Закрепление и совершенствование разученных элементов спортивных игр осуществляется в основном в подвижных играх, игровых упражнениях, эстафетах.

Баскетбол. Это командная игра. На площадке играют две команды, каждая из которых состоит из пяти игроков. Цель игры — забросить максимальное количество мячей в корзину соперника и помешать другой команде овладеть мячом и забросить его в свою корзину.

Техника игры в баскетбол для дошкольников включает в себя действия игрока без мяча и действия игрока с мячом. Действия игрока без мяча — бег, ходьба, прыжки, остановки, повороты, стойки. Действия игрока с мячом — держание мяча, ловля, передачи, броски, ведение мяча, стойки. Почти каждый перечисленный технический прием имеет несколько способов выполнения.

Вначале обучение ведется по каждому приему в отдельности, изолированно от игры. Параллельно изучаются несколько приемов — вначале порознь, а затем в сочетании между собой. В этот период необязательно доводить каждый прием до навыка.

Футбол. Со старшими дошкольниками проводится упрощенный вариант игры в футбол (на площадках меньших размеров и с меньшим числом игроков в командах). Правила игры имеют некоторые особенности: не применяются трудные и недоступные детям элементы, например одиннадцатиметровый, угловые удары и др. В зависимости от подготовленности детей и для поддержания интереса к игре правила игры можно изменять. Играют две команды, каждая из которых состоит из пяти — восьми детей и нескольких запасных. Цель игры — забить как можно больше мячей в ворота соперника. Игра состоит из двух таймов по 15 мин, перерыв между ними 5 мин.

Основными приемами техники игры являются передвижения, удары по мячу, остановки мяча, ведение, отбор мяча, действия вратаря.

Освоив необходимые технические приемы, дошкольники могут играть в футбол.

Хоккей. Это командная игра. Она проводится на ледяной площадке, которую оборудуют на детской площадке дошкольного учреждения. Играющие, передвигаясь по площадке на коньках, стараются клюшками забить шайбу в ворота противника и не пропустить бросков в свои ворота. Согласно правилам игры одновременно может участвовать в игре шестеро детей (вратарь, два защитника, три нападающих).

Техника игры хоккея включает в себя передвижения на коньках, держание клюшки, ведение шайбы, броски и удары шайбы, прием и остановки шайбы.

Хоккей детей значительно отличается от игры в хоккей взрослых. На начальном этапе обучения дети получают лишь элементарные представления о хоккее. Игры с клюшкой и шайбой можно проводить на снегу; шайбу можно заменить мячом малого диаметра; играющие не обязательно должны надевать коньки, подготовительные и подводящие упражнения можно выполнять, скользя ботинками по льду. В теплый период времени можно проводить игру «Хоккей на траве». Играть можно без вратаря, так как действия детей еще не точные, а специальной экипировки для вратаря в дошкольных учреждениях практически нет.

Бадминтон. В бадминтон играют на небольшой прямоугольной площадке, которую разделяет пополам сетка. Цель игры — не допустить падения волана на своей площадке, а стараться, чтобы он опустился на площадку противника.

Сначала детей необходимо ознакомить с воланом: его качествами, весом, размером. Затем их учат действовать с воланом и ракеткой (жонглирование), учат держанию ракетки, стойкам, передвижениям, подачам и ударам по волану.

К обучению ударам приступают после того, как дети научатся легко передвигаться по площадке и правильно держать ракетку. Упражнения выполняются правой и левой рукой поочередно. К началу обучения игре в бадминтон через сетку дети уже должны уметь действовать ракеткой и воланом.

Настольный теннис. Это спортивная игра, в которой могут участвовать два (одиночная игра) или четыре (парная игра) человека. Для игры необходим прямоугольный стол, разделенной сеткой на две равные части, специальные ракетки и маленький целлулоидный мяч. Игра состоит в следующем: после удара ракеткой мяч должен сделать отскок от стола на стороне подающего, перелететь над сеткой, не задев ее, и коснуться стола на стороне соперника. Мяч, посланный на сторону соперника, должен быть

отражен принимающим ракеткой между первым и вторым отскоком мяча на своей стороне поля. Проигравшим считается тот, кто первым пошлет мяч за пределы стола или в сетку.

Сначала детей знакомят с мячом и ракеткой отдельно. Большое значение придается упражнениям типа жонглирования. Затем учат детей держать ракетку, исходному положению и передвижениям, ударам, подачам.

Городки. Игра в городки проводится на открытом воздухе. Простота этой игры в том, что она не требует длительной специальной подготовки, легко и быстро организовывается. Для игры необходимы палки-биты (длина 50 см) и городки (12—20 см). Каждый игрок бросает две биты подряд. Когда будет выбит хотя бы один городок, ребенок подходит ближе и оставшиеся городки выбивает с линии полукона, которая располагается на расстоянии 2 м от «города». Когда будут выбиты все городки фигуры, строится новая. Выигрывает тот, кто выбьет городки всех фигур партии за меньшее количество бросков биты. Количество фигур в партии произвольное (2—4 шт.). Играть можно командами (по пять городков). Когда дети научатся выбивать городки с этого расстояния, линии кона и полукона переносятся на расстояние 6 и 3 м.

Обучение игре в городки начинается в старшей группе. Сначала дают упражнения, направленные на формирование умения правильно держать биту, знать свойства биты (вес, размеры, зависимость скорости полета от приложенной силы). Затем знакомят детей с исходным положением и бросками. Когда дети научатся выполнять изученные двигательные действия, можно уверенно переходить к игре в городки.

3.1.4. Спортивные упражнения

Спортивные упражнения занимают значительное место в физическом воспитании дошкольников. Проводятся они в основном на открытом воздухе, и для их организации необходим специальный инвентарь и оборудование.

Детям предоставляется возможность научиться большому количеству новых двигательных действий, используемых в необычных условиях (на льду, в воде, на снегу, на асфальте и т.д.). У детей пополняется словарный запас, они знакомятся с явлениями природы (вода, снег, лед), с устройством велосипеда, самоката, санок и т.д., приучаются ухаживать за инвентарем.

Программа по физическому воспитанию в дошкольном учреждении предусматривает выполнение детьми следующих видов спортивных упражнений: ходьба на лыжах, катание на санках, коньках, по ледяным дорожкам, катание на велосипеде, плавание. Занятия проводятся во время утренних и вечерних прогулок,

длительность их проведения варьируется в зависимости от возраста детей, температурных условий.

Ходьба на лыжах. Начальный этап обучения ходьбе на лыжах в дошкольном учреждении согласно программе начинается со второй младшей группы. Дети должны овладеть разными способами ходьбы на лыжах, научиться торможению и поворотам на месте и в движении, преодолению подъемов и спусков. Дети должны научиться ухаживать за лыжным инвентарем, правильно одеваться на лыжные занятия.

Детей младшего дошкольного возраста приучают самостоятельно надевать и снимать лыжи, стоять на лыжах, сохраняя равновесие, ходить на лыжах ступающим шагом, а потом скользящим шагом, выполнять повороты на месте, самостоятельно подниматься после падения.

Дети среднего дошкольного возраста учатся ходить скользящим шагом, выполнять повороты на склоне ступающим шагом, подъемы «лесенкой», проходить расстояние 0,5—1 км.

Дети старшего дошкольного возраста овладевают различными способами ходьбы на лыжах, выполняют повороты, спуски, подъемы, умеют тормозить «плугом», «полуплугом», проходят расстояние по лыжне 2—3 км.

Занятия лучше всего проводить в светлое время суток при температуре от -3 до -12 °С в безветренную погоду. Время проведения занятий постепенно увеличивается с 15 до 40 мин. После того как дети достаточно уверенно овладеют техникой передвижения на лыжах, можно устраивать прогулки в близлежащих парках, скверах и лесополосах. Дети старшего дошкольного возраста могут участвовать и в районных спортивных праздниках.

Катание на санках. Это один из самых любимых видов спортивных упражнений у детей. Дети начинают кататься на санках уже с первого года жизни. Сначала их катают взрослые, затем с полутора лет дети толкают санки, держась за спинку, с 2—3 лет они сами возят санки за веревку, перевозят игрушки, снег, катают кукол. К 4 годам дети начинают катать на санках друг друга, спускаться с невысоких склонов самостоятельно. Постепенно задания усложняются: дети возят друг друга в различных направлениях и с различными заданиями. Дети старшего дошкольного возраста скатываются с более крутых и длинных склонов.

Техника катания на санках состоит в следующем: ведение санок (двумя руками, одной рукой), сидение на санках, спуски с горы (сидя, лежа на животе, на спине, ногами вперед, стоя на коленях, стоя на санках и держась за веревку), торможение, повороты.

Педагог должен следить за каждым занимающимся и контролировать их нагрузку, чтобы не допускать перегревания и переутомления детей. Длительность катания ребенка на санках увеличивается постепенно, не превышая 30 мин.

Катание на коньках. Рекомендуется детям старшей и подготовительной групп.

На начальном этапе обучения ребят знакомят с правилами поведения на катке, учат обувать ботинки и шнуровать их, следить за ними, правильно одеваться.

В группах старшего дошкольного возраста проводят подготовительные и подводящие упражнения для обучения катанию на коньках. Организуют упражнения на снегу, на ледяных дорожках без коньков, учат исходному положению («посадке конькобежца»). Затем переходят к обучению технике катания на коньках.

Техника катания на коньках подразделяется на исходное положение, разбег и скольжение на двух ногах, попеременное отталкивание, скольжение на правой и левой ногах, повороты, торможение.

Очень важно научить детей приемам самостраховки в момент падения. Дети должны уметь правильно падать. Занятия лучше всего проводить в безветренную погоду при температуре воздуха до -16°C .

Скольжение по ледяным дорожкам. Это упражнение, направленное прежде всего на совершенствование чувства равновесия, ориентировки в пространстве. Выполняется упражнение на ограниченной и скользкой площади опоры.

Техника скольжения по ледяным дорожкам состоит из следующих этапов: разбег, отталкивание и скольжение. Вначале дети скользят с поддержкой по короткой ледяной дорожке. К 4 годам дети уже скользят самостоятельно. Постепенно задания усложняются, выполняются скольжения с различными заданиями. Детям старшего дошкольного возраста разрешается скольжение с невысокой горы.

Ледяные дорожки целесообразно заливать длиной 8—10 м, шириной 50—60 см. Заливать дорожки лучше рядом с катком и горкой. В одном занятии можно чередовать катание с горки со скольжением на ледяных дорожках и др.

Катание на велосипеде. Это сложное двигательное действие. Основная задача состоит в сохранении равновесия, так как опорная поверхность мала, а центр тяжести ребенка расположен высоко.

Вначале дошкольников (с 3 лет) учат кататься на трехколесном (четырёхколесном) велосипеде. Затем в возрасте 4—5 лет дети могут научиться кататься на двухколесном велосипеде.

К основным действиям катания на велосипедах относятся следующие умения: садиться на велосипед и сходить с него, педалировать, тормозить и останавливаться, сохранять при езде избранное направление. Кроме того, детей знакомят с правилами пользования велосипедом, ухода за ним. Дети должны знать основные правила езды: ездить только по указанному маршруту, не выезжать за пределы площадки, при езде по дорожке придерживаться правой стороны.

На участке дошкольного учреждения должно быть место для катания на велосипедах — ровная и широкая дорожка длиной 50—100 м и шириной 2,5—3 м. Также можно оборудовать место для игры в правила уличного движения, где будут закрепляться правила о передвижениях пешеходов и велосипедистов на улице. По возможности на асфальтированной дорожке можно нарисовать краской различные фигуры: «змейка» (длина 12—14 м), несколько кругов маленьких и больших размеров, «восьмерка», «узкая дорожка» (длина 10—15 см).

Плавание. Задачей занятий по плаванию является не только закаливание организма детей (совершенствуется механизм терморегуляции, повышаются иммунологические свойства, улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды), но также предоставление им возможности научиться плавать, преодолеть чувство страха и боязнь глубины.

Обучение плаванию проходит в форме групповых занятий. Группы делят на подгруппы. В зависимости от возраста детей и от конкретных условий (число детей в группе, размер бассейна, цель занятия) количество подгрупп может быть разным. Например, первую и вторую младшие группы делят на подгруппы, чтобы в каждой из них было не более 6—8 детей, в более старших подгруппах должно быть не более 10—12 детей.

Длительность занятий в разных возрастных группах неодинакова. Она устанавливается в зависимости от возраста, а также от периода обучения.

Формирование умения плавать предусмотрено программой, начиная с детей младшей группы, т.е. с четвертого года жизни ребенка. В то же время во многих дошкольных учреждениях, имеющих бассейн, практикуются занятия по плаванию с детьми второго и третьего годов жизни.

Успешность обучения дошкольников плаванию и степень его оздоровительного влияния зависят от того, насколько четко соблюдаются все основные требования к его организации, обеспечиваются меры безопасности, выполняются необходимые санитарно-гигиенические правила.

В дошкольных учреждениях детей можно обучать элементарным движениям синхронного плавания и игры в водное поло. В дошкольных учреждениях проводятся водные спортивные праздники и досуги.

3.1.5. Простейший туризм

Экскурсии и прогулки за пределы дошкольного учреждения осуществляются с детьми регулярно начиная с первой младшей группы, с учетом их возрастных особенностей и возможностей,

состояния здоровья, места расположения дошкольного учреждения. Наиболее благоприятным сезоном для проведения длительных прогулок является лето. Прогулки позволяют познакомить детей с различными детскими и физкультурными учреждениями, находящимися около дошкольного учреждения.

В старшем дошкольном возрасте дети обладают уже довольно большим двигательным опытом, что позволяет проводить простейшие туристические походы.

На подготовительном этапе с детьми проводятся тематические беседы. Педагог читает им художественную литературу соответствующего содержания, показывает слайды и туристское снаряжение. Важное место на этом этапе отводится сюжетно-ролевым играм, в которых ребенка учат укладке рюкзака, поведению в лесу, способам ориентировки на местности.

Туристические походы направлены на пропаганду физической культуры и спорта. Они могут носить также краеведческий характер, их целью является расширение кругозора и закрепление знаний детей о родном крае, воспитание бережного отношения к природе.

Несмотря на разнообразное содержание туристических походов, при всех вариантах их проведения необходимо правильно сочетать познавательную и двигательную активность, воспитывать волевые качества в преодолении трудностей, вырабатывать выдержку, настойчивость, добрые взаимоотношения, взаимопомощь и взаимовыручку.

3.2. Развитие двигательных способностей дошкольников

Формирование двигательных способностей дошкольников происходит в соответствии с законом роста и развития детского организма.

Для детей дошкольного возраста основными факторами внешней среды, влияющими на рост и развитие, являются питание, адекватная двигательная активность, достаточность сна, отсутствие или наличие острых и хронических заболеваний, климатогеографические условия.

Только во взаимодействии с факторами внешней среды заданные предпосылки развития могут оказаться включенными в формирование двигательных способностей. Это означает неодинаковые темпы прироста и диапазон развития двигательных способностей у различных детей одного и того же возраста под влиянием одних и тех же физических нагрузок.

В структуре двигательных способностей выделяют морфологические, психофизиологические, психические, биохимические, биомеханические, личностные и другие компоненты. Так, напри-

мер, скоростные и силовые способности зависят от силы процессов возбуждения и скорости проведения нервных импульсов, соотношения белых и красных мышечных волокон в мышцах.

Готовность организма ребенка к разным видам двигательной деятельности, его устойчивость к разнообразным факторам окружающей среды определяются уровнем созревания соответствующих функциональных систем.

Существует определенная последовательность формирования механизмов, участвующих в управлении движениями ребенка. Первый период ускоренного развития двигательных способностей наблюдается в возрасте 3—3,5 года. Он связан с расширением объема движений ребенка. Второй период активного развития двигательных способностей приходится на возраст 5—7 лет.

Двигательные способности дошкольников формируются и развиваются в различных видах двигательной деятельности. Чем младше возраст ребенка, тем более интегративно они проявляются. С возрастом повышается специфичность проявления двигательных способностей.

Наилучшие условия для развития устанавливаются в том случае, если величина физических нагрузок соответствует функциональным возможностям растущего организма ребенка каждого возрастного периода. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, сильные могут затормозить развитие.

Целенаправленное педагогическое воздействие на развитие какой-либо двигательной способности у детей дошкольного возраста оказывает влияние и на развитие других способностей. Наиболее ярко проявляются в дошкольном возрасте элементарные формы быстроты и ловкости. На фоне их целенаправленного формирования будут естественно развиваться силовые способности и выносливость, реальные предпосылки для развития которых появляются в период полового созревания организма.

Наиболее эффективным для повышения уровня физической подготовленности дошкольников является применение тех упражнений, выполнение которых требует комплексного проявления быстроты, ловкости, выносливости, силы, по сравнению с теми упражнениями, выполнение которых направлено на развитие лишь одного из указанных качеств.

В настоящее время принято различать шесть основных видов двигательных способностей:

- быстрота (скоростные способности);
- скоростно-силовые способности;
- выносливость;
- ловкость и координационные способности;
- мышечная сила (силовые способности);
- гибкость.

Каждая из них имеет многообразные формы проявления в различных видах двигательной деятельности.

Быстрота. Это способность выполнять двигательные действия в минимальный промежуток времени. Учитывая множественность форм проявления быстроты движений и их специфичность, этот термин в настоящее время заменяется термином «скоростные способности».

Различают элементарные формы скоростных способностей и комплексные.

К *элементарным формам* относят:

– время простой двигательной реакции — ответ заранее определенным движением на ожидаемый, но внезапно появляющийся сигнал;

– скорость одиночного движения — перемещение одного и того же звена тела на заданное расстояние с минимальной затратой времени;

– темп движений — максимальное количество движений, выполненных за определенный промежуток времени;

– способность к быстрому началу движения (резкость).

К *комплексным формам* относят:

– способность быстро набирать скорость со старта;

– способность к сохранению высокого уровня дистанционной скорости;

– способность быстро переключаться с одних действий на другие.

Все эти формы проявления скоростных способностей относительно независимы друг от друга.

Двигательная реакция может быть простой и сложной.

Простая реакция — это ответ заранее известным движением на заранее известный, но внезапно появляющийся сигнал. Примерами проявления простой реакции являются игры, в правилах которых заложено выполнение знакомого движения по сигналу: бег по сигналу, ходьба по кругу с выполнением приседания. При этом необходимо учитывать, что если внимание детей акцентировано на предстоящем движении, то время реагирования меньше, чем если оно направлено на восприятие сигнала. Кроме того, предварительная разминка также укорачивает время реакции.

В сложных двигательных реакциях выделяют:

– реакции на движущийся объект;

– реакции выбора.

Упражнения на быстроту реакции выполняют в облегченных, максимально приближенных к соревновательным, а также в вариативных условиях. Например, для развития быстроты двигательной реакции можно использовать бег из разных стартовых положений: из положения высокого старта, упора присев, положения стоя спиной к основному направлению, положения лежа на животе или спине.

Наибольшее развитие быстроты одиночного движения достигается при совместном развитии силовых способностей. К примеру, после метания мешочков с песком желательнее перейти к метанию теннисного мяча.

Для повышения скорости однократных движений используют облегченные условия выполнения. Примером может служить бег под гору, прыжки вниз по наклонной.

Наибольшие темпы прироста во всех показателях быстроты отмечены у детей обоего пола в возрасте от 4 до 5 лет. Этот возраст следует считать сенситивным.

Скоростно-силовые способности. Они определяют проявления силы в минимально короткий промежуток времени. Скоростно-силовые способности имеют непосредственное значение для проявления быстроты движений. Скоростно-силовые способности ребенка развиваются постепенно. Взрывная сила проявляется у дошкольников в показателях бросков, прыжков, метаний.

Для развития скоростно-силовых способностей дошкольников применяется метод динамических усилий и «ударный» метод.

Метод динамических усилий предусматривает выполнение упражнений с относительно небольшой величиной отягощений с максимальной скоростью. Количество повторений упражнений в одном подходе составляет 10—15 раз. Вес отягощения в каждом упражнении должен быть таким, чтобы он не изменял структуру техники движений и не приводил к замедлению скорости выполнения двигательного задания. Например, для развития силы броска в метании можно использовать мешочки с песком весом 150—200 г.

«Ударный» метод используется не только для развития скоростно-силовых способностей, но и для совершенствования реактивной способности нервно-мышечного аппарата.

В качестве примера использования «ударного» метода для развития «взрывной» силы мышц ног можно привести прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх или в длину. На месте приземления должно находиться амортизирующее покрытие, само двигательное действие выполняется как единое целое. Переход от амортизации к отталкиванию должен быть очень быстрым, пауза в этот момент снижает тренирующий эффект упражнения. Для активизации отталкивания можно задать необходимый ритм упражнения, использовать ориентиры. Начинать следует с небольшой высоты 10—20 см и увеличивать ее до 30—40 см, обязателен этап обучения технике приземления.

Оптимальной можно считать для детей дошкольного возраста выполнение двух-трех серий, в каждой из которых упражнение выполняется 4—6 раз. Между сериями должен быть предусмотрен отдых, который заполняется упражнениями на расслабление или подвижными играми средней интенсивности.

Наибольший прирост в результатах прыжка в длину с места у мальчиков и девочек зафиксирован в период с 6 до 7 лет.

Следует отметить, что дошкольникам, особенно младших возрастных групп, не всегда удается реализовать свои возможности путем максимальной мобилизации мышечных усилий в короткое время.

Выносливость. Это способность человека обусловленное время выполнять заданный режим физической работы без снижения ее эффективности. В практике физической культуры выделяют два основных вида выносливости — общую (аэробную) и специальную. Под общей выносливостью понимают способность человека длительно выполнять физическую работу с оптимальной функциональной активностью основных жизнеобеспечивающих органов и систем организма. Выносливость по отношению к конкретному виду деятельности называют специальной. Средствами развития общей выносливости являются упражнения, вызывающие максимальную производительность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Детям дошкольного возраста более всего свойственна общая выносливость, но они не отличаются высоким уровнем ее развития. Она проявляется при выполнении длительной малоинтенсивной работы. Под развитием выносливости у дошкольников понимаются занятия физическими упражнениями достаточно длительное время (в соответствии с возрастными нормами двигательной активности), но не предполагается целенаправленное развитие выносливости в отдельных видах движений, например в беге, плавании.

Для развития общей выносливости используют непрерывную длительную работу, выполняемую с равномерной или переменной скоростью.

Развитие выносливости требует большого количества повторений одного и того же упражнения. Однообразная нагрузка приводит к потере интереса детей к этому упражнению. Поэтому в дошкольном возрасте лучше всего применять разнообразные динамические упражнения, особенно на воздухе: ходьбу, бег, передвижение на лыжах, катание на санках, велосипеде, плавание.

Для развития статической выносливости применяют различные изометрические упражнения. Статические упражнения монотонны, требуют значительных психических напряжений, неинтересны и быстро приводят к утомлению. Применять в дошкольном возрасте надо осторожно, так как они связаны с моментом «натуживания».

Поэтому необходимо придерживаться следующих правил:

1. Статическая выносливость повышается быстрее, когда изометрические напряжения выполняются в сочетании с динамической работой мышц, усиливающей кровообращение.

2. Статические упражнения надо обязательно чередовать с упражнениями на растягивание мышц и их произвольное расслабление, с дыхательными упражнениями.

3. Чем больше статическая нагрузка, тем более продолжительным должен быть отдых.

4. Статические упражнения в занятии обычно выполняются в конце основной части урока, но при условии, что заключительная часть будет более продолжительной и динамичной.

Выносливость детей 7-летнего возраста составляет 60 — 70 % от выносливости 10-летних детей.

Предпосылки для развития специальной выносливости развиты в дошкольном возрасте еще меньше, чем для аэробной.

Ловкость и координационные способности. Объективным показателем развития двигательной функции дошкольников является координация движений.

Долгое время для характеристики координационных возможностей человека при выполнении двигательных действий применялся термин «ловкость». Начиная с 70-х годов XX в. в специальной литературе стали использовать термин «координационные способности». Эти понятия не равнозначны.

Ловкость выступает как интегральное проявление координационных способностей.

Координационные способности проявляются во всех видах деятельности, связанных с управлением согласованностью и соразмерностью движений и с удержанием позы, а ловкость — в тех, где есть не только регуляция движений, но и элементы неожиданности, внезапности, которые требуют находчивости, быстроты, переключаемости движений.

Проявления координационных способностей многообразны, поэтому выделяют три основные группы:

- способность точно соразмерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений;

- способность поддерживать статическое и динамическое равновесие;

- способность к мышечному расслаблению.

Координационные способности рассматривают как ведущую функцию моторного развития детей дошкольного возраста. В качестве средств развития координационных способностей применяют физические упражнения, в которых присутствует хотя бы частичная необычность для занимающихся, новизна и обусловленные этим неординарные требования к координации движений. Особенно ценны в этом отношении комбинации упражнений из гимнастики, подвижных игр.

Ловкость накапливается с двигательным опытом, каждый новый усвоенный двигательный навык повышает уровень развития ловкости.

Развитие ловкости протекает на протяжении первых 7 лет жизни детей чрезвычайно активно. Ловкость лежит в основе улучшения качества выполнения движения ребенком, усвоения его техники. Ловкость менее других способностей обусловлена генетически и относится к наиболее тренируемым.

Темпы развития ловкости и координационных способностей в разных видах их проявления у детей дошкольного возраста различны. Однако более сложные в координационном отношении движения девочки осваивают быстрее, чем мальчики (за исключением метаний).

В структуре основных двигательных способностей у детей 3—6-летнего возраста ловкость составляет 52—57 %.

Мышечная сила. Способности преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений называют силовыми. Учитывая зависимость внешне проявляемой механической силы от массы собственного веса тела, выполняющего действие, различают абсолютную силу и относительную.

Абсолютная сила характеризует максимальные силовые показатели, замеренные каким-либо способом, например динамометром.

Относительная сила человека — это отношение показателей абсолютной силы к весу собственного тела. При прочих равных условиях (у людей одного и того же возраста, пола, примерно одинакового уровня физической подготовленности и т. д.) внешне проявляемая сила по абсолютному показателю тем больше, чем больше вес собственного тела, а по относительному — тем больше (в сопоставимых условиях), чем меньше вес тела.

Абсолютная мышечная сила в дошкольном возрасте нарастает умеренно. Средние величины относительной силы детей дошкольного возраста составляют 1,5—1,8 условной единицы. Это означает, что ребенок-дошкольник в состоянии поднимать вес, превышающий вес его собственного тела.

Относительная сила у дошкольников почти не изменяется, так как прирост мышечной силы не превышает прироста массы тела. Лишь с 6—7 лет, когда скорость прироста силы начинает опережать прирост веса, относительная сила ребенка начинает увеличиваться.

Различают следующие типы силовых способностей: собственно-силовые и силовую выносливость (статическую и динамическую). Собственно-силовые способности проявляются в относительно медленных движениях с большими внешними отягощениями и при мышечных напряжениях статического типа, например медленное поднятие тела из положения лежа на спине в положение сидя, растягивание в стороны пружины эспандера, удержание набивного мяча в поднятых руках, согнутых ног при висе на гимнастической стенке и т. п.

У дошкольников сила мышц туловища развита больше, чем мышц конечностей. За период от 4 до 7 лет сила различных мышц увеличивается примерно в 1,5—2 раза.

С 6—7 лет наиболее значительно развивается сила мышц-разгибателей туловища, бедра и мышц стопы. У девочек к 7—9 годам сила мышц-разгибателей туловища ниже, чем у мальчиков.

Повышенный мышечный тонус и превышение силы мышц-сгибателей над разгибателями затрудняют у дошкольников сохранение выпрямленных поз. Им трудно долго сидеть с прямой спиной, сохранять вертикальную позу стоя дольше 2 мин. В 6—7 лет наибольшую силу имеют мышцы-сгибатели туловища, бедра и подошвенные сгибатели. Отсутствие сильного «мышечного корсета» приводит к нарушению осанки, искривлению позвоночника при систематическом положении ребенка в неправильных позах. Слабость мышц стопы при больших отягощениях приводит к развитию плоскостопия.

От 4 до 7 лет нарастание максимальной силы почти не сопровождается изменением ее относительного показателя.

Силовая выносливость характеризуется продолжительным удержанием заданного уровня мышечных напряжений. Силовая выносливость мышц, обеспечивающих сохранение требуемой позы во время движений характеризует *динамическую силовую выносливость* дошкольников.

Статическая силовая 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 (после рабочих усиленных дыхания и сердцебиения) и требуют длительного восстановления. При развитии силовых способностей дошкольников используют упражнения с сопротивлением. Они подразделяются на три группы:

- 1) упражнения с внешним сопротивлением;
- 2) упражнения с преодолением веса собственного тела;
- 3) изометрические упражнения.

К *упражнениям с внешним сопротивлением* относят:

- упражнения с тяжестями;
- упражнения с сопротивлением упругих предметов;
- упражнения в преодолении сопротивления внешней среды.

Для детей дошкольного возраста предпочтительнее упражнения с сопротивлением упругих предметов и в преодолении сопротивления внешней среды. В качестве упругих предметов могут выступать резиновые мячи разных размеров и жгуты. Резиновые мячи можно сжимать ладонями двух рук, ступнями ног, коленями, лежа на животе и зажав мяч ногами, попробовать прижать

его к ягодицам, прижимать одной рукой сбоку к туловищу. Примерами упражнений в преодолении сопротивления внешней среды могут служить: бег в гору и по любой рыхлой поверхности, прыжки вверх по наклонной, ползание по скамейке, подтягивание руками.

В упражнениях с преодолением веса собственного тела выделяют следующие разновидности:

– гимнастические силовые упражнения, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, в висе, лазанье по канату, поднимание ног к перекладине и др.;

– легкоатлетические прыжковые упражнения (однократные и многократные прыжки на одной или двух ногах, прыжки в глубину с возвышения с последующим отталкиванием вверх);

– упражнения в преодолении препятствий.

Адаптируя перечисленные упражнения к применению на занятиях физическими упражнениями с детьми дошкольного возраста, следует помнить о необходимости исключения их нежелательного воздействия на организм ребенка. Примерами упражнений первой группы могут служить сгибание и разгибание рук в упоре стоя на одном колене, в смешанном висе, поднимание согнутых ног к перекладине в сочетании с выдохом. Вторая группа упражнений для исключения неблагоприятного влияния на опорно-двигательный аппарат должна выполняться на хорошем амортизационном покрытии при высоте возвышения, не превышающем 30—40 см.

Третья группа упражнений в первую очередь включает в себя все виды перелезаний через препятствия, а также лазанье. Эти двигательные действия являются доступными для детей всех возрастов.

Изометрические упражнения, как никакие другие, способствуют одновременному напряжению максимально возможного количества двигательных единиц работающих мышц. Они подразделяются:

– на упражнения в пассивном напряжении мышц;

– упражнения в активном напряжении мышц в течение определенного времени и определенной позы.

Вышеперечисленные упражнения выполняются обычно с задержкой дыхания, поэтому на занятиях с детьми дошкольного возраста они применяются ограниченно и при условии, что задержка дыхания существенно не нарушит ритм дыхания.

Гибкость (подвижность в суставах). Это способность выполнять движения с необходимой амплитудой, обусловленная морфофункциональными свойствами опорно-двигательного аппарата и степенью подвижности его звеньев. Различают активную и пассивную гибкость. Активная гибкость проявляется в движениях за счет собственной активности соответствующих мышц. Пассивная гиб-

кость — это способность выполнять движения за счет приложенных к движущейся части тела внешних сил (усилий партнера, внешнего отягощения и т.д.). По способу проявления гибкость подразделяют на динамическую (в движениях) и статическую (в позах).

Все упражнения в растягивании, в зависимости от режима работы мышц, можно подразделить на три группы:

- 1) динамические;
- 2) статические;
- 3) комбинированные.

В одной из них основными растягивающими силами служат напряжения мышц, в других — внешние силы. В связи с этим каждая группа упражнений может включать в себя активные и пассивные движения. *Динамические активные упражнения* включают в себя разнообразные наклоны туловища, пружинистые, маховые, рывковые, прыжковые движения.

В числе *динамических пассивных* можно назвать упражнения с «самозахватом», с помощью воздействий партнера, с преодолением внешних сопротивлений, использованием дополнительной опоры или массы собственного тела (барьерный сед, шпагат и др.).

Статические активные упражнения предполагают удержание определенного положения тела с растягиванием мышц, близким к максимальному за счет сокращения мышц, окружающих суставы и осуществляющих движения. В этом случае в растянутом состоянии мышцы находятся до 5—10 с.

Статические пассивные упражнения включают в себя удержание положения тела или отдельных его частей с помощью внешних сил.

Статические пассивные упражнения менее эффективны, чем динамические. Показатели гибкости после статических активных упражнений сохраняются дольше, чем после пассивных.

У детей 4—6 лет резко изменяется ритм физического развития. В этот период отмечается ослабление некоторых звеньев мышечной системы и суставных связок. Следствием этого могут быть нарушения осанки, плоскостопие, искривление нижних конечностей и позвоночного столба.

Изменение показателей гибкости в различных звеньях тела не происходит синхронно, а связано с развитием тех мышечных групп, которые обеспечивают движения.

Наибольший прирост показателей гибкости наблюдается у 6-летних детей.

Период от 4 до 6 лет является наиболее благоприятным для интенсивного развития большинства двигательных способностей.

В дошкольном возрасте особенно эффективно совершенствовать координационные способности, ловкость и элементарные формы быстроты.

3.3. Формирование у дошкольников знаний в области физической культуры

В дошкольных учреждениях часто физкультурные занятия связаны доминантно только с реализацией двигательной активности детей. Однако вся система образования дошкольников в области физической культуры должна быть направлена на то, чтобы наряду с решением оздоровительных задач решать и чрезвычайно важные задачи формирования знаний дошкольников в области физической культуры.

Дети старшего дошкольного возраста могут усвоить необходимые знания о физической культуре, понимать значение физических упражнений, знать гигиенические правила занятий и уметь их применять. Усвоение данных теоретических сведений помогает сознательному отношению детей к физкультурным занятиям и самостоятельному использованию физических упражнений.

Однако чтобы ребенок усвоил необходимые знания, их надо умело преподавать. Чтобы у ребенка не было неопределенности в той информации, которую он получает, сведения необходимо конкретизировать.

Каждому возрасту присущи свои особенности, поэтому недостаточно только конкретизировать теоретический материал. Необходимо, чтобы сведения соответствовали уровню познавательных возможностей детей. В этой связи теоретические сведения следует адаптировать к восприятию детей.

Сформированная у ребенка система знаний способствует решению многих задач:

во-первых, знания влияют на повышение мотивации к занятиям физическими упражнениями;

во-вторых, сказываются на эффективности освоения двигательных действий;

в-третьих, формируют основу для самостоятельных занятий физическими упражнениями;

в-четвертых, создают предпосылки для лучшего усвоения других разделов программы дошкольного учреждения.

Источниками знаний на занятиях физическими упражнениями являются как информация педагога, так и двигательная деятельность детей.

Наиболее сложной проблемой является оперативная проверка качества усвоения знаний. В этой связи эффективная организация формирования у детей знаний и контроля их усвоения без снижения моторной плотности занятия может служить показателем профессионализма педагога.

В дошкольном возрасте начинается формирование интереса к определенному виду спорта. Для этого могут быть использованы следующие мероприятия: экскурсия к месту занятий изучаемого

вида спорта, отображение в рисунках виденного на экскурсии; чтение рассказов о спорте, рассматривание иллюстраций о спорте, проведение игры «Угадай вид спорта», проведение игры «Одень спортсмена», просмотр телепередач о спорте вместе с родителями, встречи со спортсменами, проведение физкультурных праздников «Папа, мама и я — спортивная семья». В результате такой работы значительно повышается интерес детей к занятиям физическими упражнениями. Дети начинают интересоваться спортивными соревнованиями, проходящими в стране, делиться своими впечатлениями. Дошкольники могут не только назвать имена чемпионов, но и понять, за что они удостоены такого высокого звания.

Структурная организация учебного материала выражается в группировке составляющих ее учебных тем по признаку однородности их содержания. Целесообразно выделять восемь групп.

В первую группу «История физической культуры» выделяются теоретические сведения, знакомящие детей с историей различных видов спорта и историей Олимпийских игр. Темы охватывают только те виды спорта, с элементами которых ребенок сам сталкивается в своей двигательной деятельности (бег, прыжки, игры с мячом, лыжи и т. п.).

Вторая группа «Организм человека» объединяет темы, рассказывающие о строении и функционировании организма человека, различии двигательных возможностей мальчиков и девочек.

Третья группа «Основы личной гигиены» включает в себя темы по гигиене занятий физическими упражнениями. Она призвана научить детей использовать такие средства физического воспитания, как гигиенические мероприятия и естественные силы природы.

Четвертая группа тем «Физические упражнения» не только знакомит детей с различными упражнениями, но и объясняет на доступном для детей уровне их различия и предназначение.

В пятой группе тем, объединенных названием «Охрана здоровья», подбираются материалы, дающие ребенку сведения о том, как избежать ситуации, опасной для здоровья, или как надо действовать, если ребенок все же в эту ситуацию попал.

Шестая группа тем названа «Растим человека» и объединяет знания о роли физической культуры в умственном, нравственном и эстетическом воспитании ребенка. Последовательно детям даются знания о том, какие упражнения нужно делать для того, чтобы быть не только здоровым, но и красивым, веселым, умным.

Седьмая группа тем «Играем сами» является обобщающей, так как их прохождение строится как самостоятельное моделирование ребенком своих знаний, основанных на полученных ранее сведениях. Эти занятия призваны помочь ребенку осознать готовность к организации самостоятельной двигательной деятельности. Поэтому воспитатель на занятии в группе предлагает детям рассказать о том, как они самостоятельно будут заниматься физиче-

скими упражнениями. А специалист по физической культуре на занятиях предлагает детям выступить в роли организатора утренней гимнастики, физкультминутки, подвижной игры.

Темы, отнесенные к восьмой группе «Веселая физкультура», предназначены для рекреационной деятельности (досуги, праздники) и самостоятельных занятий детей (рабочие тетради, настольные игры).

В решении проблемы воспитания положительного отношения дошкольников к занятиям физической культурой могут быть использованы элементы олимпийского образования. Формирование представлений об олимпизме может стать частью не только физического, но и эстетического и нравственного воспитания ребенка. Воспитательную функцию, которую может нести в себе олимпийское движение, его идеалы и ценности подметил еще основатель современных Олимпийских игр и олимпийского движения Пьер де Кубертен. Сложные проблемы патриотического воспитания также могут успешно решаться через формирование у детей чувства сопричастности к борьбе спортсменов своей родины на мировых аренах.

Сообщение теоретических сведений детям старшего дошкольного возраста должно опираться в основном на мифические персонажи Олимпа, традиционные ритуалы Олимпийских игр, истории олимпийских медалей, характеризующие лучшие нравственные качества спортсменов: честность, волю к победе, взаимовыручку и т. п.

Придавая большое значение изучению теоретических сведений в процессе занятий физическими упражнениями, тем не менее следует помнить, что в формировании физической культуры личности дошкольника ведущее место занимает двигательная деятельность. Именно поэтому преподавание детям теоретических сведений не должно отражаться на моторной плотности занятий. Теоретические сведения сообщаются или в подготовительной части занятия, тем самым формируя у детей целевую установку на предстоящую двигательную деятельность (например, сведения из истории физической культуры), или непосредственно в процессе выполнения упражнений (например, понятие направления движения, понятие скорости движения). В заключительной части повторяются основные положения изученной темы.

3.4. Воспитание дошкольников в процессе занятий физическими упражнениями

Дошкольное детство — важнейший период в нравственном становлении личности. Нравственное воспитание происходит благодаря целенаправленным педагогическим воздействиям, ознаком-

лению детей с нравственными нормами в процессе различной деятельности.

В формировании нравственности старших дошкольников большими возможностями располагают физкультурные занятия, проводимые как в рамках обязательных занятий, так и при организации двигательной деятельности детей в форме кружковой работы, на прогулке и на других занятиях.

Для формирования нравственных проявлений следует специально моделировать условия, в которых дети (с охотой или нет) будут активно проявлять свое отношение к деятельности, к товарищам, руководителю. Педагогически верные взаимоотношения в таких условиях будут складываться в зависимости от мастерства педагога, от владения им методическими приемами воспитания.

Основой успешной организации на начальном этапе является воспитание (с первой минуты) у детей дисциплинированности, организованности и чувства ответственности в групповых занятиях физическими упражнениями, подвижными играми, где индивидуальное поведение и действия влияют на результат всей коллективной деятельности. Это воспитание должно строиться на интересе детей, на их желании достичь наилучшего результата в том или ином задании.

Так, для быстрого построения занимающихся целесообразно всю группу разделить на две — четыре команды. Эти команды могут быть временными (на одно занятие) или же сохраняться на весь период занятий (полгода, год), и тот и другой способы имеют свои преимущества и недостатки. При одноразовом разделении можно сформировать относительно равные по количеству человек команды, что особенно удобно при проведении эстафет. Кроме того, при этом способе деления на очередном занятии назначаются новые капитаны команд, а это немаловажное обстоятельство, так как дает возможность каждому ребенку побыть в этой роли. Капитаны сами набирают себе команду, и это помогает формированию у них способности оценивать своего товарища объективно. На первых занятиях капитаны обычно выбирают своих друзей независимо от их умения соревноваться в команде, но постепенно позиция их меняется. Они стараются выбрать в свою команду тех, кто быстр и ловок, не допускает ошибок, борется за победу в командной игре, а нарушителей дисциплины, из-за которых команда часто получает штрафные очки, они брать уже не хотят.

Но этот способ имеет и отрицательные стороны. Во-первых, на каждом занятии приходится тратить время на организацию команд; во-вторых, в процессе занятий дети путают команды из-за частой смены состава; в-третьих, после первых выбранных в команды наиболее подготовленных детей остаются те, которые по каким-либо причинам выбираются последними. Это ущемля-

ет их достоинство, им стыдно, что капитаны в них не заинтересованы. Поэтому этот способ не всегда пригоден и должен применяться с осторожностью.

Другой способ комплектования команд — постоянный, на весь период физкультурных занятий. Здесь педагог сам распределяет детей, учитывая их подготовленность, воспитательные задачи и другие показатели. Разделение на постоянные команды дает возможность быстро организовать детей. При определении постоянного места в зале для каждой команды все они твердо знают свое место, и по указанию педагога «Становись!» уже через 8—10 с дети стоят на своих местах и готовы к выполнению следующего задания.

Капитаны при такой форме организации, как правило, выбираются самими детьми. Здесь следует иметь в виду, что дети этого возраста часто переоценивают свои возможности, желая утвердиться в глазах сверстников. Чаще всего при вопросе «Кого выберем капитаном?» почти все предлагают себя. Несмотря на большое желание почти каждого ребенка быть капитаном, необходимо использовать возможности воспитания у детей скромности, объективной оценки своих возможностей. Чтобы не обострять взаимоотношения между детьми и избежать недовольства, следует предложить ребятам 1-й команды выбрать капитана 2-й команды из детей 2-й команды и наоборот. Все дети хорошо знают друг друга и на вопрос руководителя «Кто, по вашему мнению, из этих ребят должен стать их капитаном?» обычно выделяют одного-двух детей, пользующихся авторитетом группы.

При таком выборе капитанами становятся наиболее дисциплинированные и уважаемые дети. Они-то и становятся впоследствии помощниками педагога, поддерживая порядок в своих командах. Капитаны выбирают себе помощников, которые обычно занимаются раздачей мелкого инвентаря. Помощники могут назначаться капитаном на каждое занятие или постоянно. Смена помощников не занимает много времени и позволяет каждому ребенку активно включиться в процесс организации занятий, что повышает его ответственность.

Отрицательной стороной такого деления является то, что на некоторых занятиях команды оказываются неравноценны, так как по болезни или по другим причинам часть детей отсутствует и число занимающихся в каждой команде может существенно отличаться. Дети, переведенные на одно занятие в другую команду, обычно менее активны, не особо переживают за «чужую» команду.

Большое значение в решении задач нравственного воспитания имеет приучение детей к порядку. Для устранения дезорганизации и обид, возникающих при построении и перестроении, необходимо с первого занятия определить постоянное место каждого

ребенка в строю. В этом возрасте, как правило, детям хочется стоять впереди колонны или шеренги. Определение порядка построения в командах лучше всего предоставить капитанам. При этом не обязательно придерживаться правила построения по росту. Для лучшего запоминания детьми своего места можно использовать подвижные игры: «Найди свое место», «Построение с заданием» и др.

Очень важно в играх и эстафетах точно соблюдать правила. Необходимо акцентировать внимание ребят на любых, даже самых мелких отклонениях от установленного порядка, приучать к самостоятельному выявлению ошибок в своих действиях и действиях товарищей. После проведения игры или эстафеты следует спросить, кто из ребят заметил ошибки. Если есть дети, которые по тем или иным причинам не участвуют в игре, полезно назначить их судьями. Особенно важна их помощь, когда выполняются задания с предметами и играющие, стараясь опередить соперников, часто небрежно обращаются с ними: кое-как ставят кубики, бросают мячи, палки. Этого нельзя допускать. В этом случае не надо бояться потерять время и снизить моторную плотность занятия во время разбора ошибок. Поэтому на протяжении всего занятия следует добиваться точного, четкого и аккуратного выполнения заданий. Особенно важно выполнять эти требования при передаче эстафеты. С детьми этого возраста в эстафетах удобно использовать предметы (кубики, кольца, мешочки с песком, кегли и т. п.). При передаче эстафеты касанием руки трудно добиться четкого исполнения, а при передаче предмета ошибок, связанных с досрочным выбеганием, гораздо меньше, так как начало действий следующего участника определяется четким критерием — передачей ему предмета.

Большими возможностями нравственного воспитания располагают торжественные награждения команд и отдельных участников. Значительную роль в этих случаях играет наглядность. Дети стремятся утвердиться в глазах товарищей, хотят понравиться руководителю, заслужить похвалу. Поиск и выявление положительных черт каждого ребенка является основой построения воспитательного процесса. Наиболее отчетливо видны сильные и слабые стороны двигательной подготовленности детей. Здесь нужно быть очень осторожным в оценке деятельности детей, которые не могут справиться с заданием и значительно уступают более подготовленным. Необходимо помочь детям утвердиться в коллективе сверстников. Для этого целесообразно вести наглядный учет их достижений.

Активизирует деятельность занимающихся экран достижений, где в графы записываются фамилии всех детей по командам, а при достижении достаточно высокого результата против фамилий выставляются условные знаки (чаще всего звездочки). Выиграл

ребенок забег — получает звездочку, попал 10 раз в кольцо — звездочка, красивее всех выполнил упражнение — звездочка. Звездочка — это не обязательно 1, 2, 3-е место. Это комплексная оценка деятельности ребенка и может быть выставлена не только за результат физкультурной деятельности, но и за честность, дисциплинированность, взаимовыручку, добросовестность. Как правило, часть детей, уступающая по физической подготовленности более сильным, может оказаться без поощрительных звездочек и потерять интерес к занятиям. В таких случаях необходимо наблюдать за ними и подобрать задания, в которых они смогли бы отличиться (аккуратность, точность выполнения упражнения, прилежание и т. д.). Кроме того, в экран можно вносить командные звездочки. Команда выиграла эстафету или все занятие провела лучше других — все члены команды получают звездочки. Следует опасаться обесценивания звездочки. Ребята должны поощряться за достижение высокого результата, а не просто за выполнение задания. В течение занятия руководитель говорит, кто и за что получает звездочку, но при подведении итогов необходимо все это суммировать и лучше выставлять итоги на экране с участием детей.

Победы детей в соревнованиях можно отмечать по-разному: выдачей номеров (как у настоящих спортсменов), красных нарукавных повязок, лент чемпионов. Такое награждение обычно происходит в конце занятий. При этом сообщается, что лента чемпиона (или нагрудный номер) — это не постоянный, а переходящий приз. Обязательно следует назвать детей, которые особенно четко выполнили правила состязаний, оказали помощь другим ребятам, боролись за победу команды.

Вручение переходящего приза как индивидуального, так и командного способствует формированию у детей привычки не останавливаться на достигнутом, не создает условий для появления у детей элементов эгоизма, зазнайства, самомнения. Дети должны уяснить, что поощрение педагога, уважение других детей можно заслужить только достойным поведением, проявлением заботы о других, сопереживанием в процессе состязательной деятельности не только членам своей команды, но и всем детям группы.

Контрольные вопросы и задания

1. В чем проявляются особенности формирования двигательных навыков у детей дошкольного возраста?
2. Дайте характеристику обучению ходьбе и бегу детей дошкольного возраста.
3. Дайте характеристику обучению прыжкам детей дошкольного возраста.
4. Дайте характеристику обучению метанию детей дошкольного возраста.

5. Дайте характеристику обучению лазанию детей дошкольного возраста.

6. Дайте характеристику обучению равновесию детей дошкольного возраста.

7. В чем проявляются особенности развития скоростных способностей у детей дошкольного возраста?

8. В чем проявляются особенности развития выносливости у детей дошкольного возраста?

9. В чем проявляются особенности развития силовых способностей у детей дошкольного возраста?

10. В чем проявляются особенности развития координационных способностей у детей дошкольного возраста?

11. В чем проявляются особенности развития гибкости у детей дошкольного возраста?

12. Какие педагогические приемы можно использовать для формирования нравственных проявлений детей в процессе занятий физическими упражнениями.

ЛИТЕРАТУРА

Бальсевич В. К. Онтокинезиология человека. — М., 2000.

Вильчковский Э. С. Развитие двигательной функции у детей. — Киев, 1983.

Волков В. М. К проблеме предпосылок развития двигательных способностей // Теория и практика физической культуры. — 1993. — № 5—6.

Кенеман А. В., Хухлаева Д. В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. — М., 1978.

Кольцова М. М. Двигательная активность и развитие функций мозга ребенка. — М., 1973.

Москатова А. К. Влияние генетических и средовых факторов на развитие моторных способностей. — М., 1983.

Никитюк Б. А. Интеграция знаний в науках о человеке (Современная интегративная антропология). — М., 2000.

Огнивова Г. В. Нравственное воспитание дошкольников на занятиях по физической культуре // Физическое воспитание детей дошкольного возраста: теория и практика: сб. науч. тр. / под ред. С. Б. Шармановой, А. И. Федорова. — Челябинск, 2001.

Сологуб Е. Б., Таймазов В. А. Спортивная генетика: Учеб. пособие. — М., 2000.

Солодков А. С., Сологуб Е. Б. Возрастная физиология: Учеб. пособие. — СПб., 2001.

Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: учеб. пособие. — М., 2001.

Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. Ю. Ф. Курамшина. — М., 2003.

Фомин Н. А., Вавилов Ю. Н. Физиологические основы двигательной активности. — М., 1991.

Глава 4

ФОРМЫ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ С ДОШКОЛЬНИКАМИ

Успешность решения задач физической культуры дошкольников возможна лишь при условии привлечения детей к занятиям физическими упражнениями в различных формах, что обеспечивает наибольший педагогический и оздоровительный эффект.

Разнообразные формы занятий обладают не одним, а несколькими характерными признаками. Поэтому одна и та же форма может быть представлена в разных классификациях в зависимости от классификационного признака.

В практике образования дошкольников целесообразно деление этих форм по признаку организации обучения и воспитания. В соответствии с этим признаком формы могут быть урочными и неурочными.

К *урочным формам* относятся:

- физкультурные занятия;
- дополнительные занятия физическими упражнениями (занятия в физкультурных кружках и секциях, совместные занятия физическими упражнениями детей с родителями).

К *неурочным формам* относятся:

- физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня (утренняя гимнастика, физкультминутки, физические упражнения и подвижные игры между занятиями, физические упражнения и подвижные игры на прогулке, упражнения после дневного сна);

- физкультурно-массовые мероприятия (физкультурные досуги, физкультурные праздники, туристические походы);

- индивидуальные занятия;

- самостоятельные занятия детей (самостоятельные занятия в группе, самостоятельные занятия на прогулке, домашние задания).

Основными признаками урочных форм организации занятий, примером которых служит физкультурное занятие, являются: наличие квалифицированного педагогического руководства; определяемое программой содержание занятий с установкой на решение системы преемственных педагогических задач; обоснованная структура и четко ограниченные временные рамки; оценка результатов деятельности; систематичность проведения занятий по

стабильному расписанию; относительно стабильный и однородный по возрасту и подготовленности состав занимающихся.

Неурочные формы организации занятий не обладают всеми этими признаками и не могут полностью решать задачи образования дошкольников в области физической культуры.

Особой формой организации физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении является *День здоровья*. В День здоровья отменяются все обучающие занятия. Режим дня насыщается активной двигательной деятельностью детей, самостоятельными играми, музыкальными развлечениями. В холодное время года пребывание на открытом воздухе по возможности удлиняется. В теплое время года все мероприятия проводятся на улице.

День здоровья начинается утренним приемом детей, который может проходить в занимательной, шуточной форме. Детям предлагают выполнить различные веселые задания, прежде чем они попадут в группу: это может быть полоса препятствий, загадывание загадок о спорте и т. д.

Дальнейшая программа первой половины дня здоровья для каждой группы своя. В нее включаются простейшие туристические походы, подвижные игры и упражнения, соревнования, конкурсы и т. д. Красочное, необычное оформление территории детского сада, групповых участков способствует повышению активности детей в играх.

Во второй половине дня может быть проведен физкультурный досуг или физкультурный праздник.

Повышение психоэмоциональной нагрузки детей в процессе дошкольного образования привело к необходимости выделения специального каникулярного времени. *Каникулярное время* в дошкольном учреждении, как правило, совпадает со школьными каникулами, что дает возможность родителям самостоятельно организовать совместный отдых своих старших детей-школьников и младших-дошкольников. Для детей, посещающих в это время дошкольное учреждение, количество занятий сокращается, а их содержание носит не обучающий, а закрепляющий характер. В проведении физкультурных занятий на первый план выносятся решение воспитательных и оздоровительных задач. В дни каникул создаются оптимальные условия для самостоятельной двигательной, художественной и музыкальной деятельности детей. Значительное время отводится на сюжетно-ролевые игры, театрализованную деятельность. В этот период проводится много физкультурно-массовых мероприятий.

4.1. Физкультурное занятие

Основной формой организации занятий физическими упражнениями с дошкольниками является физкультурное занятие.

4.1.1. Характеристика физкультурного занятия

В физкультурном занятии принято различать две взаимозависимые стороны: содержание и структуру.

Содержание занятия. Оно отражает единство трех основных элементов. Эти элементы взаимосвязаны и представляют собой следующие характерные компоненты содержания занятия.

1. Состав включаемых в занятие физических упражнений. Это обобщенное предметное содержание занятия, одна из сторон более широкого, целостного содержания.

2. Содержание деятельности занимающихся, связанной с выполнением предлагаемых упражнений. Эта сторона содержания занятия складывается из весьма разнообразных интеллектуальных и физических действий детей, к которым относятся слушание педагога, наблюдение показываемого, непосредственное их выполнение и др. От активной деятельности детей непосредственно зависят достигаемые результаты.

3. Содержание деятельности педагога, которая складывается из следующих действий: постановка и разъяснение задач, определение конкретных заданий и организация их выполнения, непрерывное наблюдение за действиями детей, анализ этих действий, оценка выполнения, регулировка нагрузок, а также тактичное направление поведения занимающихся, налаживание отношений между ними и т. п.

Все перечисленные стороны содержания занятия тесно связаны между собой и взаимно обуславливают друг друга. Поэтому очень важно, чтобы педагог постоянно добивался полной согласованности между ними.

Структура занятия. Взаимосвязанное и последовательное расположение во времени всех элементов содержания занятия принято называть структурой физкультурного занятия.

Физкультурное занятие принято делить на три части: подготовительную, основную и заключительную. Они являются обязательными и всегда располагаются в названной последовательности. Выделение этих частей обусловлено определенными физиологическими, психологическими и педагогическими закономерностями.

Подготовительная часть занятия играет вспомогательную роль и служит для создания необходимых предпосылок к основной работе.

Задачи подготовительной части: а) начальная организация детей, ознакомление с предстоящей работой и создание необходимой психологической установки; б) постепенная функциональная подготовка организма детей к повышенным нагрузкам («разогревание»); в) создание благоприятного эмоционального состояния.

В подготовительной части занятия используются самые разнообразные физические упражнения, техника выполнения которых уже хорошо освоена детьми или поддается быстрому овладению. Чаще всего это различные построения, некоторые гимнастические упражнения общеподготовительного характера, различные варианты ходьбы, бега и непрерывных ритмичных прыжков, выполняемых с постепенно повышающейся, но относительно умеренной нагрузкой, а также достаточно легко дозируемые танцевальные упражнения, хорошо знакомые игры (не связанные с большими напряжениями или с длительными паузами в деятельности отдельных детей) и т. п.

В основной части занятия реализуются образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи, предусмотренные программой: а) развитие опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, формирование правильной осанки, закаливание организма; б) формирование у детей необходимых знаний в области двигательной деятельности, совершенствование системы двигательных умений и навыков; в) развитие двигательных способностей; г) воспитание моральных, интеллектуальных и волевых качеств.

В основной части занятия могут применяться любые физические упражнения, служащие эффективному решению перечисленных задач.

Заключительная часть занятия предназначена для завершения работы, приведения организма детей в оптимальное для последующей деятельности функциональное состояние, а также для создания в возможной мере установки на эту деятельность. Наиболее характерными задачами заключительной части занятия являются: а) снижение возбуждения сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, излишнего напряжения отдельных групп мышц; б) регулирование эмоционального состояния; в) подведение итогов занятия, краткий разбор, если необходимо, отдельных моментов поведения детей и т. п.

Наиболее характерные упражнения для заключительной части занятия: различные варианты ходьбы и других естественных движений, направленных на постепенное снижение напряженности функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем; упражнения на расслабление и формирование осанки; специальные упражнения на внимание; танцевальные упражнения и игры относительно спокойного характера, передвижение под музыку и т. п.

Временные рамки и конкретное содержание рассмотренных частей занятия весьма изменчивы, так как зависят от особенностей и состояния детей, намеченных задач, специфики избранных упражнений, общей продолжительности занятий, внешних условий работы и других факторов.

Трехчастное деление занятия определяет его обобщенную структуру, выделяя наиболее крупные, обязательные части. Это лишь первый уровень структурного упорядочения занятия. Более существенной характеристикой построения занятия является определение последовательности упражнений в каждой его части и обеспечение оптимальных связей между ними. Это второй уровень построения занятия, структурного упорядочения его предметного содержания.

Однако даже при весьма удачном определении последовательности упражнений можно не достичь желаемых результатов, если ошибочно построены действия педагога или детей.

К третьему уровню структуры занятия кроме упорядочения учебных действий педагога и детей относятся также разные вспомогательные действия, связанные с организацией работы подгрупп, подготовкой оборудования, распределением учебного инвентаря и др.

Организационное обеспечение занятий. Оно включает в себя несколько компонентов:

- организация материально-технических условий занятий;
- размещение и перемещение детей для выполнения очередных заданий;
- организация общего порядка деятельности детей на занятии.

Организация материально-технических условий занятий. К ней относятся:

- предварительная уборка мест занятий;
- проветривание помещений;
- проверка исправности, установка и смена снарядов;
- распределение и сбор мелкого учебного инвентаря и т. п.

Размещение и перемещение детей для выполнения очередных заданий. Размещение и перемещение служат созданию оптимальных пространственных условий работы, обеспечивающих детям возможность видеть педагога или друг друга и располагать достаточным местом для правильного выполнения упражнений; для педагога — возможность вести наблюдения за детьми, вступать с ними в необходимые контакты и быстро изменять их построения.

Организация общего порядка учебной деятельности занимающихся осуществляется в различных организационно-методических формах.

Первую группу составляют те формы, при которых одновременно работают все дети. В зависимости от того, какие они задания выполняют, различают фронтальную, групповую и индивидуальную форму организации.

Фронтальная организация деятельности характеризуется одновременным выполнением всеми детьми одного и того же задания независимо от места расположения и выбранных форм построе-

ния (в колоннах, в круг, несколькими шеренгами, в рассыпную и т.д.).

Групповая организация деятельности предусматривает одновременное выполнение детьми различных заданий в нескольких группах. Разделение детей на группы и определение содержания заданий осуществляются с учетом пола, уровня подготовленности и т.п.

Индивидуальная организация деятельности предусматривает одновременное выполнение детьми независимо друг от друга персонального задания.

Вторую группу форм организации деятельности детей на занятии составляют те из них, при которых дети выполняют упражнение поочередно (одни выполняют упражнение, другие наблюдают, анализируют, помогают). В зависимости от того, как осуществляется очередность, различают «круговую» форму организации, поточную, посменную и попеременную в парах.

«*Круговая*» форма организации предусматривает поочередную работу детей в небольших группах, каждая из которых последовательно выполняет серию заданий на специально подготовленных местах («станциях»), как правило расположенных по кругу зала.

Поточная форма предполагает выполнение детьми одного упражнения один за другим. Эта форма используется в тех случаях, когда упражнения освоены детьми.

Посменная форма организации учебной деятельности предусматривает поочередное выполнение одинаковых упражнений несколькими группами детей (например, одна группа мальчиков выполняет упражнение на гимнастической стенке, а другая — наблюдает, оценивает).

Попеременное выполнение упражнения в парах предусматривает разбивку всех детей на пары, в которых поочередно одним ребенком выполняется упражнение, а другим — осуществляется помощь, оценивание и корректирование действия. Затем дети меняются ролями.

В некоторых случаях формы организации деятельности могут совмещаться.

Например, при групповой форме внутри той или иной группы выполнение упражнения может быть или фронтальным, или посменным, или поточным, или в парах.

Организация общего порядка деятельности детей на занятии. Умение педагога поддерживать дисциплину на занятии во многом определяет его эффективность. В то же время поддержание дисциплины на занятии это не жесткое ограничение детей в движениях и проявлении эмоций, а формирование у них умения видеть, слышать педагога и быстро выполнять его указания, когда это необходимо.

Классификация занятий. Большому разнообразию контингентов занимающихся, программ, условий проведения занятий и многих других факторов соответствует не меньшее разнообразие конкретных видов занятий. Чтобы успешно выбирать из них наиболее целесообразные, планировать порядок применения упражнений и выделять главное в содержании и структуре каждого занятия, необходимо опираться на обоснованную классификацию занятий.

Все разнообразие физкультурных занятий в дошкольном учреждении распределяется на соподчиненные классификационные группы по нескольким взаимосвязанным признакам, характеризующим целевую направленность и предметное содержание, а также частные дидактические задачи и методическое своеобразие занятий.

Прежде всего урочные занятия необходимо подразделить по направленности физического воспитания на следующие группы:

1) физкультурные занятия (общей физической подготовки) служат целям широкой подготовки ко всякой деятельности, причем без стремления к максимальным результатам в каждом двигательном действии. Они отличаются богатством и разнообразием содержания и построения и наиболее характерны для физического воспитания детей;

2) занятия лечебной физкультурой служат восстановлению нарушенных в результате травмы или заболевания форм и функций организма. Их содержание обусловлено характером нарушений и течением восстановительных процессов, а также тесной связью с другими средствами лечения.

По признаку преимущественного использования конкретных видов упражнений можно выделить подгруппы занятий. Так, физкультурные занятия могут подразделяться на занятия по лыжной подготовке, по плаванию, гимнастические, танцевальные, игровые и др. Чаще всего в дошкольном учреждении проводятся занятия комплексные, в содержание которых входят и элементы ритмической гимнастики, подвижные игры и т. п. Занятиям лечебной физкультурой присваивается название, соответствующее названию заболевания.

По признаку преимущественной направленности на решение определенных задач следует различать четыре характерных вида занятий: занятия с преимущественно образовательной, оздоровительной, воспитательной направленностью, а также комбинированные занятия, в которых в разных сочетаниях представлены две или все три задачи.

При этом занятия с преимущественно образовательной направленностью в зависимости от акцентируемых задач подразделяются на следующие разновидности (типы):

- вводные занятия;
- занятия изучения нового материала;
- занятия совершенствования изученного;
- контрольные (учетные) занятия;
- смешанные занятия, в которых в разных сочетаниях решается несколько дидактических задач.

Занятия с преимущественно оздоровительной направленностью имеют две основные разновидности:

- формирующие (развивающие) занятия, служащие направленному развитию форм и функций организма ребенка, его укреплению, созданию надежной основы здоровья и работоспособности;

- восстанавливающие занятия, направленные на восстановление сил и работоспособности.

Занятия с преимущественно воспитательной направленностью дифференцируются в зависимости от решения задач умственного, нравственного или эстетического воспитания.

Подготовка педагога к проведению занятия. Успешное проведение занятия возможно только при условии серьезной подготовки к ним педагога. Даже высококвалифицированные педагоги не могут пренебрегать этим условием. Подготовку педагога к занятию условно можно разделить на содержательную, личную и материально-техническую.

Содержательная подготовка, т. е. определение содержания занятия, — главный момент в подготовке к его проведению. После продумывания содержания занятия и определения форм организации детей при выполнении физических упражнений педагогом составляется конспект занятия.

Личная подготовка педагога к занятию состоит из двух частей: речевой и двигательной. Педагогу необходимо проверить себя в произношении команд, в подсчете темпа движений; продумать предлагаемые им правила выполнения движений; определить содержание и форму предполагаемой беседы, описания игры, освещение спортивного события и т. п. Двигательная подготовка педагога сводится к пробному выполнению тех движений, действий, которые намечено демонстрировать детям, а также проверке надежности необходимых приемов поддержки и страховки. Немаловажное значение имеет соблюдение внешнего облика как в отношении одежды, так и в манере держаться, в умении пользоваться жестом и т. п.

Материально-техническая подготовка предполагает подготовку мест занятий, оборудования и мелкого инвентаря. Особенно ответственной задачей является обеспечение безопасности занятий. Для этого каждый раз необходимо проверять техническую исправность спортивных снарядов, матов, ограждений мест для метаний и т. д.

4.1.2. Использование инновационных педагогических технологий на занятиях физическими упражнениями

Педагогические технологии в области физической культуры направлены на физическое совершенствование отдельных сторон личности ребенка и предполагают использование ограниченного круга средств и методов. Педагогические технологии могут использоваться на физкультурных занятиях в дошкольном учреждении для решения частных задач. В практике физкультурно-оздоровительной работы современного дошкольного учреждения наиболее часто используются ритмическая гимнастика, игровой стретчинг и футбол.

Ритмическая гимнастика. Ритмическая гимнастика имеет богатое историческое наследие, она была популярна еще в Древней Греции. Уже тогда ценились оба ее важнейших компонента: собственно гимнастика и ритмический танец. В близком к современному пониманию виде ритмическая гимнастика появилась в XVIII—XIX вв. Родоначальником этого направления можно считать француза Франсуа Дельсарта — музыканта, который в 1883 г. создал в Париже курсы сценической выразительности. Его система состояла из главных компонентов современной ритмической гимнастики — соединения элементов гимнастики с музыкальным ритмом и воздействия на соматическую и психическую сферы организма человека.

Само название этого вида двигательной деятельности указывает на ритмический характер движений, а они отражают естественную потребность ребенка. Упражнения ритмической гимнастики можно использовать в различных частях занятия. В подготовительной части марш помогает усвоить определенный ритм ходьбы, бега и прыжков, выполнять в соответствии с ритмическим рисунком музыки повороты, остановки, танцевальные шаги. Преимущественная направленность упражнений, используемых в подготовительной части занятия, — развитие правильной осанки, виды ходьбы на месте и в движении, танцевальные шаги. В основной части комплекс общеразвивающих упражнений может быть представлен как вид ритмической гимнастики, включающий в себя упражнения на осанку, общего воздействия на мышцы брюшного пресса и спины, на гибкость и расслабление, а также различные виды прыжков. Совершенствование техники таких двигательных действий с мячом, как отбивание на месте и в движении, подбрасывание мяча вверх, может быть также представлено в виде комплекса упражнений ритмической гимнастики. Заключительная часть направлена на успокоение и расслабление в сочетании с музыкой, задающий медленный темп и ненапряженный ритм, что позволяет более качественно решить задачи восстановления организма после нагрузки.

Под влиянием ритмической гимнастики у детей формируются способность к устойчивому вниманию и собранность, являющиеся важными предпосылками успешной учебы.

Упражнения ритмической гимнастики используются в форме утренней зарядки и физкультминутки, а также в форме занятия урочного типа. В последнем случае структура должна соответствовать следующим правилам:

1) наиболее оптимальное соотношение частей занятия: 20 % времени для подготовительной, 70 % — для основной и 10 % — для заключительной;

Таблица 1

Структура комплекса ритмической гимнастики для детей дошкольного возраста (длительность 20 мин)

Части комплекса	Длительность, мин	Количество упражнений	Преимущественная направленность упражнений
Подготовительная часть	4	6	1 — на осанку 2 — типа ходьбы на месте 3 — танцевальные шаги 4—6 — общего воздействия
Основная часть (упражнения из исходного положения стоя)	6	9	1 — для мышц шеи 2—3 — для рук и плечевого пояса 4—6 — для туловища 7—9 — для ног
Основная часть («пиковая нагрузка»)	2	—	Разнообразные виды бега и прыжков
Основная часть (упражнения из исходных положений сидя и лежа)	6	9	1 — руки 2 — туловище 3 — таз 4 — брюшной пресс 5 — ноги 6 — общего воздействия 7 — брюшной пресс 8 — ноги 9 — общего воздействия
Заключительная часть	2	3	1 — на гибкость 2 — на расслабление 3 — дыхательные
Всего	20	27	—

2) последовательность упражнений, выполняемых в основной части комплекса, определяется их направленностью на проработку различных мышечных групп. Наиболее широко принятым в мире и хорошо зарекомендовавшим себя на практике является принцип проработки «сверху вниз»: в исходном положении стоя последовательно выполнять упражнения для мышц шеи, рук и плечевого пояса, туловища и ног (табл. 1).

Ритмическая гимнастика развивает жизнерадостность, находчивость и самостоятельность, она придает естественную уверенность и непринужденность движениям.

Значительно повысить интерес детей к занятиям ритмической гимнастикой может удачно найденная образность каждого движения. Подбирая упражнения, можно использовать имитацию поз и движений различных животных.

Стретчинг. В основе методики стретчинга лежат древние системы оздоровительной гимнастики Индии и Китая. В наши дни впервые подобные упражнения использовали американские врачи Бобат и Кабаш для разработки посттравматической реабилитации опорно-двигательного аппарата. В начале 1980-х годов данная методика нашла применение в спорте благодаря работам шведских и американских специалистов. Тогда же возникло ее название стретчинг, что в переводе означает «растягивание».

Методика стретчинга состоит в том, что человек принимает позу, растягивающую определенную группу мышц, и остается в таком положении на некоторое время.

Такие упражнения способствуют регуляции тонуса мышц, эластичности апоневрозов, сухожилий и прилегающих связок. Все движения должны выполняться в медленном темпе с большой амплитудой, что увеличивает подвижность суставов и развивает чувство владения своим телом.

В дошкольных учреждениях используется, как правило, методика игрового стретчинга. Упражнения выполняются под музыку. На каждом занятии организуется сюжетно-ролевая игра в виде сказочных путешествий. Игра проводится эмоционально с чередованием упражнений и слушания сказки. Сюжет игры строится так, чтобы была равномерная нагрузка на все мышцы ребенка.

Фитбол. В переводе с английского значит «мяч, служащий для оздоровительных целей».

Фитболы (мячи большого диаметра) появились сравнительно недавно. Для лечебных целей они стали использоваться с середины 1950-х годов. В 1955 г. врач-физиотерапевт Сюзанн Кляйн-Фогельбах в Базеле (Швейцария) применила фитбол на занятиях с больными детским церебральным параличом.

С 1989 г. американский врач-физиотерапевт Джоан Познер-Майер стала использовать фитболы для восстановления больных после травм опорно-двигательного аппарата. Методика фитбола

охватывает все возможные аспекты использования мячей в соответствии с принятой во всем мире системой оздоровительных тренировок (фитнесс).

Главная цель упражнений — укрепление опорно-двигательного аппарата, создание мышечного корсета, улучшение подвижности в суставах, создание оптимальных условий для развития интеллектуальной и эмоционально-волевой сферы ребенка.

Выполнение упражнений на мячах с высокой скоростью повышает мышечный тонус, а эмоциональная окраска снижает неприятные ощущения усталости. Упругие свойства мяча снижают ударную нагрузку на опорно-двигательный аппарат. При выполнении упражнений частота пульса составляет около 130—150 ударов в минуту.

Занятие у детей состоит из трех частей: разминки (5—6 мин), основной части (12—20 мин) и упражнений на расслабление (2—3 мин).

Большинство упражнений выполняется из исходного положения сидя на мяче. Во время занятия необходимо следить за осанкой.

Таблица 2

Структура комплекса фитбол-гимнастики

Часть комплекса	Длительность, мин	Количество упражнений	Преимущественная направленность упражнений
Подготовительная	5—6	10—11	1 — типа ходьбы: сидя на мяче, с мячом в руках, с прокатом мяча 2 — на осанку, сидя на мяче 3 — общего воздействия сидя на мяче
Основная	12—20	19—20	1 — для мышц рук и плечевого пояса, туловища, ног, сидя на мяче 2 — для мышц рук и плечевого пояса, туловища и ног из различных исходных положений (сидя и лежа на полу) 3 — разнообразные виды прыжков сидя на мяче и с мячом в руках
Заключительная	2—5	3—4	1 — на гибкость с использованием мяча 2 — на расслабление

Структура комплекса фитбол-гимнастики для детей старшего дошкольного возраста представлена в таблице 2.

Упражнения с фитболами выполняются из разных исходных положений, сочетая при этом решение оздоровительных и образовательных задач. Примером является метание мяча двумя руками из-за головы из положений стоя, сидя, стоя на коленях. Мяч удобно использовать при обучении ведению, прокату по различной траектории (по прямой, огибая предметы).

Упражнения с фитболами можно использовать как комплекс общеразвивающих упражнений, который в этом случае будет представлен 5—8 упражнениями в зависимости от возраста.

В заключительной части занятия мяч находит применение для упражнений, направленных на расслабление мышц.

Современные надувные мячи имеют разные размеры и формы. Одна из модификаций — мяч с ручками (хоп), и предназначен он в большей степени для выполнения прыжков.

Мячи с ручками находят широкое применение в организации эстафет. Это может быть передача мяча двумя руками над головой, сбоку, выполнение прыжков на мяче до ориентира и возвращение либо бегом, держа мяч в руках, либо прыжками, сидя на мяче. В зале небольших размеров на мячах могут находиться водящие в подвижных играх типа «Пятнашки».

Мячи можно использовать при проведении подвижных игр («Убеги от мяча», «Выбивалы»), эстафет («Передача мяча», «Попади в цель», «Кто быстрее прокатит мяч по извилистой дорожке»).

Инновационные педагогические технологии вносят разнообразие в физкультурные занятия. Однако следует помнить, что неправильное применение новых технологий может нарушить процесс нормального развития ребенка.

4.2. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня

Планирование физкультурно-оздоровительной работы в режиме дня должно опираться на суточный объем необходимых для дошкольников движений (в среднем 2—2,5 ч). К физкультурно-оздоровительным мероприятиям в режиме дня относятся утренняя гимнастика, физкультминутки, игры и упражнения между занятиями, подвижные игры и упражнения на прогулке, гимнастика после сна¹.

¹ Подробно материал по организации физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня представлен в пособии Д. В. Хухлаевой «Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях» (М., 1984).

Утренняя гимнастика. Хотя она и непродолжительна по времени (8—10 мин), однако оказывает огромное оздоровительное влияние.

Физические упражнения утренней гимнастики повышают уровень возбудимости и функциональной подвижности нервной системы. Кроме того, утренняя гимнастика ежедневно компенсирует до 5 % суточного объема двигательной активности детей.

Утренняя гимнастика представляет собой комплекс упражнений для рук, ног, туловища. Комплекс состоит из 5—6 упражнений, каждое из которых выполняется 6—8 раз. В комплексы включаются движения рук вверх, в стороны, вперед, а также движения кистями и пальцами в различных положениях рук (вверх, в стороны, вперед); поочередное поднятие прямых ног вперед; поднятие на носки; приседания и упоры присев; наклоны туловища вперед, вправо и влево; повороты туловища вправо и влево; простые сочетания движений рук, ног, туловища, головы. Завершается гимнастика подскоками, танцевальными шагами, бегом на месте с последующим переходом на ходьбу и упражнениями на внимание, а также дыхательными упражнениями.

Как правило, утренняя гимнастика проводится без предметов, комплекс упражнений целесообразно менять раз в две недели. При этом нет необходимости менять все упражнения сразу, достаточно заменить два-три, чтобы создать новизну комплекса, или заменить исходные положения двух-трех упражнений.

Утренняя гимнастика проводится в обычной одежде, и это должно учитываться при подборе упражнений. Музыкальное сопровождение является важным компонентом утренней гимнастики. Оно повышает эффект движений, положительно влияет на эмоциональный настрой детей.

В младшем дошкольном возрасте утренняя гимнастика должна носить игровой характер. В нее могут быть включены две-три игры различной степени подвижности («Самолеты», «Найди и промолчи», «Удочка») или же пять-шесть общеразвивающих упражнений образно-имитационного характера («Птички клюют зернышки», «Кошечка проснулась» и т. п.). Возможно также создание целого сюжета, состоящего из имитационных движений. В старшем дошкольном возрасте возможно использование на утренней гимнастике простейших тренажеров.

*Примерный комплекс утренней гимнастики для детей
подготовительной группы*

1. «Бегущие спортсмены». Бег на месте, руки согнуты в локтях под прямым углом, плечи свободно опустить вниз, движение рук вперед-назад.

2. «Великаны». И. п. — стоя на носках, руки поднять вверх, потянуться. Ходьба на месте, тянуться все выше и выше, не сводя глаз с кончиков пальцев.

3. «Ветряная мельница». И. п. — ноги на ширине плеч, правая рука вверху, левая внизу. Попеременные круговые вращения рук вперед-назад.

4. «Маятник качается». И. п. — ноги вместе, руки свободно вверху. 1 — 2 — руки вправо, наклон вправо, 3 — 4 — руки влево, наклон влево.

5. «Ветер елочку качает». И. п. — ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1 — повернуться налево, руки налево, 2 — то же направо, не останавливаясь.

6. «Пружинка». И. п. — стойка, руки на поясе. 1 — 2 — 3 — медленно присесть, 4 — быстро вернуться в и. п.

7. Ходьба на месте.

8. Упражнение на внимание. Выполнять все команды педагога, кроме запрещенной, например «присесть».

Физкультминутка. Во время занятий значительную нагрузку испытывают органы зрения и слуха, мышцы туловища, особенно спины, находящиеся в статическом напряжении; мышцы кисти работающей руки.

В начальной стадии утомления, характеризующейся процессом возбуждения центральной нервной системы, резко меняется поведение детей: они отвлекаются от занятия, невнимательно слушают воспитателя, разговаривают и т. д. Подобное спонтанное переключение детей на другие виды деятельности является охранительной реакцией организма. Эти признаки поведения многих детей являются очевидным сигналом для воспитателя о том, что они утомлены.

Физические упражнения в середине занятия позволяют в значительной мере снять отмеченные отрицательные сдвиги в физиологических системах организма и повысить работоспособность детей.

Длительность физкультурных минуток обычно составляет 1 — 3 мин. Каждая физкультминутка включает в себя комплекс из трех-четырех упражнений, повторяемых 4 — 6 раз. При правильном подборе упражнений за короткое время удастся снять общее или локальное утомление, значительно улучшить самочувствие детей.

В физкультурные минутки помимо упражнений, требующих напряжения и расслабления крупных мышц туловища и конечностей, необходимо вводить упражнения мышц кисти и пальцев рук. Это повышает работоспособность, содействует развитию мышц кисти, благоприятствует развитию речи детей.

В физкультминутку целесообразно включать упражнения для глаз.

Упражнения для глаз

1. Глаза смотрят на точку вправо, затем влево. Повторить несколько раз.
2. Глаза смотрят на точку вверху, затем внизу. Повторить несколько раз.

3. Глаза смотрят в верхний правый угол, затем в нижний левый угол и обратно. Повторить несколько раз. Прodelать то же самое в другую сторону.

4. Глаза смотрят в правый верхний угол, в правый нижний угол, в левый нижний угол, в левый верхний угол. То же самое проделать в обратную сторону.

5. Глазами рисовать лодочку, качающуюся на волнах.

6. Глазами рисовать радугу.

7. Глазами рисовать круг в одну сторону и в другую.

8. Вытянуть вперед руку и поднять указательный палец на уровне глаз. Медленно приблизить его к глазам, не опускать и не поднимать его до тех пор, пока он будет четко виден.

9. Посмотреть вдаль, не моргая.

10. Быстро заморгать, затем закрыть и расслабить глаза. Заканчивая цикл, потереть ладони друг о друга, прикрыть глаза вогнутой частью ладоней, почувствовать тепло.

Физкультминутки необходимо проводить на всех занятиях. Исключения составляют рисование, когда прерывание творческого процесса может сказаться на его эффективности. На отдельных занятиях, например на уроках письма, комплексы упражнений целесообразно проводить два и даже три раза в течение одного занятия.

В зависимости от вида учебной деятельности дети могут выполнять упражнения физкультминутки сидя или стоя.

В практике детских садов физкультурные минутки проводят под стихотворные тексты.

Упражнение «Листопад»

Слова	Движения
Под ногами листопад, Листья желтые лежат,	Ходьба на месте Наклоны вперед, раскачивание руками
Листья желтые лежат, А под листьями шуршат	Вправо-влево «гладим листья» Упор присев, пальцы «бегают» по полу
Шурш, Шуршиха и Шуршон —	Выпрямиться, полуприсед, присед
Папа, мама и листенок.	То же

Подвижные игры и упражнения между занятиями. Главное значение организации двигательной активности между занятиями — приостановить развивающееся в процессе занятий торможение в коре головного мозга, предотвратить развитие хронического умственного утомления у детей и дать разрядку умственному и эмоциональному напряжению для улучшения восприятия учебного материала.

Наиболее эффективны между занятиями игры малой и средней интенсивности. Игры большой интенсивности снижают работоспособность детей в начале занятия, поскольку дети не могут быстро успокоиться и переключиться на учебную деятельность.

За 7—8 мин перерыва дети могут поиграть в одну-две игры. Целесообразно начинать с игры средней интенсивности, а заканчивать игрой малой интенсивности. Рекомендуется использовать между занятиями знакомые детям игры, чтобы не терять времени на объяснение.

К организации игр между занятиями следует относиться разумно. Если, например, после рисования будет проводиться физкультурное занятие, то проводить игры и упражнения не нужно.

Следует поощрять и самостоятельные, спонтанно возникающие подвижные игры детей. Если при этой игре не потребуется прямое руководство ею, то педагог должен наблюдать за игрой, иначе интерес у дошкольников пропадет и игра быстро прекратится.

Подвижные игры и упражнения на прогулке. Ежедневный активный отдых на прогулке поставляет дошкольникам до 40 % необходимого суточного объема движений.

Активный отдых, организованный на воздухе и заключающийся в играх малой и средней интенсивности, оказывает благоприятное влияние на функциональное состояние центральной нервной системы детей.

На прогулке, как нигде, с большим успехом решаются задачи воспитания интереса и потребности детей в самостоятельных занятиях физическими упражнениями, обогащения детей знаниями правил подвижных игр и эстафет и формирования у них умения организованно играть в коллективе сверстников.

Двигательная деятельность детей на прогулке может быть очень разнообразной, но обязательно доступной возрастным особенностям, физической подготовленности и возможностям дошкольников.

Общее время двигательной активности детей на прогулке должно быть не менее 60—70 % ее продолжительности. При этом основные движения, применяемые на прогулке, должны быть хорошо знакомы детям, элементы спортивных игр и спортивные упражнения могут разучиваться вновь.

Режиму двигательной активности всех детей на прогулке следует уделять особое внимание. Педагог косвенно руководит играми детей, предоставляет им игрушки и пособия, заинтересовывает подвижной игрой, предлагает самостоятельно играть, старается вовремя переключать детей с одного вида деятельности на другой.

Следует помнить, что подвижные игры и физические упражнения на прогулке нельзя отождествлять с физкультурными заня-

тиями. Двигательная деятельность на прогулке проводится в непринужденной форме, длительность занятий меньше. При подборе движений следует учитывать интересы детей. В начале года целесообразно проводить несложные физические упражнения и игры с простым содержанием и сюжетом.

Проведение прогулки зимой на воздухе имеет свою специфику. Педагог обязан следить за тем, чтобы дети быстро включились в игру, действовали активно и не простаивали в бездействии на морозе. Для этого следует чаще менять водяших, стараться исключить правила, по которым дети надолго выбывают из игры. В холодную погоду игры с речитативом и пением применять не нужно, в осенний период времени рекомендуется подбирать игры, которые проводятся на ограниченной площадке («Пустое место») или без смены мест играющих («Запретное движение»).

Существует несколько вариантов организации подвижных игр и физических упражнений на воздухе.

1-й вариант: проводится по типу физкультурных занятий со всей группой одновременно. Подбор упражнений подчинен тем же требованиям. При их выполнении обеспечивается достаточно высокая моторная плотность — 80—85 %.

2-й вариант: комплекс из однотипных физических упражнений (основных движений или элементов спортивных игр).

3-й вариант: подвижные игры — одна или две — четыре разной подвижности и на разные движения.

4-й вариант: комплексы подвижных игр и физических упражнений с определенной направленностью для дифференцированной работы с детьми.

5-й вариант: сюжетные игры с движениями «Альпинисты», «Пограничники» и др.

6-й вариант: игры с элементами спортивного ориентирования.

7-й вариант: индивидуальная работа с детьми.

8-й вариант: самостоятельная двигательная деятельность детей при опосредованном руководстве.

Гимнастика после сна. После дневного сна в дошкольном учреждении проводится гимнастика. Гимнастика облегчает пробуждение ребенка, стимулирует деятельность внутренних органов, оказывает общеукрепляющее воздействие.

Комплекс гимнастических упражнений после сна, как правило, имеет две части. Первая часть проводится в постели. Эта часть короткая. Ее задача — помочь ребенку постепенно перейти от состояния сна к состоянию бодрствования. В нее включаются упражнения типа потягивания, а также движения руками и ногами в медленном темпе. Во второй части дети встают с кровати и, снимая спальную одежду, остаются в трусах с босыми ногами. Они выполняют ряд общеразвивающих упражнений (можно использовать комплексы ритмической гимнастики) и ходят по комбини-

рованной дорожке. Например: сначала детям предлагается пройти по лежащему на полу канату, затем по ребристой доске, потом по резиновому коврику с мелкими шипами, далее идет влажный солевой коврик. В заключение процедуры дети высушивают ноги о байковый коврик.

Комплекс гимнастики после сна

Слова	Движения
Кто спит в постели сладко? Давно пора вставать. Спешите на зарядку, мы вас не будем ждать! Все ребята проснулись, сладко потянулись.	И. п. — лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх за голову, потянуться за руками (вдох), опустить руки (выдох). Повторить 3—5 раз
А ножки проснулись? Покажите правую (левую) ножку	И. п. — то же, руки ладонями вниз вдоль туловища, попеременное поднимание прямых ног. Повторить 3—5 раз каждой ногой
Поиграем ножками	И. п. — то же, ноги согнуть, подтянуть к животу, выполнять движения, как при езде на велосипеде, 3 раза по 6 с
Птички тоже проснулись	И. п. — лежа на животе, руки вперед — в стороны. Поднять плечи и ноги одновременно. Руками помахать — «крылышки». Вернуться в и. п. Повторить 4 раза по 5 с
Кошечка тоже проснулась	И. п. — упор стоя на коленях, прогнуться, задержаться в этом положении, вернуться в и. п., согнуться, голову на грудь, вернуться в и. п. Повторить 4—6 раз
Спокойно встать с постели	
Упражнение «Великаны». И. п. — основная стойка. Поднять руки в стороны — вверх, подняться на носки — вдох, опуститься на всю ступню — выдох. Повторить 3—5 раз.	
Ходьба по массажным коврикам, ребристой доске 1 мин.	

4.3. Физкультурно-массовые мероприятия

Основными видами физкультурно-массовых мероприятий в дошкольном учреждении являются физкультурные досуги и праздники. Красочность внешнего оформления, доступность, отсутствие

строгой регламентации деятельности участников, возможности широкого проявления эмоций и индивидуальных способностей делают подобные мероприятия весьма популярными среди детей дошкольного возраста. Поэтому проведение их чаще всего становится традиционным и предусматривается общим планом работы дошкольного учреждения.

Физкультурный досуг. Задачей физкультурного досуга является создание бодрого настроения, стимулирование активности каждого ребенка с учетом его индивидуальных возможностей, предоставление возможности испытать удовольствие от двигательной деятельности, испытать радость от командных действий.

Физкультурный досуг не требует специальной подготовки. Он проводится педагогом в обычной обстановке, с небольшим количеством атрибутов. Поддержанию радостного настроения, созданию положительных эмоций способствует использование эмблем, единой формы для команды, счетного табло и т. п.

Досуг проводят как с одной группой, так и с группами детей, близких по возрасту.

По содержанию физкультурный досуг может быть различным: строиться на знакомых играх и игровых упражнениях, на элементах спортивных игр, на упражнениях в основных движениях (бег, прыжки, метания). Досуг может строиться на играх-эстафетах типа «Веселые старты». Он может быть организован как большая тематическая игра («Спасатели», «Разведчики» и т. п.). Интересно проходит музыкально-физкультурный досуг, когда дети выполняют упражнения под музыку (с обручем, мячами, лентами, без предметов и т. п.). Такой досуг воспитывает у детей выразительность движений, творчество.

Нередко педагоги используют на досуге форму «двигательного ералаша», когда детям предоставляется возможность самим выбрать упражнения, которыми они будут заниматься в физкультурном зале: вращать обруч, забрасывать мяч в корзину, прыгать на фитболе и т. п.¹

Физкультурные праздники — это массовые зрелищные мероприятия показательного и развлекательного характера, способствующие пропаганде физической культуры. Их более частные задачи: демонстрация достижений дошкольников, подведение итогов за определенный период работы. Праздники обычно проводятся 1 раз в сезон (осенью, зимой, весной), посвящаются выдающимся событиям в спортивной жизни города и страны, знаменательным датам.

К празднику готовится весь коллектив дошкольного учреждения, составляется сценарий, подготавливаются красочные атрибуты, специальная одежда для детей и т. д.

¹ Примерный план физкультурного досуга приведен в подразделе 5.1.

Содержание праздника составляют подвижные игры и упражнения, знакомые детям и обновленные путем введения неожиданных условий, необычных пособий, способов организации. В программу физкультурного праздника включаются также занимательные викторины и загадки.

При разработке сценария праздника 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 игр, характерных для зимних условий, — катание на санках с ледяных горок, игры и соревнования на лыжах, коньках, элементы игры в хоккей, игры-эстафеты на снегу и т. д.

Широкий простор для подбора разнообразных упражнений и игр открывается при проведении праздника в летнее время. 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.

Праздники приобретают большее оздоровительное и воспитательное значение при условии насыщения их мероприятиями, в которых могут принимать активное участие все зрители (простейшие подвижные игры, конкурсы на лучшее выполнение упражнений типа физкультурной минутки и т. п.)¹.

4.4. Самостоятельная двигательная деятельность детей

Самостоятельная двигательная деятельность детей организуется в дошкольном учреждении как в группе, так и на прогулке.

Эффективная организация самостоятельной двигательной деятельности предусматривает следующие обязательные моменты:

- организацию физкультурно-игровой среды (достаточное место для движений; нужное количество, разнообразие, сменяемость пособий);
- выделение в режиме дня специального времени для самостоятельной двигательной деятельности детей;
- владение воспитателем специальными методами активизации самостоятельной деятельности детей.

¹ Примерная структура сценария физкультурного праздника дана в подразделе 5.1.

Потребность в движении у людей индивидуальна, поэтому условно можно выделить в каждой группе детей большой, малой, средней подвижности.

Дети средней подвижности отличаются наиболее ровным и спокойным поведением, равномерной активностью на протяжении всего дня. Таких детей примерно половина или чуть больше. При хороших условиях в группе (место для движений, время, игрушки-двигатели, физкультурное оборудование) они проявляют самостоятельность в организации двигательной деятельности. Движения у таких ребят обычно уверенные, четкие, целенаправленные. Физиологи считают, что здесь вполне можно положиться на «саморегуляцию», которая у этих детей проявляется достаточно ярко.

Наиболее уязвим организм малоподвижных детей. Причинами низкой двигательной активности ребенка могут быть неудовлетворительный психологический климат в группе, однородность и бедность предметной среды, нездоровье, несформированные двигательные умения ребенка или систематические запреты взрослых, в результате которых часто складывается малоподвижный тип его поведения.

Малоподвижных детей характеризует общая вялость, пассивность, они быстрее других устают. В противоположность подвижным детям, умеющим найти для себя пространство, они стараются уйти в сторону, чтобы никому не мешать, выбирают деятельность, не требующую пространства и движений. Они робки в общении, неуверенны в себе, не любят игры с активными движениями.

Лучший метод руководства в этом случае — увлечь застенчивого, нерешительного, не умеющего двигаться ребенка игрой. Предпочтение следует отдать простым, активным движениям, в которых не требуется точность.

Дети большой подвижности всегда заметны, хотя и составляют от общего числа детей примерно четверть. Они отличаются неуравновешенным поведением, чаще других попадают в конфликтные ситуации. Из-за чрезмерной интенсивности движений они как бы не успевают вникнуть в суть своей деятельности, не могут управлять своими движениями. Они чаще выбирают бег, прыжки, избегают движений, требующих четкости и точности, сдержанности. Движения их быстры, резки, часто бесцельны. Эти дети находят возможность двигаться в любых условиях.

Бытует мнение, что детей, чрезмерно много двигающихся, непременно надо ограничивать в движениях, приучать к спокойным видам деятельности. Это не совсем так. У ребенка повышена потребность в движении, и она должна быть удовлетворена. В этом случае следует помнить золотое правило: не запрещать, а регулировать. Руководство двигательной деятельностью таких детей должно идти не в направлении ограничения подвижности, а сосре-

лечения их внимания на движениях, требующих сдержанности, осторожности, осмысленности, управляемости.

Все большую популярность стала приобретать организация самостоятельной двигательной деятельности детей в форме *домашних заданий*. 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 плохо прыгает на скакалке, педагог рекомендует взять с собой скакалку из детского сада, все время носить ее в кармане и прыгать всегда, когда захочется и на прогулке, и в группе, и дома. Вернуть скакалку можно будет только после того, как ребенок хорошо усвоит прыжки и сможет продемонстрировать свое умение перед всеми детьми на занятии.

Для этой цели в зале можно иметь несколько очень ярких (необычной окраски), привлекательных для детей предметов (мячей, скакалок, обручей), чтобы ребенок, получивший задание на дом, не воспринимал это как наказание.

Устное задание, связанное с формированием знаний в области физической культуры (название видов спорта, истории олимпийских медалей и т. д.), целесообразно давать всем детям. Однако следует предусмотреть время на обсуждение домашнего задания, когда оно будет выполнено детьми.

Контрольные вопросы и задания

1. Дайте характеристику основной форме занятий физическими упражнениями с дошкольниками.
2. В каких организационно-методических формах может осуществляться деятельность занимающихся?
3. Как осуществляется подготовка педагога к занятию?
4. Каким образом можно использовать элементы ритмической гимнастики в физкультурном занятии?
5. В чем проявляется специфика воздействия стретчинга на организм детей?
6. В чем заключается оздоровительный эффект занятий на фитболах?
7. Дайте характеристику физкультурно-оздоровительным мероприятиям в режиме дня.
8. Дайте характеристику физкультурно-массовым мероприятиям, проводимым в дошкольном учреждении.
9. Как может быть организована самостоятельная двигательная деятельность детей?

ЛИТЕРАТУРА

Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать: Пособие для воспитателя детского сада. — М., 1983.

Кенеман А. В., Хухлаева Д. В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. — М., 1978.

Коджаспиров Ю. Г. Функциональная музыка в подготовке спортсменов. — М., 1987.

Матов В. В., Иванова О. А., Матова М. А., Шарабарова И. Н. Ритмическая гимнастика для школьников // *Физическая культура и спорт.* — 1989. — № 4.

Осокина Т. И. Физическая культура в детском саду: пособие для воспитателя детского сада. — М., 1978.

Педагогика физической культуры: Учеб. пособие / под ред. Б. А. Ашмарина и Л. К. Завьялова. — СПб., 1999.

Потапчук А. А., Лукина Г. Г. Фитбол-гимнастика в дошкольном возрасте: Учеб.-метод. пособие / под ред. С. П. Евсеева. — СПб., 1999.

Фролов В. Г., Юрко Г. П. Физкультурные занятия на прогулке с детьми дошкольного возраста: пособие для воспитателя детского сада. — М., 1983.

Хухлаева Д. В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях. — М., 1984.

Шебеко В. Н., Ермак Н. Н., Шишкина В. А. Физическое воспитание дошкольников: учеб. пособие. — М., 1998.

**ТЕХНОЛОГИЯ ПОСТРОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
В ДОШКОЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ**

Овладение технологией построения образовательного процесса дает возможность педагогу в полной мере решать задачи, стоящие перед дошкольным учреждением в области физической культуры, рационально использовать время, отведенное для занятий физическими упражнениями, анализировать свою деятельность и деятельность детей, тем самым повышая эффективность своего труда.

Планирование образовательной деятельности и контроль ее результатов — две стороны одного процесса.

**5.1. Планирование физкультурно-оздоровительной работы
в дошкольном учреждении**

Планирование — это достаточно сложный творческий процесс, определяющий в конечном итоге эффективность деятельности педагога. Следует учитывать, что выверенное, тщательно разработанное планирование не может без изменений и дополнений оставаться на много лет. Есть много факторов, которые требуют постоянного обновления, совершенствования. Самым существенным при разработке планирования является то, что весь педагогический процесс становится управляемым, контролируемым.

Планирование работы по физической культуре в дошкольном учреждении значительно отличается по своему содержанию от планирования по другим разделам обучения и воспитания дошкольников. Это обуславливается спецификой процесса обучения двигательным действиям, структурой программы и необходимостью наряду с решением образовательных и воспитательных задач целенаправленно влиять на физическое развитие детей, их оздоровление.

В дошкольном учреждении планируется проведение всех видов занятий физическими упражнениями с детьми:

- физкультурные занятия;
- физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня;

– физкультурно-массовые мероприятия (досуги, праздники и т. п.);

– самостоятельная двигательная деятельность детей.

Планируется также деятельность, опосредованно влияющая на эффективность физкультурно-оздоровительной работы: взаимодействие педагога с медицинским персоналом и родителями.

5.1.1. Планирование учебной работы

Все документы планирования учебного процесса подразделяются на директивные и оперативные.

К директивным относятся:

1) программа, включающая в себя основные средства физического воспитания;

2) план, регламентирующий количество часов для тех или других разделов программы.

К оперативным документам относятся:

1) план-график прохождения учебного материала в течение года;

2) тематическая программа;

3) квартальный план;

4) конспект физкультурного занятия.

Программа. Работу по планированию учебного процесса педагог начинает с выбора программы.

В настоящее время в дошкольных учреждениях наряду с «Программой воспитания и обучения в детском саду» (1985) широко используются новые программы: «Детство», «Радуга», «Старт», «Здоровый дошкольник» и др. Наряду со сходными положениями современные программы дошкольных учреждений имеют отличительные особенности в подходах к организации и проведению физкультурно-оздоровительной работы, которые целесообразно учитывать при выборе программ.

План, регламентирующий количество часов для разделов программы. Для определения этого плана следует проанализировать возможности детей и условия занятий, сопоставить их с программными требованиями и наметить количество часов, которое будет отведено в данном году изучению материала каждого раздела программы, т. е. составить сетку часов. Предусмотренное программой распределение учебного времени на прохождение разделов программы является примерным. В зависимости от конкретных условий педагог по согласованию с руководством дошкольного учреждения может изменять объем времени, рекомендованный для освоения различных разделов программы (табл. 3).

Годовой план-график. Годовой план-график очередности прохождения программного материала составляется для каждой возрастной группы (табл. 4).

Примерное распределение времени на различные виды учебного материала (при двух занятиях в неделю)

	Группа			
	младшие	средняя	старшая	подготовительная
Теоретические сведения	1	1	1	1
Построения	2	2	3	3
ОРУ	2	3	4	4
Основные движения, в том числе:	68	68	65	68
ходьба	2	2	3	3
бег	10	10	11	12
прыжки	12	13	16	17
метания	14	15	16	17
лазанье	18	16	10	10
равновесие	12	12	9	9
Гимнастические упражнения	3	3	6	6
Полоса препятствий	3	3	6	6
Подвижные игры	12	11	4	1
Танцевальные упражнения	5	5	7	7
Контрольные упражнения	4	4	4	4
И Т О Г О	100	100	100	100

Примечание. Объем дан в процентах, так как продолжительность физического занятия в разных возрастных группах различная (например, в младших — 20 мин, а в старшей — 30 мин).

Для планирования на длительный период необходимо учитывать следующие позиции.

1. Рациональное сочетание разных видов основных движений должно прежде всего обеспечить всестороннее развитие организма ребенка. При подборе упражнений надо руководствоваться правилом: не воздействовать на одну и ту же группу мышц двумя упражнениями подряд, что вызывает ненужное утомление, а распределять нагрузку на разные группы мышц.

2. Не следует допускать односторонности в формировании двигательных навыков, т.е. обучение только лазанью, только прыжкам или метанию. Вместе с тем надо остерегаться разбросанности, бессистемности в упражнениях.

3. Необходимо подбирать такое сочетание упражнений, которое создавало бы условия для наибольшей двигательной активности ребенка.

Примерный план-график прохождения учебного

Разделы программы	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Теоретические сведения				*	*		*	*	*		*	*	*		*	*
Перестроения				*		*			*	*			*			*
ОРУ	*	*	*		*	*	*		*	*	*		*	*	*	
Ходьба		**						**			*		*			
Бег												*				*
Прыжки	**		**	*	**	**			**	**			**	**		*
Метания	**	**		*		**	**			**	**			**	**	
Лазанье				**			**	*			**	*			**	*
Равновесие			**		**				**		*		**			
Гимнастика								*			*					*
Полоса препятствий		*		*	*			*	*		*	*	*	*		*
Подвижные игры		*			*			*			*			*		*
Танцевальные упражнения	*		*	*		*	*	*	*	*			*	*	*	
Контрольные упражнения		*	*	*								*	*	*	*	*

4. Благоприятное влияние упражнений на организм ребенка возможно лишь при целесообразной смене моментов напряжения и расслабления, физической нагрузки и отдыха. Поэтому надо подбирать такие сочетания движений, при которых дети не только активно упражняются, но и имеют перерывы для восстановления сил.

5. Без многократных повторений невозможно сформировать динамические стереотипы, составляющие физиологическую основу двигательных навыков.

6. Следует делать всякий раз одно упражнение ведущим, на него педагог должен обратить основное внимание. К этому упражнению целесообразно подбирать другие (из хорошо известных, ранее разученных детьми), исходя из приведенных выше требований и конкретных задач занятия.

Тематическая рабочая программа. Наиболее важным из многочисленных документов оперативного планирования является тематическая рабочая программа.

Программа не определяет последовательности изучения разделов и, естественно, тем внутри разделов. Такая последователь-

материала в течение года (при двух занятиях в неделю)

Январь				Февраль				Март				Апрель				Май			
1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
*		*	*	*		*	*	*		*	*	*		*	*	*		*	*
	*				*		*	*	*				*					*	*
				*	*	*		*		*	*	*		*	*	*	*	*	
			*						*					*				*	
			*				*		*		*			*		*	*	*	*
**	**			**	**			**	**			**	**			**	**		**
	**	**	*		**	**	*		**				**	**			**	**	
		**	**			**	**			**	**			**	**			**	*
**				**				**	*			**				**			
						*				*				*				*	
*			*	*			*	*	*		*	*	*		*	*	*		
*	**	**			*				*	*			*	*			*	*	
**	**		*		*	*	*		*		*	*	*		*	*	*		*
																*	*	*	*

ность программного материала определяется в конкретном дошкольном учреждении с учетом многих особенностей. Весь объем учебного материала распределяется по разделам и темам по принципу от простого к более сложному. Номера тем в каждом разделе программы (прыжки, метания, лазанье и т.д.) целесообразно обозначать по порядку от младших групп дошкольников к старшим (сквозная нумерация). Это вносит четкую определенность при планировании последующих документов и исключает путаницу в определении средств для каждого возрастного периода обучения.

Среди большого количества факторов, влияющих на качество разработки тематической программы, следует в первую очередь учитывать наиболее существенные:

- уровень физического развития и физической подготовленности детей;
- наличие ограничений в выполнении упражнений из-за болезни;
- используемые формы организации занятия;
- материальное обеспечение физкультурных занятий (габариты зала, оборудование, инвентарь и др.).

Младшая группа

1. Перекатывание мяча друг другу в парах из положения сидя ноги врозь.

2. Катание мячей в воротики с расстояния 1,5—2 м.

3. Броски мяча от груди двумя руками.

4. Броски мяча из-за головы двумя руками.

5. ...

Средняя группа

... 20. Броски мяча через веревочку двумя руками от груди.

... 23. Метание малого мяча в даль.

... 25. Бросок мяча в стенку и ловля двумя руками.

26. ...

Старшая группа

... 31. Метание малого мяча в вертикальную цель.

... 34. Бросок большого мяча в баскетбольную корзину.

35. ...

Подготовительная группа

... 40. Дриблинг. Отбивание мяча от пола на месте, в движении.

... 50. Школа мяча у стенки.

51. ...

Квартальный план. Квартальный план представляет собой последовательное изложение содержания каждого занятия сезонов года. Он составляется на основании годового графика прохождения программного материала с учетом реального хода образовательного процесса в предыдущих кварталах.

Разработка плана на квартал начинается с формулирования образовательных задач (задач обучения). Сначала определяются стержневые задачи образовательного процесса в данном квартале.

Определение и планирование задач обучения. Раздел программы, нацеленный на формирование двигательных навыков и развитие двигательных способностей, включает в себя физические упражнения, многие из которых изучаются последовательно в нескольких возрастных группах. В связи с этим, чтобы определить стержневую задачу обучения двигательному действию на квартал, необходимо выявить знания и умения, которыми обладают дети перед изучением нового материала, а затем ознакомиться с программой по всем годам обучения, чтобы установить, какие двигательные действия были изучены в предыдущие годы и какие будут изучаться в последующие. Последовательность изложения материала в программе по всем возрастным группам позволит определить стержневую задачу обучения и наметить требования к технике изучаемого упражнения в данном году с учетом содержания программы следующих возрастных групп.

Определение и планирование оздоровительных задач. Возможны разные пути решения этих постоянно действующих задач.

Один путь — распределение по занятиям частных оздоровительных задач с учетом характера воздействия на организм средств и методов, используемых для их решения.

Другой путь — включение в занятие специальных общеразвивающих упражнений и подвижных игр, компенсирующих недостаточный оздоровительный эффект некоторых упражнений с образовательной направленностью. Наряду с постоянно действующими оздоровительными задачами могут определяться и задачи на относительно короткий период времени (на серию занятий, квартал или год). Основанием для постановки таких задач могут стать данные физического состояния дошкольников, условий образовательного процесса и их возможных отрицательных влияний.

Особое внимание уделяется задачам по развитию двигательных способностей. Они определяются на основе образовательной программы и данных физической подготовленности детей.

Определение и планирование воспитательных задач. Воспитание трудолюбия, нравственных, волевых и эстетических свойств личности должно осуществляться на каждом занятии в виде конкретных влияний на волевые качества и поведение детей сопряженно с задачами обучения и физического развития.

Основанием для постановки конкретных воспитательных задач (например, на квартал) могут стать данные наблюдений за поведением детей, а также анализ возрастных особенностей детей и уровня их воспитанности. Учитывая возрастные особенности психики дошкольников, особое значение приобретают задачи формирования дружелюбного отношения к слабым детям.

Технология составления квартального плана. Определив задачи и соответствующий учебный материал, необходимо распределить их по занятиям квартала. Эффективность этой операции будет зависеть от умения педагога соразмерить сложность изучаемого двигательного действия с возможностями детей и условиями, в которых будет протекать образовательный процесс.

При распределении учебного материала по занятиям необходимо руководствоваться следующими положениями:

- разучивание конкретного двигательного действия целесообразно осуществлять на смежных занятиях;
- избегать разучивания на одном занятии отрицательно взаимодействующих двигательных действий;
- решаемые в занятии задачи должны требовать от детей разнообразной познавательной деятельности, а средства — оказывать разностороннее воздействие на физическое развитие;
- количество и содержание задач в одном занятии должно соответствовать возможностям детей и материальному обеспечению занятия.

Примерный квартальный план физкультурных занятий с детьми подготовительной группы

Разделы программы	Март								Апрель								Май							
	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
Теоретические сведения																								
Построения:																								
перестройка дроблением и сведением			*																					
повороты на углах																								
ОРУ:																								
комплекс утренней гимнастики											*													
Ходьба:																								
гимнастическим шагом							*																	
змейкой														*										
Бег:																								
медленный							*																	*
быстрый												*												
техника старта			*																					
челночный																								*
Прыжки:																								
со скакалкой											*													
в длину с места																								*
в длину с разбега												*												
в высоту с прямого разбега		*					*																	
в высоту с косого разбега														*							*			*
Метания:																								

В практике используются разные варианты оформления квартальных планов. Наиболее целесообразны те из них, которые обеспечивают вариативность последующей работы (табл. 5).

Конспект занятия. Для современного занятия характерно комплексное планирование образовательных, оздоровительных и воспитательных задач. Подобный подход является важнейшим средством оптимизации обучения, так как позволяет за одно и то же время достигать положительных результатов без перегрузки детей. Разумеется, не каждое занятие позволит решить все перечисленные задачи. Многое будет зависеть от специфики темы, особенностей занимающихся и пр.

После того как сформирован комплекс задач занятия, необходимо определить состав учебного материала, учитывая при этом, чтобы подобранные упражнения обеспечивали решение всех намеченных целей занятия. В содержании занятия надо выделить самое существенное. Именно в этом заключается важнейший элемент оптимизации. Для этого избираются те упражнения, которые приведут к формированию необходимых умений и одновременно (сопряженно) позволят совершенствовать двигательные способности и воспитывать нравственные качества.

При разработке содержания занятия рекомендуется действовать в такой последовательности.

1. Определить средства и методы решения каждой задачи обучения двигательным действиям.
2. Определить теоретические сведения, которые следует сообщить детям на данном занятии.
3. Наметить место и уточнить пути решения запланированных на данное занятие задач совершенствования физического развития и укрепления здоровья.
4. Распределить в занятии все учебные задания с учетом динамики работоспособности детей.
5. Проанализировать намеченные средства и методы с тем, чтобы определить их эффективность для решения задач нравственного, трудового и эстетического воспитания.
6. Разработать методы организации учебной деятельности.
7. Подготовить необходимое оборудование, инвентарь и пособия. Следует продумать рациональное размещение оборудования, чтобы его установка и уборка не заняли много времени от занятия.
8. Определить критерии и формы оценивания результатов обучения.

Следует помнить, что сначала разрабатывается основная часть занятия, а затем уже, исходя из особенностей ее содержания, вводная и заключительная.

Примерный конспект занятия представлен в таблице 6.

Примерный конспект занятия для детей подготовительной группы

- Задачи: 1) продолжить обучение высокому старту и стартового разгона;
 2) совершенствовать метание в вертикальную цель;
 3) способствовать формированию правильной осанки;
 4) формировать у детей представления о красоте тела человека

Место: физкультурный зал

Время: 35 мин

Инвентарь: 15 малых мячей, 3 вертикальные цели, кегли и средние мячи двух цветов по числу детей

Часть занятия	Частные задачи	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические указания
Подготовительная	Организовать группу	Построение в одну шеренгу, команды «Равняйся!», «Смирно!»	1 мин	Добиваться правильного выполнения команд в строю
	Формировать умения ориентироваться в пространстве	Игра «Найди свое место»	1 мин	—
	Ознакомить детей с понятием «красота тела человека»	Беседа «Как влияют движения на развитие тела, его гармоничность и красоту»	3 мин	Использовать иллюстрации, фотографии спортсменок
	Перестроить группу для выполнения ОРУ	Перестроение в движении из колонны по одному в колонну по два дроблением и сведением	2 мин	После расчета на 1—2 первые номера получают красные мячи, вторые — синие
	Способствовать формированию правильной осанки	ОРУ с мячами	—	—

Часть занятия	Частные задачи	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические указания
Подготовительная	Включить боковые мышцы туловища в активное растягивание	И. п. — мяч внизу; 1 — 2 — левую назад на носок, мяч вверх, прогнуться; 3 — 4 — вернуться в и. п.; 5 — 8 — то же с другой ноги	8 раз	На счет «два» проверить положение тела
	То же косые мышцы туловища	И. п. — стойка ноги врозь, мяч вверху; 1 — наклон влево; 2 — вернуться в и. п.; 3 — 4 — то же вправо	8 раз	Ноги прямые, но учить со сгибанием ноги, противоположной наклону
	То же мышцы спины	И. п. — стойка ноги врозь, мяч впереди; 1 — поворот туловища влево; 2 — вернуться в и. п.; 3 — 4 — то же вправо	8 раз	Ступни не сдвигать
	Соразмерять действия с мячом в бросках и ловле	И. п. — стойка ноги врозь, мяч вверху; 1 — 3 — три наклона с касанием мячом пола; 4 — вернуться в и. п.	8 раз	Стремиться коснуться мячом за линией пяток
	То же в бросках в пол и ловле	И. п. — стойка ноги врозь, мяч впереди; подбросить мяч — поймать И. п. — то же; 1 — бросить мяч в пол; 2 — поймать мяч	8 раз	Следить за работой ног (сгибать и разгибать при броске и ловле) Бросок выполнять одной рукой, ловить — двумя

Основная	Усилить функцию дыхания и развивать координацию движений в прыжках	И. п. — то же; 1 — 3 — три раза ударить мяч в пол, отбивая ладонью одной руки; 4 — поймать мяч; 5 — 8 — то же другой рукой	По 4 раза каждой рукой	Напомнить технику дриблинга
		И. п. — мяч внизу; 1 — прыжком в стойку ноги врозь, мяч вперед; 2 — прыжком в и.п.	16 раз	
	Организовать группу	Ходьба на месте, мяч произвольно	30 с	Акцентировать внимание на порядке построения
		Перестроение в колонну по одному разведением и слиянием	1 мин	
	Продолжить ознакомление детей с техникой высокого старта	Рассказ об условиях быстрого начала бега	1 мин	Выполнять фронтально в разомкнутой шеренге
		Опробование детьми положения высокого старта	3 раза	
	Учить стартовому разгону	Демонстрация величины первых 3 — 4 шагов со старта	3 раза	Разметка для 1, 2, 3-го шагов
		Выполнение стартового разгона парами по разметке	2 мин	
	Создать стимул для быстрого старта	Бег со старта на 5 — 6 м	—	Отметить лучших среди девочек и среди мальчиков
	Организовать группу для изучения метания	Построение в одну разомкнутую шеренгу	30 с	
Акцентировать внимание на роли и.п. при метании	Опробование положения передней стойки	1 мин	Выполнять фронтально в разомкнутой шеренге	
	Опробование положения боковой стойки	1 мин		

Часть занятия	Частные задачи	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические указания
Заключительная	Акцентировать внимание на роли и.п. при метании	Выполнение движения ног, туловища, рук в медленном темпе	2 мин	—
		Соединение движения ног, туловища, рук с финальным движением кисти	2 мин	—
	Совершенствовать зрительно-моторную координацию	Метание в цель с 3 — 4 шагов	3 — 4 раза	Использовать несколько мишеней
		Метание в цель с 5 — 6 шагов	3 — 4 раза	
Заключительная	Снять напряжение, привести функции организма к нормальному состоянию	Игра «Охотник и зайцы»	3 мин	С малым мячом
		Упражнения на расслабление: «Дерево», «Марионетки»	1 мин	Построение в рассыпную
		Игра «Отставай, запоминай!»	1 мин	Проигравшие садятся на пол
Подвести итоги занятия	Организовать детей	Построение в шеренгу	—	—
		Беседа «Что понаправилось делать на занятии и что получилось»	1 мин	Отметить лучших

5.1.2. Планирование физкультурно-массовых мероприятий

Планирование физкультурно-массовых мероприятий предусматривает разработку планов физкультурных досугов и сценариев физкультурных праздников.

План физкультурного досуга. Физкультурный досуг, как правило, проводится 1—2 раза в месяц и включает в себя физические упражнения игрового характера, подвижные игры, эстафеты, упражнения-соревнования. Досуг может быть физкультурно-музыкальным, в этом случае разрабатывается совместно с музыкальным руководителем.

В связи с тем что досуг имеет отличную от физкультурных занятий целевую установку, при его планировании ставятся задачи не обучения, а совершенствования изученного на физкультурных занятиях материала в игровой деятельности. На первый план выходят задачи оздоровительные и особенно воспитательные.

Так как досуг не предполагает реализацию сложной технологической цепочки подготовительных и подводящих упражнений, используемых при обучении, педагогу достаточно подготовить план, отражающий последовательность двигательных заданий. Однако при сокращенной форме отражения содержания в плане целесообразно фиксировать задачи досуга.

Примерный план физкультурного досуга для детей подготовительной группы

- Задачи: 1) закреплять представление детей о передаче эстафеты;
2) воспитывать чувство коллективизма в играх и эстафетах;
3) формировать у детей умения выражать образ через движения

Место: физкультурный зал

Время: 30 мин

Инвентарь: кубики, мячи, кегли, обручи по одному на каждую команду

Содержание:

1. Игра «Найди свое место».
2. Деление группы на команды.
3. Эстафета «Кто быстрее».
4. Эстафета «Перемени предмет».
5. Эстафета «Передай мяч».
6. Игра «Живые загадки».
7. Подведение итогов.

Сценарий физкультурного праздника. Различные программы по физической культуре дошкольников, как правило, предусматривают проведение физкультурных праздников 3—4 раза в год (1 раз в сезон). Подготовка к празднику начинается с разработки сценария.

Типичными составными частями праздника являются:

а) торжественное открытие (парад и общее построение всех участников, приветственное слово к участникам);

б) награждение детей за высокие результаты физкультурной деятельности;

в) показательные выступления детей, чередующиеся с выступлениями приглашенных спортсменов, массовыми играми, конкурсами и развлечениями зрителей;

г) торжественное закрытие (вручение призов и наград отличившимся на празднике, заключительный марш-парад участников).

Сценарий физкультурного праздника оформляется в свободной форме. В нем обычно фиксируются не только двигательные задания, но и сюжетная линия, отражающая тему праздника. При необходимости в сценарий заносятся и диалоги ведущих.

Физкультурные праздники для старших дошкольников не должны продолжаться более 1,5 ч.

5.1.3. Планирование совместной деятельности с медицинскими работниками дошкольного учреждения

В современных условиях полноценное воспитание и развитие здорового ребенка возможно только при интеграции образовательной и лечебно-оздоровительной деятельности дошкольного учреждения и, следовательно, тесного взаимодействия педагогов и медицинских работников (табл. 7).

Таблица 7

Примерная тематика медико-педагогических совещаний

Срок	Тема совещания	Материалы
Сентябрь	Исходное физическое состояние детей, определение индивидуальных оздоровительных маршрутов. Дети подготовительной и специальной медицинской групп	Протоколы тестирования, медицинские карты, диагностические карты
Октябрь	Профилактика нарушений осанки и плоскостопия	Комплексы специальных упражнений
Ноябрь	Оптимизация физической нагрузки на физкультурных занятиях	Протоколы хронометрирования, пульсовые кривые
Декабрь	Гигиеническое обеспечение занятий физическими упражнениями	Акты проверки мест занятий физическими упражнениями (зал, группы, площадка)

Срок	Тема совещания	Материалы
Январь	Эффективность физкультурно-оздоровительной работы	Протоколы выборочного тестирования
Февраль	Подбор упражнений в целях физического совершенствования дошкольников	Анализы физкультурных занятий
Март	Формирование знаний детей о культуре здоровья	Анализ раздела «Теоретические сведения» программы по физической культуре
Апрель	Закаливание в процессе занятий физическими упражнениями	Анализ различных методик закаливания
Май	Итоги оздоровительной работы	Протоколы тестирования, диагностические карты

Основными вопросами, требующими совместной деятельности педагога и медицинских работников, являются:

- физическое состояние детей, посещающих дошкольное учреждение;
- соответствие содержания занятий физическими упражнениями физическому состоянию детей;
- оптимизация двигательного режима детей в дошкольном учреждении;
- предупреждение негативных влияний интенсивной образовательной деятельности;
- профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

5.1.4. Планирование работы с родителями

Семья и дошкольное учреждение, имея свои особые функции, не могут заменить друг друга. Важным условием преемственности является установление доверительного делового контакта между семьей и дошкольным учреждением, в ходе которого корректируется воспитательная позиция родителей и педагога. Однако родители не всегда обладают достаточными знаниями и умениями для занятий с детьми в целях обеспечения ребенку нормального развития.

Большинство родителей готовы активно участвовать в физическом совершенствовании своих детей, но этому мешает отсутствие у них необходимых знаний и умений. Именно поэтому пла-

нирование работы с родителями является важным разделом деятельности специалиста по физической культуре. Правильно организованная работа с семьей будет способствовать повышению физкультурной грамотности родителей.

Родительские собрания. Значительный объем сведений о физкультурно-оздоровительной работе, проводимой в дошкольном учреждении, о ее результатах и путях улучшения родители получают на родительских собраниях. При планировании тематики выступлений педагог должен определить оптимальное соотношение сведений общего характера (особенности физического развития детей, двигательные предпочтения и т. п.) и конкретных сведений о результатах двигательной деятельности детей (табл. 8).

Консультации для родителей. Консультации для родителей — важный раздел работы специалиста по физической культуре. На родительских собраниях не всегда предоставляется возможность рассказать обо всех детях. Более того, в ряде случаев информация о ребенке должна обсуждаться только с его родителями. Этой цели служат индивидуальные консультации. Чаще всего на такие консультации приглашаются родители тех детей, которые по той или иной причине вызывают беспокойство у педагога (неадекватная реакция на физическую нагрузку, низкий уровень физической подготовленности, постоянное отсутствие формы и т. п.). И наоборот, причиной приглашения родителей на консультацию может быть значительный прогресс ребенка на физкультурных занятиях или его явная двигательная одаренность.

Таблица 8

Примерная тематика выступлений на родительских собраниях

Срок	Группа	Общие вопросы	Частные вопросы
Сентябрь	Все	Особенности физического развития детей в младшем (среднем, старшем) дошкольном возрасте	Результаты диагностики физического состояния детей
Январь	Младшая, средняя	Организация двигательной активности ребенка дома	Совместные занятия физическими упражнениями детей и родителей
	Старшая, подготовительная	Мир движений мальчиков и девочек	Двигательные предпочтения детей
Май	Младшая, средняя, старшая	Организация двигательной активности ребенка летом	Анализ изменения физического состояния детей за год
	Подготовительная	Выбор спортивной секции	Физическая готовность детей к школе

5.2. Контроль результатов образовательной деятельности дошкольников в области физической культуры

Успешность образовательного процесса по физической культуре в значительной мере обусловлена своевременностью и систематичностью контроля, объективностью оценки количественных и качественных показателей усвоения учебного материала, полнотой учета итогов работы за определенный период времени.

Содержание контроля определяется спецификой учебно-познавательной деятельности детей на физкультурном занятии, а также задачами отдельных этапов образовательного процесса.

Объективный и систематический контроль помогает педагогу более точно управлять процессом физического совершенствования детей.

5.2.1. Виды педагогического контроля

В практике занятий физическими упражнениями с дошкольниками, так же как и с другими категориями занимающихся, применяют три взаимосвязанных вида контроля: предварительный, текущий и итоговый.

Предварительный контроль предназначен для определения готовности детей к усвоению нового учебного материала. Он проводится на первых занятиях перед изучением конкретной темы или раздела программы. Данные такого контроля позволяют уточнить план, а впоследствии при сравнении с результатами текущей и итоговой проверки объективнее судить об освоенных детьми знаниях и умениях.

Текущий контроль предназначен для определения результативности обучения и оперативного управления образовательным процессом. Он осуществляется в разных формах:

- специально организованный вызов для выполнения физического упражнения;
- наблюдение за одним или несколькими детьми в течение всего занятия с оценкой любых действий, в том числе и не относящихся к основным задачам занятия;
- устный опрос для проверки усвоения теоретических сведений, знания правил игр, названия физкультурного инвентаря, понимания сути движений и т. п.

Следует помнить, что оценка, с одной стороны, может способствовать формированию у ребенка осознанного управления своими действиями, с другой — сопровождаться эмоциональными переживаниями, что в значительной степени усиливает воздействие, которое может быть как положительным, так и отрицательным.

Оценку на физкультурном занятии в дошкольном учреждении условно можно разделить на воспитывающую (регулирующую поведение детей) и обучающую (определяющую качество выполнения движений).

При выборе оценки следует учитывать, что вследствие большой внушаемости детей характеристика их поведения (отрицательного или положительного) является сигналом к соответствующему действию.

Частое повторение отрицательной оценки приводит к тому, что нарушение требований педагога становится для ребенка нормой.

Если педагог положительно оценивает поведение детей или выражает уверенность в том, что они в дальнейшем поступят как надо, то легче решить вопросы предотвращения нарушений дисциплины и добиться улучшения качества выполнения движений. Подобная реакция на оценку обычно характерна для дошкольников.

Следует помнить, что неконкретная положительная оценка может создавать у детей хорошее настроение, но мало помогает в устранении ошибок.

Хорошие результаты обучения достигаются, если педагог дает указания, как исправить ошибку. Оценка, в которой содержится отрицательная характеристика движений детей, действует на формирование навыков крайне неблагоприятно. Многие дети, получившие такую оценку, повторяют одни и те же ошибки на протяжении нескольких занятий. Некоторые начинают допускать ошибки не только в этих, но и в других упражнениях, так как чувствуют себя очень напряженно, боясь сделать неправильно.

Оценка обучающего характера наиболее результативна тогда, когда она дается по ходу выполнения упражнения или сразу после его окончания.

Воздействие на детей такой оценки возрастает, если она индивидуализирована.

Позитивная оценка воспитывающего характера, обращенная ко всем детям, эффективна в конце занятия. Особенно нужна такая оценка во вновь созданной группе при введении новых задач по учебной деятельности. Действие позитивной оценки проявляется тем ярче, чем младше дети.

Итоговый контроль необходим для выявления конечных результатов работы по теме, разделу учебной программы, за весь год. Чаще всего он проводится в виде выполнения детьми контрольных упражнений (тестов), результаты которых позволяют оценить не только количественные показатели, но и качественные характеристики выполняемых действий.

Итоговый контроль служит основным показателем качества деятельности как детей, так и педагога.

5.2.2. Определение физической подготовленности дошкольников

Основой педагогического контроля в дошкольном учреждении является контроль физической подготовленности детей, осуществляемый с помощью тестов.

Тестирование проводится два-три раза в год — в сентябре, мае и при необходимости в декабре. В связи с тем, что по результатам тестирования в дошкольном учреждении разрабатываются образовательные маршруты для группы детей, а также проводится ориентация каждого обследуемого на соответствующий для него двигательный режим. Эта процедура носит название *диагностика*.

Двигательная деятельность дошкольников младшего и среднего возраста должна оцениваться качественно: уровень овладения движениями (бег, прыжки, метание, лазанье) в соответствии с возрастной нормой. Количественная оценка тестов должна производиться у детей старшего дошкольного возраста.

Физическая подготовленность дошкольников определяется по двум блокам: развитие физических качеств и сформированность двигательных навыков.

Определение уровня развития физических качеств следует проводить по тестам, которые не только хорошо зарекомендовали себя в практике физического воспитания дошкольников, но и комплексно характеризуют развитие детей. Например, челночный бег 5 раз по 6 м, прыжок в длину с места, подъем в сед из положения лежа за 30 с.

Челночный бег. Испытуемые пробегают дистанцию 30 м (пять отрезков по 6 м), перенося поочередно с линии старта на линию финиша три кубика (ребро 7 см). Тестирование проводится парами. На линии старта устанавливается два набора кубиков (по три). На расстоянии 6 м от линии старта обозначается линия финиша. За линией финиша напротив каждого набора кубиков кладется по обручу. По команде «На старт!» двое тестируемых встают около своих кубиков, по команде «Внимание!» наклоняются к первому кубику, но не касаются его, по команде «Марш!» поочередно переносят кубики в свой обруч (кладут, а не бросают!). Положив последний (третий) кубик в обруч, дети встают, подняв руку вверх, обозначая окончание выполнения теста. Испытуемым предоставляются две попытки, учитывается время лучшей попытки в секундах.

Прыжок в длину с места. Ребенок встает у линии старта, касаясь ее носками, подседая, отводит руки назад и с махом руками вперед выполняет прыжок, приземляясь на две ноги. Учитывается расстояние от линии старта до места соприкосновения пяток с грунтом. Результат оценивается в сантиметрах по лучшему прыжку из трех попыток.

Подъем в сед из положения лежа на спине. Ребенок садится на мат, ноги согнуты в коленях под углом 90° , стопы под нижней рейкой гимнастической стенки, руки на груди скрестно. Из исходного положения ребенок ложится на спину, коснувшись лопатками мата, поднимается в сед и, выпрямляя руки вперед, касается пальцами гимнастической стенки. По команде «Марш!» ребенок старается делать сгибание — разгибание тела как можно быстрее в течение 30 с. Подсчитывается число полных циклов (цикл считается завершенным, когда ребенок коснулся пальцами перекладины гимнастической стенки).

Определение степени сформированности двигательных навыков должно характеризовать не только уровень развития движений ребенка, но и состояние физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении и, в частности, профессиональную компетентность педагога, организующего двигательную деятельность детей.

Уровень сформированности двигательных навыков старших дошкольников целесообразно оценивать с помощью контрольных упражнений: метание в цель, прыжки через короткую скакалку за 30 с; ведение мяча — 30 с.

Метание теннисного мяча в цель (удобной рукой). Метание в обруч диаметром 50 см, высота до центра цели — 1,5 м с расстояния 3 м. В протокол заносится число попаданий в обруч из пяти попыток.

Прыжки через скакалку. Ребенку предлагается выполнить как можно больше прыжков на двух ногах через короткую скакалку за 30 с. Количество выполненных прыжков заносится в протокол.

Ведение мяча. Ребенку предлагается отбивать мяч от пола удобной рукой на протяжении 30 с. Фиксируется количество ударов об пол. При потере мяча ребенок подбирает мяч и снова выполняет отбивание до истечения времени. Разрешается небольшое продвижение ребенком в сторону мяча. В протокол заносится общее количество ударов об пол за 30 с.

Для определения уровня физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста используется комплексная оценка, составляющая сумму баллов, набранных отдельно в каждом блоке. Это позволяет более объективно характеризовать не только показатели физической подготовленности конкретного ребенка, но и группы детей в целом.

Результаты, полученные в ходе тестирования, делятся на три зоны, которые условно обозначены как «зона риска», «зона возрастной нормы», «зона способностей».

Дошкольники одной половозрастной группы, показывающие результаты в «зоне возрастной нормы», относятся к детям, развивающимся в соответствии с возрастной нормой, и могут быть допущены к занятиям физическими упражнениями по любой про-

грамме, разрешенной в дошкольных учреждениях. Дети, относящиеся к «зоне способностей», также развиваются в соответствии с возрастной нормой, однако можно говорить о наличии у них способностей к двигательной деятельности, и педагог может рекомендовать родителям дополнительные занятия с ребенком в спортивной секции. Дети, чьи результаты отнесены к «зоне риска», должны пройти дополнительное обследование у различных специалистов в целях выявления у них психологических, анатомо-физиологических и других отклонений, влияющих на их физическую подготовленность и развитие.

Знания педагога о возможностях ребенка показывать результаты (как отдельные баллы, так и их сумма), соответствующие особенностям его индивидуального развития, должны стать основой реализации индивидуального подхода к определению физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста.

Контрольные вопросы и задания

1. Назовите основные документы планирования учебной работы по физической культуре дошкольников.
2. Опишите технологию составления квартального плана.
3. Опишите технологию составления конспекта занятия.
4. Дайте характеристику документам физкультурно-массовой работы в дошкольном учреждении.
5. Как педагог осуществляет контроль образовательной деятельности дошкольников в области физической культуры?
6. В чем специфика современного подхода к диагностике физической подготовленности дошкольников?

ЛИТЕРАТУРА

Алябьева Н. В. Диагностика психофизического и функционального состояния дошкольника: учеб. пособие. — Мурманск, 1998.

Ашмарин Б. А. О тестах и тестировании // Физическая культура в школе. — 1985. — № 3, 4, 6.

Давыдов В. Ю. Морфофункциональные показатели и развитие моторики у детей 3—6-летнего возраста разных типов конституции // Теория и практика физической культуры. — 1995. — № 11.

Двигательные качества и методика их развития у дошкольников / Сост. Н. А. Ноткина. — СПб., 1993.

Лескова Г. П. Влияние оценки воспитателя на физкультурном занятии на усвоение движений детьми // Физическое воспитание детей дошкольного возраста / под ред. А. И. Шустова. — М., 1982.

Теория и методика физической культуры дошкольников: учеб. пособие для студентов факультетов физической культуры / под ред. С. О. Филিপовой, Г. Н. Пономарева. — СПб., 2004.

Физическая подготовка детей 5—6 лет к занятиям в школе / под ред. А. В. Кенеман, М. Ю. Кистяковской, Т. И. Осокиной. — М., 1980.

Глава 6

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ С ДОШКОЛЬНИКАМИ

Постоянно ухудшающееся положение со здоровьем детей требует изменения отношения к организации физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных учреждениях. Особенностью построения и проведения занятий физическими упражнениями в настоящее время является необходимость учета отклонений в состоянии здоровья дошкольников. Только глубокие знания педагога о функционировании организма ребенка, а также сотрудничество с медицинскими работниками могут гарантировать грамотное построение занятий физическими упражнениями.

6.1. Особенности развития организма ребенка

Организм детей непрерывно развивается. Уровень и темпы его роста в разные периоды жизни неодинаковы. На протяжении первых семи лет жизни у ребенка не только интенсивно увеличиваются все внутренние органы (легкие, сердце, печень, почки), но и совершенствуются их функции. Активно развивается нервная система. Укрепляется опорно-двигательный аппарат: хрящевая ткань постепенно заменяется костной, значительно возрастают масса и сила мышц. Формирование костной и мышечной систем создает все предпосылки для успешного усвоения разнообразных движений.

Костная система. Связки, суставы обеспечивают как положение тела, так и возможность движения его частей в разных направлениях, выполняя, кроме того, защитную функцию. В костной ткани ребенка содержится значительное количество воды и только 13 % минеральных солей. Это придает костям эластичность и предохраняет их от переломов при частых падениях и ушибах. Суставы у детей очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается, сухожилия короче и слабее, чем у взрослых.

Чрезмерная физическая нагрузка отрицательно сказывается на развитии скелета, задерживает рост костей. Умеренные по нагрузке и доступные для данного возраста физические упражнения, наоборот, стимулируют рост костей, способствуют их укреплению.

Физиологические изгибы позвоночника у детей формируются до 6—7 лет. Структура костной ткани позвонков еще не завершена, позвоночный столб очень эластичен, он состоит в основном из хрящевой ткани. Из-за неблагоприятных условий внешней среды могут возникнуть различные нарушения осанки, которые характеризуются такими признаками, как голова опущена, спина согнута, плечи сведены вперед и т.д. В дальнейшем эти привычные для ребенка неправильные положения могут привести к искривлению позвоночника.

На формирование осанки значительное влияние оказывает статико-динамическая функция стопы. Даже незначительное изменение ее формы может стать причиной смещения таза, искривления позвоночника и, как следствие этого, нарушений осанки в различных плоскостях.

Мышечная система. Мышцы у детей развиты относительно слабо и составляют всего лишь 20—22 % массы тела. Мышцы у детей богаче насыщены водой и беднее белковыми веществами, жирами.

Прежде всего у дошкольников развиваются и начинают функционировать крупные мышечные группы. Причем мышцы-сгибатели развиты несколько больше, чем разгибатели. Поэтому дети 3—4 лет довольно часто принимают неправильные позы — голова опущена, плечи сведены вперед, спина сутулая.

К пяти годам у ребенка значительно увеличивается мышечная масса (особенно нижних конечностей), возрастают сила и работоспособность мышц. Однако дети еще не способны к значительному мышечному напряжению и длительной физической работе.

Работа с переменным напряжением и расслаблением мышц меньше утомляет ребенка по сравнению с той, которая требует статических усилий (удержание тела или отдельных его частей в определенном фиксированном положении). Динамическая работа способствует активному притоку крови не только к мышцам, но и к костям, что обеспечивает их интенсивный рост.

Сердечно-сосудистая система. У дошкольников она хорошо приспособлена к требованиям растущего организма. Кровеносные сосуды у детей относительно шире, чем у взрослых. В связи с этим кровяной напор слабее, но он возмещается частотой сердечных сокращений. В младшем дошкольном возрасте частота сердечных сокращений колеблется в пределах 85—105 уд./мин. Пульс изменяется в зависимости от физиологического состояния организма: во время сна уменьшается, а в период бодрствования (особенно при эмоциональном возбуждении) учащается. В старшем дошкольном возрасте (6—7 лет) пульс становится более устойчивым и достигает 78—99 уд./мин. Причем у девочек на 5—7 ударов больше, чем у мальчиков.

Нагрузка считается оптимальной, если частота пульса составляет 150—180 % по сравнению с исходными данными. В том слу-

чае, когда показатели пульса выше указанной нормы, физическую нагрузку следует снизить.

Артериальное давление у детей до 7 лет почти не изменяется: в 3—4 года оно составляет 96/58 мм рт. ст., в 5—6 лет — 98/60 мм рт. ст.

Продолжительные физические и психические напряжения могут отрицательно сказаться на деятельности сердца и привести к нарушению сердечной деятельности. Поэтому необходимо соблюдать большую осторожность при дозировании физической нагрузки на организм ребенка.

Дыхательная система. Верхние дыхательные пути у детей относительно узки, а их слизистая оболочка, богатая лимфатическими и кровеносными сосудами, при неблагоприятных условиях набухает, в результате чего дыхание резко нарушается.

Отличительной особенностью детей в этом возрасте является преобладание поверхностного дыхания. Развитие легких еще полностью не закончено: носовые ходы, трахея и бронхи сравнительно узки, что затрудняет поступление воздуха в легкие, грудная клетка ребенка как бы приподнята и ребра не могут опускаться на выдохе так низко, как у взрослого. Поэтому дети не в состоянии делать глубокие вдохи и выдохи. Вот почему частота их дыхания значительно превышает частоту дыхания взрослых (у детей грудного возраста — 40—35 дыханий в минуту, к 7 годам — 24—22 дыхания в минуту).

У дошкольников через легкие протекает значительно большее количество крови, чем у взрослых. Это позволяет удовлетворить потребность детского организма в кислороде, вызываемую интенсивным обменом веществ.

С трехлетнего возраста ребенка следует приучать дышать через нос. При таком дыхании воздух, прежде чем попасть в легкие, проходит через узкие носовые ходы, где очищается от пыли, микробов, а также согревается и увлажняется.

Внутренние органы. У детей, особенно раннего возраста, они еще недостаточно развиты. Желудок имеет сравнительно слабые мышечные стенки. Мало развиты мышечный слой и эластичные волокна в кишечной стенке, поэтому у детей легко нарушается деятельность кишечника.

Кожа. Она охраняет внутренние органы и ткани от повреждения и проникновения в них микроорганизмов, является органом выделения, а также принимает участие в терморегуляции и дыхании. У детей она нежная и легко подвергается ранениям. В связи с этим следует защищать, охранять кожу детей от повреждений и способствовать правильному развитию ее функций (терморегулирующих и защитных).

Нервная система. Основная дифференцировка нервных клеток происходит до 3 лет и к концу дошкольного возраста почти заканчивается.

Важно учитывать также существенную особенность центральной нервной системы ребенка — способность сохранять следы тех процессов, которые в ней происходили. Отсюда становится понятным способность детей к быстрому и легкому запоминанию показанных им движений. Однако для закрепления и совершенствования усвоенного необходимы многократные повторения.

Большая возбудимость, реактивность, а также высокая пластичность нервной системы у детей способствуют лучшему, а иногда и более быстрому, чем у взрослых, освоению довольно сложных двигательных навыков — ходьбе на лыжах, фигурному катанию на коньках, плаванию и др. При этом правильное формирование двигательных навыков у дошкольников с самого начала имеет большое значение, так как исправлять их очень трудно.

Важнейшими особенностями психического развития детей дошкольного возраста являются преобладание возбуждения над торможением, неустойчивость внимания, импульсивность в поведении, большая эмоциональность, конкретность восприятия и мышления.

6.2. Формирование движений ребенка от рождения до семи лет

Своевременное формирование движений и целесообразная последовательность их возникновения играют существенную роль в физическом и нервно-психическом развитии ребенка.

Формирование движений у ребенка первого года жизни. У новорожденного ребенка нет еще оформленных движений: существуют лишь простые рефлексы, некоторые движения, связанные с питанием, приспособлением к новой окружающей его среде. Он не может поднять голову, у него преобладает тонус мышц-сгибателей (обычно это выражено в сжатых кулачках, прижимании рук к груди и ног к животу). Возникающие отдельные движения рук и ног хаотичны и произвольны.

Очень важным в этом раннем периоде жизни является возникновение у ребенка зрительного и слухового сосредоточения. Оно способствует его начальным ориентировкам в окружающем мире и влияет на становление первоначальных движений (подготовительные движения к хватанию увиденных перед собой игрушек, движение глаз и поворот головы в сторону слышимого звука). На основе этих простейших реакций, возникающих в процессе общения ребенка со взрослым, на втором-третьем месяце появляется особая, очень важная реакция — «комплекс оживления». Она возникает при появлении взрослого, ухаживающего за ребенком, звука его голоса, его улыбки. Ребенок реагирует на это еще неорганизованными движениями рук и ног, улыбкой, произнесением звуков.

К концу второго или третьего месяца при условии целенаправленного воспитания ребенок постепенно овладевает умением самостоятельно поднимать и удерживать голову, когда он лежит на животе или находится в вертикальном положении на руках у взрослого. Это имеет большое значение для развития мозга: движения головы улучшают кровообращение и расширяют кругозор ребенка; мозг получает больше разнообразных внешних раздражений.

Начиная с 3-го и постепенно к 6—7-му мес. оформляются движения рук и формируются подготовительные движения к ползанию, сидению и стоянию; совершенствуется деятельность органов чувств.

Важным моментом формирования движений в этот возрастной период является ползание, дающее возможность знакомиться со многими предметами. Оно возникает непосредственно из позы лежа на животе и стремления ребенка дотянуться до какого-либо предмета. В этот же период оформляются подготовительные движения к сидению и стоянию.

В этот же период ребенок овладевает подготовительными движениями к стоянию и ходьбе: «подтанцовывание» с помощью взрослого и поддержание позы ребенка — сначала за подмышки, а позднее за руки. Постепенно он овладевает этой позой и начинает ровно стоять, разогнув ножки в коленных и тазобедренных суставах.

Новый возрастной период, от 6—7-го до 10—12-го мес., характерен переходом сначала к относительной самостоятельности при помощи взрослого, а к концу первого года — к самостоятельным движениям.

Ребенок уже лучше ползает, пытается самостоятельно садиться, ложиться, вставать, опускаться, держась руками за перекладины барьера, переступать вдоль барьера, ходить с опорой на что-либо. Постепенно опора при стоянии и ходьбе играет все меньшую роль. К концу первого года жизни (11—12 мес.) ребенок пытается самостоятельно ходить.

Формирование движений у ребенка второго года жизни. У детей второго года жизни дальнейшее формирование движений происходит на основе уже имеющихся первоначальных навыков самостоятельной ходьбы.

У ребенка этого возрастного периода оформляются все основные движения, за исключением бега и недоступных еще пока ему прыжков. Он упражняется в ходьбе и лазанье, преодолевает различные препятствия (перешагивание через палку, ходьба по ограниченной дорожке, доске, горке, лестнице и т.п.), катает и бросает мяч, возит коляску, играет с разными игрушками.

Помимо действий по инициативе ребенка взрослый организует для него игры (догонялки, прятки, игры с мячами и др.), составляющие целый комплекс движений. Взрослый постепенно,

но неуклонно начинает предъявлять к движениям ребенка определенные требования. Посредством показа, объяснения и выполнения движения вместе с ребенком подводит его к усвоению правильного способа действия (обращение с предметами и т. п.).

Большую роль играют подражательные действия взрослому. Воспроизведение движений начинается большей частью с одновременного выполнения его ребенком вместе со взрослыми. После этого ребенку легче воспроизвести данное движение самостоятельно с помощью словесных указаний взрослого.

Формирование движений у ребенка третьего года жизни. В условиях систематического руководства ребенок на третьем году жизни совершенствует ходьбу, лазанье, начинает бегать. Ребенок чувствует потребность в частой смене движений, не может сохранять неподвижную позу, нуждается в чередовании движений и отдыха.

Систематические упражнения, игры под руководством педагога на физкультурных занятиях и вне их содействуют расширению двигательных возможностей, улучшению качества движений.

Для формирования разнообразных движений используются игрушки и физкультурные пособия, вызывающие у детей интерес и желание двигаться: обручи, вожжи, шары, мячи, трехколесные велосипеды и др. При ходьбе постепенно исчезают лишние, мешающие ребенку движения, что ведет к их экономичности. Развивается самостоятельность пространственных ориентировок, умение смелее и в то же время спокойнее двигаться на ограниченной, наклонной и поднятой над поверхностью пола плоскости (доски, дорожки и т. д.). В связи с развивающимся чувством равновесия, глазомерной оценки направления и расстояния сложнее и разнообразнее становятся действия с предметами.

Ребенок постепенно учится согласовывать свои движения с движениями других детей, приучается своевременно реагировать на сигналы извне, требующие изменить характер движения, его темп, силу или совсем прекратить движение и остановиться. Все большее место начинают занимать подвижные игры.

Процесс усвоения нового в движении сохраняет прежнюю специфику — подражание. Однако подражание изменяет свой характер: наблюдается большее осмысление предложенной ребенку задачи и в связи с этим более четкое ее выполнение.

Формирование движений у детей четвертого года жизни. Как известно, для детей этого возраста характерен несколько замедленный темп физического развития, но в то же время идет интенсивное окостенение скелета. Несмотря на заметное развитие нервной системы, функциональные возможности ее невелики и при малейшей перегрузке быстро наступает утомление. Условные рефлексы вырабатываются быстро, однако закрепляются медленно, поэтому приобретенные элементарные навыки движений непрочны и могут легко разрушаться.

Формирование двигательных навыков прежде всего связано с приучением ребенка правильно держать туловище и голову. Это требование является необходимым для формирования правильной осанки.

В ходьбе ребенка трех лет еще заметны неустойчивый темп, недостаточность координации рук и ног, неуверенность ориентировки в направлении движения, тенденция к сгибанию туловища. Однако бегают дети значительно лучше и с достаточно хорошей координацией рук и ног. Этому способствует приспособленность самого тела к бегу: центр тяжести расположен ближе к передней части туловища, чем у взрослых.

Совершенно новым движением для ребенка трех лет являются прыжки. Это движение появляется еще в предыдущей группе, однако вначале оно выражается лишь в форме пружинящего движения без отрыва ног от пола. В три года дети уже хорошо начинают прыгать на месте, спрыгивать с небольшой высоты, перепрыгивать через шнур или две линии на расстоянии 15—20 см.

В процессе лазанья у некоторых детей отмечаются еще приставной шаг и нечеткая координация рук и ног. Им труднее даются приемы метания, требующие обязательного чувства равновесия, но постепенно дети осваивают эти умения (бросание мяча на дальность, в горизонтальную цель).

Таким образом, дети четвертого года жизни в процессе систематических занятий подводятся к усвоению правильной техники основных движений, подготавливающих их к овладению двигательными навыками в последующих возрастных группах.

Формирование движений у детей пятого года жизни. В этот возрастной период совершенствуются психические процессы ребенка. Внимание и восприятие становятся более устойчивыми, развивается способность к пониманию существенных признаков предметов и явлений, причинных связей в явлениях, способность к некоторым обобщениям.

Все это облегчает педагогу руководство формированием движений в процессе систематического обучения детей. Ребенок понимает поставленную перед ним задачу, может осмыслить основные требования к выполнению движений. В связи с этим его движения начинают приобретать четкость, плавность, определенный темп, согласованность в коллективе. Знакомые движения дети уже могут выполнять в более сложных вариантах, более длительное время, с большей нагрузкой.

В процессе обучения новым движениям ребенок способен к наблюдению (за образцом упражнения) и вслед за этим к его воспроизведению с помощью словесных указаний взрослого.

Формирование движений у детей шестого года жизни. С пятилетнего возраста наступает период интенсивного формирования двигательных навыков. Для этого имеются известные предпосыл-

ки: заметно изменяются пропорции тела, что создает устойчивость позы; совершенствуется чувство равновесия; улучшается координация движений на основе совершенствования функций нервной системы и приобретенного опыта; увеличивается сила мышц.

В ходьбе наблюдается координация движений рук и ног, ритмичный отрыв ног от почвы. Прыжки совершаются с большей уверенностью, легкостью и мягкостью приземления. В беге, лазанье и метании дети достигают заметного совершенствования: большая уверенность и точность движений, достаточно развитый глазомер, ловкость, целенаправленность и координация действий.

В условиях воспитания и обучения у ребенка складываются простейшие формы учебной деятельности: понимание учебной задачи, стремление к качеству ее выполнения, проявление любознательности и интереса к результату своих усилий, удовлетворение от достигнутого. В связи с этим отмечается значительный сдвиг в качестве движений. Ребенок понимает, например, что от лучшего замаха и устойчивости тела зависят сила и дальность броска при метании, от сильного, упругого отталкивания — легкий и быстрый бег.

Формирование движений у детей седьмого года жизни. Продолжающийся процесс окостенения делает позвоночник более прочным. Эти изменения придают телу ребенка бóльшую устойчивость и облегчают выполнение таких движений, как повороты туловища, стойка на одной ноге и т. п.

В движениях ребенка видна осмысленность, способность к самоконтролю, достаточно правильной оценке процесса и результатов движений как своих, так и товарищей.

К моменту перехода в школу у ребенка формируются достаточно прочные двигательные навыки, необходимые в жизни. Они являются основательным фундаментом для решения более сложных двигательных задач в школе.

6.3. Учет анатомо-физиологических особенностей детей в организации их двигательной деятельности

При выполнении физических упражнений в организме занимающихся совершается целый ряд физиологических, психических, биомеханических и других процессов, которые вызывают соответствующие изменения как в двигательной, так и в вегетативной сфере. Положительный эффект от применения физических упражнений наблюдается при условии учета закономерностей физического воспитания.

Для дошкольников характерна несовершенная регуляция сердечной деятельности. Мышечные усилия нередко вызывают нару-

шения правильного ритма работы сердца и одышку. При организации физического воспитания необходимо учитывать малый резерв увеличения систолического выброса сердцем крови у детей. Поэтому, определяя физическую нагрузку для каждого ребенка, необходимо ориентироваться прежде всего на частоту сердечных сокращений (ЧСС).

Другой особенностью реагирования детского организма на физическую нагрузку является слабая переносимость гипоксии (кислородного голодания). Поэтому при работе с детьми следует помнить, что физическую нагрузку необходимо увеличивать осторожно и постепенно.

Восстановительный период в дошкольном возрасте имеет свои особенности, которые выражаются в меньшей (по сравнению с более старшими детьми и взрослыми) скорости протекания восстановительных процессов, требующих достаточного отдыха. Однако это верно лишь по отношению к значительным физическим нагрузкам. При малой и средней интенсивности работы восстановительные процессы протекают даже быстрее, чем у взрослых. Восстановительный период неодинаков у разных детей. Его длительность связана с индивидуальными особенностями ребенка и уровнем его физической подготовленности.

Одной из важных задач физического воспитания дошкольников является профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата. Как известно, позвоночник человека выполняет четыре основные функции: опорную, двигательную, амортизационную и защитную.

Выполнение позвоночником функции опоры заключается в том, что он принимает на себя вес многих частей тела, передает его на таз, через таз — на ноги и через стопы — на опору. Элементами, выполняющими опорную функцию, являются тела позвонков, диски и связки. Как необходимое условие, при котором система отдельных позвонков соединяется в прочную опору, выступает напряжение мышц. В частности, у детей наблюдается более подвижный и неустойчивый позвоночник и требуется большее напряжение мышц для его удержания.

Двигательная функция позвоночника реализуется через движение в межпозвоночных суставах. Эластичность дисков и связок влияет на уровень подвижности позвоночника. Но и их участие в движениях позвоночника осуществляется благодаря динамической работе мышц шеи и туловища.

Реализация амортизационной функции позвоночника происходит во время взаимодействия с опорой при выполнении ходьбы, бега, прыжков и бросковых движений. Силе толчков противодействует сила упругости межпозвоночных дисков, суставы и связки. Ведущая роль в амортизации принадлежит мышцам ног, туловища и шеи. Эти мышцы смягчают ударную волну по подо-

бию сжатия пружины и гасят ее, увеличивая изгибы позвоночника.

Защитная функция позвоночника заключается в предохранении спинного мозга от внешнего воздействия.

Программное содержание физического воспитания для каждой возрастной группы детей отличается постепенным увеличением и усложнением выполнения отдельных видов ходьбы, бега, прыжков. Подобную необходимость диктуют свойственные детям дошкольного возраста анатомо-физиологические и функциональные особенности стопы: костный аппарат стопы имеет во многом еще хрящевую структуру, связки эластичны и растяжимы, мышцы недостаточно сильны и выносливы. Формирование физическими упражнениями рациональной техники ходьбы, бега и прыжков происходит одновременно с естественным развитием двигательных функций.

Становление навыка ходьбы происходит в возрасте 5—6 лет в результате постоянного упражнения. При этом наблюдается усиление отталкивания стопой, выполнение активного переката, устранение неблагоприятных сотрясений тела и пассивности большей части мышц. Недостаточное отталкивание является причиной застоя крови в венах голени и появления излишних вертикальных колебаний тела. С переходом на повышенную двигательную активность избыточные колебания при ходьбе и беге постоянно воздействуют на коленные и тазобедренные суставы, а затем и на позвоночник. В результате это приводит к появлению плоскостопия и остеохондроза. Именно эта патология опорно-двигательного аппарата имеет тенденцию к омоложению и диагностируется уже в 8—9 лет.

Такие виды ходьбы, как ходьба на носках, на пятках, внешней стороне стопы, предназначены для укрепления связок и мышц голенистопа и выполняются, как правило, без обуви. Если ребенок занимается в спортивной обуви, то эффективность резко снижается и в результате может возникнуть своеобразная разболтанность сустава.

Используя разные по скорости виды бега: быстрый бег, бег со средней скоростью и медленный бег, можно оказывать различное влияние на организм ребенка и решать различные задачи физического воспитания:

– быстрый бег оказывает значительное влияние на деятельность основных систем организма в процессе обучения, большое внимание уделяется укреплению мышц бедра, голени, стопы, выработке широкого шага;

– бег со средней скоростью является важнейшим средством развития общей выносливости у дошкольников. Определенные требования предъявляются к технике его выполнения. Необходимо следить за прямым положением головы, активным выно-

сом вперед бедра маховой ноги и стараться перекачивать стопу с пятки на носок.

— медленный бег — важное средство развития выносливости у детей. Он также требует сохранения прямого положения туловища, развернутых плеч, поднятой головы, мягкой постановки ноги на всю ступню с небольшим опережением постановки ее на носок.

В оздоровительном беге по мере надобности необходимо переходить с одного способа бега на другой, т. е. менять постановку стопы на опору (с пятки, с носка, на всю плоскость). Это особенно важно при утомлении мышц голени, области стопы и голеностопа.

Необходимо помнить, что беговые упражнения требуют хорошей амортизации, поэтому их выполняют в спортивной обуви с супинаторами. Современная тенденция проведения занятий в спортивных залах дошкольных учреждений босиком требует применения бега на короткие дистанции, при котором происходит опора на переднюю часть стопы и время выполнения в пределах 10 с. Такие виды беговых упражнений, как бег с высоким подниманием бедра, бег с «захлестом голени», бег широким шагом, необходимо выполнять в быстром темпе 5—7 с в чередовании с расслаблением мышц, активно участвующих в работе. Упражнения в расслаблении являются необходимым компонентом занятий, направленных на коррекцию и профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата человека, в рассматриваемом варианте применения это профилактика плоскостопия. При выполнении упражнений надо уметь не только сокращать отдельные мышечные группы, необходимые для выполнения данного движения, но выключать излишние напряжения тех мышечных групп, которые в этом движении не участвуют. Эти упражнения используются в целях устранения излишнего мышечного напряжения, что способствует также развитию подвижности в суставах и увеличению амплитуды движения.

Упражнения в расслаблении осваиваются детьми дошкольного возраста сложнее, поэтому их целесообразно систематически включать в содержание физкультурных занятий.

Формирование опорно-двигательного аппарата у дошкольников проходит стадии, которые в привычном понимании принимают за нарушение. Это касается в первую очередь состояния свода стопы и предъявляет особые требования к выполнению различного рода прыжков. Наблюдающееся исключение одного или нескольких амортизационных звеньев (стопа — голеностопный сустав — коленный сустав — тазобедренный сустав — физиологические изгибы позвоночника) диктует необходимость использовать обучение технике различным видам прыжков на достаточно плотное покрытие высотой около 5 см. Высота спрыгивания 0,3—

0,4 м является наиболее оптимальной для обучения приземлению, так как при такой высоте не происходит выраженного уплощения продольных сводов стопы. На начальном этапе необходимо обучать навыкам рационального отталкивания и мягкого приземления. И отталкивание, и приземление требуют активного движения в голеностопном суставе. Амплитуда этих движений определяется состоянием связок и мышц сустава. Учитывая возрастные особенности детей дошкольного возраста, необходимо одновременно с обучением структуре движения в целом решать задачу укрепления мышц стопы.

В связи с особенностями развития организма ребенка использование некоторых упражнений следует ограничить. Применение многих упражнений требует точного соблюдения исходных положений, амплитуды и времени выполнения.

Детям дошкольного возраста противопоказаны упражнения, требующие значительного силового напряжения (толкание и перенос тяжелых предметов, упоры, лазанье с помощью одних рук), так как они дают большую физическую нагрузку, вызывая растяжение эластичных связок, а также затрудняют дыхание. Недопустимы также резкие, сильные махи, раскачивания, отталкивания.

Дошкольникам не рекомендуются движения, которые затрудняют дыхание, сужают грудную клетку (лазанье по вертикальному шесту, перетягивание каната и др.).

Отрицательно влияют на развитие опорно-двигательного аппарата прыжки с большой высоты или на твердую опору. Все это может привести к травмам связок и мышц голеностопного сустава (их растягиванию) и уплощению свода стопы ребенка.

Нежелательны также асимметричные упражнения, которые выполняются одной рукой или ногой: метание мяча на дальность и в цель только правой рукой, прыжки через скакалку только на одной ноге, так как они предрасполагают к развитию сколиотической осанки у дошкольников.

В возрасте 4—5 лет постепенно начинает увеличиваться сила отдельных мышц, однако силовые и статические упражнения вызывают у детей быстрое утомление. Дети более приспособлены к кратковременным скоростно-силовым динамическим упражнениям. Однако старших дошкольников следует постепенно приучать к удержанию определенных статических положений для выработки и сохранения правильной осанки.

Центр тяжести у дошкольников находится еще высоко, поэтому дети часто теряют равновесие. В связи с этим необходимо включать на занятия игры и упражнения, направленные на тренировку равновесия.

В целях развития грудной клетки и улучшения дыхательных функций рекомендуются упражнения, усиливающие дыхание и

тренирующие дыхательную мускулатуру, а также координирующие мышечную деятельность с дыханием. Дыхательные упражнения динамического и статического характера, звукоречевую дыхательную гимнастику целесообразно включать в каждое занятие по физическому воспитанию.

Требования к точному выполнению движений быстро утомляют детей, поэтому в занятиях необходимо чаще использовать подвижные игры и упражнения, не требующие длительного напряженного внимания.

Наиболее слабо развиты в дошкольном возрасте мышцы брюшного пресса, дыхательные мышцы, разгибатели спины, ягодичные мышцы, мышцы свода стоп и мелкая мускулатура рук. В этой связи необходимо включать в занятия упражнения для укрепления перечисленных мышечных групп.

Предпочтение следует отдавать упражнениям общего физиологического воздействия, вовлекающим в работу большое количество мышечных групп и интенсивно влияющим на дыхательную и сердечно-сосудистую системы. В занятия целесообразно включать упражнения для тренировки мышц кистей, упражнения с предметами.

6.4. Педагогический и медицинский контроль здоровья дошкольников в процессе занятий физическими упражнениями

Хорошо известно, что систематические занятия физическими упражнениями положительно влияют на процессы роста и развития детского организма, повышают функциональные возможности его ведущих систем, что способствует их совершенствованию.

Оптимизация процесса занятий дошкольников физическими упражнениями осуществляется рядом мероприятий, обеспечивающих медицинский и педагогический контроль здоровья детей. Эти мероприятия можно разделить на несколько этапов.

1-й этап — ежегодные обследования врачом и медицинской сестрой дошкольного учреждения, направленные на комплексную оценку состояния здоровья, физического развития и функциональных возможностей детей. В дошкольных учреждениях находятся как здоровые дети, не имеющие противопоказаний к занятиям физическими упражнениями, так и дети, часто болеющие или имеющие хронические заболевания, которые нуждаются в постоянном врачебном наблюдении. В период вне обострения заболевания они занимаются физическими упражнениями по общей программе.

Задачей педагога на этом этапе является ознакомление с результатами медицинского обследования и определение группы

детей, нуждающихся в постоянном контроле, индивидуальном подборе упражнений и дозировании нагрузки.

2-й этап — определение уровня физической подготовленности по результатам контрольных испытаний. Анализ результатов тестирования дает возможность педагогу определить учебный материал, который следует включать в физкультурные занятия, и разделить детей на подгруппы в целях осуществления дифференцированного подхода в зависимости от уровня их физической подготовленности.

3-й этап — планирование физкультурных занятий. Прежде чем приступить к работе с детьми, педагог, основываясь на данных о состоянии здоровья, физического развития и физической подготовленности детей, определяет конкретные задачи на предстоящий год. Затем он подбирает упражнения из программы, которая реализуется в дошкольном учреждении.

4-й этап — подготовка мест занятий, обеспечение гигиенических условий проведения занятий. Перед занятием в зале проводится влажная уборка, активное проветривание. Заблаговременно, в соответствии с планом, подготавливаются необходимые пособия так, чтобы их можно было быстро расставлять и убирать по ходу занятия.

5-й этап — непосредственное проведение занятий. Любое физическое упражнение вызывает утомление. По степени его выраженности можно судить о нагрузке и вносить при необходимости коррективы. В ходе занятия педагог должен предупреждать ситуации, которые могут привести к травмированию детей, грамотно осуществлять страховку при выполнении сложных упражнений.

6-й этап — медицинский и педагогический анализ занятия. Качественный и количественный контроль эффективности физкультурного занятия проводится, как правило, медицинскими работниками и анализируется совместно с педагогами. Для этой цели используют хронометрирование, с помощью которого определяется общая (педагогическая) и моторная плотность занятия. Физическая нагрузка определяется по динамике пульса. Наглядно иллюстрирует сдвиги пульса в процессе занятия физиологическая кривая. Определение средней частоты сердечных сокращений используется для выявления тренирующего эффекта физкультурного занятия.

6.4.1. Нормирование физических нагрузок

Разностороннее благотворное влияние физическое воспитание оказывает только в том случае, если оно осуществляется с учетом возрастных возможностей детей.

Правильное дозирование физических нагрузок является одной из самых сложных задач физического воспитания.

Режим двигательной активности. Двигательная активность дошкольника складывается из суммы разнообразных движений, выполняемых в течение дня. Ее количественные характеристики зависят от возраста, пола, типа высшей нервной деятельности, сезонов года, климатогеографических условий.

Двигательная активность нормируется по *объему и интенсивности* движений.

Объем нагрузки означает как длительность выполнения физических упражнений, так и суммарное количество физической работы, выполненной в течение определенного времени (за одно занятие, неделю, месяц, год и т.д.).

В дошкольном учреждении при оценке режима двигательной активности часто объем движений определяется количеством шагов в сутки или в определенный отрезок времени. За время пребывания в дошкольном учреждении количество шагов в сутки должно составлять для детей 3 лет 9—9,5 тыс.; 4 лет — 10—10,5 тыс.; 5 лет — 11—12 тыс.; 6 лет — 13—13,5 тыс. шагов.

Для оценки двигательного режима в повседневной практике определяются общую продолжительность двигательного компонента за период бодрствования. Она должна составлять не менее 50 % времени бодрствования.

Таблица 9

Колебания частоты сердечных сокращений при выполнении различных физических упражнений у детей 5—7 лет*

Вид физических упражнений	Частота сердечных сокращений, уд./мин	Время восстановления, мин
Общеразвивающие упражнения	100—140	1—2
Умеренная ходьба	120—150	1—2
Осложненная ходьба, ходьба по лестнице	130—160	3
Бег на месте	130—170	3
Бег средней интенсивности	150—180	3—4
Медленный бег трусцой	150—170	2—3
Прыжки в длину	130—165	1—2
Прыжки со скакалкой	140—170	3—4
Подскоки	130—160	2—3
Равновесие	120—150	1
Езда на велосипеде	130—160	3
Игра в мяч	145—195	3

* По кн.: Медико-педагогический контроль за физическим воспитанием детей дошкольного возраста: Метод. рекомендации, разработанные Министерством здравоохранения СССР. — М., 1982.

Интенсивность нагрузки — это сила воздействия физической работы на организм человека в данный момент, ее напряженность и степень концентрации объема во времени. Показателями интенсивности служат скорость передвижения (в беге, плавании, передвижении на лыжах и др.); темп (в играх); высота и длина (в прыжках или метании).

Об интенсивности двигательной деятельности судят по характеру пульса. Частота сердечных сокращений характеризует физиологическую стоимость различных упражнений (табл. 9).

Внешние признаки утомления. Любое занятие, в том числе и физкультурное, вызывает утомление, которое проявляется временным снижением работоспособности. Педагог может судить о соответствии предъявляемой физической нагрузки уровню подготовленности детей по степени выраженности у них внешних признаков утомления (табл. 10).

Регулирование нагрузки. Упражнения, вызывающие увеличение частоты сердечных сокращений в минуту до 120—130 ударов, считают нагрузкой малой интенсивности, от 131 до 140 ударов — средней, от 141 до 160 ударов — субмаксимальной и выше

Таблица 10

Внешние признаки утомления

Наблюдаемые признаки и состояние ребенка	Степень выраженности утомления	
	Небольшое	Значительное
Окраска кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение
Выражение лица	Спокойное	Напряженное
Потоотделение	Незначительное	Выраженное
Дыхание	Несколько учащенное	Резко учащенное, поверхностное
Движения	Бодрые, задания выполняются четко	Неуверенные, нечеткие, появляются дополнительные движения. У некоторых детей двигательное возбуждение, у других заторможенность
Самочувствие	Хорошее, жалоб нет	Жалобы на усталость, небольшая сутулость, снижение интереса к окружающему
Внимание	Четкое, безошибочное выполнение указаний	Неточность в выполнении команд, ошибки при смене направления движения
Пульс, уд./мин	110—150	160—180

160 ударов — максимальной интенсивности. Активную двигательную деятельность составляют упражнения средней, субмаксимальной и максимальной интенсивности.

В практике оценки интенсивности двигательной деятельности часто используется упрощенная классификация:

110—130 уд./мин — восстанавливающая;

130—150 уд./мин — развивающая;

150—170 уд./мин — тренирующая.

В процессе занятий нагрузка может быть либо непрерывной, либо прерывистой (с отдыхом). Длительность интервалов отдыха между повторениями упражнений оказывает существенное влияние на преимущественное развитие отдельных двигательных способностей, так как в этот период происходят восстановительные процессы, характеризующиеся определенными закономерностями.

Так, время восстановления после упражнений на развитие выносливости и силы больше, чем после упражнений на развитие скоростной способности. У разных людей в зависимости от физической подготовленности и характера упражнений оптимальное время отдыха колеблется в довольно больших пределах (от 3 до 10 мин). Для дошкольников продолжительность отдыха может быть небольшой, так как даже при значительной нагрузке полное восстановление происходит в течение 3—5 мин.

По своему характеру отдых может быть пассивным (отсутствие активной двигательной деятельности), активным (переключение на какую-либо деятельность, отличную от той, что вызвала утомление, например, в беге это будет спокойная ходьба).

У дошкольников при длительной мышечной деятельности активный отдых является более действенным, чем у взрослых.

6.4.2. Определение качественных и количественных характеристик физкультурного занятия

Эффективность физкультурного занятия может быть оценена посредством проведения анализа его количественных и качественных характеристик. Количественные характеристики занятия можно получить, используя хронометрирование и построение физиологической кривой. Для определения качественных характеристик используют педагогический анализ занятия.

Хронометрирование. Для хронометрирования предварительно заготавливаются специальные протоколы. Принято различать два вида плотности занятия:

1) общая (педагогическая) плотность, т.е. отношение целесообразно затраченного времени на обучение и воспитание к общей длительности занятия;

2) моторная плотность, т.е. отношение времени, затраченного занимающимися на выполнение физических упражнений, к общей длительности занятия.

Хронометрирование осуществляется путем наблюдения за деятельностью какого-либо ребенка. В случае снижения у наблюдаемого ребенка активности (например, пропусков очередных подходов для выполнения упражнений) хронометрирование может быть перенесено на другого ребенка. Поэтому целесообразно предварительно наметить для наблюдения двух-трех детей.

Оснащение исследования очень простое: протокол (его форма и примерное содержание подробно приводятся ниже), секундомер, ручка.

Хронометрируются следующие виды деятельности детей.

1. Выполнение физических упражнений. Определяется точное время выполнения всех двигательных действий, которые выполняются детьми. К подобным двигательным действиям могут быть отнесены не только упражнения на спортивных снарядах, игры, бег, прыжки, метание, лазанье, танцевальные упражнения, но и гимнастические перестроения, элементы строя, упражнения на внимание и типа заданий.

2. Слушание и наблюдение за показом упражнений, демонстрацией наглядных пособий. Сюда относятся все прослушивания детьми объяснений, указаний, оценок и наблюдения за показом педагога, демонстрацией наглядных пособий, выполнением упражнений товарищами по группе.

3. Отдых, ожидание занимающимся очередного выполнения задания. Здесь регистрируется время отдыха, вводимого в занятие для регулирования физической нагрузки, и время ожидания очередного задания педагога.

4. Действия по организации занятия. В этом разделе фиксируется деятельность детей по подготовке мест занятий, установке и уборке оборудования, раздаче и сбору физкультурного инвентаря и т.п. Сюда заносится время, потраченное ребенком на перестроения для выполнения очередного задания, переход от одного места занятия к другому, подготовку к игре (разделение на команды) и т.п.

5. Простои. К простоям относится все нерационально затраченное время в занятии по вине педагога или детей (опоздание группы к началу занятия, приведение в порядок неисправного оборудования, поиски инвентаря, недисциплинированность занимающихся и т.п.).

Техника ведения хронометрирования состоит в следующем. Время деятельности занимающегося определяется по секундомеру (при этом время окончания одного вида деятельности служит началом отсчета времени выполнения последующей деятельности).

Принято считать, что началом занятия является организованный вход детей в физкультурный зал или начало построения на спортивной площадке. Секундомер останавливается после организованного выхода детей из зала или ухода с площадки.

Записи видов деятельности детей, фиксация временных показателей деятельности и последующая обработка полученных данных производятся в специальных, заранее заготовленных протоколах.

Форма этих протоколов может видоизменяться (табл. 11).

Непосредственно на месте хронометрирования (в зале, на площадке) в протоколе заполняются только графы 1, 2 и 3-я. Если появляется необходимость, то могут вноситься записи и в графу 9. Остальные графы — 4, 5, 6, 7 и 8-я — заполняются после занятия.

В графе 1 определяются части занятия с прочеркиванием точных границ времени их начала и окончания.

В графе 2 записывается содержание занятия, т. е. те виды деятельности, которые приходится выполнять ребенку. Делается это по возможности подробно.

В графе 3 отмечаются показания секундомера, т. е. время окончания предыдущего упражнения или вида деятельности, которое служит исходным для отсчета последующих записей.

Пример оформления протокола хронометрирования представлен в таблице 11.

Обработка протокола хронометрирования состоит в следующем. Вначале против каждого показания секундомера в соответствующие графы разносится время отдельных компонентов деятельности ребенка. Вычисление осуществляется путем определения разности показания секундомера, зафиксированного по окончании предыдущей деятельности, и показания секундомера, записанного с завершением последующей деятельности ребенка. Разница заносится в соответствующую графу.

Затем по вертикали суммируется время отдельных частей и занятия в целом.

Последующим моментом обработки показателей хронометрирования является вычисление плотности занятия в целом и его отдельных частей по абсолютно затраченному времени и в процентах.

Общее время, которое затрачено на полное занятие (или его отдельную часть), принимается за 100 %. Относительно этих 100 % и рассчитываются процентные величины.

Суммируя все числа графы 4, получаем абсолютное время, которое было затрачено ребенком на выполнение физических упражнений. В данном случае оно равняется 17 мин 20 с.

Составив пропорцию, можно определить его процентную величину ко времени всего занятия (принятого за 100 %), т. е. определить показатель моторной плотности (МП) занятия.

Протокол № 2 хронометрирования физкультурного занятия

Занятие провел(а) *Иванова О.П.* Дата *27.11.99.* Время *11.00—11.30*

Группа *старшая (№ 5).* Место проведения *физкультурный зал*

Количество детей *10,* из них мальчиков *4,* девочек *6*

Фамилия наблюдаемого *Николаева Тая*

Задачи занятия:

1. Разучить новый комплекс общеразвивающих упражнений.
2. Совершенствовать навыки метания мяча на дальность.
3. Развивать скоростно-силовые способности мышц рук для выполнения метания на дальность.
4. Способствовать воспитанию чувства коллективизма в подвижной игре.

Части занятия	Содержание занятия	Время окончания деятельности	Выполнение физических упражнений	Слушание и наблюдение	Отдых и оживление	Действия по организации	Простои	Примечания
Подготовительная	Приход детей в зал	1'00"					1'00"	
	Построение	2'20"				1'20"		
	Ходьба	5'20"	3'00"					
	Бег в среднем темпе	6'00"	0'40"					
Основная	Ходьба для перестроения	6'00"	3'40"	—	—	1'20"	1'00" ^а	
	Построение в колонну по два для ОРУ	6'35"				0'35"		
	Объяснение первого упражнения	7'35"				1'00"		
		7'50"		0'15"				

Часть занятия	Содержание занятия	Время окончания деятельности	Выполнение физических упражнений	Слушание и наблюдение	Отдых и оживление	Действия по организации	Простой	Примечания
Основная	Выполнение	8'20"	0'30"					
	Объяснение второго упражнения	8'30"		0'10"				
	Выполнение	9'00"	0'30"					
	Объяснение третьего упражнения	9'15"		0'15"				
	Выполнение	9'50"	0'35"					
	Объяснение четвертого упражнения	10'10"		0'20"				
	Выполнение	10'50"	0'40"					
	Объяснение пятого упражнения	11'00"		0'10"				
	Выполнение	11'30"	0'30"					
	Перестроение для выполнения метания	12'10"					0'40"	
	Раздача мячей	13'00"					0'50"	
	Объяснение задания	13'30"			0'30"			
	Ожидание выполнения	13'45"				0'15"		
Выполнение — 1-й подход	14'00"		0'15"					

	Ожидание	14'30"				0'30"			
	Выполнение — 2-й подход	14'45"	0'15"						
	Ожидание	15'20"				0'35"			
	Выполнение — 3-й подход	15'40"	0'20"						
	Ожидание	16'10"				0'30"			
	Выполнение — 4-й подход	16'25"	0'15"						
	Уборка снарядов	17'00					0'35"		
	Перестроение к игре	17'20"					0'20"		
	Объяснение игры	18'15"		0'55"					
	Игра	24'30"	6'15"						
		8'30"	10'05"	2'35"	1'50"	1'50"	1'50"	4'00"	
Заклю- чительная	Перестроение в колонну по одному	25'00"					0'30"		
	Ходьба в среднем темпе	26'20"	1'20"						
	Построение в одну шеренгу	26'35"					0'15"		
	Игра на внимание	28'50"	2'15"						
	Подведение итогов занятия	29'50"		1'00"					
	Уход из зала	30'00"						0'10"	
		5'30"	3'35"	1'00"	1'00"	—	0'55"	—	
	В с е г о	30'00"	17'20"	3'35"	1'50"	1'50"	6'15"	1'00"	

Для удобства расчетов минуты переведем в секунды.

Так, 30 мин составят $(30 \cdot 60) = 1800$ с, а 17 мин 20 с составят $[(17 \cdot 60) + 20] = 1040$ с.

1800 с — 100 %

1040 с — МП

$$\text{МП} = \frac{1040 \cdot 100}{1800} = 57,7\%.$$

Аналогичным способом можно рассчитать моторную плотность каждой части занятия.

Для определения общей (педагогической) плотности занятия суммируются показатели граф 4, 5, 6 и 7. За 100 % берется длительность занятия в целом.

В данном случае педагогически целесообразно затраченное время на занятии составило 17 мин 20 с + 3 мин 35 с + 1 мин 50 с + 6 мин 15 с = 29 мин.

В приведенном примере для расчета общей плотности переводить минуты в секунды не надо.

Таким образом, общая плотность (ОП) составила:

$$\text{ОП} = \frac{29 \cdot 100}{30} = 96,6\%.$$

Работа по хронометрированию занятия заканчивается формулированием вывода.

Следует помнить, что идеальная общая плотность занятия равняется 100 %, т.е. в занятии не было простоев и вся деятельность педагога и детей оправданна. Однако в реальной ситуации это встречается не так часто. Небольшие потери времени (в нашем примере — опоздание группы к началу занятия на 1 мин) в занятии, как правило, есть. Поэтому общая плотность занятия, равная 96,6 %, является хорошим результатом. В то же время в выводе можно отметить, по чьей вине допущены простои.

Анализ моторной плотности должен осуществляться только в сопоставлении с задачами занятия. В случае, когда идет изучение сложного нового материала (подробное объяснение, исправление ошибок), и 40%-ная моторная плотность занятия может быть педагогически оправданна.

В то же время можно допустить такой крайний случай, когда все занятие дети будут ходить и бегать (моторная плотность = 100 %), но никто не станет утверждать, что подобное занятие всегда целесообразно и заслуживает положительной оценки.

Кроме того, следует помнить, что хронометрирование показывает только объем двигательной деятельности, не учитывая его интенсивности. А ведь дети на занятии могут долго ходить в медленном

темпе и могут всего несколько раз пробежать с максимальной скоростью. Именно поэтому хронометрирование целесообразно совмещать с построением физиологической кривой занятия.

Построение физиологической (пульсовой) кривой. Физическая нагрузка определяется по динамике пульса. Правильно построенное занятие характеризуется учащением пульса после вводной части не менее чем на 20—25 %, после общеразвивающих упражнений — не менее чем на 50 %, после обучения основным движениям — не менее чем на 25 %, после подвижной игры — до 70—90 и даже до 100 %. В конце занятий пульс либо восстанавливается до исходного уровня, либо на 15—20 % превышает его.

Наглядно иллюстрирует сдвиги пульса в процессе занятия физиологическая кривая.

Для снятия данных пульса необходимо выбрать ребенка для наблюдения и объяснить ему, что, как только исследователь делает ему знак, он должен подойти для снятия показаний. Следует помнить, что эмоции детей в значительной степени могут определять частоту сердечных сокращений. Поэтому взрослый должен быть хорошо знаком ребенку. Кроме того, предварительно должны быть проведены подобные исследования, чтобы процесс снятия показаний был знаком ребенку и не вызывал у него дополнительных эмоций.

До начала занятий измеряется пульс в покое.

В дальнейшем измерения могут вестись двумя способами:

- 1) пульс измеряется каждые 5 мин занятия;
- 2) пульс измеряется по мере смены деятельности (после бега, в момент отдыха, после метаний и т. п.).

Необходимым условием снятия данных является запись деятельности, которой занимался ребенок в этот момент.

Пульс принято считать за 10 с и умножать полученное число на 6. Однако следует помнить, что у ребенка пульс прослушивается плохо. Поэтому взрослый, проводящий исследование, должен хорошо владеть методикой определения пульса, так как при неправильном подсчете за 10 с ошибка при переводе в минуты увеличится в 6 раз.

После занятия по полученным данным рисуется график и проводится его анализ в соответствии со сделанными записями.

На горизонтальной оси откладывается время в минутах, на вертикальной — показатели пульса. Свообразие физиологической кривой определяется характером занятия.

Для занятия обучающего вида физиологическая кривая, как правило, двухвершинная (рис. 3). Она несколько снижается во время обучения основным движениям, так как при этом за счет объяснений, показа, контроля выполнения движения заметно уменьшаются двигательный компонент и, следовательно, частота сердечных сокращений.

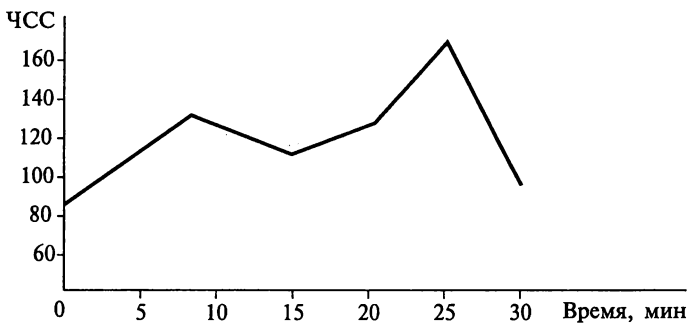


Рис. 3. Примерная физиологическая кривая обучающего занятия у детей старшего дошкольного возраста

Значительное снижение кривой до исходного показателя недопустимо, поскольку в этом случае сердечно-сосудистая система оказывается неподготовленной к массивной нагрузке, предъявляемой следующей подвижной игрой, и реагирует на нее перевозбуждением пульса. В данном случае нарушается один из важных физиологических принципов — постепенное увеличение физической нагрузки.

Иной характер имеет физиологическая кривая на занятиях, проводимых на воздухе (рис. 4). Ее зубчатое плато отражает постепенно нарастающую нагрузку, сопровождающуюся последовательным незначительным повышением и снижением пульса в ходе выполняемых двигательных заданий разной интенсивности. В последующем кривая нагрузки к концу занятия снижается.

Определение тренирующего эффекта физкультурного занятия. Определение средней частоты сердечных сокращений используется для выявления тренирующего эффекта физкультурного занятия. Этот показатель рассчитывается путем суммирования частоты сердечных сокращений по окончании вводной части, общеразв-

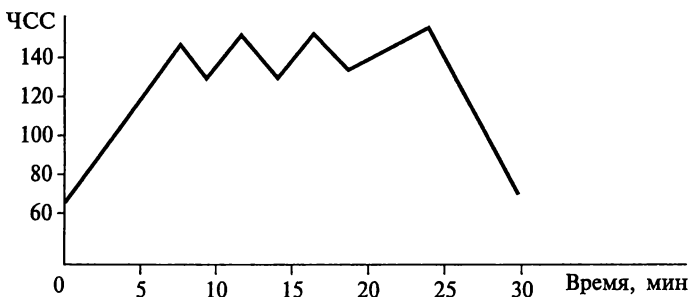


Рис. 4. Примерная физиологическая кривая тренировочного занятия у детей старшего дошкольного возраста

вающих упражнений, обучения основным движениям, подвижной игры, заключительной части и деления этой суммы на количество замеров.

В группе детей 3—4-летнего возраста развивающий эффект обеспечивают занятия, дающие среднюю частоту сердечных сокращений в минуту не менее 130—140 ударов, в старших группах (5—7 лет) — не менее 140—150 ударов. Достижение такого уровня возбудимости пульса возможно при более широком включении в занятие бега, прыжков, подскоков, игр с мячом и др.

Педагогический анализ физкультурного занятия. Педагогический анализ проводится на основе педагогического наблюдения и определяет качественные характеристики физкультурного занятия.

Схема педагогического анализа физкультурного занятия.

1. Определение и формулировка педагогом основных задач занятия (их соответствие возрасту, полу, подготовленности, программе обучения, квартальному плану, условиям обучения; степень конкретности поставленных задач).

2. Подбор физических упражнений для решения поставленных задач:

а) в основной части занятия (соответствие основных физических упражнений поставленным задачам, целесообразность их методической последовательности на занятии; количество, характер и методическая последовательность подводящих упражнений; дозировка физических упражнений);

б) в подготовительной части занятия (разнообразие и эффективность физических упражнений в подготовке к решению основных задач урока, их методическая последовательность);

в) в заключительной части занятия (разнообразие и эффективность физических упражнений в завершении занятия, их методическая последовательность);

г) соответствие фактического материала занятия запланированному в конспекте и конкретно сложившимся условиям проведения занятия.

3. Использованные методы обучения и степень их эффективности:

а) методы слухового восприятия (объяснения, команды, подсчет, оценка и пр.), уровень речевой подготовленности педагога, знание терминологии, владение голосом;

б) методы зрительного восприятия (показ изучаемого двигательного действия, демонстрация плакатов, моделей и пр.), качество показа педагогом, использование детей для показа, сочетание показа со словом;

в) методы двигательного восприятия (метод разучивания по частям, метод разучивания в целом, игровой, соревновательный и прочие методы);

г) разнообразие применяемых на занятии методов, их соответствие поставленным задачам, особенностям учебного материала, условиям работы и индивидуальным особенностям детей.

4. Организация занятия:

а) разнообразие применяемых на занятии форм организации, их соответствие задачам обучения, особенностям учебного материала, условиям обучения и индивидуальным особенностям детей;

б) использование на занятии помощников из числа детей;

в) обеспечение страховки, оказание помощи.

5. Подготовка педагога к занятию:

а) разработка конспекта занятия (его полнота, грамотность, качество оформления);

б) подготовка места занятий, оборудования и учебных пособий;

в) внешний вид педагога.

6. Поведение детей во время занятия:

а) отношение детей к отдельным упражнениям и к занятию в целом (интерес, активность, настойчивость);

б) взаимопомощь между детьми;

в) дисциплина;

г) внешний вид занимающихся.

7. Результативность занятия (степень решения поставленных задач).

8. Прочие замечания.

Приведенная схема может видоизменяться (сокращаться, дополняться).

6.4.3. Особенности занятий физическими упражнениями после перенесенных детьми заболеваний

Состояние здоровья детей после перенесенных заболеваний определяется врачом, им же даются назначения индивидуального характера в отношении физических нагрузок детей. Этими рекомендациями педагоги руководствуются при организации учебно-воспитательного процесса по физической культуре.

Следует отметить, что не редкой является практика временного освобождения детей, перенесших острые респираторные заболевания, грипп, обострение хронического тонзиллита, пневмонию и другие заболевания, от физкультурных занятий и прогулок. В результате у таких детей резко снижается двигательная активность и не восполняется дефицит движений, который возник во время болезни. Все это приводит к понижению биологической надежности разных систем, к снижению эмоционального тонуса и тем самым к более позднему выздоровлению.

Полное прекращение занятий физическими упражнениями может носить только временный характер. Дети после острых за-

болеваний должны заниматься физическими упражнениями с первых дней возвращения в дошкольное учреждение. Правильно дозированная мышечная нагрузка способствует развитию компенсаторных приспособительных реакций, т.е. восстановлению сниженных под влиянием перенесенного заболевания функциональных возможностей ребенка.

Безусловно, к детям, перенесшим заболевания, на физкультурных занятиях нужен особый подход. Нагрузку следует дозировать: исключать упражнения, требующие большого физического напряжения, — бег, подвижную игру, прыжки, лазанье. Нежелательны и упражнения с резким изменением положения тела (лежа и стоя), так как вследствие неустойчивой вегетативной нервной системы нарушается кровоснабжение мозга и может возникнуть головокружение.

У ребенка, перенесшего заболевание, нарушаются функции терморегуляции. Чтобы избежать переохлаждения, дети могут быть одеты несколько теплее здоровых детей. Однако, оберегая детей от чрезмерных физических нагрузок, нельзя их долго оставлять на уровне сниженных, так как малые нагрузки не тренируют организм и не совершенствуют его функций.

В таком же дифференцированном подходе к нагрузкам нуждаются ослабленные, часто болеющие дети, имеющие хронические заболевания, дети с ускоренным ростом.

Особенности занятий физическими упражнениями с детьми после перенесенных заболеваний представлены в таблице 12.

Таблица 12

Особенности занятий физическими упражнениями после болезни

Заболевание	Срок начала занятий	Особенности занятий
Ангина (катаральная, фолликулярная, лакунарная)	Через 6 — 7 дней	Необходима осторожность во время занятий зимними видами спорта (лыжи, коньки) и плаванием в связи с опасностью резкого охлаждения тела
Ангина флегмонозная	Через 14 — 15 дней	Осторожность в занятиях упражнениями, требующими напряжения сердечно-сосудистой системы
Аппендицит (после операции)	Через 10 — 15 дней	Следует ограничить прыжки, поднимание тяжестей и упражнения на гимнастических снарядах
Бронхит острый, инфекционный	Через 6 — 8 дней	Остерегаться резких и особенно внезапных охлаждений дыхательных путей при выполнении физических упражнений

Заболевание	Срок начала занятий	Особенности занятий
Воспаление легких (катаральное и крупозное)	Через 12 — 14 дней	Остерегаться резких и особенно внезапных охлаждений дыхательных путей при выполнении физических упражнений. Шире использовать дыхательные упражнения
Грипп (тяжелые формы)	Через 10 — 12 дней	В первые дни занятий шадящий режим нагрузок, особенно в видах спорта, требующих напряжения сердечно-сосудистой системы. Избегать переохлаждения, во время занятий на открытом воздухе дышать только через нос
Дифтерия	Через 30 — 35 дней	Систематический контроль деятельности сердца. Необходимы особая осторожность и постепенность нагрузки на занятиях. Если были изменения в деятельности сердца, то исключаются (сроком до полугода) упражнения на выносливость, силу и упражнения, связанные с натуживанием
Корь	Через 14 — 16 дней	Если были изменения в деятельности сердца, то исключаются (сроком до полугода) упражнения на выносливость, силу и упражнения, связанные с натуживанием
Отит (острый)	Через 14 — 16 дней	Запрещаются занятия плаванием. При вестибулярной неустойчивости, наступающей часто после операции, исключаются также упражнения, которые могут вызвать головокружение (резкие повороты, вращения, перевороты)
Сотрясение мозга	Через 20 — 25 дней	Исключаются в течение полугода упражнения, связанные с резкими сотрясениями тела (прыжки, футбол и др.)
Скарлатина	Через 30 — 40 дней	Необходимы особая осторожность и постепенность нагрузки на занятиях. Если были изменения в деятельности сердца, то исключаются (сроком до полугода) упражнения на выносливость, силу и упражнения, связанные с натуживанием

Контрольные вопросы и задания

1. В чем состоят особенности развития костно-мышечной системы у детей дошкольного возраста?
2. В чем состоят особенности развития кардиореспираторной системы у детей дошкольного возраста?
3. В чем состоят особенности развития центральной нервной системы у детей дошкольного возраста?
4. Дайте характеристику процессу формирования движений ребенка 1—3-го года жизни.
5. Дайте характеристику процессу формирования движений ребенка 4—5-го года жизни.
6. Дайте характеристику процессу формирования движений ребенка 6—7-го года жизни.
7. В чем проявляется влияние физических упражнений на развитие различных органов и систем у детей дошкольного возраста?
8. Какие виды движений являются ограниченными или противопоказанными при проведении занятий с детьми дошкольного возраста?
9. Как осуществляется взаимодействие педагогов и медицинских работников по вопросу контроля здоровья детей в процессе занятий физическими упражнениями?
10. Опишите технологию определения количественных характеристик занятия физическими упражнениями.
11. Опишите технологию определения качественных характеристик занятия физическими упражнениями.

ЛИТЕРАТУРА

- Гигиенические основы воспитания детей от 3 до 7 лет: книга для работников дошкольных учреждений / Е. М. Белостоцкая, Т. Ф. Виногорова, Л. Я. Каневская, В. И. Теленчи; сост. В. И. Теленчи. — М., 1987.
- Давиденко Д. Н.* Физиологические основы физической культуры и спорта. — СПб., 1996.
- Иваницкий М. Ф.* Анатомия человека: учебник для институтов физкультуры. — М., 2003.
- Кенеман А. В., Хухлаева Д. В.* Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. — М., 1985.
- Настольная книга учителя физической культуры / под ред. Л. Б. Кофмана; авт.-сост. Г. И. Погадаев. — М., 1998.
- Сологуб Е. Б., Виноградов Г. П., Никольская С. В.* Физическое развитие детей дошкольного возраста. — СПб., 1993.
- Студеникин М. Я.* Книга о здоровье детей. — М., 1988.
- Чабовская А. П.* Практикум по основам педиатрии и гигиены детей дошкольного возраста. — М., 1985.
- Шишкина В. А., Машенко М. В.* Какая физкультура нужна дошкольнику: Книга для воспитателей детского сада и родителей. — М., 2000.

УЧЕТ ОСОБЕННОСТЕЙ РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА В ПРОЦЕССЕ ФИЗКУЛЬТУРНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Современная концепция образования детей в дошкольном учреждении предполагает реализацию личностно-ориентированного подхода к ребенку в любом виде деятельности. Для эффективного осуществления физкультурно-оздоровительной работы, организуемой дошкольным учреждением, педагогу необходимо учитывать индивидуальные особенности развития ребенка.

В условиях увеличения количества детей, имеющих отклонения в состоянии здоровья, и вследствие этого появления значительного числа дошкольных учреждений санаторного и компенсирующего вида перед специалистом по физической культуре встает задача овладения методикой организации занятий физическими упражнениями, решающей в первую очередь специальные задачи оздоровительной и коррекционной физической культуры и имеющей отличия от методики, разработанной для здоровых детей. В дошкольных учреждениях санаторного и компенсирующего вида особое значение приобретают занятия лечебной физкультурой.

7.1. Реализация индивидуально-дифференцированного подхода на занятиях физическими упражнениями с дошкольниками

У каждого ребенка свой индивидуальный путь развития. Дети развиваются не только разными темпами, но и проходят через индивидуально своеобразные ступени развития. Однако при этом, конечно, существуют и общие закономерности, знание которых необходимо для понимания индивидуального развития ребенка.

Очень важно предоставлять разным детям равные возможности для развития, так как несоответствие между возможностями ребенка и требованиями, которые предъявляются к нему в процессе деятельности, могут неблагоприятно отразиться на его здоровье.

При составлении программы развития и оздоровления ребенка необходимо учитывать его индивидуальные особенности. Определение индивидуальных особенностей ребенка может строиться на основе учета комплекса показателей.

7.1.1. Учет психологических особенностей детей

Поведение ребенка может зависеть от многих причин: мотивации, уровня овладения знаниями, умениями, навыками, от способностей, настроения и многого другого. Но при этом есть устойчивые, относительно независимые от перечисленных выше факторов динамические особенности, обусловленные врожденными свойствами нервной системы, проявляющиеся у ребенка с раннего возраста в самых разнообразных видах его деятельности.

Сферы личности дошкольников. При рассмотрении структуры личности ребенка принято выделять различные сферы: мотивационную, интеллектуальную, эмоциональную, волевою.

Мотивационная сфера. Мотив — это осознанная причина активности человека, направленной на достижение цели. Мотив — сложное психическое образование, которое начинает формироваться под влиянием возникающих у человека потребностей. Потребности чаще всего подразделяются на четыре группы:

– биологические (потребность в пище, движении, защищенности и т. п.);

– духовные (потребность в познании себя и окружающей среды, в творчестве);

– социальные (потребность в общении, в признании другими людьми и т. п.);

– материальные (потребность в одежде, в игрушках и т. п.).

Появление потребности влечет за собой целую цепь событий, вследствие этого побуждают человека к поиску выхода из создавшейся ситуации. Одна и та же потребность может быть удовлетворена достижением различных целей. Например, ребенок, желающий самоутвердиться, может добиваться этого различными способами: либо выполнить упражнение правильнее и быстрее всех, либо обидеть слабого мальчика или девочку. С другой стороны, одна и та же цель может иметь разные мотивации. Например, девочка может желает научиться прыгать через короткую скакалку, потому, что ей это интересно или потому, что все ее подружки уже очень хорошо прыгают и она не хочет быть хуже других.

Мотивы посещения физкультурных занятий у дошкольников тоже разные: общение, получение удовольствия от деятельности, самоутверждение, выполнение обязанностей.

Интеллектуальная сфера. Интеллект — это ум, свойство личности, готовность человека к усвоению, сохранению, развитию и использованию знаний и опыта, а также склонность к разумному поведению. Интеллект связан со многими психическими процессами (ощущением и восприятием, памятью, мышлением, воображением), которые называются познавательными.

Дошкольный период неоднороден по характеру мозговой организации психических процессов. В этот период происходят существенные изменения процесса восприятия. Следует отметить, что в 3—5 лет система восприятия носит определенные черты незрелости — при ознакомлении с новыми незнакомыми предметами еще сохраняется тесная взаимосвязь восприятия через двигательные ощущения, а при обучении двигательным навыкам — подражательные рефлексy.

С формированием механизмов восприятия тесно связано и развитие механизмов организации других компонентов познавательной деятельности, и прежде всего внимания. Внимание у дошкольников неустойчиво, ответные реакции носят эмоциональный характер, дети быстро утомляются. Внимание базируется на принципе удовольствия, непосредственном предпочтении. Принцип удовольствия является важным фактором развития психической жизни ребенка, оказывая стимулирующее действие. Учитывая эти особенности, важно отметить, что занятия с детьми дошкольного возраста должны иметь сильную эмоциональную окраску для развития интереса, а значит, и для развития внимания и процессов восприятия. Наибольшая устойчивость внимания у детей наблюдается во время игр. С помощью игр можно проводить успешное совершенствование многих упражнений, входящих в программу. Детей можно приучить согласованно действовать, помогать товарищам, быть внимательными.

Память в 3—4-летнем возрасте носит произвольный характер. Дети не ставят перед собой никакой цели запомнить какие-либо слова или объекты. Они запоминают как результат восприятия и наиболее точно и прочно в тех случаях, когда образы или явления эмоционально окрашены. Постепенно с 4—5 лет в процессе игровой деятельности под влиянием взрослых начинают формироваться простые формы произвольной памяти — непосредственное произвольное запоминание.

В программировании и текущем контроле сложных двигательных актов у детей 3—6 лет основную роль играют зрительные сигналы, на основе которых формируются зрительно-двигательные связи. Этим объясняется особое значение методов показа, а не рассказа при работе с дошкольниками. Следует при разучивании новых движений всячески усиливать наглядность задания, а демонстрацию необходимо сопровождать словесными указаниями, постепенно усиливая их роль в развитии речевой функции ребенка, так как к 4—5 годам появляется речевая регуляция движений.

В соответствии с особенностями познавательной деятельности дошкольника на занятиях физическими упражнениями необходимо чаще создавать условия для развития наглядно-образного мышления и воображения. Развитие любознательности и познаватель-

ной активности должно стимулироваться посредством решения большого количества познавательных задач (например, построиться в шеренгу у фишки красного цвета; взять маленький мяч; выполнить одно движение, если педагог называет представителя домашних животных, и другое движение, если — диких, и т. д.).

Эмоциональная сфера. Важной характеристикой личности является ее эмоциональная сфера. Она включает в себя эмоции и чувства. Эмоции — это переживание человеком своего отношения к чему-либо в данный момент (к ситуации, к себе, к другим людям). Эмоции бывают положительные (радость, восторг и т. п.) и отрицательные (гнев, горе, страх и т. п.). Чувство — это выражение человеком своего отношения к каким-то объектам. При этом в отличие от эмоций, отражающих сиюминутность переживаний, чувства отражают долгосрочные переживания, отношения человека к кому-либо. Эмоции ближе к биологической характеристике человека, а чувства — к социальной, личностной характеристике.

В настоящее время у многих дошкольников наблюдается нарушение эмоциональной сферы — тревожность, неуверенность в себе, неустойчивая самооценка, амбициозность, постоянное фиксирование на собственных эмоциональных переживаниях, следовательно, в процессе физического воспитания необходимо не только учитывать состояние нервной системы ребенка, но и целенаправленно его корректировать.

Эмоциональное неблагополучие у детей может возникать в разных ситуациях, например при переживании неуспеха в каком-либо виде деятельности, в ситуациях жесткой регламентации деятельности.

Наиболее острые и устойчивые отрицательные эмоции ребенок испытывает при негативном отношении к нему окружающих людей.

Повышенная агрессивность ребенка в той или иной ситуации в процессе занятия не означает, что он злой и жестокий от природы. Такое его поведение провоцируется, как правило, отношением к нему сверстников или взрослых. Он боится получить отрицательную оценку своих действий со стороны родителей, воспитателей или других детей. Иногда такой ребенок боится не справиться с заданием, а гнев и раздражительность являются его поведенческими реакциями на конкретную жизненную ситуацию.

Наблюдая определенные игровые ситуации, педагог видит, какие эмоции испытывает ребенок и какое влияние эмоциональные состояния оказывают на развитие его личности. Роль в игре может использоваться для изменения качеств самого ребенка. Так, агрессивному мальчику говорят: «Ты большой, сильный гусь, ты умеешь быстро летать и не боишься волка, ты можешь защитить

маленьких гусят от опасности!» И на глазах ребенок, который пытался всех обогнать и гордился этим, начинает загоразивать «гусенка». Он уже не обижает ребенка слабее себя, а становится ему заступником.

Волевая сфера. Педагогу следует учитывать, что существует несколько групп волевых качеств: одна из них характеризует упорство, другая — самообладание, третья — решительность и инициативность. Упорство в достижении цели проявляется через терпеливость, настойчивость. К волевым качествам, характеризующим самообладание, относятся смелость, сдержанность, собранность.

Важно помнить, что в волевых качествах проявляется не только моральный (социальный) компонент, но и генетический: волевые качества тесно связаны с типологическими особенностями проявления нервной системы. Поэтому страх и неспособность ребенка владеть собой при его возникновении может иметь врожденную основу, так же как и неспособность долго терпеть усталость, принимать быстрое решение. Это не означает, что в процессе занятий физическими упражнениями у таких детей бесполезно развивать волевые качества, однако следует избегать стандартных подходов. Кроме того, не каждое проявление воли является педагогически целесообразным. Например, упорство может принимать негативную форму упрямства.

Учет свойств нервной системы дошкольников. В процессе занятий физическими упражнениями педагогу необходимо учитывать свойства нервной системы занимающихся.

Дети с *сильным типом* нервных процессов характеризуются высоким уровнем физической работоспособности, они успешно и хорошо выполняют упражнения скоростного характера, но хуже справляются с заданиями, требующими выносливости. Эти ребята выполняют все упражнения в более быстром, чем требуется, темпе, недостаточно точно воспроизводя рисунок движения. Для тренировки нервных процессов у таких детей необходимо использовать чередование упражнений с разным темпом и добиваться строгого выполнения заданного ритма и рисунка движения. В подвижных играх полезно чаще давать им роли, требующие активного торможения.

Дети со *слабым типом* нервных процессов отличаются сниженной двигательной активностью, особенно трудны для них нагрузки скоростного характера и упражнения на выносливость. Они медленно и с трудом овладевают новыми движениями, поэтому нуждаются в большем количестве повторений трудных упражнений, а для закрепления двигательных навыков — в дополнительной, индивидуальной работе во время подвижных игр. Таких ребят необходимо побуждать к подвижным играм во время самостоятельной деятельности, в организованных подвижных играх поручать им роли, требующие активного действия. А для укрепления

веры в свои силы использовать тактику одобрения, поощрения, похвалы.

Проявление типов темперамента у дошкольников. Характеристики физического и психического развития детей имеют типовые варианты, следовательно, многообразие индивидуальных особенностей детей можно систематизировать таким образом, чтобы выделить и описать типические группы с конкретным проявлением общего, типического и особенного в каждой из групп.

Издавна делались попытки свести практически бесконечное множество индивидуальностей к небольшому числу типичных портретов. Гиппократовские четыре типа темперамента (холерики, сангвиники, флегматики, меланхолики) — наиболее древний и наиболее известный пример, в котором предполагается наличие соответствия между психологическим типом и физической формой.

На фоне возрастных особенностей уже с первых лет жизни у ребенка обнаруживаются и такие динамические черты, которые указывают на принадлежность его к тому или иному типу темперамента (когда дети уже овладели устной речью).

Если у ребенка быстрая, громкая, отчетливая речь с правильными интонациями, сопровождаемыми живыми жестами, выразительной мимикой, то это *сангвинический темперамент*. Речь медленнее, чем у других, спокойная, равномерная, иногда с остановками, без резко выраженных эмоций, жестикуляции и мимики — особенности *флегматического темперамента*. Речь торопливая, напряженная, порывистая, как бы захлебывающаяся — *холерический темперамент*. Речь приторможенная, тихая, иногда снижается до шепота — *меланхолический темперамент*.

На занятиях физическими упражнениями педагог должен использовать тактику предвосхищения, ожидания возможных поведенческих реакций ребенка и принимать соответствующие профилактические меры. Например, если педагог знает о безудержности, эмоциональной возбудимости, повышенной двигательной активности конкретного ребенка, то следует предвидеть, что на занятии в какое-то время такое поведение может проявиться, и заранее спланировать, в какое русло эту активность продуктивно направить. Или, например, предусмотреть замедленный темп действий другого ребенка, предоставив ему дополнительное время для завершения его деятельности.

От темперамента зависят такие свойства личности, как впечатлительность, эмоциональность, импульсивность и тревожность. Темперамент в некоторой степени влияет и на развитие способностей человека, особенно тех, в состав которых входят движения с такими их существенными характеристиками, как темп, скорость, реакции, возбудимость. В первую очередь это способности, включающие в свой состав сложные и точные движения с

непростой траекторией и неравномерным темпом. К ним также относятся способности, связанные с повышенной работоспособностью, сопротивляемостью помехам, выносливостью, необходимостью длительной концентрации внимания.

Для реализации дифференцированного подхода к физическому воспитанию детей с учетом их типологических особенностей необходимо помнить, что разделение детей по типологическим группам является условным.

7.1.2. Учет половых особенностей детей

Сегодня наиболее актуальным, с одной стороны, и наименее разработанным, с другой, является вопрос учета пола ребенка на физкультурных занятиях.

Половая принадлежность является одной из фундаментальных характеристик личности. Современные требования индивидуального подхода к формированию личности не могут быть выполнены без учета специфики пола ребенка.

В условиях недифференцированного подхода к воспитанию мальчиков и девочек, в котором размываются границы между женскими и мужскими социальными ролями, полоролевая социализация осуществляется стихийно, без должного педагогического внимания, в результате чего воспитание полоролевого поведения серьезно затрудняется, а в некоторых случаях приобретает искаженный, деструктивный характер. Поэтому все менее отчетливо проявляются черты традиционных свойств личности у детей разного пола: мужественности — у мальчиков и женственности — у девочек.

Известно, что уровень сформированности полоролевого поведения дошкольников во многом зависит от уровня профессиональной подготовленности педагогов дошкольных учреждений в области воспитания детей разного пола. Среда дошкольного учреждения, как правило, не содействует полоролевой социализации мальчиков и девочек, не содержит элементов, способствующих проявлению ими мужских и женских способов поведения.

Мальчик в ходе типичного для наших дней феминизированного воспитания переходит из одних женских рук в другие (мать — воспитательница — учительница). Требования к мужественности мальчика приобрели декларативный характер, так как сколько бы мальчик ни слышал от женщин, каким должен расти мужчина, он воспитывается как «удобный» в обращении для женщин. В поведение же девочек все больше включаются мускулинизированные стереотипы поведения взрослых женщин.

Выделяют четыре типа полоролевого поведения.

Маскулинные дети (от лат. *masculus* — мужской) ценят авторитет силы и независимость поведения, ориентированы на высокие индивидуальные достижения, независимо от пола отвергают женское общество и, напротив, отдают предпочтение мужскому авторитету, что свидетельствует о потребности маскулинных детей в значимых мужчинах, в том числе и мужчинах-педагогах.

Эти дети не терпят возражений, отстаивают свое мнение любыми доступными для них способами, в том числе и агрессивными действиями, предпочитают лидирующие позиции (в играх выполняют главные доминантные роли, предполагающие активные действия). Им присущ независимо-соревновательный стиль поведения, авторитарный характер взаимоотношения со сверстниками: у большинства из них (75 %) маскулинные проявления поведения (сила, решительность и т. п.) носят преимущественно деструктивный характер.

Феминные дети (от лат. *femina* — женщина, в литературе также используется термин «фемининные») независимо от половой принадлежности принимают эмоционально-экспрессивный стиль поведения, связанный с зависимым, подчиненным положением, осторожностью, отказом от собственной инициативы и самостоятельности, ориентированностью на других. Особенно ярко зафиксированная тенденция прослеживается у феминных мальчиков, для которых оказалась значимой стратегия сознательного ограничения своего «исследовательского пространства», в то же время у феминных мальчиков обнаружена внутренняя потребность в социальных ожиданиях, связанных с верой в их силы и возможности.

Феминные дети в совместной деятельности, как правило, являются ведомыми, их инициатива минимальна, а в случае с феминными мальчиками вообще отсутствует. Поведение последних характеризуется социальной ограниченностью, избеганием контактов и взаимодействий, особенно со сверстниками своего пола, а также маскулинными девочками, среди которых они чувствуют себя неуверенно, боятся продемонстрировать свою несостоятельность. Ожидания от сверстников критических замечаний создают у феминных мальчиков трудности в общении с другими детьми. Феминные девочки в социальных контактах остаются успешными.

Андрогинные дети (от греч. *andros* — мужчина, *gune* — женщина) относительно свободны от жесткой половой типизации, признают за собой право на освоение различного рода деятельности без привязанности к традиционным нормам, для них характерна направленность на реальное осмысление ситуации, самостоятельное преодоление трудностей.

Эти дети активно взаимодействуют со взрослыми и сверстниками независимо от их пола, чаще других становятся организаторами совместной деятельности, при этом сами являются популярными у детей всех полоролевых групп. Андрогинные дети дей-

ствительно объединяют в себе и демонстрируют в своем поведении традиционно мужские и женские черты, берут на себя маскулинные и феминные роли. Их маскулинные качества носят конструктивный характер (защита, помощь и т. п.). Им присущи настойчивость, самостоятельность в принятии решений, высокий уровень реальных достижений, что может служить достижению их личностного благополучия.

Недифференцированные дети отвергают как мужской, так и женский стиль поведения, характеризуются отсутствием каких-либо полоролевых ориентиров, а также эмоциональным отвержением всех видов деятельности. Пассивность, низкие реальные достижения, отсутствие социального принятия в коллективе сверстников и ответное избегание контактов — таковы основные характеристики недифференцированных дошкольников.

Физическое воспитание детей в большинстве дошкольных учреждений сегодня для мальчиков и для девочек практически не имеет различий: одни и те же упражнения, одна и та же нагрузка, одна и та же методика обучения.

Упоминание о половых различиях встречается лишь в результатах тестирования уровня физической подготовленности детей. В дошкольном возрасте различия между конституциональными группами превышают различия между половыми группами. Таким образом, при оценивании двигательных возможностей дошкольников необходимо учитывать тип их конституции.

Двигательная активность дошкольников зависит от различных факторов, в том числе от сезонных явлений года, климатических условий, от уровня постановки физического воспитания в дошкольных учреждениях. Наиболее значимые половые различия в средних величинах показателей двигательной активности (объем, интенсивность) наблюдаются у детей 5 лет. Средний объем двигательной активности мальчиков 5 лет в свободной деятельности составляет 2 300 движений, девочек — 1 370; мальчиков 6 лет — 2 500, девочек — 2 210; мальчиков 7 лет — 3 275, девочек — 3 040.

Рассматривая обучение детей физическим упражнениям, следует отметить, что есть ряд движений, темпы овладения которыми различаются у мальчиков и девочек. Наиболее яркими примерами могут служить отличия в сроках овладения метанием (вызывающим затруднения у девочек) и прыжками через скакалку (вызывающими затруднения у мальчиков).

Исторически метание было прерогативой мужчин, мальчикам нравятся подобные упражнения, и они чаще самостоятельно тренируются в этом виде спорта.

Уже в пятилетнем возрасте замечается значительная разница между мальчиками и девочками в прыжках через скакалку. Что также можно объяснить предпочтением этих упражнений девочками, в то время как мальчики практически не используют этот

вид движений в самостоятельной деятельности. Замечено, что при отсутствии целенаправленного обучения разница в прыжках через скакалку у мальчиков и девочек 6—7 лет огромна: обычно мальчики не овладевают безостановочными прыжками, совершая одиночные перепрыгивания. Девочки же осваивают разнообразные прыжки, широко используя их в самостоятельной деятельности.

Содержательная сторона двигательной деятельности дошкольников также имеет свою специфику в зависимости от пола. У мальчиков и девочек есть свои двигательные предпочтения, т. е. та деятельность, которая им интереснее, лучше удается и в которой ярко проявляются их особенности, связанные с полом.

В частности, в процессе игр у мальчиков большее место занимают движения скоростно-силового характера (бег, метание предметов в цель и на дальность, лазанье, борьба, спортивные игры); девочки предпочитают игры с мячом, со скакалкой, упражнения в равновесии (ходьба по бревну, скамейке и пр.), танцевальные упражнения. В то же время такие виды спорта, как подвижные игры, эстафеты, плавание, нравятся и мальчикам, и девочкам.

В процессе занятий физическими упражнениями должно осуществляться формирование соответствующего пологолевого поведения мальчиков и девочек.

В младшем дошкольном возрасте активно познаются названия полов, особенности внешнего облика их представителей. Ребенок усваивает свою половую принадлежность, но еще не осознает, каким содержанием должны быть наполнены слова «мальчик» и «девочка». На физкультурных занятиях педагог акцентирует внимание детей на принадлежности их к определенному полу. Например: «Мальчики берут мячи и садятся на скамейку. А теперь девочки. Кто здесь девочки? Подняли руки вверх! Умницы девочки, опустили руки. Девочки берут ленточки и подходят ко мне».

В среднем дошкольном возрасте формируется активное отношение ребенка к окружающим как к представителям разных полов. Разделение на мальчиков и девочек и осознание себя представителем определенного пола основываются на восприятии анатомических половых различий.

На физкультурных занятиях следует обращать внимание детей на различия в проявлении характера движений мальчиков и девочек, подбирая соответственные общеразвивающие упражнения. С этого возраста необходимо разделять роли в установке и уборке физкультурных снарядов. Например, педагог не только дает задание по уборке оборудования, но и комментирует его: «Девочки у нас всегда следят за порядком в зале, поэтому Оля, Наташа и Настя аккуратно сложат кубики в коробку, а Ира и Лена повесят обручи. Мальчики сильнее девочек, поэтому они будут выполнять тяжелую работу. Давайте, мальчики, встанем около скамейки, все вместе возьмем ее и отнесем на место».

Девочкам и мальчикам должны предъявляться разные требования к выполнению одних и тех же движений: четкости, ритmicности, затраты дополнительных усилий (для мальчиков); пластичности, выразительности, грациозности (для девочек).

В упражнениях и подвижных играх можно закреплять представления детей о мужских и женских именах, профессиях, одежде, игрушках. Например, игра «Я знаю пять имен девочек». Известная игра малой подвижности «Съедобное — несъедобное» может быть преобразована в вариант «Мамина одежда» или «Игрушки мальчиков».

Игра «Игрушки мальчиков». Играющие становятся в круг. Педагог находится в центре круга с мячом в руках. Поочередно перебрасывая мяч играющим, он называет различные игрушки. Если названа игрушка, в которую играют мальчики, то ребенок должен поймать мяч, если названа игрушка, в которую играют девочки, то мяч ловить не надо.

В сюжетно-ролевых играх должна осуществляться четкая дифференциация ролей, в которых проявляются различные черты характера, свойственные мужскому или женскому полу. В процессе игры педагог может создавать различные ситуации, которые будут способствовать более яркому проявлению тех или иных черт.

Например, игра «Такси» помогает закрепить представление о мужской профессии водителя автомобиля. Мальчики берут обручи («машины») и «подъезжают» к остановке (гимнастическому мату), где стоят пассажиры-девочки. Девочки «сажаются в машины» (берутся руками за обруч) и едут по своим делам — в магазин, в парикмахерскую, в детский сад.

Сюжетно-ролевые игры с акцентом на разнополюе поведение педагог может использовать для определения типа полоролевого поведения детей (мужской, женский, андрогинный, недифференцированный) и при необходимости спланировать коррекционную работу с детьми.

Физкультурные досуги также можно проводить на тему «Мы мальчики, мы девочки», где следует закреплять в двигательной деятельности определенные половые стереотипы в поведении детей.

В старшем дошкольном возрасте появляется восприятие своего пола с точки зрения принадлежности к группе, объединенной общностью интересов ее представителей, возникновение ориентации на образ «Я» мальчика или девочки.

У мальчиков старшего дошкольного возраста наибольший интерес вызывает героическая, в том числе военная тематика.

С целью дифференцированного физического воспитания целесообразно разрабатывать большие тематические игры, которые можно было бы применять при работе по подгруппам, соответственно с мальчиками или девочками. Для мальчиков могут ис-

пользоваться игры на темы: «Охотники», «Космонавты» «Спасатели» и т. п. А для девочек: «Из жизни цветов», «Феи», «Кукольный магазин» и т. п.

Подбор упражнений для комплексов ритмической гимнастики должен учитывать характер движений мальчиков и девочек. Музыкальное сопровождение может быть единым, но упражнения должны быть разными для девочек и мальчиков. Движения мальчиков должны носить активный, решительный, силовой характер. Движения девочек должны отличаться артистичностью, пластичностью, изяществом.

При использовании на физкультурном занятии схем построения детей или карточек для самостоятельного выполнения упражнений следует использовать условные обозначения мальчиков и девочек.

В формировании знаний дошкольников о видах спорта необходимо акцентировать внимание детей на мужские и женские виды спорта, а также на деятельность мужчины и женщины в видах спорта, предусматривающих выступление смешанных пар.

В старшем дошкольном возрасте эффективно также и на физкультурных праздниках предусматривать часть заданий отдельно для девочек и для мальчиков, а также показательные выступления, на которых мальчики показывают свое мастерство в силе, ловкости, быстроте, а девочки состязаются в гибкости, грации, двигательном творчестве.

Целесообразно, чтобы мальчики и девочки на физкультурных занятиях носили разную физкультурную форму. Это постепенно будет формировать представление детей об эстетике физического воспитания девочек и мальчиков. Для девочек можно предложить гимнастические купальники, лосины, для мальчиков — майки и спортивные трусы.

Рассматривание скульптур и картин античного содержания в рамках программы олимпийского образования оказывает положительное влияние на формирование у детей здорового отношения к обнаженному телу, формирование умения видеть его красоту.

7.2. Занятия физическими упражнениями с детьми, имеющими отклонения в интеллектуальном и физическом развитии

Организация физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных учреждениях для детей с отклонениями в физическом и интеллектуальном развитии имеет свои особенности. Деятельность педагога отличается специфичностью, обусловленной характером заболевания детей.

Дети с проблемами в развитии — это дети, имеющие значительные отклонения от нормального физического или психического развития. Лежащие в основе этих отклонений дефекты (или аномалии) могут быть врожденными и приобретенными. Причины возникновения врожденных дефектов очень разнообразны. В ряде случаев важную роль играют генетические (наследственные) факторы, однако выявление или невыявление наследственных влияний нередко определяется факторами внешней среды.

Приобретенные аномалии в основном являются последствиями перенесенных в раннем детском возрасте инфекционных болезней (эпидемического цереброспинального менингита, полиомиелита, кори, скарлатины, гриппа и др.). Сравнительно меньшую роль в возникновении приобретенных дефектов играют травмы, интоксикации и другие причины.

Выделяют пять основных групп детей с проблемами в развитии: дети с недостатками слуха (глухие, слабослышащие, позднооглохшие); с недостатками зрения (слепые, слабовидящие), слепоглухонемые; с задержкой психического развития и умственно отсталые (дебилы, имбецилы, идиоты); с нарушениями речи (алалия, заикание, ринолалия, дизартрия, афазия); с нарушениями опорно-двигательного аппарата (детский церебральный паралич и др.).

Дети, имеющие нарушения в физическом и умственном развитии, воспитываются и обучаются в специально организованных условиях, где под действием учебно-воспитательного процесса и лечебных мероприятий у них происходят коррекция и компенсация нарушений физического и умственного развития.

Развитие движений детей с проблемами соответствует общим законам развития нормальных детей, но имеет некоторые особенности, что обусловлено имеющимся у ребенка дефектом, поэтому методика физического воспитания имеет некоторую специфику в соответствии с механизмом нарушения и структурой дефекта.

7.2.1. Особенности занятий с детьми, имеющими нарушения интеллекта

Дети с нарушением интеллекта — это дети, у которых в результате органических поражений головного мозга наблюдается нарушение нормального развития психических, особенно высших познавательных процессов (активного восприятия, произвольных процессов, памяти, словесно-логического мышления и др.). Характерно для умственно отсталых детей наличие патологических изменений в эмоционально-волевой сфере: повышенная возбу-

димось или, наоборот, инертность, трудности формирования интересов и социальной мотивации деятельности.

На занятиях физическими упражнениями у умственно отсталых детей выявляются затруднения в восприятии, понимании, выполнении общепринятых строевых команд, игровых правил и условий. Они с трудом усваивают названия частей тела и движений, часто не могут представить движение по словесному объяснению и соотнести инструкцию с показом, медленно усваивают и быстро забывают предлагаемый материал.

Наряду с особенностями, обусловленными состоянием психики, у умственно отсталых дошкольников имеются нарушения со стороны сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также физического развития. У многих из них наблюдается функциональная слабость миокарда, сердечная аритмия, понижение артериального давления. Кроме того, дыхание у них поверхностное, неритмичное; небольшая мышечная нагрузка резко учащает его, и необходимо длительное время для его восстановления. Они не умеют произвольно управлять актом дыхания и правильно согласовывать его с движениями. Без специальных подготовительных упражнений и направленных на обучение дыханию занятий умственно отсталые дети не могут научиться правильно дышать, их дыхание остается неглубоким, неустойчивым, и мышечная работа резко на нем отражается. Вместе с тем задержка или затруднение дыхания при физической работе вызывает у детей гипоксию (недостаточное насыщение крови кислородом). Поэтому очень важно помнить, что только при правильном согласовании дыхания с движениями можно упражняться в выносливости к длительной физической нагрузке.

При ходьбе и беге дети излишне напрягают мышцы тела, чрезмерно размахивают руками, недостаточно координируют движения рук и ног. Недостатки в координации движений наблюдаются и в прыжках. Поэтому они долго не могут научиться прыгать на одной ноге, перепрыгивать с места на место на двух ногах и т. п. Прыжки вызывают у них чрезмерное напряжение и сосредоточенность. При метаниях некоторые умственно отсталые дети очень резко сжимают мяч и производят движение рукой, не выпуская мяча.

У дошкольников с нарушением интеллекта ярко наблюдается выраженная *недостаточность статической координации*. Они испытывают большие затруднения в принятии определенной позы, не могут выдержать ее более 1—2 с. Во время удержания позы они качаются, падают, сходят с места и т. п. У них наблюдается общая напряженность мышц.

Огромное значение в работе по физическому воспитанию детей дошкольного возраста с нарушением интеллекта имеет индивидуальный подход. В процессе использования всех форм работы

учитываются особенности двигательных нарушений, поскольку у детей одного возраста уровень развития движений может быть различным.

Высокой эффективности работы по физическому воспитанию дошкольников с нарушением интеллекта способствует эмоциональная насыщенность занятий.

Игровые упражнения и подвижные игры имеют широкое применение в воспитательной работе. Они способствуют развитию основных движений и физическому развитию в целом, поскольку при выполнении разнообразных движений работают различные группы мышц, повышается частота пульса, углубляется дыхание. Они благоприятствуют умственному развитию, в частности совершенствованию внимания, восприятия, памяти, речи и т. д.

На первых годах обучения, а также при разучивании новых движений целесообразно использовать *не только показ движения, но и совместное его выполнение с ребенком*. При этом выполняемые действия должны сопровождаться словесным объяснением. Словесную инструкцию можно использовать лишь тогда, когда дети владеют движениями, могут их самостоятельно выполнить, хотя сначала предварительно целесообразно демонстрировать детям каждое называемое действие.

Особое внимание отводится формированию правильной осанки умственно отсталых дошкольников. Поэтому, как правило, для всех дошкольников необходимыми являются посещения занятий лечебной физкультуры.

Дети дошкольного возраста с нарушением интеллекта так же, как и их нормально развивающиеся сверстники, эмоционально отзывчивы на музыку, поэтому занятия ритмикой вынесены за рамки занятий физкультурой и являются самостоятельными. Для дошкольников с умственной отсталостью необходимы разнообразные упражнения, развивающие у них координацию и точность движений, ориентировку в пространстве, чувство ритма.

7.2.2. Особенности занятий с детьми, имеющими нарушения зрения

Нарушения зрения в дошкольном возрасте весьма разнообразны по клиническим формам, этиологии, патогенезу, степени выраженности дефекта и структуре нарушенных функций. Основной контингент дошкольных учреждений специального назначения составляют дети с амблиопией и косоглазием. Нередки и такие формы зрительной недостаточности, как близорукость, дальнорукость, близорукий и дальнорукый астигматизм.

Нарушения зрительной системы наносят огромный ущерб формированию психических процессов и двигательной сферы ре-

бенка; его физическому и психическому развитию. Резкое снижение зрения отрицательно сказывается в первую очередь на процессе восприятия, которое у слабовидящих детей отличается большой замедленностью, узостью обзора, сниженной точностью. Формирующиеся у них зрительные представления менее четки и ярки, чем у нормально видящих, иногда искажены. Поэтому для слабовидящих детей *характерна затрудненность пространственной ориентировки*. При зрительной работе такие дети быстро утомляются, что может привести к дальнейшему ухудшению зрения. Зрительное утомление вызывает снижение умственной и физической работоспособности.

Для слабовидящих дошкольников, как и для здоровых детей, подвижная игра является одним из наиболее эффективных методов повышения двигательной активности. Дети могут участвовать почти во всех играх совместно с детьми, обладающими нормальным зрением. Однако для детей, страдающих высокой степенью близорукости и некоторыми другими глазными заболеваниями, следует ограничивать (после консультации с офтальмологом) физическую нагрузку и участие в играх, требующих резких движений.

Нарушения зрения обуславливают и некоторые межсистемные функциональные отклонения. К их числу следует прежде всего отнести вторичные нарушения в двигательной сфере. Глубокое нарушение зрения *отрицательно сказывается на формировании точности, скорости, координации движений, развитии функций равновесия и ориентации в пространстве*. Нарушения зрения приводят к отклонениям в формировании *чувства ритма*, основанном на взаимодействии зрительного, слухового, тактильного и кинестетического восприятий. Однако раннее педагогическое вмешательство, предусматривающее занятия ритмикой, хореографией, музыкой, пением, организацию специально направленных игр, может предупредить возникновение нарушений ритмической деятельности, причем чем раньше начнется такого рода коррекционно-педагогическая работа, тем она оказывается продуктивнее.

Зрительная недостаточность обычно *сопровождается снижением двигательной активности ребенка*, а это, в свою очередь, обуславливает такие вторичные отклонения, как нарушение осанки, плоскостопие, искривления позвоночника (лордозы, сколиозы), иногда нарушение всей схемы тела. И в этой связи решающее значение в коррекции недостатков играет специально направленное физическое воспитание детей с нарушениями зрения, общение их с нормально видящими сверстниками.

Изучение возрастных особенностей физического развития дошкольников со зрительной недостаточностью показало, что в принципе возрастная периодизация в формировании двигательных функций сохраняется и при нарушениях зрения. Но в услови-

ях выраженности дефекта (острота зрения до 0,1) развитие некоторых из этих функций затягивается во времени.

В физическом воспитании слепых детей ведущее место занимает формирование пространственной ориентировки и развитие движений. Слепых детей учат ходить, бегать, подниматься и спускаться по лестнице; ориентируясь при помощи мышечного чувства и слуха, ходить по комнате. Детей учат узнавать по звукам, шумам, где они находятся, приближаются ли они к препятствию и т. д. Очень важно приучить детей узнавать родных, близких, педагога и товарищей по голосам. Необходимо помочь детям преодолеть страх перед пространством, выработать осанку, походку, развить осязание, гибкость пальцев руки, точность их движений.

Для слабовидящих первостепенное значение имеет охрана остаточного зрения, а также его развитие и использование.

На занятиях с детьми, имеющими зрительную патологию, педагог должен тщательно продумывать свое местонахождение в зале во время объяснения и выполнения детьми различных заданий.

7.2.3. Особенности занятий с детьми, имеющими нарушения слуха

Слабослышащие дети — это дети с частичной недостаточностью слуха, приводящей к нарушению речевого развития. Слабослышащими считаются дети с понижением слуха от 15—20 до 75 дБ. В отличие от глухих они обладают таким слухом, который позволяет им на основе слухового восприятия речи окружающих накопить минимальный запас слов, хотя и не полноценных по своему фонематическому оформлению.

Под влиянием специальных упражнений слабослышащий ребенок приучается к максимальному использованию своего остаточного слуха. Он учится лучше дифференцировать доступные его слуху звуковые раздражения. Слуховое восприятие слабослышащего ребенка особенно развивается в процессе овладения речью. В отличие от слабослышащих у глухих детей ранняя потеря слуха оказывает влияние на их психическое, а отчасти и на физическое развитие. Глухой ребенок лишен возможности воспринимать звуковые сигналы внешнего мира, ему затруднительно ориентироваться в окружающей обстановке. Глухота проявляется и в некоторых внешних особенностях поведения детей, потерявших слух, — шумы, сопровождающие дыхание и прием пищи, шаркающая походка, необычные голосовые реакции при физическом усилии, различных эмоциях и т. п.

Глухие и слабослышащие дети отличаются от своих слышащих сверстников отставанием в физическом развитии, формировании движений, а также нарушениями в осанке.

В связи с этим в каждое занятие физическими упражнениями обязательно включается ходьба, которая является естественным видом движений и вместе с тем достаточно сложным по координации, так как слабослышащие и глухие дети отстают от слышащих сверстников по координации движений. Они широко расставляют ноги, шаркают, неустойчивы, замедленны в движениях. Задача педагога состоит в том, чтобы прежде всего сформировать у детей устойчивость, что позволит постепенно преодолеть шаркающую походку, ставить ноги ближе к средней линии, уменьшая боковые раскачивания. Специальной задачей остается обучение детей с дефектами слуха приподниманию ног в ходьбе. В этом возрасте такое упражнение дается им трудно и достигается в процессе постоянных упражнений в перешагивании через предметы (палки, канат, рейки лестницы, кубики).

В каждое занятие включается бег, который является также естественным видом движений. Для бега глухих и слабослышащих детей, так же как и для ходьбы, характерны специфические особенности: шарканье ногами, боковые раскачивания, раскоординация движений, неустойчивость, непрямолнейность и др.

Прыжковые упражнения, способствующие укреплению мышц ног и туловища, следует также широко применять в содержании занятий. Многие дети не могут сделать подряд несколько прыжков на месте. Они теряют равновесие, слишком напрягаются, отталкиваются поочередно то одной, то другой ногой и т. д.

В связи с тем что у глухих детей отмечается *предрасположенность к развитию плоскостопия*, в содержание их занятий не следует включать упражнения на спрыгивание с большой высоты: дети не умеют правильно приземляться, делают это жестко, на прямые ноги, на полную ступню.

Упражнения в ползании, лазанье, перелезании легко усваиваются и охотно выполняются детьми. Однако лазанье по гимнастической стенке у детей с нарушениями слуха отличается раскоординацией, замедленностью, неуверенностью, боязнью высоты. Упражнения в лазанье выполняются с опорой на руки и ноги.

Необходимо отметить большую коррекционную ценность упражнений, выполняемых детьми в исходном положении лежа на животе. Все эти упражнения укрепляют мышцы спины и плечевого пояса, следовательно, наряду с другими видами движений целенаправленно влияют на формирование правильной осанки. По силе коррекционного воздействия к этим упражнениям близки подтягивания на руках по гимнастической скамейке и наклонной доске. Различные упражнения на формирование осанки в обязательном порядке включаются во все занятия.

В связи с тем что у многих глухих и слабослышащих детей *имеются нарушения равновесия*, на занятиях широко применяются задания, специально направленные на тренировку этой функции.

В связи с особенностями детей, специфичностью общения с ними, а также *необходимостью использования специального инвентаря* занятия по развитию движений рассчитаны на проведение их в хорошо оборудованном физкультурном зале.

Глухие дети нуждаются в строгой организации, поэтому для наибольшей эффективности занятий целесообразно участие в них двух взрослых.

Основным приемом обучения глухих дошкольников, особенно на первых годах, является образцовый показ упражнения. Глухие и слабослышащие дети не могут услышать объяснение, поэтому педагог, показывающий упражнение, должен быть хорошо виден. С этой целью важно располагать необходимый инвентарь (палки, лестница, мячи, кубики) перед сидящими детьми или усаживать их так, чтобы были видны гимнастическая стенка, ковровая дорожка, вышка и другие гимнастические снаряды, необходимые для данного занятия.

На протяжении всего учебного года занятия со слабослышащими дошкольниками *сопровождаются звуковыми сигналами* (пианино, барабан). На занятиях дети учатся отличать громкие, ритмичные, частые и редкие звуковые сигналы и соотносить их с бегом и ходьбой. В начале обучения сигналы даются слухозрительно (дети видят и слышат барабан, пианино), позже, во втором полугодии, дети должны уже уметь дифференцировать эти сигналы только на слух. Дети должны уметь остановиться в ходьбе или беге при прекращении сигналов, ориентируясь только на слух, переходить от одного вида движений к другому.

Во время занятий по развитию движений педагог должен использовать словарь (определенный набор слов для каждого занятия). Этот речевой материал не отрабатывается предварительно, а вводится и закрепляется в процессе данных занятий (по мере необходимости воспитатель, музыкальный работник и сурдопедагог используют его и в других видах деятельности детей). Сначала каждое новое слово или фраза вводится с помощью таблички, в дальнейшем дети воспринимают этот материал в устной или в устно-тактильной форме. Каждое словесное задание является руководством к выполнению детьми какого-либо движения. Специальной работы над запоминанием слов на занятиях не проводится. Дети усваивают значение слов и фраз в результате их систематического употребления на каждом занятии.

В физическом воспитании глухих детей особое внимание следует обратить на те движения и действия, на которых больше всего отражается отсутствие слухового контроля. Надо следить за тем, чтобы у детей не образовалась характерная для глухих шаркающая походка, чтобы они научились без стука закрывать двери, бесшумно передвигать и ставить стулья и т. д. Должное внимание уделяют воспитанию у детей чувства ритма, умения различать так-

тильно-вибрационные и доступные звуковые сигналы, постукивание по столу рукой, по полу ногой, шум проезжающего по улице транспорта, сигнал электропоезда, залпы праздничного салюта и т. п.

В работе со слабослышащими детьми используется метод работы, который направлен на коррекцию ритмико-интонационной стороны речи и развитие естественности движений, метод называется фонетической ритмикой.

Движение под музыку является одним из эффективных методов формирования движений детей. При выборе музыкального сопровождения предпочтение отдается танцевальной музыке, в которой хорошо различаются ритмические удары.

7.2.4. Особенности занятий с детьми, имеющими нарушения опорно-двигательного аппарата

У детей встречаются различные нарушения опорно-двигательного аппарата. Одним из наиболее тяжелых заболеваний является детский церебральный паралич (ДЦП).

Детский церебральный паралич развивается в результате поражения головного и спинного мозга, возникающего от разных причин на ранних стадиях внутриутробного развития плода и при родах. Помимо нарушений в центральной нервной системе вторично в течение жизни возникают изменения в нервных и мышечных волокнах, суставах, связках, хрящах.

Органические поражения центральной нервной системы, имеющие место у многих детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата, часто сопровождаются колебаниями внутричерепного давления, повышенной метеочувствительностью и, как следствие, колебаниями эмоционального состояния, работоспособности и внимания.

Физическое воспитание является самой важной частью общей системы воспитания, обучения и лечения детей с опорно-двигательными нарушениями. Развитие движений представляет большие сложности особенно в раннем и дошкольном возрасте, когда ребенок еще не осознает своего дефекта и не стремится к его активному преодолению.

Для большинства детей характерна *повышенная утомляемость*. Они с трудом сосредоточиваются на задании, быстро становятся вялыми или раздражительными, при неудачах отказываются от выполнения задания. У некоторых детей в результате утомления возникает двигательное беспокойство: они начинают усетиться, усиленно жестикулировать, гримасничать; у них усиливаются насильственные движения, появляется слюнотечение. Произвольная деятельность у таких детей формируется очень медленно.

Многие дети отличаются *повышенной впечатлительностью*, обидчивостью, болезненно реагируют на тон голоса, на малейшие замечания, чутко подмечают изменения в настроении окружающих. У них легко возникают реакции недовольства, упрямства и негативизма.

Все эти особенности определяют необходимость сочетаний физического воспитания с мероприятиями, направленными на общее развитие ребенка и предупреждение у него вторичных эмоциональных и поведенческих отклонений.

Для многих детей с опорно-двигательными нарушениями характерно *наличие страхов*. Страх может возникнуть при простых тактильных раздражениях (например, в ходе массажа), при изменении положения тела и окружающей обстановки. У некоторых детей отмечается боязнь высоты, закрытых дверей, темноты, новых предметов. Страх вызывает резкие изменения в общем состоянии ребенка (учащается пульс, нарушается дыхание, повышается мышечный тонус, появляется потливость, усиливаются насильственные движения, может подняться температура, усилиться бледность кожных покровов).

При проведении всех мероприятий по развитию движений важно знать не только приемы стимуляции моторной активности и формирования двигательных навыков и умений, но и те движения и положения конечностей, которых необходимо избегать в процессе занятий и в повседневной деятельности ребенка.

Под влиянием лечебной гимнастики в мышцах, сухожилиях, суставах возникают нервные импульсы, направляющиеся в центральную нервную систему и стимулирующие развитие двигательных зон мозга.

Важно отметить, что только под влиянием лечебной гимнастики в мышцах ребенка с церебральным параличом возникают адекватные двигательные ощущения. *Без специальных упражнений ребенок ощущает только свои неправильные позы и движения*. Подобного рода ощущения не стимулируют, а тормозят развитие двигательных зон головного мозга.

Особое внимание в занятиях лечебной гимнастикой уделяется тем двигательным навыкам, которые более всего необходимы в жизни, а именно навыкам и умениям, обеспечивающим ребенку ходьбу, предметно-практическую деятельность, самообслуживание. При этом правильность выполнения движений должна быть строго фиксирована специальными приспособлениями или руками того, кто проводит занятия. Только при этих условиях гимнастика будет способствовать развитию у ребенка правильного двигательного стереотипа.

Малая подвижность в повседневной деятельности замедляет формирование двигательных навыков и умений, значительно

обедняет двигательный опыт ребенка. Поэтому создание условий для самостоятельной двигательной активности детей с церебральным параличом является важнейшей задачей их физического воспитания.

Среди корригирующих упражнений наибольшее значение имеют дыхательные упражнения на расслабление; нормализацию поз и положений головы и конечностей; развитие координации движений, функций равновесия; коррекцию прямохождения и ходьбы, развитие ритма и пространственной организации движений.

У многих детей с церебральным параличом *нарушен ритм выполнения движений*, поэтому важно научить их согласовывать свои движения с заданным ритмом. Для этого многие движения полезно выполнять под счет, хлопки, музыку.

В ходе выполнения движений *не должно быть длительной задержки дыхания* у детей. Дошкольник с церебральным параличом не может произвольно регулировать дыхание и согласовывать его с движением.

При выполнении упражнений в первую очередь надо обращать внимание на выдох, а не на вдох. Если дети начинают дышать через рот, необходимо снизить дозировку упражнений. При этом следует исключить случаи постоянного ротового дыхания у некоторых детей вследствие заболеваний носовой полости (аденоиды, полипы, искривления носовой перегородки, хронический насморк и т.д.).

Кроме того, при проведении фронтальных занятий по развитию движений и подвижных игр *следует избегать длительного пребывания детей в одних и тех же позах*, не допускать долгих объяснений заданий, так как это утомляет детей и снижает их двигательную активность. Не следует также чрезмерно возбуждать детей, потому что возбуждение обычно усиливает мышечное напряжение и насильственные движения.

В ходе физкультурных занятий нельзя проводить упражнения, которые могут вызвать переразгибание суставов, усилить приведение и внутренний поворот бедер, асимметричное положение головы и конечностей, а также те, выполнение которых требует длительного наклона головы вниз, постоянного использования одной руки или ноги.

Крайне *важно избегать даже незначительных ушибов головы*. Для этого при недостаточности у детей равновесия или при наличии выраженных насильственных движений можно использовать специальные защитные шлемы, изготовленные по типу шлемов мотоциклистов.

Раннее физическое воспитание ребенка с церебральным параличом, сочетающее в себе коррекцию его психического развития, лечение и обучение, будет способствовать предупреждению тяжелой инвалидности и адаптации его в обществе.

7.2.5. Особенности занятий с детьми, имеющими нарушения речи

К этой категории дошкольников относятся дети, имеющие отклонения в развитии речи при нормальном слухе и сохранном интеллекте. Нарушения речи многообразны, они различаются по форме и степени.

Одни формы нарушений проявляются в фонетической, другие — в смысловой стороне речи, словарном запасе, грамматическом строе. Особое место занимают нарушения темпа и плавности речи. По степени выраженности различают речевые нарушения, не являющиеся препятствием к обучению в массовой школе, и тяжелые нарушения, требующие специального обучения.

Этиология речевых расстройств так многообразна и структура дефекта настолько неоднородна, что составление коррекционного курса по физическому воспитанию должно опираться на результаты развернутого психомоторного обследования детей и оценку сформированности двигательных навыков в соответствии с возрастной нормой. При дислалии психомоторное развитие этих детей практически не отличается от здоровых детей. При заикании у детей в основном нарушены темпоритмические характеристики всех циклических локомоторных актов, недостаточно сбалансированы процессы возбуждения и торможения, а также есть различные проблемы в эмоционально-волевой сфере. Дети с таким сложным дефектом, как алалия, отстают от своих сверстников по всем компонентам психомоторики (статическая и динамическая координация, одновременность и точность движений и т.д.) на один-два года.

Предметом особого внимания служит *работа над осанкой*, так как тяжелая походка (на всю стопу), боковые раскачивания тела, полусогнутые ноги, опускание головы, неравномерность шагов обычно бывают главной проблемой детей с задержкой речевого развития.

Для детей с речевыми расстройствами автоматизацию движений необходимо проводить с речевым сопровождением, т.е. при проговаривании различных стихотворных текстов. Ритм стихов помогает подчинить движения тела определенному темпу, сила голоса определяет их амплитуду и выразительность.

Освоению каждого упражнения способствуют музыка и стихотворные строчки, которые приучают ребенка выполнять упражнения в определенном ритме, координируя движения и речь. Этот прием особенно важен для детей с речевыми расстройствами, так как индивидуальный внутренний ритм детей часто или ускорен, или, наоборот, более медленный, чем общий заданный ритм.

У детей с различными речевыми нарушениями изменен тонус, поэтому *включение упражнений на активное расслабление и напря-*

жение мышц необходимо в работе с этой категорией детей. Регуляции тонуса способствует выполнение упражнений с разной амплитудой и скоростью.

Дыхательным упражнениям в курсе коррекции необходимо уделять особое внимание. Вентиляция легких обеспечивает постоянство газового состава альвеолярного воздуха. При выполнении физических упражнений организму требуется больше кислорода, а это возможно обеспечить только путем увеличения количества дыханий в минуту и возрастанием глубины дыхания. Вместе с тем дети с речевыми нарушениями при выполнении даже сравнительно легких упражнений нередко задерживают дыхание, поэтому правильному дыханию их нужно специально учить. Необходимым условием реализации данного акта является движение грудной клетки, которое осуществляется специальными мышцами. Особенно важно сделать акцент на диафрагмальном дыхании, так как оно физиологически более целесообразно для лучшей вентиляции нижних отделов легких и экскурсии диафрагмы, поскольку в нижних отделах легких чаще возникают застойные явления при дыхательной патологии. Для детей с речевыми нарушениями упражнения на развитие дыхания имеют особое значение, так как наряду с работой над физиологическим дыханием осуществляется коррекция речевого дыхания, т. е. работа над коротким вдохом и длительным речевым выдохом.

Выполняя динамические дыхательные упражнения, следует помнить, что амплитуду и темп упражнений необходимо согласовывать с глубиной и ритмом дыхания. Вдоху способствуют упражнения, связанные с выпрямлением туловища, разведением рук в стороны; выдоху — упражнения, связанные с наклоном туловища вперед, приседанием, сведением и опусканием рук.

Особое значение в коррекции детей с речевыми расстройствами имеет ритмическая гимнастика. Поскольку дети с нарушениями речи в силу своих психофизиологических особенностей не справляются с сериями ритмических упражнений в аудиозаписи, полезно разучивать комплексы под пение или с фортепиано, где музыкальный руководитель играет «под детей». Только после свободного овладения движениями можно приступить к исполнению под магнитофонную запись.

Физическое воспитание в группах заикания имеет свои особенности. В таких группах дети находятся в определенном режиме. Учебный год делится на шесть этапов: режим молчания, режим шепотной речи, режим сопряженной речи, режим отраженной речи, режим вопросно-ответной речи и режим самостоятельной речи. *Физкультурные занятия должны учитывать все речевые режимы.* Например, в период шепотной речи занятия строятся так, чтобы основная часть упражнений выполнялась лежа на полу. Используются игры малой подвижности, большой объем занимают

упражнения на расслабление. Этот режим длится в течение октября и ноября. В этот период уделяется повышенное внимание индивидуальным занятиям каждого ребенка. В дальнейшем, с переходом на режим сопряженной речи, содержание работы меняется. Деятельность детей на занятиях становится более активной.

Недостатки речи детей тесно связаны с нарушением развития мелкой моторики, в частности мышц кисти. Именно поэтому *упражнения на развитие «ручной умелости»* должны занимать значительное место в процессе физического воспитания дошкольников.

Контрольные вопросы и задания

1. Опишите структуру личности ребенка дошкольного возраста. Дайте характеристику каждому компоненту.

2. Какие психологические показатели позволяют педагогу определять и учитывать в процессе занятий физическими упражнениями индивидуальные особенности ребенка?

3. Перечислите свойства личности ребенка дошкольного возраста, которые нужно учитывать или корректировать в процессе занятий физическими упражнениями.

4. Как педагог должен учитывать половые особенности детей в процессе занятий физическими упражнениями?

5. Каковы особенности занятий физическими упражнениями с детьми, имеющими нарушения интеллекта?

6. Каковы особенности занятий физическими упражнениями с детьми, имеющими нарушения зрения?

7. Каковы особенности занятий физическими упражнениями с детьми, имеющими нарушения слуха?

8. Каковы особенности занятий физическими упражнениями с детьми, имеющими нарушения опорно-двигательного аппарата?

9. Каковы особенности занятий физическими упражнениями с детьми, имеющими нарушения речи?

ЛИТЕРАТУРА

Вайзман Н. П. Психомоторика умственно отсталых детей. — М., 1997.

Глазырина Л. Д. Коррекция речи ребенка с помощью физических упражнений. — Минск, 1996.

Деятельность и взаимоотношения дошкольников / под ред. Т. А. Репиной. — М., 1987.

Евсеев С. П., Шаткова Л. В. Адаптивная физическая культура. — СПб., 2003.

Еремеева В. Д., Хризман Т. П. Мальчики и девочки — два разных мира. Нейропсихологи — учителям, воспитателям, родителям, школьным психологам. — М., 1998.

Ильин Е. П. Психология физического воспитания: учеб. пособие. — М., 1987.

Мастюкова Е. М. Физическое воспитание детей с церебральным параличом: Младенч., ранний и дошк. возраст. — М., 1991.

Никольская С. В. Психология физической культуры дошкольников // Теория и методика физической культуры дошкольников: учеб. пособие / под ред. С. О. Филипповой, Г. Н. Пономарева. — СПб., 2004.

Семенова Л. Э. Полорольевые отношения, самооценка, притязания в личностном становлении детей старшего дошкольного возраста: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. — Н. Новгород, 1999.

Трофимова Г. В. Развитие движений у дошкольников с нарушениями слуха: пособие для воспитателей. — М., 1979.

НАУЧНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДОШКОЛЬНИКОВ

На современном этапе прослеживается повышение интереса ученых к физической культуре детей дошкольного возраста. В новых общеобразовательных программах раздел «Физическое развитие и здоровье» изложен с учетом результатов современных исследований. Появились специализированные программы, адресованные профессиональному руководителю физического воспитания дошкольного учреждения.

В настоящее время исследования осуществляются не только сотрудниками различных научных или учебных заведений, но также педагогами по физической культуре. Поиск новых, эффективных путей решения педагогических задач является неотъемлемой частью профессии педагога.

В требованиях к профессиональной подготовленности педагога отмечается, что он должен принимать участие в исследованиях по проблемам развития системы образования, владеть основными методами научных психолого-педагогических исследований, подготовить и защитить выпускную квалификационную работу. Подготовка и защите выпускной квалификационной работы предшествует написание курсовых работ.

Курсовая и квалификационная работы — это виды учебно-исследовательской деятельности студента. Выполнение любой учебно-исследовательской работы должно осуществляться в соответствии с правилами проведения исследовательской деятельности, а рукопись оформлена с учетом требований, предъявляемых к такого рода работам.

Кроме того, курсовая и квалификационная работы должны отражать современный уровень и перспективы отрасли науки, избранной для исследования. С этой целью изучается и анализируется научная и методическая литература по избранной теме. Непременным условием является проведение самостоятельного исследования. В квалификационной работе обычно оно реализуется в ходе педагогической практики.

Подготовка курсовой работы является началом исследовательской деятельности студента. Только в случае, если студент освоит все основные методы организации и проведения исследования,

научится корректно представлять полученные результаты, оформлять свой литературный труд, дальнейшие исследования в рамках квалификационной работы будут успешны.

Исследования в области физической культуры дошкольников направлены на повышение эффективности физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении.

Следует подчеркнуть, что исследователи, занимающиеся проблемами физической культуры дошкольников, должны быть компетентны как в вопросах физической культуры, так и в вопросах дошкольной педагогики. Однако иногда авторы подходят к решению поставленных проблем однобоко: либо не учитывают особенности организации деятельности детей в дошкольном учреждении, либо не принимают во внимание закономерности развития их движений.

В этой связи можно выделить характерные недостатки, которые наиболее часто встречаются в исследованиях, посвященных проблемам физической культуры дошкольников:

- исследования кратковременны, поэтому трудно предположить, как долго сохраняется достигнутый в них эффект;

- в ряде работ число детей, принявших участие в исследовании, недостаточно, чтобы считать полученные результаты объективными;

- не учитывается вид дошкольного учреждения, в котором проводятся исследования, и, следовательно, воздействие на развитие ребенка разных специалистов;

- учитываются только те параметры развития ребенка, которые подвергаются акцентированному воздействию, и не оценивается общий эффект педагогической деятельности;

- цели части исследований лежат далеко от целей дошкольного воспитания, что приводит к появлению рекомендаций, не актуальных для физкультурно-оздоровительной работы дошкольного учреждения;

- исследования базируются на старых методических материалах, которые в физическом воспитании современных дошкольных учреждений утратили свое значение.

Эти положения должны учитываться начинающим исследователем, чтобы избежать ошибок в работе.

8.1. Подготовка к исследованию

На этапе подготовки к исследованию определяется логика исследования и в соответствии с ней разрабатывается методика исследования, т. е. намечается ход научной работы, создаются необходимые организационные и материальные условия для реализации намеченных планов.

8.1.1. Определение логики исследования

Всякое исследование обязательно начинается с постановки *проблемы*. Определить научную проблему, нуждающуюся в исследовании, не так просто. Для этого надо хорошо знать современное состояние науки и потребности практики, чтобы обнаружить, чего в науке недостает. Как правило, студент еще не обладает такими знаниями, поэтому ведущая роль в определении проблемы принадлежит научному руководителю.

В рамках проблемы может быть сформулировано несколько тем (направлений) исследований.

Тема очерчивает круг исследовательской работы и вытекает из анализа того, что описано в литературе и реализовано в опыте педагогов.

При выборе темы необходимо учитывать следующее:

- 1) насколько возможно решить поставленную в исследовании цель средствами, доступными студенту;
- 2) удастся ли набрать достаточное количество материала;
- 3) насколько достижение поставленной цели возможно за время, отведенное на подготовку работы;
- 4) насколько научный руководитель может оказать консультативную помощь студенту.

После того как студент с научным руководителем выбрали тему и вид будущего исследования, они должны сформулировать его основные характеристики.

В курсовой работе определяются только самые основные характеристики исследования: *актуальность, объект, предмет, цель, задачи и практическая значимость*.

При подготовке квалификационных работ, кроме того, требуется формулирование *гипотезы*, описание *теоретических основ исследования* и выделение *научной новизны*.

Студенту необходимо продумать логику предстоящего исследования до его начала. Это поможет ему понять, зачем необходимо проводить именно это исследование, что ему следует делать и что, в конце концов, он предполагает получить.

Методология исследования — это положения, определяющие логику исследовательской деятельности. *Методологические характеристики* — это основные позиции, которые помогают сформулировать ответы на вопросы: что исследуется, как исследуется, что предполагается получить в результате исследования и т. п.

Актуальность исследования. Исследование начинается с определения его актуальности. Необходимо определить, зачем изучать данную проблему, почему это надо сделать сегодня, что могут дать результаты исследования для теории и практики физической культуры. Хорошо обоснованная актуальность должна убедить всех, что проблема требует скорейшего решения и если бы студент

сегодня не стал ее изучать, то завтра обязательно это сделал кто-нибудь другой. Правильное определение студентом актуальности сразу ориентирует его на возможный путь решения проблемы

Можно отметить, что на современном этапе весьма актуальными являются исследования, связанные с новыми оздоровительными технологиями, с разработкой методических приемов повышения интереса детей к занятиям физическими упражнениями, с решением воспитательных задач в процессе занятий физическими упражнениями и т. п.

Объект и предмет исследования. После описания актуальности следует выявить объект и предмет исследования. То есть что конкретно будет изучать студент и в какой области. Часто студенты путаются: что шире — объект или предмет? Шире — объект. Предмет как бы находится внутри объекта. Предмет всегда изучается в рамках какого-то объекта.

Объект исследования в самом общем виде — это педагогическое пространство, область, в рамках которой проводится исследование.

Объектом исследования в сфере физической культуры может быть образовательный процесс по физической культуре, система оздоровительной работы в образовательном учреждении, деятельность педагога в конкретных условиях и направлениях, двигательная деятельность человека во всем многообразии, система подготовки специалистов по физической культуре и т. п.

Предмет исследования — это конкретная часть объекта или процесс, в нем происходящий, или аспект проблемы, который и исследуется. Точное определение предмета конкретизирует деятельность студента, избавляет его от попыток «объять необъятное».

Предметом могут выступать: содержание образования в области физической культуры; формы и методы деятельности специалиста по физической культуре; пути, условия, факторы совершенствования обучения и воспитания детей и подростков в процессе занятий физическими упражнениями и т. п.

Как правило, предмет в большой степени совпадает с темой исследования.

Гипотеза исследования. Исходя из темы исследования, его объекта и предмета можно приступить к выдвижению гипотезы.

При описании актуальности исследования была поставлена проблема. Теперь необходимо выдвинуть предположение, как ее можно решить. Гипотеза и есть предположение, догадка, представляющая собой возможный ответ на вопрос о решении проблемы. Однако проблема — очень широкое понятие, которое конкретизируется в предмете исследования. Поэтому гипотеза — это предположение о путях преобразования предмета исследования по созданию условий для его развития и совершенствования. Только

при четком представлении о предмете исследования можно разработать гипотезу исследования.

В гипотезе сливаются два момента: выдвигание некоторого положения и его логическое доказательство. Наиболее часто в студенческих исследовательских работах используются описательные и объяснительные гипотезы.

Описательная гипотеза предполагает описание причин и возможных следствий изучаемых явлений, т. е. описательная гипотеза может определяться по схеме: эффективность совершенствования того или иного вида педагогической деятельности может быть повышена, если будет сделано то-то и то-то.

В *объяснительной гипотезе* дается пояснение возможных следствий из определенных причин, а также характеризуются условия, при которых эти следствия обязательно будут реализованы. Объяснительная гипотеза строится на предположении: если сделать то-то, то такие-то изменения произойдут в изучаемом объекте.

Для доказательства (или опровержения) гипотезы и проводится исследование. Направление, по которому пойдет доказательство гипотезы, конкретизируется в цели исследования.

Цель и задачи исследования. Цель — это представление о результате. Ставя перед собой цель, студент представляет себе, какой результат он намерен получить. Формулировка цели исследования начинается с существительного: обоснование, разработка и т. п.

Намечая путь достижения цели, студент должен определить ряд шагов, которые он должен для этого сделать. То есть он формулирует задачи исследования. Задачи начинаются с глаголов (формулируются в виде поручений): изучить, определить, выявить, установить и т. п.

Определяя число задач, студент должен учитывать их взаимную связь. Иногда невозможно решить одну задачу, не решив предварительно другую. Например, нельзя определить влияние занятий фитбол-гимнастикой на формирование осанки старших дошкольников, не изучив возрастные особенности развития опорно-двигательного аппарата детей.

Тема и название исследования. Определив тему и конкретные задачи, можно дать первый вариант формулировки названия работы. Часто понятия «тема» и «название» используют как синонимы. Эти два понятия действительно отражают почти одно и то же. Тема отражает суть исследования, его основное направление. Название — это конкретизация темы, точная формулировка того, что сделано в исследовании. Сразу найти точное краткое название — дело далеко не простое. Поэтому в начале исследования определяется тема как более широкое понятие, а уже потом, когда будет решен вопрос, в чем будет заключаться работа, формулируется название. В ходе исследования могут возникнуть новые, более удачные названия.

Название — это «визитная карточка» работы. Его лаконичность, четкое отражение в нем смысла исследования — признаки хорошей научной работы. Не следует забывать, что название ко многому обязывает. Если оно не соответствует содержанию работы, то это говорит об отсутствии у студента четкого представления о смысле исследования или о его небрежном отношении к работе.

Теоретические основы исследования. В основу любого исследования должна быть положена *ведущая идея*. Любое исследование строится не на пустом месте. В результате многих предшествующих исследований в науке сложились определенные теоретические концепции. *Концепция* — система взглядов на те или иные явления, способ рассмотрения каких-либо явлений, понимание чего-либо, общий замысел.

Взятые за основу теоретические концепции, на которых будет строиться исследование, должны быть отражены в разделе «Теоретические основы исследования».

Теоретические основы исследования — это те учения, разработки, теории конкретных авторов, которые связаны с предметом исследования и объясняют именно его и только его. Как правило, описание теоретических основ исследования делится на две части:

- 1) научные положения и теории;
- 2) результаты фундаментальных исследований.

Научная новизна исследования. Весь ход исследования подчинен необходимости получения нового знания. В первом приближении вопрос о новизне возникает еще на стадии определения предмета — нужно обозначить, относительно чего будет получено такое знание. Новое знание в виде предположения о нем выдвигается в гипотезе.

На завершающем этапе исследования при осмыслении и оценке промежуточных и окончательных результатов нужно дать конкретный ответ о его новизне. В определении научной новизны проявляется соотнесенность всех методологических характеристик: чем конкретнее сформулирована проблема и выделен объект и предмет исследования, показана актуальность темы, тем яснее самому студенту, что он выполнил это впервые.

При формулировании научной новизны исследования требуется ответить на вопрос: «Какие новые результаты получены в ходе исследования?»

Количество положений новизны может быть разным. В учебно-исследовательских работах студентов их обычно от одного до трех. Раздел новизны целесообразно строить в формулировках: разработаны...; обоснованы...; выявлены...; раскрыты...; установлены...; и т. п.

Для конкретизации новое знание, полученное в исследовании, следует выделять словами «впервые», «новые данные» и т. п.

Практическая значимость исследования. Практическая значимость исследования — это возможность использования его результатов в практике образовательного и иного учреждения, а также для продолжения исследования. Прежде всего определяется практическая значимость того нового знания, которое получил студент в процессе исследования.

Так, определяется, какими педагогами, при работе с какими детьми и в каких учреждениях могут быть использованы новые идеи, положения, рекомендации проведенного исследования, а также какие проблемы могут быть темой и предметом последующих изысканий.

Однако простого упоминания о том, где можно использовать результаты исследования, недостаточно, поскольку оно не дает представления о том, как и для каких практических целей можно применить результаты именно этой работы. Определяя значение проведенного исследования для практики, студент должен ответить на вопрос: «Какие конкретные недостатки практической педагогической деятельности можно исправить с помощью полученных в исследовании результатов?»

* * *

Все методологические характеристики взаимосвязаны, дополняют и конкретизируют друг друга. Они составляют систему, все элементы которой в идеале должны соответствовать друг другу, взаимно дополнять. По степени их согласованности можно судить о качестве самой исследовательской работы.

8.1.2. Разработка методики исследования

Успешность деятельности студентов как начинающих исследователей во многом зависит от тщательной работы на этапе подготовки к исследованию, которая включает в себя разработку плана исследования, выбор методов исследования, подбор исследуемых, разработку документации и организацию условий проведения исследования. Рассмотрим каждый из этих разделов подготовки.

Разработка плана исследовательской работы. Намеченная программа действий оформляется в виде плана исследовательской работы. План в сжатой форме должен содержать все основные вопросы методики исследования по избранной теме, начиная от формулировки темы и заканчивая необходимым материальным обеспечением.

Первый вариант плана по ходу работы может изменяться (детализируется, пополняется).

Выбор методов исследования. Это один из ответственных разделов работы на подготовительном этапе.

Ведущим методом исследования является педагогический эксперимент, поэтому если сущность исследования допускает его применение, то он в тех или иных объемах должен быть введен в исследовательскую работу. Однако следует иметь в виду, что не всякое исследование требует организации и проведения педагогического эксперимента. К таким исследованиям могут быть отнесены, например, исторические, мониторинговые, проектные исследования. Кроме того, функцию экспериментальной проверки идеи исследования может выполнять сама педагогическая действительность. В этом случае основным методом будет выступать педагогическая герменевтика (изучение и анализ педагогического опыта).

Следует помнить, что показатель «трудозатраты — отдача» у методов различается. Целесообразно выбирать методы, которыми студент уже овладел в процессе учебной деятельности или которым может обучиться у своего научного руководителя.

Подбор исследуемых. Любые педагогические исследования в конечном итоге являются сравнительными. Сравнить можно результаты экспериментальной группы исследуемых (т.е. группы, в которой применялся новый элемент учебно-воспитательного процесса) с результатами контрольной группы (т.е. группы, в которой для сопоставления сохранялась обычно принятая постановка обучения и воспитания).

Можно сравнивать и результаты «сегодняшних» исследований с результатами, которые были получены на тех же людях, но раньше. Наконец, сравнивать можно результаты, полученные на данной группе людей, с теми стандартами, которые существуют в науке.

Необходимость применения тех или иных способов сравнения результатов педагогического процесса диктует особые требования к подбору исследуемых: они должны быть максимально идентичными по своим характеристикам. Выравнивание исходных условий проведения эксперимента носит название *рандомизация*. Только в этом случае можно будет утверждать, что эффективность педагогического процесса достигнута за счет нового учебно-воспитательного элемента, а не за счет, например, лучшего физического развития детей экспериментальной группы.

Однако следует помнить, что можно уравнивать возраст, пол, в какой-то мере — уровень физической подготовленности и т.п., но нельзя уравнивать интеллект человека, его характер, настроение, с которым он пришел на исследование. Таким образом, студент при комплектовании групп, участвующих в эксперименте, должен руководствоваться формулой: все, что может быть уравнено, должно быть уравнено.

Подбирая исследуемых, необходимо решить не только кого выбрать, но и сколько их надо выбрать. Устанавливая количество

участников исследования, можно придерживаться правила «чем больше, тем лучше». Тем не менее нельзя не учитывать условий исследования и возможностей студента.

В исследовательских студенческих работах редко существует возможность обеспечить достаточное количество испытуемых. Поэтому для таких работ не предъявляется строгих требований. Проводимые студентами исследования могут считаться пилотажными (предварительными), и их задачей является обнаружение тенденции в показателях.

Разработка документации. До начала проведения исследования необходимо позаботиться о документации, в которой должно быть точно и полно зафиксировано все, что имеет отношение к данной работе. Стандартных форм документации нет. Они определяются задачами исследования и используемыми методами.

Студент должен продумать, каким образом будет осуществляться регистрация выявляемых фактов. Речь идет о том, что в результате наблюдения за детьми, проведения педагогических экспериментов, анализа различных документов и т. д. у него должны быть накоплены первичные материалы, которые в дальнейшем будут подвергнуты анализу. Необходимость регистрации полученных фактов диктуется тем, что невозможно удержать в памяти многочисленные факты, особенно если они имеют количественное выражение.

Кроме того, оформление первичных рабочих материалов необходимо для работы студента с научным руководителем. Такими материалами могут быть: магнитофонные записи, протоколы тестирования, анкеты, фотографии, распечатки математических и статистических расчетов, выписки из анализируемых документов и др.

Организация условий. Существенную роль в успехе исследования играет организация условий. Очень важно создать совершенно одинаковые условия при повторных сравнительных экспериментах. Необходима своевременная и тщательная подготовка оборудования, инвентаря и аппаратуры. Любая непредусмотренная мелочь может не только нарушить ход эксперимента, но и просто сорвать его. При использовании динамометров, секундомеров и прочих приборов, имеющих тарировку, нужно периодически проверять правильность их показаний.

8.2. Проведение исследования

Проверка выдвинутой гипотезы осуществляется в ходе исследования. Задачи исследования реализуются через избранные методы. Получение информации может осуществляться методами двух видов:

1) без введения новых факторов в педагогический процесс — *регистрация*;

2) при запланированном изменении педагогического процесса — *эксперимент*.

Наиболее часто в педагогических исследованиях в области физической культуры используются следующие регистрирующие методы: изучение литературных источников, анализ документальных материалов, педагогическое наблюдение, опрос, тестирование, экспертная оценка.

Получение информации при запланированном вмешательстве в педагогический процесс в целях изучения какого-либо фактора осуществляется с помощью педагогического эксперимента.

Анализ литературных источников. Работа с литературными источниками является сквозной задачей в процессе написания курсовой или квалификационной работы. Изучение литературы существенным образом влияет на качество работы, а иногда даже может видоизменять ее направление. При изучении литературы рекомендуется соблюдать следующие этапы:

1) прочитать какое-либо общее руководство по избранной теме (учебник, учебное пособие и пр.), чтобы ознакомиться с основными понятиями, их трактовкой, терминологией;

2) познакомиться с крупными публикациями (монографии, методические пособия, авторефераты диссертаций и т. п.) по изучаемой проблеме, а также с литературой, которая использована и рекомендована авторами этих публикаций;

3) систематически знакомиться с публикациями в периодических журналах по специальности («Дошкольное воспитание», «Дошкольная педагогика», «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» и т. п.).

Еще 10 лет назад для выполнения исследовательской работы необходимо было много времени проводить в библиотеке. Однако по ряду причин возможности в получении необходимых книг, журналов, диссертаций и т. п. были для студентов ограничены. Сегодня информационное поле исследователя значительно расширяет Интернет.

Научные центры, вузы, библиотеки, частные лица размещают в Интернете свои материалы. В Интернете в качестве дополнительных источников информации можно найти не только рефераты и дипломные работы по исследуемой проблеме, но и диссертации. Написание курсовой и квалификационной работ с использованием Интернета свидетельствует об информационной культуре студента, его способности к самообразованию, что определяет профессиональную компетентность.

Обычно работы подбирают в обратном хронологическом порядке, т. е. сначала современные публикации, а затем более ранние. Большую часть библиографии должны составлять работы, издан-

ные за последние 10 лет (70—80 %). Фундаментальные работы, используемые в исследовании, как правило, составляют 10—15 %. Такой же объем приходится на публикации, не относящиеся ни к современным, ни к фундаментальным, но представляющие интерес для данного исследования. При этом следует иметь в виду, что публикации специализированных журналов, а также авторефераты диссертаций оперативнее отражают результаты новых исследований, чем книги, которые сравнительно долго находятся в производстве.

Анализ литературных источников может проводиться в трех аспектах: 1) для обоснования теоретической части исследования; 2) как основной метод решения задач исследования (в работах реферативного характера); 3) для изучения самих научных текстов с целью их оценки в рамках исследования.

Анализ документальных материалов. Многие стороны процессов, происходящих в физической культуре дошкольников, находят свое отражение в различных документах (учебных планах и программах, картах здоровья и пр.). Эти документы служат для обеспечения практической работы, но в то же время их анализ может стать методом научной работы.

Документы могут иметь не только словесное выражение (текстовый документ), но и цифровое (статистический документ), например статистический отчет о результатах проведения районных соревнований «Веселые старты».

Использование статистических документов делает анализ событий и фактов более достоверным. Анализ статистического материала предусматривает не только использование первичных документов, но и составление на их основе таблиц.

Педагогическое наблюдение представляет собой специально организованное наблюдение педагогического процесса без вмешательства исследователя. Педагогическое наблюдение полезно применять в случаях, когда требуется:

- получить сведения о педагогическом процессе, без внесения в него несвойственных элементов;
- получить первичную информацию, не требующую большой выборки;
- дать педагогическую оценку фактам, полученным с помощью других методов;
- провести разведывательные исследования с целью уточнения гипотезы и методики исследования;
- на заключительном этапе исследования проверить эффективность педагогических рекомендаций, разработанных на основе других методов.

Педагогическое наблюдение требует создания кодируемых единиц наблюдения, т. е. выделения в педагогическом процессе доступных непосредственному наблюдению и регистрации действий

занимающихся и педагога, в которых проявляется интересующее наблюдателя явление.

Регистрация единиц наблюдения осуществляется двумя способами: *частотным*, при котором исследователем регистрируется сам факт появления в педагогическом процессе избранной единицы, и *оценочным*, предусматривающим выражение величины наблюдаемой единицы в соответствии с предварительно разработанной шкалой оценок.

К частотному способу педагогического наблюдения относится *хронометрирование* — определение времени, затраченного на выполнение каких-либо действий.

Оценочный способ педагогического наблюдения в педагогических исследованиях чаще всего представлен *педагогическим анализом занятия*.

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

Анкетирование — это метод получения информации путем письменных ответов респондентов на систему стандартизированных вопросов анкеты.

Интервью — это метод получения информации путем устных ответов респондентов на систему вопросов, устно задаваемых исследователем.

Беседа — это метод получения информации путем двустороннего или многостороннего обсуждения интересующего исследователя вопроса. Во время беседы (и в этом ее преимущество) можно получить более глубокое представление об интересующем исследователя вопросе, а также уточнить сомнительные ответы, следовательно, получить более достоверные данные.

Наиболее распространенной формой опроса является анкетирование. Однако эффективность анкетирования во многом зависит от грамотного построения и содержания анкеты. Если исследователь разрабатывает анкету сам, то он должен осуществить ее предварительную проверку.

Тестирование. Это определенная система использования контрольных упражнений. Контрольные упражнения — это стандартизированные по содержанию, форме и условиям выполнения двигательные действия, применяемые с целью определения физического состояния детей в данный период. Контрольные упражнения могут применяться как и обычные физические упражнения. В исследованиях, как правило, применяют не одно контрольное упражнение, а несколько.

Тестирование помогает:

- выявлять уровень развития отдельных физических качеств;
- сравнивать подготовленность как отдельных детей, так и целых групп;
- вести контроль эффективности физкультурных занятий;

– выявлять преимущества и недостатки применяемых средств, методов обучения и форм организации занятий;

– составлять наиболее обоснованные индивидуальные и групповые планы занятий.

Несмотря на то что контрольные упражнения помогают определить физическое состояние человека, его готовность к физическим упражнениям через объективные показатели, нельзя переоценивать их роль. Если неправильно отбирать контрольные упражнения, неграмотно оценивать результативность их выполнения, поверхностно анализировать результаты, то невозможно получить объективные данные о физическом состоянии ребенка, о целесообразности педагогического процесса.

Экспертная оценка. Экспертная оценка чаще всего используется в ситуации, когда достоверность информации, необходимой для принятия решений, сравнительно невелика. Поэтому экспертная оценка имеет вероятностный характер и основывается на способности человека давать полезную информацию в условиях неопределенности.

Характеристика педагогического явления при помощи экспертов чаще всего проводится *методом комиссий* и *методом экспертных оценок*.

При использовании метода комиссий группа специалистов и практических работников совместно обсуждает проблему до получения определенной согласованности суждений и выявления противоположных точек зрения.

При использовании метода экспертных оценок создаются условия, исключающие непосредственное общение между членами группы. Вместо коллективного обсуждения проблемы проводится индивидуальный опрос экспертов, выясняется относительная важность факторов, влияющих на данное педагогическое явление.

При подборе специалистов, участвующих в экспертизе, необходимо учитывать следующее:

– индивидуальные требования к эксперту определяют его компетентность в исследуемой области и эрудицию в смежных областях, творческий характер деятельности, наличие положительного отношения к эксперименту;

– при компетентности в исследуемой области нежелательна чрезвычайно узкая специализация эксперта, поскольку это может привести к односторонности суждений, поэтому в состав экспертной группы в ряде случаев следует вводить специалистов смежных областей знания.

Следует помнить, что при проведении экспертной оценки трудно учесть влияние, оказываемое на экспертов организаторами опроса (акценты при постановке вопросов).

Педагогический эксперимент. Педагогический эксперимент относится к экспериментальным методам (и это отражено в его на-

звании), потому что его характерной чертой является запланированное вмешательство исследователя в изучаемое явление. Сущность вмешательства в естественный ход педагогического процесса сводится, как правило, к искусственному вычленению какой-либо одной стороны изучаемого процесса из многообразия существующих связей.

Педагогические эксперименты могут быть нескольких видов.

В соответствии с целью, которую ставит перед собой исследователь, может быть применен преобразующий или констатирующий эксперимент.

Формирующий эксперимент предусматривает разработку нового в науке и практике педагогического положения в соответствии с выдвинутой оригинальной гипотезой.

Констатирующий эксперимент предполагает проверку уже имеющихся знаний о том или ином факте, явлении; проверку действия того или иного известного факта, явления при работе в иных условиях, с другими возрастными контингентами и т. п.

По степени изменения условий процесса физического воспитания принято разделять педагогические эксперименты на *естественные*, при которых образовательный процесс осуществляется в привычных для исследуемых условиях; *модельные*, характеризующиеся значительными изменениями типичных условий, что позволяет изолировать изучаемое явление от побочных влияний; *лабораторные*, для которых предусмотрена строгая стандартизация условий, позволяющая максимально изолировать исследуемых от влияния изменяющихся условий окружающей среды. При решении педагогических задач роль лабораторного эксперимента сводится к разработке некоторых физиологических и психологических вопросов.

В зависимости от осведомленности или неосведомленности занимающихся о задачах и содержании исследования естественные эксперименты с полным составом учебных групп могут быть *открытыми*, когда предусматривается достаточно подробное объяснение занимающимся задач и содержания всего исследования, или *закрытыми*, при которых не дается никаких объяснений.

По направленности различают абсолютный и сравнительный эксперименты. К помощи *абсолютного* эксперимента прибегают в тех случаях, когда требуется изучить состояние занимающихся в данный момент, без прослеживания его динамики. Результаты подобного эксперимента сравниваются с уже существующими стандартами.

Все *сравнительные* эксперименты по логической схеме доказательства подразделяются на последовательные, предусматривающие доказательство гипотезы путем сопоставления эффективности педагогического процесса после введения в него нового педа-

гогического фактора с эффективностью педагогического процесса до введения данного фактора в той же самой группе занимающихся, и на параллельные, предусматривающие доказательство гипотезы путем сопоставления эффективности педагогических процессов, осуществляемых одновременно в нескольких парных группах.

8.3. Обработка результатов исследования

Каким бы способом ни была получена информация, ее необходимо привести в определенную систему, подвергнуть исчерпывающему анализу, после чего сделать соответствующие выводы. Результаты каждого исследования важно обрабатывать по возможности тотчас же по его окончании, пока память может подсказать те детали, которые почему-либо не зафиксированы, но представляют интерес для существа дела.

Студенту необходимо определиться, какие методы обработки информации наиболее целесообразно использовать для данного исследования. Обработка полученной информации может подвергаться качественному или количественному анализу.

8.3.1. Качественный анализ результатов исследования

Качественный анализ полученных результатов в студенческих учебно-исследовательских работах чаще всего осуществляется при помощи интроспекции, казуистики, классификации, алгоритмизации, построения теоретической модели. В педагогических исследованиях могут использоваться и другие методы.

Метод интроспекции, или самонаблюдения, исходящий из рефлексивной природы человека (интроспекция — «всматривание» во внутренние процессы сознания), используется для оценки исследователем своего участия в исследуемых процессах, описания своего опыта, имеющего значение для решения задач исследования.

При использовании этого метода часто анализируются самоотчеты, опыт проведения занятий физическими упражнениями.

Метод казуистики заключается в описании типичных и нетипичных случаев в отношении изучаемой выборки. Часто используется в исследованиях, когда необходимо продемонстрировать произошедшие в процессе исследования изменения, но применение количественных показателей невозможно или нецелесообразно. Казуистическое описание может быть использовано как дополнительная иллюстрация полученных в ходе эксперимента результатов.

Педагогическая герменевтика — это метод истолкования и понимания педагогического опыта. Как правило, такому научному исследованию подвергается лучший опыт педагогической деятельности — передовой, инновационный, дающий высокие воспитательно-образовательные результаты и достойный сохранения и распространения. Чаще всего обобщается опыт новаторов. Однако это не может быть простым описанием деятельности педагога или педагогического коллектива. Метод предполагает такой анализ и описание опыта, чтобы его можно было в последующем использовать практиками. Опыт можно описывать в формах аналитического отчета, проектной разработки, методических рекомендаций и др.

Классификация показателей изучаемого явления строится на основе выделения классификационного признака. При изменении классификационного признака будет изменяться и сама классификация. Таким образом, классификаций может быть столько, сколько возможно выделить в явлении признаков, по которым будет осуществляться распределение показателей.

Алгоритмизация — это нахождение правил построения изучаемого явления. Метод строится на понятии алгоритма. Алгоритм — это полностью определенный набор шагов (действий, операций или процедур), которые приводят к конкретному результату. Часто метод алгоритмизации используется при разработке новой педагогической технологии.

Теоретическое моделирование — это построение теоретической модели объекта исследования. Метод моделирования (от фр. *modele* — образец, прообраз) представляет собой воспроизведение характеристик некоторого объекта на другом объекте, специально созданном для изучения. Этот метод применяется обычно когда оригинальный объект исследовать не представляется возможным (из-за недоступности, дороговизны, недостатка времени). В процессе теоретического моделирования устанавливаются определенные отношения и связи компонентов педагогического процесса.

8.3.2. Количественный анализ результатов исследования

Грамотное использование методов количественного анализа повышает достоверность полученных результатов исследования.

В исследовательских работах студентов чаще всего требуется определить различия между экспериментальной и традиционной методиками обучения или выявить зависимость изменения одного признака относительно изменения другого признака.

Определение достоверности различий между результатами. Когда расхождение между результатами определяется с помощью некоторых статистических параметров (средней арифметической ве-

личины, среднего квадратического отклонения и т.п.), их относят к *параметрическим критериям различия*.

Параметрические критерии различия целесообразно применять в тех случаях, когда собранные исследователем данные имеют количественную меру, т.е. выражены в каких-либо единицах измерения, например в метрах, секундах, килограммах и т.п.

В большинстве случаев для сравнения средних значений двух совокупностей применяют критерий Стьюдента.

В педагогических исследованиях также нередко возникает потребность в использовании *непараметрических критериев различия*. Своё название непараметрические критерии получили потому, что не нуждаются в вычислении параметров, характеризующих те или иные выборки. Непараметрические критерии различия не требуют большой вычислительной работы и позволяют оценивать сравнительно небольшие выборки.

Существует несколько непараметрических критериев в зависимости от конструкции и статистической мощности. Каждый из них специфичен в решении тех или иных задач исследования. Наиболее распространёнными в педагогических и биологических исследованиях являются критерий Уайта (T), критерий Вилкоксона (W) и критерий χ^2 .

Определение меры связи между явлениями. В любом педагогическом процессе составляющие его факторы находятся в тесной взаимосвязи. Различают две формы взаимосвязи: функциональную и статистическую.

Функциональная связь отражает четкую однозначную зависимость, при которой изменение какого-либо одного фактора неизбежно приводит к однозначному изменению другого. Подобные связи характерны для точных наук. В педагогике они если и наблюдаются, то в самых общих вариантах и в пределах каких-то условных границ.

Более реальным является установление так называемой *статистической связи*, или *корреляции*. Коррелирующие факторы подразделяются на причинные, которые видоизменяются первыми, вызывают изменения других факторов, и следственные, видоизменение которых происходит под влиянием причинных факторов.

Корреляция может быть как положительной (увеличение причинного фактора вызывает увеличение следственного фактора), так и отрицательной (увеличение причинного фактора вызывает уменьшение следственного фактора).

Математическое значение корреляции выражается её коэффициентом от -1 (максимальной отрицательной связи) до $+1$ (максимальной положительной связи) десятичными дробями с точностью до второго знака после запятой.

Количественную меру связи принято различать по нескольким уровням: слабая связь — при коэффициенте корреляции до $0,30$;

средняя связь — при коэффициенте корреляции от 0,31 до 0,69; сильная связь — при коэффициенте корреляции от 0,70 до 0,99.

Коэффициент корреляции, равный 1, свидетельствует о наличии функциональной связи. Если изменение одного фактора не влияет на величину другого, то связь отсутствует, т. е. данные факторы между собой нейтральны.

Корреляционный анализ. Он может быть проведен при оценке связи между рангами, между качественными признаками и признаками, оцениваемыми количественно.

Ранговая корреляция (корреляция рангов) является одним из наиболее простых способов установления меры связи между факторами. Само название метода указывает на то, что связь определяется между рангами (местами), т. е. рядами полученных количественных значений, ранжированных в убывающем или возрастающем порядке.

Более высокую степень точности определения связи при количественных измерениях можно получить при вычислении коэффициента корреляции (r).

Когда признаки, свойства, параметры и т. п. не поддаются количественному измерению и не распределяются в вариационный ряд, корреляция между ними устанавливается по наличию этих признаков. В случае, когда анализируется связь только между двумя качественными признаками, прибегают к вычислению коэффициента ассоциации.

Регрессионный анализ. Когда требуется выяснить, насколько изменится один признак при изменении другого, используется регрессионный анализ.

Коэффициент регрессии позволяет установить количественную меру изменения следственного фактора при изменении причинного фактора на одну единицу. В отличие от показателей корреляции — величин относительных, измеряющих тесноту связи между признаками в долях единицы, показатели регрессии — величины абсолютные: они характеризуют зависимость между переменными факторами по их абсолютным значениям.

Коэффициенты регрессии особенно широко используются при изучении параметров физического развития детей, например для определения средней меры увеличения веса ребенка при увеличении его роста на 1 см.

Факторный анализ. К нему прибегают тогда, когда хотят установить и выявить скрытые для исследователя факторы, по отношению к которым первичные показатели предположительно считаются производными. Фактор представляет собой предполагаемую причину совместной изменчивости переменных.

Расчеты, необходимые для проведения факторного анализа, достаточно трудоемки. Однако использование современных компьютерных программ значительно упрощает этот процесс. Фак-

торный анализ — сложный метод математической обработки данных, поэтому в студенческих учебно-исследовательских работах он, как правило, не используется.

* * *

Анализ, проведенный с помощью математической статистики, позволяет наиболее полно охарактеризовать изучаемое явление. Однако следует помнить, что статистические процедуры и вообще использование математики в педагогическом исследовании не должны быть средствами придания формальной убедительности работе, а тем более приемом наукообразного украшения. Статистические процедуры — это лишь техническое средство анализа данных, который является по-настоящему творческим и самым увлекательным этапом исследования. На этом этапе наглядно выявляются значимость и взаимозависимость всех элементов научно-исследовательского процесса.

8.4. Оформление учебно-исследовательской работы

Студент должен помнить, что форма, в которой будут преподнесены результаты исследования, в значительной степени определяет успешность защиты. Грамотное написание и хорошее оформление работы — это задача студента, однако по этим показателям будут оценивать и работу научного руководителя.

Выполнение основных правил оформления любой исследовательской работы повышает культуру представления полученных результатов. Они становятся более доступными для читающего, приобретают ту форму, которая позволяет сравнивать ее с результатами других исследований и, что самое важное, практически использовать.

Недооценка важности части работы по написанию и оформлению работы нередко приводит к тому, что интересные результаты не могут быть в полной мере оценены.

8.4.1. Структура работы

Научная работа включает в себя следующие структурные элементы: титульный лист, оглавление, текст работы, указатель использованной литературы, приложения (при необходимости).

Титульный лист. Это информация о работе. На титульном листе указывается название учреждения, в котором выполнялась работа; фамилия, имя, отчество автора; название; фамилия, имя и отчество, ученая степень и ученое звание научного руководителя; город, год.

Оглавление. В исследовательской работе используется слово «оглавление», а не «содержание». *Оглавление* — это указатель рубрик (глав) единого произведения, в то время как *содержание* — это указатель заглавий различных произведений, включенных в издание. С точки зрения культуры чтения оглавление размещается в начале работы: читающий именно с оглавления начинает знакомство с исследованием.

Оглавление строится по общему правилу, т. е. в нем приводится название глав, параграфов, подпараграфов (если последние имеются) с указанием страниц работы.

При оформлении оглавления необходимо каждый подчиненный заголовок располагать с отступом вправо от предшествующего основного заголовка, к которому он относится, располагая первую цифру под заглавной буквой заголовка, к которому он непосредственно относится.

Все заголовки равной ступени следует начинать от одной вертикальной линии.

Подобное построение плана позволяет четко видеть соподчиненность всего материала.

Текст работы. Он состоит из нескольких компонентов, а именно: введения, изложения материалов исследования, выводов, практических рекомендаций.

Во *введении* дается обоснование темы, ее характеристика (актуальность, объект и предмет исследования, его практическая значимость), т. е. доказывается необходимость ее научного или научно-практического изучения, формулируются гипотеза, цели и задачи изучения темы. Здесь же указывается объем работы, число использованных литературных источников, количество рисунков и таблиц.

Изложение материалов темы (анализ, обобщение, исследование и т. п.), естественно, занимает большую часть работы. Изложение можно вести либо в хронологической последовательности, либо располагать материал по проблемным вопросам. Выбор того или иного варианта зависит от характера темы и собранных материалов, степени освещения отдельных вопросов темы в литературе и т. п.

В учебно-исследовательской работе студентов бывает, как правило, 3—4 главы. *Первая глава* освещает состояние избранного для исследования вопроса. Ее название часто начинается со слова «Проблема», например «Проблема профилактики и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата у дошкольников в процессе физического воспитания». В квалификационной работе *вторая глава* традиционно освещает методы, использованные в ходе исследования, и его организацию (в курсовой работе эти сведения представляются во введении). Она называется «Методы и организация исследования». При описании методов обязательно сле-

дует указывать, для чего был использован данный метод. Если метод использовался в стандартном виде, то описывать его не нужно, достаточно указать, по какой схеме он проводился. Если же условия были изменены (например, из-за особенностей физического развития детей или размеров зала), то необходимо полностью описать, как был использован данный метод. В *третьей главе* раскрываются основные положения той новации, которая была внесена в педагогический процесс (например, описывается экспериментальная методика). Поэтому название, как правило, отражает название предлагаемой новации, например: «Методика занятий физическими упражнениями, направленная на профилактику и коррекцию нарушений опорно-двигательного аппарата у дошкольников». *Четвертая глава* посвящена результатам, полученным в ходе исследования. Ее название часто начинается со слов «Оценка эффективности».

Выполнение квалификационной работы не предполагает обязательного внесения изменений в педагогический процесс. Чаще всего в квалификационной работе студент оценивает какое-либо положение, существующее в физической культуре детей дошкольного возраста, через педагогическое наблюдение, изучение педагогического опыта, опрос специалистов. В связи с этим в квалификационной работе может быть не четыре, а три главы (нет главы, посвященной разработке экспериментальной методики).

В конце работы делаются *выводы*.

Если работа носит методический характер, то после выводов помещаются *практические рекомендации*.

Одним из обязательных требований к научной работе является соблюдение линии: задача → методы, используемые для ее решения → глава (или параграф), в которой описывается ход решения задачи → вывод (или выводы) по решению поставленной задачи. При соблюдении этого требования в работе сразу просматривается логика исследования, работа легко читается.

Список литературы. Это важный элемент работы. Он не только показывает все использованные исследователем материалы, но и свидетельствует о культуре оформления научной работы. Данный раздел может иметь и другие названия: «Литература», «Библиография». Помещается он в конце рукописи. Обязательным условием при оформлении этого раздела работы является соблюдение требований ГОСТа, касающихся библиографического описания литературных источников.

При составлении библиографического описания произведений печати студент должен указывать только ту литературу, на которую он ссылается в тексте, примечаниях и приложениях. Не допускается помещать в этот список работы, которые не упоминаются в рукописи.

Работы в списке литературы указываются в порядке алфавита по первой, второй и остальным буквам, сначала русскоязычные, потом иностранные. Нумерация всех работ должна быть общей.

Приложения. В приложения помещают материалы, которые дополняют научное исследование, сообщают дополнительные сведения о нем, поясняют его отдельные положения. В приложении следует помещать: схемы, фотографии и прочие иллюстративные материалы. Если в работе дано несколько приложений, то они могут образовать особый раздел «Приложения».

Каждому приложению присваивается номер. Приложение обозначается в правом верхнем углу словом с заглавной буквы и цифрой, соответствующей номеру приложения (Приложение 1).

При подготовке приложений следует помнить, что они связаны с определенным параграфом, разделом, главой работы, и в тексте посылки к приложениям могут оформляться так: «Для решения задач исследования была разработана анкета (Приложение 4)» или: «Основные положения разработанной методики помещены в Приложении 2».

8.4.2. Описание хода исследования и его результатов

Подготовка курсовой и квалификационной работ предполагает не только проведение исследования, но и написание текста. Написание теста является для большинства студентов одним из самых сложных разделов работы, так как анализ — это гораздо более трудная работа, чем простая регистрация и сбор фактов. Кроме того, литературный талант, как и любой другой талант, встречается не так часто. В то же время каждый студент должен подготовить рукопись, которая в дальнейшем будет представлена на защиту.

Язык и стиль изложения. Научная работа всегда выигрывает, если она написана хорошим литературным языком. Следует избегать казенных, штампованных слов и выражений. Излагать свои мысли надо по возможности кратко, предложения формулировать четко, избегая дублирования, избитых штампов, а также излишнего употребления терминов, этимология которых неясна исследователю.

Изложение результатов личных исследований не принято вести от собственного имени («я утверждаю», «мною открыто» и т. п.). Например, вместо «Разработанная мною методика» следует написать: «Разработанная методика».

Использование материалов других авторов. Включение в текст работы чужих материалов (результатов исследований, идей, рекомендаций и т. п.) требует обязательного указания авторства, т. е. ссылки.

Для того чтобы ссылки на литературу украсили исследование, студенту необходимо помнить следующее:

1. В работе обязательно должно быть отражено мнение ведущих специалистов в области проводимого исследования.

2. Многочисленные цитаты затрудняют понимание собственной позиции исследователя и превращают обзор литературы в реферат.

3. Следует избегать одновременной ссылки на большое количество авторов. Если это действительно оригинальные данные, то их при разных обстоятельствах могли установить один, два, три исследователя. Когда после фразы стоит ряд из 10—15 фамилий, это свидетельствует о том, что студент таким образом пополняет список литературы.

4. Не корректно ставить фамилии авторов после широко известных фактов, например: «Занятия физическими упражнениями оказывают значительное влияние на сохранение здоровья дошкольников».

5. Неудачными являются малоинформативные ссылки типа: «Исследованием этой проблемы занимались В.И.Илларионова (1996), Н.К.Поваршук (1999) и др.». Читателю не интересно, чем занимались авторы исследований, а интересны полученные ими результаты.

6. При ссылке на работы умерших авторов, не следует писать об авторе в настоящем времени: «П.Ф. Лесгафт указывает...»

7. При использовании материалов, представленных в монографии или методическом пособии, следует указывать фамилию автора цитируемого раздела или параграфа, а не фамилии всех авторов, вынесенных на обложку.

8. Если фамилия автора не указывает на его принадлежность к тому или иному полу, то всегда можно применить обороты типа «В работах А.М. Бондаренко показано...».

Большинство из тех, кто будет изучать и оценивать работу (рецензенты, преподаватели, члены ГАК), хорошо знают приводимые в обзоре литературы источники, а также круг научных интересов авторов, на которых ссылаются студенты. Поэтому по сделанным в работе ссылкам они будут оценивать научную грамотность и корректность студента.

Термины. При определении понятийного аппарата своего исследования студент должен помнить, что в спортивно-педагогической литературе некоторые понятия трактуются весьма вольно. Так, например, понятие «физическое развитие» в одних случаях употребляется как морфологическая основа организма, а в других — как социальная часть личности, близкая по значимости понятию «физическое совершенство».

В работе необходимо употреблять единообразные термины, условные сокращения и обозначения. Недопустимо, например, в

одном случае писать «двигательные качества», в другом — «физические качества», в третьем — «двигательные способности».

Каждый термин (или обозначение) должен иметь только ему присущее понятие. Новые термины, которые вводятся автором или малоизвестны читателям, следует объяснять. Иностранные слова и термины рекомендуется употреблять только в следующих случаях: во-первых, когда они получили широкое распространение и слились с русским литературным языком; во-вторых, когда без них нельзя обойтись при изложении научных фактов (фитнес, стретчинг и т. п.).

Иллюстрации. При иллюстрировании хода и результатов исследования студент должен решить, что целесообразно дать в тексте (чтобы не перегружать его перечислением цифр), что — в таблицах, что — в приложении к работе.

Общим требованием при выборе формы изображения материала является ее наглядность, доступность для восприятия читающего. Поэтому нежелательны таблицы или рисунки со сложным построением и соподчинением их заголовков и частей. Представление количественных данных более предпочтительно в виде таблиц.

Количество рисунков должно быть оптимальным. Это означает то, что не нужно графически отражать динамику или взаимосвязь всех исследованных показателей, — их количество обычно достаточно велико. Целесообразно показать тенденцию, которую гораздо легче проследить на рисунке, чем по тексту.

Таким образом, иллюстративный материал и литературный текст должны дополнять друг друга, но никак не дублировать. Поэтому нельзя в тексте перечислять все числовые показатели, имеющиеся в таблице или на рисунке. Задача литературного текста сводится прежде всего к тому, чтобы показать принципы построения иллюстративного материала.

Как правило, в исследовательской работе должно быть использовано не более одной иллюстрации на семи страницах текста.

Контрольные вопросы

1. Что определяет актуальность исследования?
2. Что характеризуют объект и предмет исследования?
3. Что такое гипотеза и как она формулируется?
4. Какие требования к подбору исследуемых вопросов необходимо соблюдать?
5. Как осуществлять выбор методов исследования?
6. Какие виды педагогических экспериментов используются в исследованиях в области физической культуры дошкольников?
7. Как материал исследования располагается по главам?
8. Какие ошибки наиболее часто встречаются при исследовании в области физической культуры дошкольников?

ЛИТЕРАТУРА

Ашмарин Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании: пособие для студентов, аспирантов и преподавателей ин-тов физ. культуры. — М., 1978.

Железняк Ю. Д., Петров П. К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учеб. пособие для студентов высших педагогических учебных заведений. — М., 2001.

Кузнецов И. Н. Рефераты, курсовые и дипломные работы: Методика подготовки и оформления: учебно-методическое пособие. — М., 2002.

Селуянов В. Н., Шестаков М. П., Космина И. П. Основы научно-методической деятельности в физической культуре: учеб. пособие. — М., 1997.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	3
Глава 1. Теоретические основы образования дошкольников в области физической культуры	5
1.1. Основные понятия и термины	5
1.2. Цель и задачи образования дошкольников в области физической культуры	7
1.3. Принципы образования дошкольников в области физической культуры	9
1.4. Средства, используемые в физическом воспитании дошкольников	15
1.5. Методы, применяемые на занятиях физическими упражнениями с дошкольниками	18
Глава 2. Система физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении	28
2.1. Программы образования дошкольников в области физической культуры	29
2.2. Деятельность сотрудников дошкольного учреждения по организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми	36
2.3. Взаимодействие дошкольного учреждения и семьи по физическому воспитанию детей	39
2.4. Помещения, инвентарь и оборудование для занятий физическими упражнениями с дошкольниками	41
Глава 3. Обучение, воспитание и развитие дошкольников в процессе занятий физическими упражнениями	48
3.1. Обучение дошкольников движениям	48
3.2. Развитие двигательных способностей дошкольников	73
3.3. Формирование у дошкольников знаний в области физической культуры	83
3.4. Воспитание дошкольников в процессе занятий физическими упражнениями	85
Глава 4. Формы занятий физическими упражнениями с дошкольниками	91
4.1. Физкультурное занятие	92
4.2. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня	103
4.3. Физкультурно-массовые мероприятия	109
4.4. Самостоятельная двигательная деятельность детей	111

Глава 5. Технология построения образовательного процесса по физической культуре в дошкольном учреждении	115
5.1. Планирование физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении	115
5.2. Контроль результатов образовательной деятельности дошкольников в области физической культуры	133
Глава 6. Оздоровительная направленность занятий физическими упражнениями с дошкольниками	138
6.1. Особенности развития организма ребенка	138
6.2. Формирование движений ребенка от рождения до семи лет	141
6.3. Учет анатомо-физиологических особенностей детей в организации их двигательной деятельности	145
6.4. Педагогический и медицинский контроль здоровья дошкольников в процессе занятий физическими упражнениями	150
Глава 7. Учет особенностей развития ребенка в процессе физкультурно-оздоровительной работы	168
7.1. Реализация индивидуально-дифференцированного подхода на занятиях физическими упражнениями с дошкольниками	168
7.2. Занятия физическими упражнениями с детьми, имеющими отклонения в интеллектуальном и физическом развитии	179
Глава 8. Научно-педагогические исследования в физической культуре дошкольников	194
8.1. Подготовка к исследованию	195
8.2. Проведение исследования	202
8.3. Обработка результатов исследования	208
8.4. Оформление учебно-исследовательской работы	212

Учебное издание

**Филиппова Светлана Октавьевна,
Волосникова Татьяна Вадимовна,
Каминский Октавий Александрович и др.**

Физическое воспитание и развитие дошкольников

Под редакцией Филипповой Светланы Октавьевны

Учебное пособие

Редактор *Ш. М. Кадыргулов*
Ответственный редактор *И. Б. Куделько*
Технический редактор *О. Н. Крайнова*
Компьютерная верстка: *В. А. Крыжко*
Корректоры *И. Н. Волкова, В. И. Хомутова*

Изд. № 101108332. Подписано в печать 19.12.2006. Формат 60×90/16.
Гарнитура «Таймс». Бумага тип. № 2. Печать офсетная. Усл. печ. л. 14,0.
Тираж 3000 экз. Заказ № 18382.

Издательский центр «Академия». www.academia-moscow.ru
Санитарно-эпидемиологическое заключение № 77.99.02.953.Д.004796.07.04 от 20.07.2004.
117342, Москва, ул. Бултерова, 17-Б, к. 360. Тел./факс: (495) 330-1092, 334-8337.

Отпечатано в ОАО «Саратовский полиграфический комбинат».
410004, г. Саратов, ул. Чернышевского, 59.

Интернет/Home page — www.sarpk.ru.