

1165

В. А. Шишкина, М. Н. Дедулевич

# МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ



Электронный архив библиотеки ИГУ имени А.А. Кулешова

Учебное пособие

11165

В. А. Шишкина,  
М. Н. Дедулевич

# МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Допущено Министерством образования  
Республики Беларусь  
в качестве учебного пособия  
для учащихся учреждений  
среднего специального образования  
специальности «Дошкольное образование»

Электронный архив библиотеки МГУ имени А.А. Кулешова

Минск  
«Літаратура і Мастацтва»  
2011

У 6722  
БІБЛІОТЕКА  
МІНСКАГО  
ДЗІСНАВАТА  
УНІВЕРСИТЕТА  
ІМЯ А. А. КУЛЕШОВА



УДК 373.2.015.31:796 (075.32)

ББК 74.100.5я723

Ш65

**Рецензенты:**

предметная (цикловая) комиссия дошкольных дисциплин  
Полоцкого колледжа УО «Витебский государственный  
университет им. П. М. Машерова» (*О. Ю. Кравченко*);  
доцент кафедры методик дошкольного образования  
УО «БГПУ им. М. Танка», кандидат педагогических наук  
*В. Н. Шебеко*

*Выпуск издания осуществлен по заказу  
Республиканского института профессионального образования  
и при финансовой поддержке Министерства образования  
Республики Беларусь*

Ш65

**Шишкина, В. А.**

Методика физического воспитания : учеб. пособие / В. А. Шишкина, М. Н. Дедулевич. — Минск : Літаратура і Мастацтва, 2011. — 176 с.

ISBN 978-985-6994-50-3.

В учебном пособии раскрываются вопросы организации физического воспитания детей дошкольного возраста на основе лично-ориентированного подхода с учетом современных научных представлений в области дошкольного образования.

Учебное пособие имеет ярко выраженную практическую направленность, отражает содержание учебного процесса по курсу «Методика физического воспитания» и адресована учащимся педагогических колледжей по специальности «Дошкольное образование». Будет также полезным для педагогов учреждений дошкольного образования, родителей.

УДК 373.2.015.31:796 (075.32)

ББК 74.100.5я723

ISBN 978-985-6994-50-3

© Шишкина, В. А.,  
Дедулевич, М. Н., 2011  
© Оформление. РИУ «Літаратура  
і Мастацтва», 2011

## ВВЕДЕНИЕ

Нарастание тревожных тенденций в здоровье населения Республики Беларусь вызывает необходимость актуализации роли физической культуры как наиболее реального комплексного оздоровительного средства, оказывающего значительное влияние на качество жизни людей в современных условиях жизнедеятельности. Крайне важно организовать физическое воспитание, начиная с самого раннего детства, так как именно в этом возрасте закладываются основы здоровья и долголетия человека, его физической и умственной работоспособности, потребности в физических нагрузках, необходимых для нормального функционирования всех систем организма. Велика роль физического воспитания и в разностороннем развитии личности. Болезненный, отстающий в физическом развитии ребенок быстрее утомляется, у него неустойчиво внимание, слабее память. Физическая слабость снижает общую активность и интерес к окружающему, тормозит развитие способностей.

Признавая здоровье основой развития личности ребенка, следует правильно определить место и роль физической культуры в учреждениях образования и семье. Необходимо осознать, что истинность физического воспитания определяется тем, насколько органично оно вплетается в общий педагогический процесс, обеспечивающий физическое, психическое и социальное благополучие ребенка. Весь уклад жизни, а не только специально организованные физкультурные мероприятия, способствует здоровью детей. Следовательно, воспитание в целом нужно рассматривать прежде всего как оздоровительное, а физическое — в первую очередь как условие и средство личностного развития ребенка средствами физической культуры.

Нормативно-правовыми документами об образовании в Республике Беларусь физическое воспитание дошкольников рассматривается как органичная часть целостной системы дошкольного образования и как первая ступень общегосударственной системы физического воспитания.

Организация эффективного физического воспитания в образовательных учреждениях невозможна без наличия высококвалифицированных педагогических кадров. На необходимость и возможность формирования

педагогического профессионализма указывали все известные педагоги. Так, известный дидакт Я. А. Коменский писал: «Можно и нужно каждого учителя научить пользоваться педагогическим инструментарием, только тогда его работа будет высокорезультативной». На овладение будущими педагогами «инструментарием» физкультурно-оздоровительной работы с детьми в дошкольном учреждении и ориентирована дисциплина «Методика физического воспитания».

Цель дисциплины — формирование профессиональной компетентности учащихся по вопросам физического воспитания и развития детей дошкольного возраста.

#### **Задачи предмета:**

- 1) осознание физической культуры как области профессиональной деятельности педагога дошкольного учреждения;
- 2) развитие собственной физической культуры и мотивационной готовности учащихся к физкультурно-оздоровительной работе с детьми;
- 3) овладение технологией оздоровительного, личностно-ориентированного физического воспитания дошкольников;
- 4) формирование в области физического воспитания детей системы знаний, необходимых в профессиональной деятельности педагога в дошкольном учреждении и сотрудничестве с семьями воспитанников.

Предмет «Методика физического воспитания» построен на интеграции различных областей научных знаний о человеке. Он раскрывает современные представления о развитии личности дошкольника средствами физической культуры. **При изучении дисциплины концептуально значимыми являются следующие положения:**

- физическое воспитание рассматривается в контексте личностно-ориентированной образовательной модели;
- овладение учащимися теоретическими знаниями и практическими навыками физического воспитания считается основополагающим в целостной профессиональной подготовке педагога дошкольного учреждения;
- педагог является эталоном физической подготовки и должен уметь передать свои знания воспитанникам. Поэтому он должен осознанно развивать и постоянно совершенствовать навыки здорового образа жизни, рассматривать собственное здоровье как личностную и профессиональную ценность.

Чтобы быть квалифицированным специалистом дошкольного образования, необходимо иметь разносторонние знания и умения, связанные с возрастными психофизиологическими возможностями организма детей, теорией и практикой формирования двигательных умений и физических качеств, организацией физического воспитания, обеспечивающего здоровье и развитие каждого ребенка. Поэтому педагог дошкольного учреждения (ДУ) — это в обязательном порядке специалист физического воспитания, которое является главным структурным компонентом здоровьесберегающего образовательного процесса.

**В области физического воспитания педагог ДУ должен знать:**

- ◆ основные составляющие системы физического воспитания дошкольников: цель, задачи, средства, принципы, содержание и формы организации;
- ◆ условия и содержание здорового образа жизни детей в дошкольном учреждении и семье;
- ◆ закономерности формирования двигательных навыков и развития физических качеств у детей;
- ◆ критерии оценки результативности физкультурно-оздоровительной работы с детьми в дошкольном учреждении;
- ◆ эффективные методики обучения и воспитания детей средствами физической культуры;
- ◆ основы диагностики, прогнозирования, коррекции здоровья, физического и двигательного развития детей;
- ◆ методику проведения всех форм физкультурно-оздоровительной работы с детьми;
- ◆ направления и формы сотрудничества с семьями воспитанников;
- ◆ информационное поле физической культуры детей дошкольного возраста.

**Педагог должен владеть следующими умениями:**

- строить свою работу с детьми на основе лично ориентированной образовательной модели;
- проводить диагностику и элементарно прогнозировать определенный уровень конечных результатов по укреплению здоровья, физического и двигательного развития детей с учетом возможных трудностей на пути к достижению цели;
- на основе данных диагностики и прогнозирования конкретизировать задачи по физическому воспитанию на учебный год;
- осуществлять процесс физического воспитания системно, выбирая адекватные конкретным условиям средства, формы и методы работы;
- анализировать и оценивать результаты своей работы по физическому воспитанию детей на основе рефлексии;
- владеть техникой выполнения всех физических упражнений, используемых в работе с детьми;
- эффективно проводить с детьми утреннюю гимнастику, подвижные игры, физкультминутки, закаливание и другие физкультурно-оздоровительные мероприятия;
- планировать работу по физическому воспитанию;
- владеть навыками самооценки в области физического воспитания, постоянно совершенствуя свое мастерство;
- включать в свой опыт работы педагогические инновации, направленные на совершенствование физического состояния детей;
- осуществлять сотрудничество с родителями воспитанников, вместе с ними находить адекватные индивидуальные оздоровительные и развивающие средства.

Квалификационная характеристика педагога включает и личностные качества, к которым относятся:

- понимание ценности собственного здоровья, поиск действенных способов своего оздоровления;
- потребность в занятиях оздоровительными видами физических упражнений;
- навыки здорового образа жизни;
- целостное осознание педагогом себя, своей личности («в качестве особого педагогического инструмента») (И. А. Колесникова);
- навыки саморазвития (самообразования).

Педагог дошкольного образования должен компетентно использовать в своей практической деятельности основные понятия физического воспитания. Среди них наиболее значимыми являются следующие.

**Физическое развитие (ФР)** — процесс изменения форм и функций организма человека в онтогенезе под влиянием комплекса факторов, одна из ведущих линий развития дошкольника. Значимость оценки уровня ФР состоит в том, что оно является важным критерием, интегрально отражающим состояние функциональных систем детского организма и степень его зрелости. В теории физического воспитания термин «физическое развитие» рассматривается в узком и широком значении. В узком значении он используется для обозначения антропометрических и биометрических понятий (длина, масса тела, окружность грудной клетки, состояние осанки, жизненная емкость легких и т. д.), в широком — дополнительно включает формирование движений и физических качеств. В медицинской и педагогической практике термин «физическое развитие» в основном употребляется в узком значении.

В дошкольном учреждении оценка физического развития детей проводится ежегодно старшей медицинской сестрой в присутствии воспитателя группы. Определяется гармоничность физического развития, соответствие возрастным физиологическим показателям.

Для оценки физического развития используют специально разработанные стандарты. Оценка ФР по оценочным таблицам доступна не только медицинским работникам, но также педагогам и родителям, что расширяет круг наблюдения за здоровьем детей.

При отклонениях в физическом развитии с детьми проводится коррекционная работа.

**Двигательная активность (ДА)** — это сумма всех движений, выполняемых ребенком в определенном промежутке времени. Чаще всего говорят о суточной двигательной активности. По данным физиологов, ДА — это врожденная биологическая потребность в движении, от степени удовлетворения которой зависит здоровье, физическое, двигательное и общее развитие ребенка; по данным психологов — это важнейший потенциальный источник целостного развития личности ребенка, формирования всех психических процессов, воли, одно из условий эмоционального и психологического благополучия. В педагогике двигательная активность рассматривается как способ

усвоения ребенком предметных действий, как орудие познания окружающего мира, одно из средств овладения операциональным составом различных видов деятельности, в том числе игровой. Своевременное развитие двигательных умений, накопление двигательного опыта способствуют не только физическому, но и интеллектуальному развитию ребенка. В медицине ДА считается одним из главных факторов здоровья, гармоничного физического развития и средств коррекции при отклонениях в развитии, в том числе — психическом и интеллектуальном.

**Гиподинамия** — недостаток двигательной активности, неблагоприятно сказывающийся на состоянии систем и функций организма.

**Физическая подготовленность (ФП)** — это уровень развития двигательных умений и навыков, физических качеств. В результате специальных исследований установлены физиологические возможности детского организма, разработаны ориентировочные нормативные показатели физической подготовленности и требования к качеству их выполнения. Эти данные используются при разработке программ для дошкольных учреждений, ими также руководствуются при обследовании двигательных умений детей.

**Двигательное развитие** — одна из ведущих линий развития дошкольника. Показателями хорошего двигательного развития ребенка являются: оптимальная двигательная активность, владение всеми видами физических упражнений с учетом возрастных возможностей, средний или высокий уровень физической подготовленности.

**Двигательная деятельность** — это деятельность, основным компонентом которой являются движения и которая направлена на физическое и двигательное развитие детей. Двигательная деятельность является также средством разностороннего развития детей.

**Физическая подготовка** — это профессиональная направленность физического воспитания. Педагог должен обладать определенным уровнем необходимых в работе с детьми профессиональных двигательных умений и физических качеств, постоянно работать над их совершенствованием.

**Физическое воспитание** — системный педагогический процесс, направленный на улучшение показателей здоровья, физического и двигательного развития ребенка. Результативность его обеспечивается четкими целями, адекватным содержанием, эффективными методиками. В процессе физического воспитания одновременно решаются и задачи разностороннего развития.

**Физическая культура** — один из аспектов общечеловеческой культуры. Совокупность материальных, интеллектуальных и духовных ценностей, созданных человеком для физического, интеллектуального, психического и духовного развития. Включает виды деятельности по созданию, использованию и передаче этих ценностей последующим поколениям, а также специфические отношения людей к природе, друг к другу и к самим себе, обеспечивающие физическое, психическое, ин-

теллеktуальное развитие, формирование здорового образа жизни, сохранение и укрепление здоровья.

**Физическая культура в ДУ** — часть общей культуры, характеризующая достижения учреждения образования в области физического, психического и социального здоровья детей и сотрудников. Состояние физической культуры можно оценить уровнем здоровья, физического и двигательного развития детей, отношением сотрудников ДУ к собственному здоровью, наличием целостной системы физкультурно-оздоровительной работы, профессиональным уровнем педагогов в области физического воспитания.

**Физическая культура личности** — часть физической культуры, присвоенная индивидом. Представляет собой органическое единство мотивации физкультурных или спортивных занятий, специальных знаний, двигательных и методических умений, навыков, уровня функциональных возможностей организма, активной физкультурной или спортивной деятельности.

**Физические упражнения** — это движения, двигательные действия, отдельные виды двигательной деятельности, которые используются для решения задач физического воспитания. В результате научных исследований и практической деятельности определены виды физических упражнений для детей разных возрастов, начиная с первых месяцев жизни. Педагог должен владеть всеми видами физических упражнений, используемых в физическом воспитании дошкольников, хорошо ориентироваться в их назначении, содержании, технике выполнения.

**Гуманизация физической культуры** — процесс трансформации физической культуры в соответствии с требованиями гуманизма.

**Физическое совершенство (1)** — уровень физического развития, физической подготовленности и здоровья, обеспечивающий оптимальное приспособление человека к условиям жизни.

**Физическое совершенство (2)** — это хорошее здоровье, совершенное и всестороннее развитие всего организма, высокий уровень развития физических качеств, двигательных умений и навыков. Физическое совершенство следует рассматривать не как перспективу отдаленного будущего, а как повседневную практическую задачу каждого.

### Контрольные вопросы и задания

1. Оценить уровень собственной физической культуры, составить программу самосовершенствования.
2. Дать определение основных понятий физического воспитания.

### Литература

*Основная:* 6, 12, 16.

# **Глава 1. СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

## **1.1 Понятие и сущность системы физического воспитания детей дошкольного возраста**

Система физического воспитания детей дошкольного возраста складывалась на протяжении нескольких десятилетий на основе исследований многих наук о человеке (педагогике, теории и методике физического воспитания, анатомии и физиологии, медицины, гигиены, биологии, психологии и т.д.). Она несет в себе огромный научно-методический потенциал: определены задачи и средства физкультурно-оздоровительной работы с учетом возрастно-психологических особенностей детей, отобрано и апробировано содержание работы в дошкольных учреждениях, фундаментально разработаны многие методические аспекты. Материалы научных изысканий нашли отражение в многочисленных печатных изданиях методического и опытного плана. В дошкольных учреждениях накоплен значительный практический опыт по физическому воспитанию. Все это дает возможность характеризовать систему физического воспитания как единство цели, задач, средств, форм и методов работы, направленных на укрепление здоровья, всестороннее физическое и общее развитие детей. Система физического воспитания детей дошкольного возраста является одновременно подсистемой, частью общегосударственной системы физического воспитания, а также важным компонентом образовательного процесса в учреждениях, обеспечивающих дошкольное образование. Она отвечает государственным образовательным стандартам и запросам родителей. Структура системы физического воспитания детей дошкольного возраста представлена на схеме 1.

В каждом дошкольном учреждении должна быть собственная система физического воспитания, которая строится на основе об-

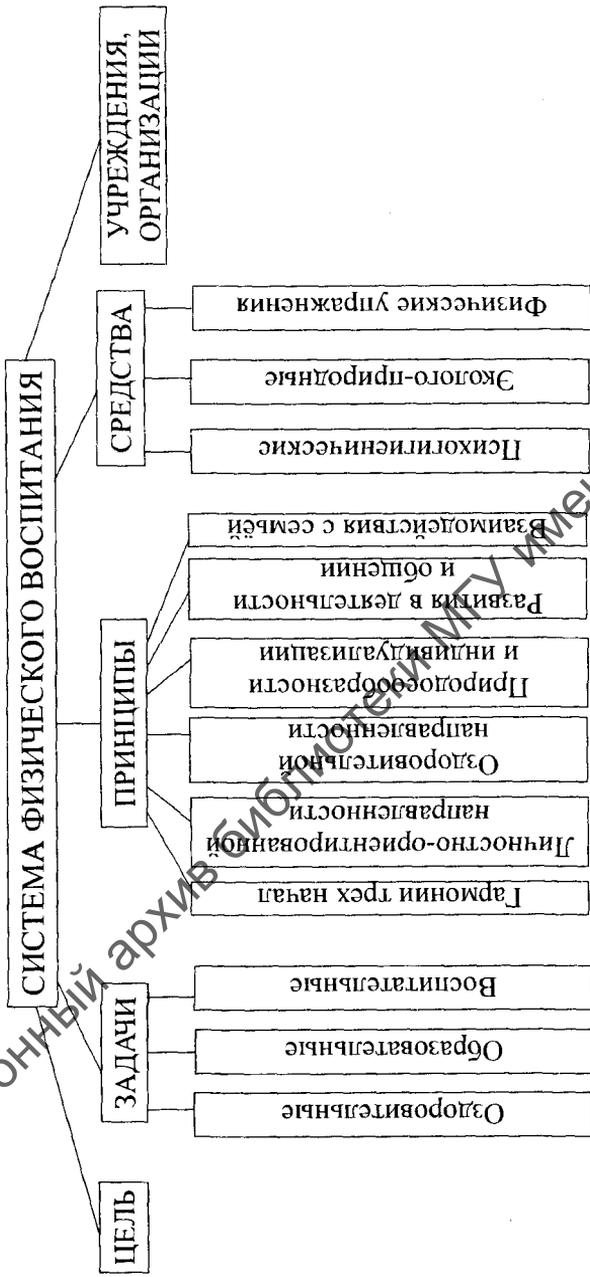


Схема 1. Структурно-логическая схема системы физического воспитания детей дошкольного возраста

ших требований к ней. Педагогический коллектив сам определяет, каким формам физической культуры отдать предпочтение, оценивая их эффективность по конечным результатам. Воспитатели групп также могут по своему усмотрению останавливать выбор на тех или иных системных и эпизодических физкультурных мероприятиях, подчинив их решению поставленных задач. При разработке системы физического воспитания в конкретном образовательном учреждении учитываются тип дошкольного учреждения (санаторный д/с, физкультурно-оздоровительной направленности, Центр развития и др.), состояние здоровья детей, особенности их физического развития, общая физическая подготовленность, запросы родителей, профессионально-личностные интересы педагогов.

**Целью** физического воспитания является формирование физической культуры личности, в том числе навыков здорового образа жизни. В процессе физического воспитания решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи.

В группе **оздоровительных задач** особое место занимает охрана жизни и укрепление здоровья детей, их всестороннее физическое развитие, совершенствование функций организма, повышение активности и общей работоспособности.

**Образовательными задачами** предусматривается формирование у детей двигательных навыков и умений, развитие физических качеств, овладение детьми элементарными знаниями о своем организме, роли физических упражнений в его жизнедеятельности, способах укрепления собственного здоровья на основах здорового образа жизни (ЗОЖ).

**Воспитательные задачи** направлены на разностороннее развитие детей (физическое, интеллектуальное, нравственное, эстетическое, трудовое), формирование у них навыков здорового образа жизни, интереса и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

**Принципы физического воспитания.** Система физического воспитания в дошкольных учреждениях строится на следующих принципах.

1. **Принцип гармонии трех начал**, проявляющийся в гармоничном соединении стержневых направлений в развитии ребенка: физического, духовного, интеллектуального. Любое физкультурное мероприятие требует активизации мыслительной деятельности, создания условий, в которых ребенок учится общаться, понимать и оказывать помощь тем, кто рядом, ищет наиболее рациональный способ поведения, упражняется в трудовых действиях, фиксирует внимание на красках, формах окружающей обстановки и оборудования, эмоционально воспринимает ритм, музыку.

Этот принцип обязывает педагога исходить в своей деятельности из интересов ребенка, его дальнейшего развития. Ребенок рассматривается как субъект воспитания, что вызывает необходимость уделить особое внимание организации условий для его саморазвития.

2. Принцип лично-ориентированной направленности, который обеспечивается через гуманизацию и демократизацию педагогического процесса. Этот принцип проявляется в ориентации педагога на личность ребенка, особом внимании к его здоровью и развитию, в отказе от авторитарного стиля отношений с детьми, педагогических стереотипов. Физическое, психическое и социальное благополучие каждого из детей — основа любого педагогического процесса, независимо от избранной системы в целом или отдельных направлений (например, авторские программы или методики, тип учреждения).

Вся физкультурная работа строится на основе комфортности. Учитывая желания и настроения ребенка, воспитателю необходимо знать, «куда и как его вести», и уметь это делать.

Демократизация физического воспитания предполагает также предоставление педагогам права свободного выбора форм, средств и методов работы с детьми. Однако такое право должно гарантировать действительно высокие конечные результаты физкультурно-оздоровительной работы с детьми, а следовательно, высокий профессионализм.

3. Принцип оздоровительной направленности, основанный на доминанте здоровья во всех формах работы с детьми. Важнейшим условием здоровья человека является тесная связь с природой. Формирование привычек здорового образа жизни начинается с обращения, приобщения ребенка к природе.

4. Принцип природосообразности и индивидуализации, обязывающий обеспечить здоровый образ жизни детей и процесс воспитания с учетом возрастных и индивидуальных психолого-физиологических возможностей организма, здоровья, развития, интересов каждого ребенка. Оценка результатов деятельности педагога осуществляется по динамике *индивидуальных* показателей здоровья, физического и двигательного развития детей.

5. Принцип развития в деятельности и общении, предусматривающий создание благоприятных условий для всех специфически «детских видов деятельности», где особое внимание следует уделить двигательному компоненту.

6. Принцип тесного взаимодействия дошкольного учреждения с семьей, который должен обеспечить повышение статуса семейного физического воспитания, установление партнерских отношений, сотрудничества с семьей.

**Средства физического воспитания.** Физическое воспитание призвано решать общие цели и задачи воспитания своими специфическими средствами.

В системе физического воспитания дошкольников предусмотрены психо-гигиенические, эколого-природные факторы, а также движения и физические упражнения, выступающие в форме целостного двигательного режима.

**Психогигиенические факторы** включают общий режим труда и отдыха, питание, гигиену одежды, обуви, физкультурного обслуживания и т. д. Любой из перечисленных факторов способствует осуществлению цели и задач физического воспитания лишь при условии полного физиологического и психологического комфорта ребенка. Поэтому при оценке эффективности этих факторов учитывается не их «правильность» в целом, а то, насколько каждый из детей их принимает и старается им следовать.

**Эколого-природные факторы** играют важную роль в жизнедеятельности ребенка. Природа — среда обитания человека, источник его здоровья, физического и двигательного развития. Однако положительный результат дает только экологически благоприятная природа. Поэтому при использовании природных факторов необходимо прежде убедиться в их экологичности, определить индивидуальную дозировку, величину природных воздействий. Особенно важно правильно использовать природные факторы в качестве закалывающих процедур, органично включая их в режимные процессы. Например, облегчить одежду, обувь во время физкультурных мероприятий, использовать холодную воду при умывании и полоскании горла и рта после приема пищи и т. д.

**Движения, физические упражнения** считаются **специфическим средством физического воспитания.** Они обеспечивают эффективное решение задач физического воспитания, если будут выступать в форме целостного двигательного режима, отвечающего возрастным и индивидуальным особенностям двигательной активности каждого из детей. Педагог разрабатывает двигательный режим для конкретной группы с учетом особенностей здоровья детей, их индивидуальной потребности в движении.

Содержание физического воспитания в дошкольном учреждении составляют различные виды физических упражнений: основные, танцевальные движения, строевые и общеразвивающие упражнения, подвижные и спортивные игры, спортивные упражнения, простейший туризм. Дети должны не только овладеть ими на уровне возрастных возможностей, но и иметь элементарное понимание их пользы для здоровья. У каждого из детей непременно должны быть свои любимые игры или упражнения. Полное от-

существование интереса к движениям рассматривается как фактор риска в развитии ребенка.

Физические упражнения являются не только средством формирования двигательных умений. Они активизируют мыслительную деятельность детей, способствуют развитию навыков общения, дают информацию об окружающем мире и о самом себе, упражняют в трудовых действиях. Ребенок начинает усваивать нормы поведения, осознавать себя как личность, часть сообщества.

Таким образом, в процессе обучения физическим упражнениям обеспечивается разностороннее развитие детей.

### **Контрольные вопросы и задания**

1. Дать определение понятия «система физического воспитания».
2. Назвать цель, задачи, принципы, средства физического воспитания.
3. Составить структурно-логическую схему системы физического воспитания.

### **Литература**

*Основная:* 5, 15, 21.

### **1.2 Система физического воспитания в дошкольном учреждении — основа здоровьесберегающего образовательного процесса**

Проблема здоровья находится в центре внимания всех современных наук о человеке. Подчеркивается роль физической культуры как важного фактора формирования здоровья ребенка.

В области медицины имеются значительные наработки в лечении многих болезней. Однако проблема здоровья детей может быть решена главным образом профилактикой заболеваемости и требует интеграции медицины и педагогики. Возникла острая необходимость обозначить здоровье в качестве педагогической проблемы. Во-первых, само понятие здоровья сегодня рассматривается не только как отсутствие болезней и отклонений от физиологических норм, но и как благополучие ребенка — физическое, психическое и социальное, то есть педагогический аспект в нем более выражен, чем медицинский. Во-вторых, отклонения в здоровье происходят, по данным

Всемирной организации здравоохранения, на 50 % по причине неправильного образа жизни, в чем в значительной степени повинно неправильное воспитание. Человеческий организм обладает огромными резервными возможностями, обеспечивающими его эффективное существование и развитие в изменяющихся условиях среды. Пусковым механизмом таких возможностей является формирование навыков здорового образа жизни с раннего возраста. Можно утверждать, что сохранение, укрепление, развитие здоровья, а следовательно, и предупреждение болезней может быть во многом обеспечено педагогическими средствами, среди которых основополагающими выступают средства физкультурно-оздоровительной работы.

Рассматривая проблему здоровья в педагогическом аспекте, необходимо выделить ее узловые вопросы в воспитании дошкольников. Решая оздоровительные задачи, специалист дошкольного образования должен осознать прежде всего само *понятие здоровья*, так как от смысла, вложенного в него, зависит направленность оздоровительно-развивающего физического воспитания. Существует многообразие определений понятия «здоровье». Наиболее близко педагогике здоровья понятие, принятое ВОЗ, которое рассматривает здоровье как полное физическое, психическое и социальное благополучие ребенка.

Важным является вопрос о том, *кто должен заниматься проблемой здоровья* детей в ДУ. Может ли педагог, не имея медицинского образования, взять на себя эту ответственность, и в какой степени? С точки зрения медицины на этот вопрос отвечает начальник отдела медико-социальной помощи детям и подросткам Минздрава России С. Р. Конова, которая утверждает, что наиболее частыми болезнями детей «... можно и нужно управлять в дошкольных образовательных учреждениях. Инфекционные заболевания можно предупредить профилактическими мероприятиями <...>, болезни дыхания — путем поддержки функций организма, его возможностей через закалывающие процедуры, физическое воспитание. Чтобы исключить болезни органов зрения, необходимо использовать известные методики по охране зрения. Такие примеры можно еще долго перечислять»<sup>1</sup>. Педагогическую точку зрения по этому поводу высказывает В. Г. Алямовская: «Качественная оценка эффективности образовательной деятельности невозможна без учета степени влияния педагогических воздействий на состояние здоровья и развития ребенка. Каждый педагог должен иметь полное представление о характере собственной деятельности, о том, какими знаниями

<sup>1</sup> Здоровье и физическое развитие детей в дошкольных образовательных учреждениях: проблемы и пути оптимизации : материалы Всерос. совещ. / Мин. образов. Рос. Федерации, Мин. здравоохр. Рос. Федерации. — М. : ГНОМ и Д, 2001. — 169 с.

и навыками он должен владеть, чтобы обеспечить развитие ребенка и сохранить его здоровье»<sup>2</sup>.

Проблемы здоровья традиционно связываются исключительно с медициной. В то же время их можно успешно решать педагогическими средствами на основе ЗОЖ. Так, общеизвестные причины нарушений здоровья: дефицит положительных эмоций, отрицательная психологическая обстановка, излишний шум, «заорганизованность» образовательного процесса, отсутствие гибкого распорядка дня, недостаточная двигательная активность, отсутствие условий для выбора деятельности, авторитарный стиль общения и т. п. — вполне устраняемы традиционными и хорошо проверенными на практике средствами. Содержательная двигательная деятельность, адекватные физические нагрузки, здоровый образ жизни ребенка в целом являются естественными и эффективными средствами физического, психического и социального здоровья и благополучия ребенка.

По данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков НЦЗД РАМН, комплексная система закаливания позволяет в 2 раза снизить уровень ОРЗ у детей, а общую заболеваемость — на 50%.<sup>3</sup>

Н. Т. Лебедева, посвятившая многие годы своей работы вопросам здоровья детей Беларуси, считает, что средствами физической культуры можно добиться увеличения индекса здоровья в 6 с лишним раз и уменьшения числа часто и длительно болеющих детей в 2 раза.

Приведенные примеры свидетельствуют о больших возможностях управления здоровьем детей в ДУ через систему рационально организованных физкультурно-оздоровительных мероприятий.

Поэтому необходимо найти *надлежащее место физической культуре* в образовательном процессе ДУ, а педагогам осознать свои возможности в оздоровительной работе с детьми, понять те простые закономерности, которые связывают здоровье с физическими упражнениями, двигательной активностью.

Таким образом, вполне очевиден вывод о том, что оздоровительный компонент должен быть введен в систему образовательного процесса как обязательный и стать нормой педагогической работы, а специалист дошкольного образования обязан владеть знаниями и навыками по организации здорового образа жизни детей.

---

<sup>2</sup> Здоровье и физическое развитие детей в дошкольных образовательных учреждениях: проблемы и пути оптимизации : материалы Всерос. совещ. / Мин. образов. Рос. Федерации, Мин. здравоохран. Рос. Федерации. — М. : ГНОМ и Д, 2001. — 102 с.

<sup>3</sup> Здоровье и физическое развитие детей в дошкольных образовательных учреждениях: проблемы и пути оптимизации : материалы Всерос. совещ. / Мин. образов. Рос. Федерации, Мин. здравоохран. Рос. Федерации. — М. : ГНОМ и Д, 2001. — 36 с.

Представим портрет здорового ребенка, который может служить воспитателю как эталон физически, психически и социально благополучного дошкольника. Он не болеет или болеет редко, кратковременно, с полным выздоровлением. Перепады температур, резкая смена погодных условий ему не страшны, так как он закален и его система терморегуляции хорошо адаптирована к воздействию положительных и отрицательных температур воздуха. У здорового ребенка гармоничное соотношение основных показателей физического развития: длины и массы тела, окружности грудной клетки, — хорошая осанка, достаточно глубокое и ровное дыхание. Он ловок, подвижен, обладает оптимальной для его возраста умственной и физической работоспособностью. Это живой, веселый, любознательный, жизнерадостный и коммуникабельный ребенок. Психологический статус здорового ребенка характеризуется устойчивостью, доброжелательными отношениями в коллективе сверстников.

#### *Какие существуют критерии оценки здоровья ребенка?*

Медициной выделено пять групп здоровья. Принадлежность детей к той или иной группе здоровья определяется врачами. В педагогической деятельности вполне объективным показателем здоровья является количество и продолжительность заболеваний ребенка в течение года. На основе индивидуальных данных здоровья детей выводятся групповые показатели, среди которых наиболее информативным, сравнимым и достаточно удобным является индекс здоровья (ИЗ) — количество детей, не болевших в течение года, в процентном отношении к списочному составу. Состояние здоровья ребенка оценивается и по таким чисто педагогическим параметрам, как нормализация сна, аппетита, улучшение эмоционального состояния, отсутствие жалоб, повышение общей активности. Постоянное и внимательное наблюдение взрослых за поведением детей, их самочувствием дает возможность увидеть состояние «предболезни», то есть неблагополучия отдельного ребенка и вовремя принять соответствующие меры.

Результативность оздоровительной работы во многом зависит от умения *прогнозировать оздоровительный эффект* с учетом исходного уровня здоровья каждого ребенка, физиологических возможностей его организма, бытовых условий, резервов оздоровительно-образовательной системы. Элементы поэтапного прогнозирования индивидуального уровня здоровья вполне реальны в педагогической практике.

Рассматривая вопросы здоровья детей, нельзя обойти проблему *здоровья педагога*. Доля непосредственного контакта

с детьми занимает у воспитателя до 80 % рабочего времени, требуя здоровья, выдержки, эмоциональной устойчивости, терпения и физического напряжения. Актуальной, социально значимой является цепочка зависимостей в системе: здоровье педагога — эффективность его профессиональной деятельности — психофизическое здоровье детей — положительный пример для семей воспитанников. В этом контексте здоровье педагога может рассматриваться как профессиональная ценность, **особый инструмент воздействия на качественные изменения показателей здоровья детей.**

Необходимо, чтобы у самих педагогов сложилось правильное, ценностное отношение к своему здоровью. Специальные исследования и жизненная практика доказывают, что огромные резервные силы организма дают человеку возможность управлять своим здоровьем через осознанное здоровьесоздающее поведение, включающее физическую активность, культуру питания, широкое приобщение к природе, умение правильно организовать свой режим труда и отдыха, создать и поддерживать вокруг себя благоприятный микроклимат, освобождение от вредных привычек. Важна психологическая настроенность на здоровьесбережение в процессе профессиональной деятельности, поиск разумных средств не только сохранения, но и оптимизации здоровья при выполнении служебных обязанностей.

На рабочем месте педагога дошкольного учреждения имеется достаточно таких резервов: это эколого-гигиенические условия, наличие возможностей для двигательной активности, рациональный распорядок дня, выполнение физических упражнений вместе с детьми. Администрация дошкольного учреждения должна обеспечить психологический микроклимат для спокойного, созидательного, творческого труда педагогов, изыскать резервы для поощрения сотрудников, которые ведут здоровый образ жизни, укрепляют здоровье, понимая его личностную и социальную значимость.

Таким образом, наивысшей обязанностью педагога является ответственность за состояние здоровья детей. Оздоровительная работа должна выступать не частью, а общей направленностью всего педагогического процесса. Положительную динамику индивидуального уровня здоровья детей следует считать одним из главных показателей эффективности педагогической деятельности. Ведущая роль в сохранении и формировании здоровья детей принадлежит физкультурно-оздоровительной работе, поэтому важно целенаправленно повышать статус физической культуры как средства развивающего оздоровления.

## Контрольные вопросы и задания

1. Аргументировать необходимость оздоровительной направленности физического воспитания.
2. Выделить основные характеристики понятия здоровья как педагогической проблемы.
3. Раскрыть понятие «здоровье педагога как профессиональная ценность».
4. Аргументировать фразу: «В детский сад — за здоровьем».

## Литература

*Основная:* 1, 2, 7, 14.

*Дополнительная:*

1. Аршавский, И. А. Ваш малыш может не болеть / И. А. Аршавский. — М. : Советский спорт, 1990. — 30 с.
2. Кузнецова, М. Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных учреждениях : пособие для медработников и воспитателей / М. Н. Кузнецова. — М. : АРКТИ, 2002. — 64 с.
3. Лебедева, Н. Т. Профилактическая физкультура для детей : пособие для педагогов и воспитателей / Н. Т. Лебедева. — Минск : Вышэйшая школа, 2004. — 190 с.

### 1.3 Организация здорового образа жизни детей в условиях дошкольного учреждения и семьи

Здоровый образ жизни в учреждениях, обеспечивающих дошкольное образование, рассматривается с двух позиций: как фактор здоровья, полноценного развития ребенка, а также в качестве главного условия формирования навыков ЗОЖ у детей. При этом каждый из компонентов ЗОЖ является своего рода «мини-системой» со строго обязательными правилами выполнения. Кратко структура и содержание системы здорового образа жизни представлены на схеме 2.

**Эколого-гигиенические условия.** В постчернобыльский период всеобщего экологического пессимизма доминирует позиция бесперспективности усилий, направляемых на улучшение условий окружающей среды. Действительно, каждый отдельный человек не в состоянии оказать влияние на глобальные изменения, однако он имеет достаточно средств, чтобы во многом улучшить экологию быта и труда. Например, есть простые способы очищать, «ожив-

# ОСНОВНЫЕ КОМПОНЕНТЫ СИСТЕМЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Эколого-гигиенические условия	Психологический комфорт	Распорядок дня	Оптимальная двигательная активность	Система закаливания
<ul style="list-style-type: none"> <li>- соблюдение санитарно-гигиенических норм (ген. уборка, сквозное проветривание, световой коэффициент, температура в помещении 18–22 °С);</li> <li>- создание «мини-экологических» зон в помещении и на участке с использованием специально подобранных растений, трав, емкостей с водой</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уважение к личности ребенка, демократичный стиль общения;</li> <li>- условия для свободного выбора деятельности (развивающая среда);</li> <li>- наличие мест для уединения (собственного пространства);</li> <li>- возможность свободного присутствия в группе родителей;</li> <li>- комфортные условия быта;</li> <li>- создание ситуаций успеха, эмоционального предвостихищения;</li> <li>- индивидуально для каждого из детей — улыбка и похвала взрослых (многократно в течение дня)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- индивидуализация и воспитательная направленность всех бытовых процессов;</li> <li>- физиологически обоснованное соотношение бодрствования и сна, их «качество» (с учетом индивидуальных особенностей детей);</li> <li>- включение в распорядок дня специальных бытовых ситуаций по овладению гигиеническими навыками, культурной поведением</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- достаточные площади для движений в помещении и на воздухе;</li> <li>- разнородность физкультурно-игровой среды;</li> <li>- специально предусмотренное место для самостоятельной двигательной деятельности;</li> <li>- включение движений во все виды занятий (в т. ч. — умственных характера);</li> <li>- создание условий для разнообразия ДА в игровой, бытовой и трудовой деятельности</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- оздоровительные прогулки;</li> <li>- умывание холодной водой с использованием элементов самомассажа;</li> <li>- полоскание рта и горла прохладной (холодной) водой после каждого приема пищи;</li> <li>- воздушные ванны до и после сна (5–7 мин);</li> <li>- кратковременная ходьба босиком до и после сна, при всех переодеваниях (от 1 до 7 мин);</li> <li>- использование элементов пульсирующего климата;</li> <li>- дополнительные индивидуальные закаливательные процедуры в семье</li> </ul>

## ПУТИ И СРЕДСТВА ОБЕСПЕЧЕНИЯ ЗОЖ

Схема 2. Система здорового образа жизни в дошкольном учреждении

лять» воду для питья и приготовления пищи, создавать более благоприятные экологические условия быта.

Температура воздуха в помещении должна быть в пределах 18–22 С°, так как при более высокой организм изнеживается, ослабевает иммунитет.

Эколого-гигиенические условия во многом определяются составом воздуха. Одной из причин «тяжелого» воздуха в помещении является перенасыщенность его углекислым газом всего в 0,03 % от нормы. Загрязняют воздух также болезнетворные бактерии и вредные химические вещества. Специальными исследованиями установлено, что в непрветриваемых помещениях концентрация их может быть больше в десятки раз, чем в воздухе улиц самых грязных городов. В групповой комнате детского сада такие скопления могут быть значительными.

Не менее существенное значение имеет влажность воздуха (в пределах 50–60 %). Установлено: при излишне сухом воздухе в помещении (что характерно для жилья с центральным отоплением) начинается пересыхание слизистых оболочек дыхательных путей, провоцирующее ОРЗ у детей. Для создания комфортного микроклимата в помещении необходимо также обеспечить легкое движение воздуха. Субъективно человеком оно не ощущается, но оказывает положительное влияние: улучшается терморегуляция, а значит, и самочувствие.

Воздушный комфорт определяется также наличием отрицательно заряженных частиц (ионов), так называемых витаминов воздуха, оказывающих стимулирующее и лечебное воздействие на организм.

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

Природными очистителями воздуха в помещении являются комнатные растения. Они оказывают губительное действие на бактерии, полезны как источник кислорода. Известно, например, что при нормальной комнатной температуре 10 растений за 10 часов «работы» в помещении 30 кв. м повышают влажность воздуха на 20 % и поглощают примерно 1/6 содержащегося в нем углекислого газа, а это весьма ощутимо для человека.

Живые растения в помещении выполняют не только функцию санитаров, но и положительно воздействуют на органы чувств. Даже простое созерцание зеленых и ярко цветущих растений повышает защитные силы организма, способствует психологическому комфорту. Не зря специалисты называют одной из причин повышения заболеваемости людей в наше время обеднение природной среды. Поэтому ошибочно рассматривать комнатные растения только как объект для наблюдения и труда детей. Именно экологический принцип должен лежать в основе подбора растений для озеленения групповых помещений и участка дошкольного учреждения.

Обеспечить экологическую среду за пределами помещения сложнее, однако и здесь можно многое сделать. Например, участок детского сада вполне может быть превращен в экологический «маленький оазис». Для этого в обязательном порядке предусматривается зеленая изгородь вокруг забора из специально подобранных деревьев и кустарников, особенно со стороны проезжей части улицы. Наиболее активными санитарями выступают клен, липа, вяз, каштан, рябина.

Хорошо на участке иметь «уголок леса». Под пологом зеленых насаждений создается особый микроклимат, где в среднем вдвое больше, чем на открытой местности, содержится отрицательно заряженных ионов, отсутствует пыль. Наличие воды в зеленой зоне способствует ионизации воздуха. В теплое время года во время прогулки на участке следует размещать различные емкости с водой для игры.

По периметру участка, а также между групповыми площадками оборудуется «тропа здоровья». Она представляет собой тенистую аллею из деревьев-санитаров, на которой размещаются горки, канавки, физкультурное оборудование. Здесь же высеваются лекарственные травы, с которыми знакомят детей (подорожник, тысячелистник, клевер и др.). Тропа здоровья — это и увлекательное путешествие в природу, и место для выполнения физических упражнений.

Для игр на участке организуется «природная среда»: чистый речной песок в песочнице; ландшафт из песка, камней разной величины, формы и цвета; замысловато переплетенных корней деревьев; «дары природы» — шишки, желуди, каштаны; газоны из трав и цветов.

При проведении прогулок с детьми за пределы участка выбираются места, отвечающие эколого-гигиеническим требованиям.

Солнце, земля, вода могут щедро одарить ребенка здоровьем, если научить его с благодарностью принимать этот дар:

- больше времени проводить в естественной среде — на воздухе;
- чаще ходить босиком по земле, подставлять свое тело лучам солнца и свежему воздуху, использовать любую возможность, чтобы походить по воде;

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

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

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

**Психологический комфорт** называют первым инструментом в оркестре здоровья человека. Для детского здоровья это положение является едва ли не самым значимым. Понятие психологического комфорта трактуется как совокупность благоприятных социально-педагогических условий для нормального протекания, формирования и развития психофизиологических процессов организма ребенка. Основой психологического комфорта дошкольника является физиологическое состояние его организма. Удовлетворение жизненно важных потребностей ребенка (питание, сон, движение, деятельность) необходимо для его роста и развития. Нужна комфортность быта в дошкольном учреждении. Удобный шкафчик для одежды и кроватка, уютная обстановка, хорошие условия для туалета, внимание к нуждам каждого снимают излишнее напряжение, успокаивают, способствуют установлению доверительных отношений со взрослыми.

Другим важнейшим условием психологического комфорта ребенка служит благоприятный психологический климат в семье и группе сверстников. При выполнении физических упражнений есть немало средств, с помощью которых можно положительно влиять на самочувствие и настроение ребенка. Необходимо понимать ребенка, уметь видеть: настроение (жизнерадостное, неустойчивое, подавленное), самочувствие (бодрое, временная слабость при естественном утомлении, постоянная вялость), утомляемость (естественная, повышенная, постоянная). Недопустимы раздражительность и нетерпимость по отношению к детям; авторитарность может быть причиной и собственного психологического дискомфорта педагога. Конструируя свое общение с детьми, педагог должен от-

казаться от слов «быстрее, поторопись», «сколько раз можно повторять» и других словесных педагогических штампов.

Одним из критериев психологического благополучия считается адекватное поведение ребенка, которое характеризуется его двигательной активностью. Малоподвижность и гиперподвижность являются причиной дискомфорта ребенка.

Внимательно наблюдая за детьми, следует одним оказывать долговременную помощь, другим достаточно разовая, сиюминутная.

**Распорядок дня.** Правильный распорядок дня обеспечивает условия для нормального функционирования организма, а следовательно — это важный компонент ЗОЖ. Требования к распорядку дня определены так: он должен иметь общие временные ориентиры, отвечать индивидуальным особенностям детей, быть удобным для родителей и педагогов. Обратим внимание: недопустимо превращать распорядок дня в самоцель. Следует обеспечить его гибкость, учитывая сезон, погоду, особенности деятельности детей, сложившиеся традиции в отдельных семьях. Структура и содержание распорядка дня показаны в таблице 1.

Таблица 1

Распорядок дня: назначение  
и содержание основных его компонентов

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

5. Занятия: индивидуальные, подгруппами, со всей группой	Приобретение элементарных эталонных умений в различных видах деятельности (двигательной, речевой и т. д.); развитие внимания, памяти и др. психических процессов, а также игровых умений; общение в специально организованных условиях, двигательная деятельность	3–20
6. Подготовка к прогулке	Тренировка навыков самообслуживания (одевание); упражнение в речи (овладение понятиями «одежда», «обувь»), взаимопомощи; психологический настрой на предстоящую прогулку; упражнение в ручных двигательных умениях	10–12
7. Прогулка	Удовлетворение потребности в движении, в физических нагрузках; элемент трудовой, самостоятельная двигательная, игровая деятельность; индивидуальная работа; организованные подвижные игры и физические упражнения	70–85
8. Возвращение с прогулки	«Мини-занятие» по навыкам самообслуживания и запоминание соответствующих слов, понятий; воспитание бережного отношения к одежде; приучение к порядку; приобретение ко взаимопомощи	8–14
9. Умывание, обед	Упражнение в навыках культуры умывания, еды; овладение правилами поведения (в том числе речевого) за столом	7–10
10. Подготовка ко сну, сон	Восстановительный отдых; обеспечение «качества сна»	5–7
11. Постепенный подъем; закаливающие процедуры	Обеспечение физиологически обоснованного перехода от сна к бодрствованию; формирование потребности в закалывающих процедурах; самостоятельная двигательная деятельность и игры; индивидуальная и дифференцированная работа по развитию движений	20–22
12. Умывание, подник	То же, что и завтрак, обед	5–7
13. Игры, самостоятельная деятельность	Игры-занятия с детьми (индивидуальные и с подгруппами); поддержание эмоционального тонуса (дети ждут прихода родителей) за счет внесения элементов новизны в физкультурно-игровую среду	20–25

14. Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	То же, что и на первой прогулке	70–85
15. Ужин	То же, что и завтрак, обед	5–7
16. Самостоятельные игры, уход детей домой	Теплое расставание с каждым из детей; вызвать желание идти в детский сад завтра (создать «доминанту радости» завтрашнего дня); индивидуальная работа; обмен информацией с родителями о физическом состоянии ребенка на протяжении дня	10–12

Человеческий организм работает в определенной системе на основе индивидуальных биоритмов. В результате исследований установлено физиологически целесообразное время для активной деятельности и отдыха человека; научно обоснованы продолжительность интервалов между приемами пищи для лучшего пищеварения; определены возрастные и индивидуальные нормы сна. Однако распорядок дня в ДУ должен строиться не только на основе общих физиологических закономерностей работы организма с учетом возраста детей и их индивидуальных особенностей, но и включать образовательное содержание, нести воспитательный потенциал. Поэтому обратим особое внимание на качество режимных моментов, связав его, во-первых, с удовлетворением основных физиологических потребностей организма ребенка (в движении, пище, сне, активном бодрствовании); во-вторых, с приобретением необходимых знаний в области культуры здоровья; в-третьих, с овладением навыками здорового поведения.

Распорядок дня начинается с научно обоснованного соотношения периодов бодрствования и сна. Качество сна и активность бодрствования находятся в тесном взаимодействии. Поэтому рассмотрим эти структурные элементы более детально.

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

дневного сна — 2–2,5 часа. Однако потребность во сне у человека индивидуальна, что может проявляться уже в четырехлетнем возрасте. Чтобы определить потребность во сне, Ю. Ф. Змановский рекомендует следующее. В течение нескольких дней (праздничные дни, каникулы) в семье создать условия для спокойного сна ребенка, укладывать в обычное время и не будить утром, способствовать дневному сну. Общую продолжительность сна разделить на количество наблюдаемых суток. Средний показатель и будет той нормой, которая должна быть обеспечена ребенку.

Как быть, если ребенок днем не может заснуть (такое наблюдается достаточно часто)? Иногда это становится причиной дискомфорта ребенка и нежелания идти в ДУ. Как правило, дети плохо спят, если не были на воздухе, мало двигались, не получили необходимых физических нагрузок.

Далее, чтобы ребенок хорошо засыпал, надо выработать у него стереотип поведения, постоянный, повторяемый изо дня в день ритуал подготовки ко сну: в группе тишина (взрослые и дети разговаривают шепотом), в спальне свежий воздух, окна закрыты легкими, рассеивающими свет шторами, играет очень тихая приятная музыка. Заключительным аккордом может стать колыбельная песня либо любимая сказка, которую рассказывает воспитатель. С кем-то из детей достаточно посидеть рядом, а кого-то из малышей приходится подержать на руках.

Дополнительного внимания в этот период требуют гиперподвижные дети: они долго не могут заснуть и, не выспавшись, капризничают. Особое отношение должно быть к тем, кто категорически отказывается спать днем. Надо убедить такого ребенка отдохнуть — полежать спокойно с закрытыми глазами, вспомнить о чем-то хорошем, помечтать. Если он все-таки не засыпает, при этом режим сна в семье соблюдается, недопустимо заставлять его оставаться в постели до подъема всех детей. Одновременно надо дать ребенку возможность освоить правила поведения в этой ситуации: спокойно заниматься (рисовать, рассматривать книги, играть с мозаикой), не мешая другим спать.

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

Для периода бодрствования также существуют свои правила: обеспечивается смена активных и более спокойных видов деятельности, умственные нагрузки чередуются с физическими. Двига-

тельная активность в течение дня должна быть разной продолжительности и интенсивности.

**Роль прогулки для здоровья** настолько велика, что ее по праву называют оздоровительной. Что вкладывается в это понятие? Прежде всего, это мощная закаливающая процедура: ребенок дышит свежим воздухом, в котором много отрицательно заряженных ионов, благотворно влияющих на самочувствие. Свет и солнечные лучи способствуют образованию в организме витамина D, необходимого для укрепления костного аппарата. Прогулка — основной резерв двигательного режима, обеспечивающий удовлетворение биологической потребности в движении. Если учесть, что нигде больше ребенок не чувствует себя так свободно и раскованно, когда можно поиграть в любимые подвижные игры и выплеснуть через них отрицательную энергию, можно утверждать, что прогулка — ничем не заменимое комплексное оздоровительное средство.

Для эффективного воздействия на здоровье детей каждая прогулка должна тщательно готовиться. Перечислим несколько обязательных правил для воспитателя:

- одевание на прогулку проводится так, чтобы дети не перегрелись и не вспотели; одежда должна отвечать погодным условиям. Постепенное облегчение одежды в зимне-весенний период надо начинать с головного убора, варежек, замены зимнего пальто; в последнюю очередь меняется обувь;

- педагогу необходимо знать внешние признаки, сигнализирующие о тепловом дискомфорте ребенка, и принимать незамедлительные меры. Мерзнушим предложить интенсивно подвигаться: попрыгать, пробежаться, сделать круговые движения руками, ногами. Вспотевший ребенок (о чем свидетельствует испарина на носу и на лбу, влажная шея) отправляется в помещение, где помощник воспитателя переодевает его в сухое белье, предлагает немного отдохнуть, а затем снова отправляет на улицу. Эта процедура обязательна, особенно для детей часто болеющих, так как перегрев для них — одна из главных причин рецидивов болезни;

- обеспечить оптимальную двигательную активность детей на прогулке, чередование физических нагрузок; для предупреждения переутомления предусмотреть разнообразие движений, форм и видов детской деятельности, игрушек, пособий. Самые интенсивные физические нагрузки выносятся: летом — на начало прогулки, пока нет жары; зимой — на окончание, перед уходом в помещение.

Таким образом, качество прогулки — это содержательная разнообразная деятельность детей, достаточная двигательная активность (60–70 %), оптимальная физическая нагрузка (достигается соотношением организованной и самостоятельной форм физического воспитания, чередованием видов и интенсивности деятельности), положитель-

ное эмоциональное состояние (активное уравновешенное поведение), тепловой комфорт (ребенок не перегревается и не мерзнет).

**Качество режимных моментов, связанных с приемом пищи**, обусловлено хорошим аппетитом детей, который в определенной степени зависит от качества пищи, гигиенического обслуживания, культуры сервировки стола. Достаточная двигательная активность детей, оптимальные физические нагрузки, психологический комфорт также являются надежными спутниками аппетита. Здоровый ребенок обычно ест с удовольствием любые блюда. Дети ослабленные, малоподвижные, с низким уровнем физического развития имеют плохой аппетит, капризничают во время еды, долго сидят за столом. Отдельные дети имеют неуёмный аппетит, который может быть связан с ожирением, эндокринным заболеванием, с тем, что желудок растянут систематическим потреблением чрезмерного количества пищи. Воспитателю следует хорошо знать и диетические предпочтения, и нелюбимые блюда, и особенности аппетита отдельных детей. Больше внимание уделяется тем, кто имеет плохой или чрезмерный аппетит. Нельзя торопить детей во время еды.

Каждому ребенку в течение всего дня необходимо обеспечить высокий уровень условий и культуры гигиенического обслуживания. Не допускается ни малейшей небрежности, неприветливого тона и спешки. Следует создавать определенные традиции проведения режимных моментов, когда в деятельность взрослых и детей во время бодрствования, чтения, прогулки и т. д. включаются специфические требования. Обязательным является постепенный переход от одной деятельности к другой, так чтобы каждая способствовала успешному протеканию последующей.

Таким образом, каждый режимный момент для воспитателя — это временной ориентир к постепенной смене деятельности детей. Одновременно это и система своеобразных оздоровительных и образовательных «занятий» с детьми, к каждому из которых необходимо специально отобрать программный материал с постепенным усложнением, продумать информационные приемы, обеспечить заинтересованность и активность каждого ребенка.

**Оптимальный двигательный режим.** Двигательный режим представляет собой рациональное сочетание различных видов, форм и содержания двигательной активности (ДА) ребенка. Общие требования к построению двигательного режима:

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

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

- периоды высокой ДА чередуются с отдыхом и малоподвижными видами деятельности;

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

Двигательные нагрузки должны отвечать индивидуальным возможностям детей и носить в течение дня волнообразный характер. Самые высокие приходятся на время первой прогулки (с 10 до 12 часов). Кроме этого в распорядке дня обязательны и другие периоды умеренной и целесообразной двигательной деятельности детей — это время до завтрака и перед занятием, особенно если оно умственного характера. С особой осторожностью следует подходить к физическим нагрузкам непосредственно после дневного сна. В этот период не рациональны организованные физические упражнения по ряду причин. Целесообразнее предоставить детям возможность двигаться самостоятельно, создав условия для движений.

Соотношение организованной и самостоятельной форм двигательной деятельности разное в группах раннего, младшего и старшего дошкольного возраста, однако самостоятельные движения детей всех возрастов должны составлять не менее 2/3 объема их общей ДА. Это можно объяснить тем, что потребность детей в движении наиболее полно реализуется в самостоятельной деятельности. Она составляет наибольший бюджет времени в режиме дня, является наименее утомительной из всех форм двигательной активности и содействует индивидуализации двигательного режима. Кроме того, именно в самостоятельной деятельности ребенок в наибольшей степени проявляет свои двигательные умения, переносит их в творческую игру, учится регулировать двигательное поведение.

Количество и продолжительность организованных физкультурных мероприятий в двигательном режиме зависит от возрастной группы, физического состояния детей, специфики образовательного процесса в ДУ. Необходимо индивидуализировать двигательные и физические нагрузки; учитывать интересы и возможности детей при выполнении физических упражнений; искать методы оптимизации ДА детей.

**Система закаливания.** Закаливание является важным средством укрепления здоровья при условии, что оно органично включено в комплекс физкультурно-оздоровительных мероприятий и представляет собой определенную систему, реальную для исполне-

ния и отвечающую индивидуальным особенностям здоровья и физического развития детей.

В последние годы спектр методов закаливания значительно расширен, но выбор их для конкретных ситуаций затруднен многими причинами. Педагог должен хорошо знать практические наработки в области закаливания. Представим современные закаливающие методики.

**Метод постепенного снижения температурных воздействий** на 1–2 градуса через 2–3 дня (воздушные, солнечные ванны, различные водные процедуры местного и общего характера: обтирание, обливание, ножные ванны и т. п.) долгое время рекомендовался как один из основных методов закаливания. В настоящее время физиологи считают его неэффективным, поэтому вряд ли целесообразно его применение в ДУ.

**Метод пульсирующего климата** заключается в том, что с помощью кондиционера температура воздуха в помещении постепенно повышается от 18 до 26 °С, затем снижается до исходных величин, что стимулирует работу терморегуляционной системы организма. Метод даст хорошие результаты, но по определенным причинам в учреждениях возможно использование лишь его элементов.

**Метод экстремальных воздействий** (обливание холодной водой, бег по снегу босиком, купание в проруби и т. п. получил свое начало в семейной педагогике и вызвал определенный интерес и распространение. Использовать его в дошкольных учреждениях не рекомендуется по известным причинам.

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

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

Если учесть все возможные трудности с организацией закаливания в ДУ, то в качестве обязательных целесообразно рекомендовать именно естественные методы закаливания, которые должны быть составной частью режимных моментов. Система закаливания включает:

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

Такая организация закаливания не требует специальных условий, воспитателю нет необходимости отвлекаться от не менее важных дел, не отнимается время, отведенное для двигательной активности детей. А главное, систематическое ежедневное исполнение естественных закаливающих процедур становится для ребенка нормой поведения, потребностью.

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

Правила, которыми следует руководствоваться при организации закаливания:

- процедуры закаливания должны быть комплексными;
- носить систематический характер, не иметь перерывов (за исключением возможной болезни ребенка);
- учитывать индивидуальные особенности здоровья детей, их возраст;
- вызывать у ребенка положительные эмоции, в противном случае можно получить эффект неприятия.

Важным является вопрос о формировании навыков ЗОЖ у детей. Здоровье человека определяется в значительной мере «доминантой» здоровья, закладываемой с детства. Сначала в результате механического повторения правильно организованных гигиенических процедур вырабатывается динамический стереотип «здоро-

вого» поведения. Постепенно на его основе приобретаются соответствующие знания и формируется осознанное отношение к собственному здоровью, «настрой» на здоровье. Поэтому все правила здорового образа жизни должны входить в сознание маленького ребенка как естественные, приятные и обязательные. Заметим, что именно система строго определенных правил и действий, принятие ребенком их обязательности на эмоциональном и физиологическом уровне, а не «словесное обучение» обеспечивают успех формирования навыков здоровья у маленьких детей.

В практику детских садов необоснованно входит «мода» на специальные занятия по ЗОЖ, на которых детям даются абстрактные для них знания, связанные с анатомией и физиологией человека. При этом используются учебные и наглядные пособия (таблицы, макеты), рекомендованные для школ. У детей хорошая память, они запоминают слова, выучивают целые предложения, начинают ими оперировать, не понимая сути. Такой неосмотрительный и неосторожный подход к использованию детских возможностей может нанести вред ребенку. По этому поводу можно привести удивительно меткое высказывание И. Канта: «Предметы, которым обучают детей, должны соответствовать их возрасту, иначе явится опасность, что в них разовьется умничанье, модничанье, тщеславие».

Как определить, какие знания о ЗОЖ доступны дошкольнику? Обратим особое внимание на следующее важное психолого-педагогическое положение: знания, которые даются ребенку, должны быть «живыми», то есть полученными практически, «чувственно»; нужные ему сегодня, а не завтра, которые можно уже сейчас применить в жизни, ощутить на деле их значимость — с ними можно поэкспериментировать, в них можно поиграть, их можно нарисовать, слепить, придумать рассказ и т. д. Такие знания гораздо естественнее и эффективнее приобретать в повседневной жизни, в конкретной жизненной ситуации. Надо так организовать весь быт в дошкольном учреждении, чтобы дети имели возможность постоянно упражняться в навыках гигиены и самообслуживания и воспринимать их как норму жизни и обязательность. Именно в процессе своей практической деятельности ребенок должен узнавать: зачем и почему именно так надо умываться, чистить зубы, после каждого загрязнения мыть руки; зачем надо спать, делать зарядку, проветривать комнату, быть на воздухе, не кутаться в сто одежек; почему надо прямо стоять и сидеть, аккуратно есть, пользоваться салфеткой, полоскать рот.

Научиться рассуждать о здоровье ребенок должен не со слов взрослых, а на основе собственного (конечно, пока элементарного) опыта. Пусть он по-своему расскажет о том, какого человека можно

назвать здоровым, что человек должен делать, чтобы быть здоровым, какая пища, одежда, обувь полезны для здоровья.

Без спешки, нравочений и назиданий, но основательно необходимо продумать организацию всех режимных моментов, где каждый ребенок — активный деятель, а воспитатель — пытливый наблюдатель, помощник, советчик. Знания и требования к самостоятельности детей в гигиене и отношении к своему здоровью усложняются постепенно. Важно, чтобы они были одинаковыми в дошкольном учреждении и в семье. И пусть будет на десять практических ситуаций для ребенка одно слово взрослого, а не наоборот! Тогда ребенок будет приобретать практический опыт, а слово взрослого станет понастоящему значимым.

### Контрольные вопросы и задания

1. Назвать педагогические условия ЗОЖ в ДУ.
2. Перечислить компоненты здорового образа жизни.
3. Рассмотреть распорядок дня ребенка с позиции актуализации воспитания навыков ЗОЖ.
4. Составить структурно-логическую схему организации ЗОЖ в ДУ и семье.

### Литература

*Основная:* 1, 2, 18, 19, 20.

#### *Дополнительная:*

1. Панько, Е. А. Здоровье педагога как профессиональная ценность / Е. А. Панько, П. М. Панько // Основы профессионального самосовершенствования педагога дошкольного учреждения : пособие для педагогов и педагогов-психологов дошк. учрежд. / Е. Л. Гутковская [и др.]; под ред. Е. А. Панько. — Минск : Университетское, 2002. — С. 42–71.
2. Шишкина, В. А. Хочу быть здоровым : учеб. пособие для воспитанников ст. ступени (от пяти до шести лет) учреждений, обеспечивающих получение дошк. образования / В. А. Шишкина. — Минск : Сэр-Віт, 2003. — 56 с.
3. Шышкіна, В. А. Хачу быць здаровым : вучэб. дапам. для выхаванцаў ст. ступені (ад пяці да шасці гадоў) устаноў, якія забяспечваюць атрыманне дашк. адукацыі / В. А. Шышкіна. — Мінск : Сэр-Віт, 2003. — 56 с.

## 1.4 Основы обучения, развития и воспитания в процессе физического воспитания

Обучение, развитие и воспитание — процессы взаимосвязанные и взаимообусловленные. Так, **физическое развитие** понимается как качественное изменение форм и функций организма под воздействием условий жизни и **воспитания**. Воспитание — педагогический процесс, направленный на повышение уровня здоровья, **всестороннее физическое развитие**. Обучение — овладение специальными знаниями, навыками, умениями, играющими важную роль в воспитании. Таким образом, единство обучения, развития и воспитания — органичный синтез, предусмотренный задачами физического воспитания, которые определяются как оздоровительные, образовательные, воспитательные.

Если обратиться к литературе, то можно отметить, что все выдающиеся педагоги считали двигательную деятельность важным условием и средством разностороннего развития детей. Еще Ж.-Ж. Руссо писал о значимости движений в познании ребенком окружающего мира, указывал, что без движений немислимо усвоение таких понятий как пространство, время, форма.

К. Д. Ушинский неоднократно подчеркивал роль движений в усвоении детьми родного языка. Объективность этого положения доказана в наше время в исследовании физиолога М. М. Кольцовой.

По мнению Е. А. Аркина, интеллект, чувства, эмоции возбуждаются к жизни движениями. Он рекомендовал предоставлять детям возможность двигаться как можно больше.

Академик Н. Н. Амосов назвал движения «первичным стимулом» для ума ребенка. И это не случайно. Физиологи экспериментально доказали роль движений в развитии мозга и его функций.

Таких примеров можно привести множество, и главным выводом является безусловная значимость движений, физических упражнений, физического воспитания в целом для разностороннего гармоничного развития детей.

Особого внимания заслуживает вопрос о роли обучения в физическом воспитании. Долгое время считалось, что движения у ребенка развиваются лишь по мере созревания определенных центров коры головного мозга. Поэтому рекомендации сводились к гигиеническому уходу и созданию условий для развития движений. Однако психолого-педагогическими исследованиями было установлено, что специальные упражнения и занятия с детьми способствуют более раннему развитию движений. Н. Амосов по этому поводу писал, что едва ли можно значительно опередить процесс созревания структур, однако стимулированием можно ускорить рост нервных клеток и, таким образом,

добиться более раннего развития движений. Вспомним рекомендации Л. С. Выготского о значимости опережающего обучения в развитии и воспитании ребенка. Только развивающее (опережающее) обучение даст результаты. Поэтому необходимы обучающие системы, в том числе и в развитии двигательной сферы ребенка.

Система обучения дошкольников физическим упражнениям разработана в результате многочисленных исследований. Выделяются три этапа обучения. Первый характеризуется овладением детьми двигательными умениями в целом без фиксации на качестве деталей движения. На этом этапе находится обучение детей движениям в группах раннего и младшего дошкольного возраста. Особым направлением педагогического руководства здесь является создание оптимальных условий для приобретения самостоятельного двигательного опыта детей. Дети должны иметь возможность самостоятельно упражняться в различных видах и способах движений.

На втором этапе предусматривается обучение технике физических упражнений. Продолжительность периода усвоения двигательных умений на этом этапе зависит от многих условий: сложности движения, уровня двигательной подготовленности ребенка, его эмоционального настроя и, конечно, от качества педагогических воздействий.

Задачи третьего этапа обучения связаны с формированием стереотипа двигательных навыков, умением использовать их в полной мере в различных жизненных ситуациях, выбирать способ движения в зависимости от поставленной задачи и условий:

На первых двух этапах формируются двигательные умения, на третьем — двигательные навыки. Важно понять, чем отличаются друг от друга двигательные умения и навыки. Двигательное умение определяется как степень владения техникой действия, которая характеризуется повышенной концентрацией внимания на движении и нестабильными способами решения двигательной задачи. Двигательный навык — это степень владения техникой действия, при которой управление движениями происходит автоматически, и действия отличаются высокой надежностью. Сознание при навыке меняет свою роль. Если при двигательном умении оно направлено на каждый элемент самого движения, то при навыке — на наиболее рациональное решение общей задачи, на то, как для ее осуществления лучше использовать условия и ситуацию. Например, когда ребенок учится кататься на велосипеде, его сознание направлено на то, чтобы сохранить равновесие. При навыке ребенок уже может осознанно ехать быстрее, медленнее, по узкой дороге, выполнять обгон, резко останавливаться и др.

Формирование двигательного навыка — довольно длительный процесс. Он определяется принципами и методами обучения. Можно выделить следующие принципы обучения: доступности и инди-

видуализации, последовательности и систематичности, наглядности, сознательности и активности, воспитывающего и развивающего обучения. **Принцип доступности и индивидуализации** требует учета возрастных и индивидуальных возможностей ребенка. Доступность упражнений педагог определяет самостоятельно, руководствуясь образовательной программой, состоянием здоровья ребенка, его физическим развитием, подготовленностью, интересами.

**Принцип последовательности и систематичности** предусматривает плавный переход от одного уровня развития движений к другому, постепенное усложнение материала, условий и нагрузок, непрерывность в обучении.

У детей дошкольного возраста мышление наглядно-действенное, наглядно-образное, что обязывает строить обучение с применением наглядности (образцов движения).

Физическими упражнениями ребенок овладевает в деятельности, поэтому важно обеспечить ее активный режим, многократный самостоятельный двигательный тренинг. Навык быстрее формируется, когда ребенок понимает двигательную задачу, сознательно выполняет движение, пытается выполнить его правильно, оценить уровень своей умелости.

При обучении детей физическим упражнениям выделяются наглядные, словесные и практические методы:

Наглядные	Словесные	Практические
<p><i>Показ</i> — образец выполнения упражнения.</p> <p><i>Имитация</i> — подражание действиям птиц, животных, явлениям природы («зайчик», «самолет», «дождик»).</p> <p><i>Наглядные пособия</i> — рисунки, картины, схемы, таблицы.</p> <p><i>Практическая помощь</i> взрослого.</p> <p><i>Зрительные ориентиры</i>: части тела («достанем руками до носков ног», «ударим ладонями по коленям»); предметы, атрибуты (указывают направление движения, место выполнения упражнения).</p> <p><i>Звуковые ориентиры</i> (счет, бубен, музыкальное сопровождение, хлопки — регулируют ритм и темп движения)</p>	<p><i>Название упражнения</i> («Ласточка»).</p> <p><i>Объяснение</i> — создание представления об упражнении в целом.</p> <p><i>Пояснение</i> — уточнение деталей техники упражнения.</p> <p><i>Указание</i> — короткое замечание по качеству упражнения («Спина прямая»).</p> <p><i>Распоряжения, команды</i> — сигналы к началу и окончанию действия («Повернулись», «Марш», «Направо-налево», «Стой»).</p> <p><i>Оценка правильности выполнения упражнения</i></p>	<p><i>Многократное повторение упражнений с определенной направленностью</i> («Наклон вперед, не сгибая колен»).</p> <p><i>Подвижные игры</i> («Охотник и зайцы»).</p> <p><i>Выполнение упражнений в соревновательной форме</i> (эстафеты, игры типа «Кто быстрее?»)</p>

К **наглядным методам** относятся: безукоризненный четкий показ образца, поэтапный показ двигательного действия в более медленном темпе, зрительные и звуковые ориентиры, практическая помощь. Они визуально ориентируют ребенка на правильное выполнение упражнения. Практическая помощь взрослого задаст мышечно-двигательные ощущения, позволяющие ребенку управлять частями тела, направлением, темпом, амплитудой движения.

К **словесным методам** относятся: название, объяснение, пояснение упражнений, указание, распоряжения и команды к их выполнению, оценка правильности выполнения. Они помогают ребенку запомнить название, особенности выполнения физического упражнения, осознать его «правильность» и т. д.

**Практические методы** включают многократное повторение упражнений с определенной направленностью, подвижные игры, выполнение упражнений в соревновательной форме. Важно предоставить детям возможность выполнять движения в разных условиях, с разными предметами, варьировать сочетания движений, переносить двигательные умения во все виды своей деятельности.

На первом этапе обучения отдается предпочтение наглядным и практическим методам. На втором этапе выделяются словесные и практические методы. На третьем этапе особое внимание уделяется практическим методам.

## Контрольные вопросы и задания

1. В чем заключается единство обучения, воспитания и развития в процессе физического воспитания?
2. Раскройте понятия «двигательные умения», «двигательные навыки».
3. Назовите принципы и методы формирования двигательных умений детей.

## Литература

*Основная:* 4, 8, 9, 11.

### 1.5 Физическая культура в программе дошкольного образования «Пралеска»

Несколько прошлых десятилетий все дошкольные учреждения на территории бывшего СССР работали по единым программам физического воспитания, отражавшим одну — учебно-дисциплинарную — образовательную модель. Цели, задачи, со-

держание, методики физкультурно-оздоровительной работы были типовыми — обязательными для всех. Они обеспечивали определенные результаты и порядок, удобство в контроле. Однако такое единообразие без учета регионально-экономических, национальных, кадровых условий, а также специфики конкретного дошкольного учреждения не способствовало использованию в полной мере имеющегося образовательного потенциала, сдерживало инициативу и творчество педагогов.

При переходе на концепцию личностно-ориентированного образования появились соответствующие разноуровневые образовательные программы: комплексные, представляющие целостные образовательные системы; парциальные (авторские), раскрывающие одно-два направления воспитательного процесса; вариативные, которые характеризуются не принципиальным изменением их главного содержания.

Наиболее известны в Республике Беларусь такие российские программы, как «Детство», «Радуга», «Истоки» (комплексные), «Старт» (парциальная), программы белорусских авторов: «Очарование» Л. Д. Глазыриной, «Физкульт-Ура!» В. Н. Шебако, В. А. Овсянкина.

Все современные программы ставят задачу личностно-ориентированного воспитания и построены главным образом на основе Типовой программы по физической культуре (1984), сосредоточившей в наибольшей степени образовательный потенциал, созданный в течение нескольких десятилетий в результате многочисленных научных исследований и практического опыта ДУ.

Все эти программы включают:

- гуманистическую идею «перспективного детства», обеспечивающего интересы каждого ребенка, признание его права на возможность реализации себя как человека и гражданина, заботу о его физическом и психическом здоровье и разностороннем развитии;
- индивидуально-личностную направленность физического воспитания;
- приоритетность оздоровительно-развивающей физкультурной работы в целом.

Отличительные особенности современных программ кроются в формулировке задач (по сути, идентичных), принципов, доминирующих направлений работы, специфике методик.

В погоне за инновациями в практике дошкольных учреждений появилась тенденция одновременно использовать сразу несколько программ, принципиально отличающихся друг от друга, в результате чего целостность образовательного процесса подменяется принципом «лоскутного одеяла» (В. Т. Кудрявцев), «шведского стола» (В. В. Давыдов). При значительном количестве образовательных программ для детей дошкольного возраста и имеющей место педа-

гогической некомпетентности возникла необходимость разработки **базисных программ**, которые должны служить целеполагающим ориентиром для всех дошкольных учреждений. Они **гарантируют государственный образовательный стандарт, обеспечивают основные ориентиры для отбора программного материала при разработке вариативных программ, указывают направления интеграции физического воспитания в целостную образовательную систему ДУ.**

Базисной государственной программой дошкольного образования в Республике Беларусь является программа «Пралеска». В ней представлена качественно новая модель физической культуры, ориентированная на индивидуально-личностный подход в обеспечении физического, психического и социального благополучия дошкольников, в формировании их здоровья, физического и общего развития.

«Пралеска» ориентирована на достижение стандарта дошкольного уровня образования, обеспечивающего основу целостного и разностороннего развития детей конкретного возраста, а также преемственность при переходе к следующему возрастному периоду. Физическое воспитание направлено «на охрану детства» (Л. С. Выготский), амплификацию развития (А. В. Запорожец), предполагающую максимальную реализацию возможностей ребенка в двигательной деятельности. Развитие, обучение, воспитание — эти три стороны единого образовательного процесса находят полное воплощение в структуре и содержании раздела «Физическая культура». Стержнем физической культуры в ДУ является оптимальная двигательная активность детей, представленная разными видами двигательной деятельности и формами ее организации.

В программе обращается внимание на сбалансированность форм организации детской деятельности, предпочтение отдается групповым и индивидуальным перед фронтальными. Основу двигательного режима составляет самостоятельная двигательная деятельность детей. Такой подход расширяет возможности саморазвития ребенка, содействует осознанию себя субъектом деятельности, обеспечивает здоровьесберегающие методы воспитания, создает условия для более тесного сотрудничества взрослых и детей.

В раздел «Физическая культура» впервые включены такие важные направления в работе дошкольного учреждения, как диагностика, прогнозирование и коррекция здоровья, физического и двигательного развития детей. Показаны наиболее вероятные отклонения в физическом состоянии дошкольников и предложены основные пути профилактики и коррекции.

Особо выделяется роль семьи в воспитании здорового ребенка. Здесь он проходит главную «школу здоровья», получает необходимую эмоциональную защищенность, переживание чувства

ценности своего «Я». Ставится задача превращения дошкольного учреждения в открытый социально-психологический комплекс, где родители являются равноправными участниками физического воспитания и педагогического процесса в целом.

Физическое воспитание ориентировано на творческий подход в использовании содержания, форм и методов работы с детьми.

Научно-методическую основу раздела «Физическая культура» в программе «Пралеска» составили:

- базисно значимые научные исследования в области физического воспитания дошкольников;

- нормативно-правовые документы по дошкольному образованию Республики Беларусь;

- идея лично-ориентированного образования;

- технологический подход в организации педагогического процесса.

Основные субъекты взаимодействия при реализации программы — это семьи воспитанников, дошкольные учреждения, учреждения по подготовке кадров, общей целью которых является обеспечение каждому ребенку полноценного проживания дошкольного детства, создание условий для разностороннего развития, укрепление здоровья, формирование навыков ЗОЖ у детей.

*Идея лично-ориентированного образовательного процесса* осуществляется в двух основных направлениях:

- в индивидуализации физического воспитания детей;

- в демократическом стиле отношений в коллективе;

Индивидуализация физического воспитания обеспечивается за счет следующих обязательных видов деятельности сотрудников ДУ:

- диагностики и прогнозирования индивидуальных показателей здоровья, физического и двигательного развития детей; проектирования индивидуальных маршрутов развития;

- мониторинга индивидуального уровня здоровья, физического и двигательного развития от поступления ребенка в ДУ до перехода в школу;

- обеспечения психологического комфорта каждому из детей, индивидуализации распорядка дня, двигательного режима, закаливания;

- коррекции индивидуальных отклонений в развитии детей в процессе совместной деятельности педагогов и родителей.

*Демократический стиль отношений* с детьми предусматривает обязательные правила, связанные с уважением личности ребенка:

- учет его интересов, физических и психологических возможностей при организации всех видов детской деятельности, в том числе двигательной;

- отказ от наказаний, запретов, педагогических словесных штампов (вроде «кому говорят», «сколько раз повторять» и т. п.);

- весь быт в ДУ строится на принципе «можно»; «нельзя» — распространяется только на случаи, связанные с опасностью для здоровья и благополучия детей;

- взрослое сообщество демонстрирует детям поведение взаимного уважения и внимания друг к другу.

Важнейшая особенность программ дошкольного образования «Пралеска» — ее оздоровительная направленность, которая основывается на следующих концептуальных положениях:

- здоровье рассматривается как педагогическая проблема, связанная с обеспечением физического, психологического и социального благополучия детей;

- оценка здоровья проводится на основе динамики индивидуальных показателей, с использованием объективных критериев;

- система закаливания построена с учетом возможностей учреждения образования и органично включена в распорядок дня;

- акцентируется внимание на обеспечении условий здорового образа жизнедеятельности детей и сотрудников в ДУ;

- здоровье педагога рассматривается как профессиональная ценность, как особый «инструментарий» оздоровительной работы с детьми, поэтому педагог, обеспечивая оздоровительную среду в ДУ, обязан проецировать ее и на детей, и на себя;

- основой *развивающего физического воспитания* является концепция саморазвития ребенка. Ребенок развивается за счет собственной оптимальной ДА, разнообразия двигательных умений, включения в двигательное сотворчество со сверстниками, педагогами. Для этого в распорядке дня выделяется специальное время и место для самостоятельной двигательной деятельности детей, обеспечивается развивающая предметная среда в ДУ и семье;

- общий режим дня пересмотрен в направлении усиления его содержательно-образовательного потенциала, оптимизации двигательной активности детей;

- движения рассматриваются в качестве операционального состава всех видов и форм специфически детских видов деятельности, в первую очередь — игровой.

Оздоровительная направленность программы прописана в основных задачах воспитания и обучения, принципах воспитательно-образовательной работы, в базисных разделах «Познать, чтобы воспитывать», «Сотрудничество с семьей», «Расти здоровым, малыш!». Подчеркивается личностно-ориентированная и развивающая направленность физического воспитания, роль физической культуры в формировании личности ребенка, необходимость системного подхода в оздоровительно-образовательном процессе.

Задачи физического воспитания — оздоровительные, образовательные, воспитательные — конкретизированы с учетом возрастных

и психологических особенностей детей. В группе «Малютки» эти задачи связаны с обеспечением физиологической зрелости систем и функций организма, развитием его защитных сил, укреплением здоровья, содействием своевременному возникновению статических и локомоторных функций, активизацией ДА и воспитанием положительного эмоционального отношения к самостоятельным двигательным действиям на основе чувства мышечной радости.

В группе «Мальши» задачи направлены на развитие систем и функций организма, формирование его защитных свойств, укрепление здоровья, овладение «азбукой» движений, формирование потребности в движении, умения использовать для двигательной деятельности имеющиеся условия, приобщение к здоровому образу жизни. Выделяется задача формирования личности ребенка, позитивной «Я-концепции» средствами физической культуры.

В группе «Почемучки» ставятся задачи обеспечения гармоничного физического развития, укрепления здоровья детей, овладения элементарными знаниями и навыками здорового образа жизни. Формирование целенаправленной ДА связывается с умением ребенка реализовывать двигательные умения в различных видах деятельности, с обеспечением перехода от простого приумножения двигательных умений («азбуки движений») к формированию культуры движений.

В группе «Фантазеры» расширяются задачи приобщения детей к физической культуре как составной части общечеловеческой культуры. С учетом возросших возможностей детей они здесь сложнее и направлены на укрепление здоровья, совершенствование функциональных возможностей организма, обеспечивающих гармоничность телосложения, физическую и умственную работоспособность; воспитание устойчивого интереса и потребности к двигательной деятельности, умения самостоятельно использовать накопленный двигательный опыт в совместной деятельности со сверстниками (подвижные игры, элементарные соревнования). В этом возрасте предусматривается формирование культуры движений, включающей ряд значимых характеристик (ритмичность, координация, выразительность, разнообразие способов движений, элементарная техника), а также развитие мелких мышц кистей рук. Особо выделяется развитие интереса к составлению собственного здоровья: «Я, мой рост, вес, осанка, стопа, сердце; мое здоровье; моя безопасность; что я могу сделать для этого», — формирование умений осознанно применять приобретенные знания о ЗОЖ в своей жизнедеятельности.

Основные задачи и направления диагностической работы показаны в базисном разделе программы «Познать, чтобы воспитывать», а их конкретизация — в каждой возрастной группе.

В структуре возрастных разделов программы по физическому воспитанию выделяются следующие компоненты: характеристи-

ки психического и физического развития детей (в единстве), задачи, основные условия их реализации, система оздоровительно-физкультурной работы, включающая эколого-гигиенические условия, психологический комфорт, примерный распорядок дня, двигательный режим, систему закаливания.

Образовательное содержание программы включает два направления: развитие двигательных умений и физических качеств и формирование навыков ЗОЖ. В Программу включены основные движения, общеразвивающие и строевые упражнения, спортивные упражнения и игры на основе принципа природосообразности (возрастных возможностей). В конце программы каждой возрастной группы представлены ориентиры возрастных показателей развития детей, в том числе физического.

Особые подходы заложены в обучении детей движениям. Выделяются три этапа. На 1-м этапе ставится задача самостоятельного приобретения двигательного опыта каждым ребенком. Создаются условия (пространство, время, спортивно-игровое оборудование) для овладения разнообразными видами и способами движений в повседневной жизни. Первоначально усвоенные движения переносятся в систему планового обучения на занятиях (2-й этап).

На 3-м этапе целенаправленно совершенствуются двигательные умения в разных формах физкультурной работы, а также обеспечиваются возможности для экстраполяции двигательных умений в различные виды детской деятельности и, в первую очередь, игровую как ведущую в дошкольном детстве.

Задачи обучения двигательным умениям ставятся в зависимости от возраста детей, так как овладение техникой движений происходит постепенно.

В группе «Мальши» (2–3 года) дети проходят своего рода «азбуку движений».

В группе «Почемучки» (4–5-й год) предусматривается формирование целенаправленной двигательной активности детей, умение реализовать двигательные навыки в интересных и полезных видах деятельности.

В группе «Фантазеры» (6–7-й год) поставлены задачи формирования у детей культуры движений, воспитания устойчивого интереса и потребности в двигательной деятельности, в организации по собственной инициативе подвижных игр и простейших соревнований со сверстниками. Дети должны овладеть элементарными правилами безопасности движений.

Базовый компонент «Пралески» включает цель, задачи, принципы физкультурно-оздоровительной работы, двигательные умения и навыки, знания, возрастные характеристики физического и психического развития детей, основные компоненты системы здорового

образа жизни, приоритетные методы работы на основе личностно-ориентированного подхода.

Вариативность заключается в разработке, на основе базиса частной системы физического воспитания с учетом кадрового состава, запросов родителей, социальных условий, типа дошкольных учреждений (Центр развития, санаторный детский сад) и др. В программе «Пралеска» обращается внимание на важность обеспечения системы физического воспитания, направленной на динамику индивидуальных показателей здоровья, физического и двигательного развития детей.

И в базовом, и в вариативном воплощении идей программы упор делается на личность каждого отдельного ребенка, его благополучие, возможности развития. Одновременно большое значение уделяется созданию условий для реализации личностного потенциала педагогов, росту их профессионального мастерства в области физического воспитания.

Раздел «Физическая культура» в программе «Пралеска» дополнен технологией ее реализации, что способствует эффективному внедрению идей программы в практику.

Термин «педагогическая технология» в настоящее время является едва ли не самым популярным в педагогических кругах. Этой проблеме посвящено значительное количество публикаций, ее изучение включено в качестве учебной дисциплины в вузах. Специфической особенностью педагогической технологии является то, что цели в ней должны конкретизироваться точными, заранее прогнозируемыми результатами на заданном временном отрезке. Другой особенностью является наличие алгоритмов деятельности, направленных на достижение прогнозируемых результатов. Таким образом, педагогические технологии в настоящее время рассматриваются как способ качественного функционирования конкретной педагогической модели (проекта). Педагогическая технология физического воспитания в программе «Пралеска» разработана на основе этих требований и трактуется как системный педагогический процесс, направленный на улучшение индивидуальных показателей здоровья, физического и двигательного развития детей и включающий алгоритмы деятельности по обеспечению этих результатов. Ключевые компоненты технологии показаны на схеме 3.

В качестве алгоритмов деятельности выделены диагностика и прогнозирование показателей здоровья, физического и двигательного развития детей, обеспечение условий здорового образа жизни, коррекционная работа, создание развивающей физкультурно-игровой среды, сотрудничество с семьями воспитанников, самоанализ (рефлексия) результативности деятельности по физическому воспитанию. Эффективность технологии физического воспитания оценивается в первую

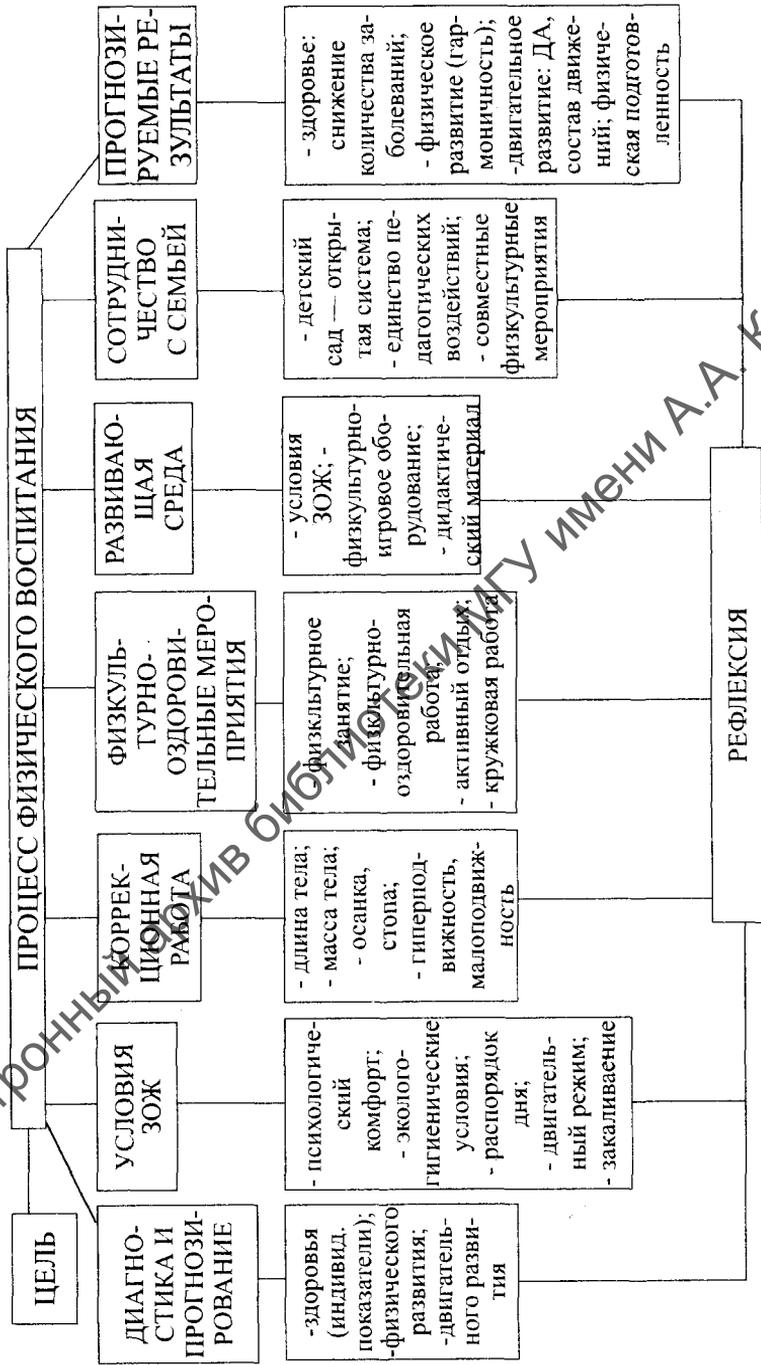


Схема 3. Педагогическая технология физического воспитания

очередь по положительной динамике индивидуальных показателей здоровья и развития детей по годовым циклам. Более детальная характеристика алгоритмов деятельности представлена в главе 4.

**Оценка эффективности физического воспитания.** Для оценки эффективности физического воспитания осуществляется врачебно-педагогический контроль, целью которого является обеспечение положительной динамики здоровья, физического и двигательного развития детей. Он включает: а) врачебные обследования состояния здоровья и физического развития детей; б) медико-педагогические наблюдения за эффективностью проведения всех форм физкультурно-оздоровительной работы; в) санитарный надзор за соблюдением эколого-гигиенических условий в помещении и на участке ДУ; г) санитарно-просветительскую работу среди персонала и родителей воспитанников.

Организация врачебно-педагогического контроля предусматривает совместную деятельность старшей медицинской сестры, заведующего ДУ, заместителя заведующего по основной деятельности, психолога, руководителя физического воспитания, воспитателей.

Объективность оценки эффективности физического воспитания повышается, если основой ее является *самооценка*. При самоанализе по результатам за год учитываются:

- показатели динамики здоровья детей по сравнению с исходными данными (сравниваются исходные и конечные показатели индекса здоровья, количества часто болеющих детей, а также частоты и продолжительности болезней каждого ребенка);
- результаты коррекционной работы с детьми, имеющими отклонения в физическом и двигательном развитии;
- психологический климат в группе;
- обеспечение индивидуализации при проведении режимных процессов;
- поддержание эколого-гигиенических условий в помещении и на участке; совершенствование системы закаливания; улучшение физкультурно-игровой среды в группе и на участке;
- влияние на здоровый образ жизни детей в семьях в вопросах питания, приобретения физкультурного инвентаря, оборудования в квартирах «физкультурных» уголков; участие родителей в физкультурных мероприятиях ДУ;
- повышение профессионального мастерства: овладение теорией физического воспитания, повышение эффективности физкультурных мероприятий; использование в процессе работы с детьми элементов эксперимента, направленных на поиск наиболее результативных методик работы, и др.

Технологией физического воспитания программы «Пралеска» предусматривается проведение мониторинга здоровья, физического и

двигательного развития детей от поступления ребенка в дошкольное учреждение до перехода на следующую образовательную ступень. Мониторинг в значительной степени обеспечивает качество оздоровительной направленности образовательного процесса в целом. Критерии мониторинга здоровья и физического развития детей с учетом возрастных особенностей представлены в приложении 1.

### Контрольные вопросы и задания

1. Назвать характеристики личностно-ориентированного физического воспитания в программе дошкольного образования «Пралеска».
2. Привести примеры инновационных подходов в физическом воспитании дошкольников в «Пралеске».
3. Перечислить современные программы по физическому воспитанию дошкольников.

### Литература

**Основная:** 12, 13, 17, 19, 22.

**Дополнительная:**

1. Глазырына, Л. Д. Зачараванне : праграма фізічнага выхавання дашкольнікаў / Л. Д. Глазырына // Пралеска. — 1995. — № 7. — С. 14–16; 1996. — № 1. — С. 38–41; № 5. — С. 10–16; № 6. — С. 20–23; № 7. — С. 21–24.
2. Детство : программа развития и воспитания в детском саду / под ред. Т. И. Бабаевой, Н. А. Ноткиной, В. И. Логиновой. — СПб : Акцидент, 1995. — 288 с.
3. Истоки : базисная программа развития ребенка-дошкольника / Т. И. Алиева [и др.] / Центр «Дошкольное детство» им. А. В. Запорожца; отв. ред. Л. Е. Курнешова. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Карапуз, 2001. — 303 с.
4. Коломинский, Я. Л. Пралеска : программа физического и психологического здоровья детей / Я. Л. Коломинский [и др.] // Адукацыя і выхаванне. — 2000. — № 12. — С. 50–56.
5. Кудрявцев, В. Т. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст) : программно-методич. пособие / В. Т. Кудрявцев, Б. Б. Егоров. — М. : ЛИНКА-ПРЕСС, 2000. — 296 с.
6. Шебеко, В. Н. Физкульт-ура! : авторская программа физического воспитания детей и методические рекомендации по организации дополнительных образовательных услуг в дошкольном учреждении : пособие для педагогов и руководителей учреждений, обеспечивающих получение дошкольного образования / В. Н. Шебеко, В. А. Овсянкин; под ред. В. Н. Шебеко. — Мозырь : Белый Ветер, 2006. — 89 с.

## **Глава 2. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА**

### **2.1 Возрастные особенности здоровья, физического и двигательного развития**

Психофизиологические особенности организма детей раннего возраста характеризуются прежде всего низкими функциональными возможностями, которые выражаются в слабом развитии мышечной и других систем, быстрой утомляемости, трудной приспособляемости к условиям окружающей среды в целом. Это является причиной довольно частых болезней.

Основную характеристику физического развития составляют росто-весовые показатели, окружность грудной клетки, типология осанки, стопы. Для всех без исключения детей важно гармоничное соотношение этих показателей. Однако в этом возрасте дети могут отличаться по ним друг от друга в значительной степени. У некоторых детей наблюдается «физиологическое» плоскостопие (уплощение свода стопы), наклонная осанка, неадекватная реакция организма на физические нагрузки, признаки дисгармоничности (завышенная, сниженная масса тела, заниженные показатели роста, окружности грудной клетки и т. д.).

В целом физическое развитие детей к трем годам характеризуется следующими показателями:

- прибавка в росте на 7–8 см;
- прибавка в весе 1,5–2 кг;
- частота сердечных сокращений — 110–100 уд./мин;
- оптимальное состояние центральной нервной системы: много двигается, имеет хороший аппетит, быстро засыпает, спокойно спит, просыпается с хорошим настроением, доброжелателен, преобладает положительный эмоциональный тонус.

Двигательная активность ребенка — важный показатель его здоровья, психического развития. Для детей характерна высокая потребность в движении. Малоподвижность в этом возрасте являет-

ся признаком неблагополучия. Однако существуют и значительные индивидуальные различия в двигательной активности. При внимательном наблюдении легко отличить детей средней, большой и малой подвижности.

Движения ребенка 2–3 лет пока не сформированы как произвольные. Они часто непреднамеренны, носят «исследовательский» характер: появившееся двигательное умение ребенок опробует в играх, в действиях; увиденное движение и действие пытается повторить. Хотя в этом возрасте у ребенка уже есть способность устанавливать некоторое сходство с образцом, он, действуя подражательно, не придерживается точно заданной формы движения.

Характерной особенностью возраста является огромный интерес к новым движениям, потребность настойчиво овладеть ими. На характер движений оказывают влияние особенности конституционального и физиологического развития: в этом возрасте у детей относительно короткие конечности, значительный вес головы и туловища, поэтому ребенку трудно сохранять равновесие при ходьбе и беге, равномерность темпа, длины шага, направление, движения детей слабо координированы, они не могут быстро остановиться, наталкиваются на предметы, плохо ориентируются в пространстве.

В этом возрасте дети не умеют согласовывать свои действия с действиями сверстников, признавать их двигательные интересы, подчинять свои действия определенным правилам, хотя интерес к совместным подвижным играм, двигательным действиям вдвоем-втроем достаточно высок.

## **2.2 Задачи и организация физического воспитания в группах детей раннего возраста**

В работе с детьми раннего возраста выдвигаются следующие **задачи развития и воспитания:**

- развивать системы и функции организма, формировать его активные защитные свойства, укреплять здоровье;
- формировать потребность в движении, умение использовать для двигательной деятельности имеющиеся условия, накапливать двигательный опыт, учить «азбуке движений». От элементарного выполнения основных движений постепенно переходить к овладению их различными способами; развивать умение «переноса» двигательных навыков в новую ситуацию; упражнять в реакции на сигнал при выполнении движений;

- учить элементарным мыслительным операциям в процессе двигательной деятельности в физкультурно-предметной среде, развивать сенсомоторику, двигательную память, воображение;

- приобщать к здоровому образу жизни; формировать потребность к чистоте и аккуратности, обеспечивая доступное понимание детьми смысла выполнения режимных моментов, правил гигиены;

- использовать физическую культуру как средство развития личности ребенка, его позитивной «Я-концепции», формирования гуманных взаимоотношений со сверстниками.

***В процессе физического воспитания детей необходимо обеспечить:***

- систему физкультурно-оздоровительных мероприятий на основе дифференциации и индивидуализации, благоприятной экологической среды в помещениях и на участках дошкольного учреждения, психологического комфорта, рационального распорядка дня, оптимального двигательного режима;

- систему закаляющих мероприятий, органично включенных в режимные процессы;

- тесную взаимосвязь в выполнении указанных мероприятий с семьями воспитанников;

- оздоровительную и воспитательную направленность всех физкультурных мероприятий;

- условия для полной реализации естественной потребности детей в движении; руководство их двигательной активностью с учетом индивидуальных особенностей, обратив особое внимание на малоподвижных и гиперподвижных;

- условия для приобретения детьми двигательного опыта, прежде всего в их самостоятельной двигательной деятельности;

- разнообразную физкультурно-игровую среду, позволяющую детям постоянно вести поиск новых действий, движений; переносить знакомые движения в новую обстановку, способствующую активизации их речи (называть движения, проговаривать действия) и общения;

- использование подвижных игр с элементарными правилами; организацию совместных действий вдвоем с одним пособием (держат вдвоем куклу за ручки, провести ее «по дорожке»; пройти, держа за руки, по двум стоящим рядом скамейкам; вращать вдвоем скакалку, прокатить мяч друг другу и т. п.);

- позитивную оценку достижений детей в приобщении к физической культуре (особенно робких, неуверенных в себе);

- условия безопасности детей.

***Оздоровительно-физкультурная работа с детьми раннего возраста должна проводиться в определенной системе, которая в обязательном порядке включает:***

создание экологически благоприятных условий в помещениях с помощью санитарии и гигиены, сквозного проветривания (3–5 раз в день в отсутствие детей), специального подбора комнатных растений, поглощающих вредные химические вещества, выделяющих фитонциды, увлажняющих воздух; поддержание температуры воздуха в пределах 20–22 °С;

- обеспечение психологического комфорта для каждого ребенка на протяжении всего времени пребывания в детском саду;

- использование с целью улучшения физического состояния специальной гимнастики и массажа;

- индивидуализацию и дифференциацию режимных процессов и их воспитательную направленность с учетом здоровья и развития детей, условий и традиций семейного воспитания;

- высокую культуру гигиенического обслуживания детей;

- создание оптимального двигательного режима (продолжительность двигательной активности не менее 4 часов в день).

Поскольку двигательная активность является врожденной биологической потребностью организма, необходимо обеспечить оптимальный двигательный режим. В условиях дошкольного учреждения он строится следующим образом:

### *Примерная структура двигательного режима*

Самостоятельная двигательная деятельность  
(с различными физкультурными пособиями)

Утром	15–20 минут
После завтрака	10–12 минут
На первой прогулке	40–45 минут
После сна	10–12 минут
На второй прогулке	30–35 минут
Всего:	105–124 минут

Организованные физкультурные мероприятия:

Утренняя гимнастика (ежедневно)	5–8 минут
Занятия физкультурой (1—2 раза в неделю)	20–25 минут
Подвижные игры на первой и второй прогулках (ежедневно)	20–25 минут
Всего:	45–58 минут
Движения в бытовой и игровой деятельности	60–90 минут
Всего за день в ДУ	210–282 минуты

**Система закаливания** в учреждениях, обеспечивающих дошкольное образование, включает следующие обязательные мероприятия:

- оздоровительные прогулки (ежедневно 2,5–3 часа);
- умывание прохладной водой перед едой, после каждого загрязнения рук, после сна;
- полоскание рта и горла водой комнатной температуры после каждого приема пищи и после дневного сна;
- воздушные ванны до и после сна, на занятиях физкультурой (3–7 минут);
- ходьба босиком до и после сна, на занятиях физкультурой от 2 до 10–15 минут (время увеличивается постепенно);
- использование элементов «пульсирующих» температур в течение дня.

Специальные закаливающие мероприятия проводятся индивидуально в семье. Родителям необходимо предложить несколько закаливающих методик, чтобы они могли выбрать наиболее удобный вариант для своего ребенка.

При организации жизнедеятельности детей раннего возраста в ДУ необходимо предусмотреть следующие обязательные правила:

- распорядок дня разрабатывается для конкретных детей группы по возрастам: 1–1,5; 1,5–2; 2–2,5; 2,5–3 года. При этом обеспечивается постепенное приучение детей к заданному распорядку. Так, для вновь поступившего ребенка на первое время сохраняется тот режим, к которому он привык в семье. Допускаются отклонения от обычного распорядка для отдельных детей с учетом их самочувствия. Например, при необходимости можно ребенка раньше покормить и уложить спать, организовать активное бодрствование, если он проснулся раньше;

- физкультурно-игровая развивающая среда должна быть безопасной, обеспечивать приобретение самостоятельного двигательного опыта, способствовать полному удовлетворению потребности организма детей в движении, опережающему двигательному развитию в целом;

- двигательная активность, движения занимают особое место в развитии детей раннего возраста, поэтому педагоги должны использовать их в качестве особого «педагогического инструментария». Так, дети с трудом переключаются с одного вида деятельности на другой. Можно часто наблюдать следующую картину: после завтрака отдельные дети не могут выбрать для себя занятие, ходят бесцельно по комнате; иногда такое «бездеятельностное» состояние длится до 30 минут. Такая же картина наблюдается во время утреннего приема, после дневного сна. Особенно это касается вновь поступивших детей, а также тех, которые определенное время не посещали ДУ. Помощь педагога в выборе игрушки, пособия, с которыми можно активно двигаться, помогает ребенку войти в ритм жизни группы, быстро сосредоточиться на игре;

- дети раннего возраста должны быть под пристальным вниманием взрослых каждую минуту, поэтому умение наблюдать за детьми, видеть каждого — особое качество педагога. Педагогу необходимо обратить внимание на тех, кто бездеятелен, робок; на тех, кто шумлив, много и бесцельно бегает и вовремя прийти на помощь;

- педагог и его помощник должны разумно распределить обязанности между собой, чтобы обеспечить безопасность, хорошее настроение, развитие каждого из детей. Пребывание родителей в группах раннего возраста (по разным причинам) должно быть нормой;

- в процессе всех режимных моментов следует обратить внимание на освоение детьми навыков здорового образа жизни, чтобы к трем годам дети без напоминания мыли руки перед едой, пользовались салфеткой во время приема пищи, благодарили после еды; умели одеваться самостоятельно, застегивали пуговицы, завязывали шнурки с помощью взрослого.

### **Контрольные вопросы и задания**

1. Назовите возрастные особенности здоровья, физического и двигательного развития детей раннего возраста.
2. Перечислите задачи воспитания в раннем возрасте.
3. Раскройте условия и средства воспитания детей в ДУ и семье.

### **Литература**

*Основная:* 3, 20.

#### *Дополнительная:*

1. Галанов, А. С. Психическое и физическое развитие ребенка от рождения до года : пособие для работников дошкол. образоват. учреждений и родителей / А. С. Галанов. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : АРКТИ, 2003. — 112 с.

2. Доман, Г. Гармоничное развитие ребенка / Г. Доман; сост. В. Дольникова. — М. : Аквариум, 1996. — 448 с.

### **2.3 Развитие движений у детей раннего возраста**

Развитие движений — особо важное направление в работе с детьми раннего возраста. Оно рассматривается не только как цель, но и как средство разностороннего воспитания ребенка. Через движения он познает себя, овладевает окружающим предметным миром и пространственно-временной ориентировкой в нем. Интеллек-

туальное, речевое развитие идет более успешно и легко, если оно строится на фундаменте двигательной активности ребенка.

Движение как форма физиологической активности присуще практически всему живому и играет важную роль в развитии психики и интеллекта. Не случайна крылатая фраза: «Движение — это жизнь».

В научной литературе существует понятие биологической достаточности движений. Оно подразумевает то количество движений, которое необходимо для нормального развития малыша. От работающих мышц импульсы постоянно поступают в мозг, стимулируя центральную нервную систему и тем самым способствуя ее развитию. Чем более точные движения приходится осуществлять ребенку и чем более высокого уровня координации движений достигает он, тем успешнее идет процесс его психического развития.

Двигательная активность ребенка, по мнению известного исследователя И. А. Аршавского, является фактором, не только способствующим развитию мышечной силы как таковой, но и увеличивающим энергетические резервы организма. Работа скелетной мускулатуры имеет огромное значение для развития физиологических систем ребенка. У растущего организма восстановление израсходованной энергии идет со значительным превышением, то есть создается некоторый «избыток». Именно поэтому в результате движений развивается мышечная масса, обеспечивающая рост организма. Но это не просто прирост массы, это предпосылка (структурно-энергетическое обеспечение) к выполнению еще больших нагрузок по объему и интенсивности.

Учеными установлена прямая зависимость между уровнем двигательной активности детей и их словарным запасом, развитием речи, мышлением. Под действием физических упражнений двигательной активности в организме возрастает синтез биологически активных соединений, которые улучшают сон, благоприятно влияют на настроение детей, повышают их умственную и физическую работоспособность.

Интенсивность и продолжительность нагрузок необходимо поддерживать такими, чтобы у ребенка не возникало переутомления, чтобы он не терял интереса к движениям, выполнял их с желанием, без принуждения.

Поскольку игра в детском возрасте является ведущим видом деятельности, то желательно организовать ее таким образом, чтобы она включала разнообразные движения, была направлена на выполнение каких-либо заданий.

В раннем возрасте различие в двигательных умениях у разных детей очень велико. Так, например, один ребенок еще только овла-

девает элементарными умениями в ходьбе, а другой уже умеет свободно регулировать темп, направления этого движения, с каждым днем все увереннее накапливает количественный состав различных способов ходьбы, используя при этом все попадающие в поле зрения предметы и пособия (веревочку, скамейку, кубик, мяч и т. д.). Разница в овладении такими движениями, как бег, прыжки, может составлять у разных детей от 6 до 12 месяцев. Приходится искать для каждого особые методы руководства двигательным развитием.

**Методы и приемы обучения двигательным умениям** детей раннего возраста имеют свою специфику. Маленькие дети овладевают «азбукой» движений. Вначале это — элементарное выполнение простых движений, когда не предъявляется никаких требований к качественной их стороне. Дети накапливают первоначальный запас движений. Двигательный мир человека неисчерпаем, и чтобы подвести к нему ребенка, необходимо исключить всякую трафаретность его движений еще на этапе первичного овладения ими. По этому поводу известный физиолог Л. А. Орбели писал, что очень важно с первых лет развития использовать мышечный аппарат и соответствующие ему центральные образования для того, чтобы не привыкать к трафаретным ограниченным формам движений, которые создаются в комнатной обстановке нашей культурной жизни, а иметь возможность тренировать все соответствующие способности, которые заложены природой.

Затем можно подниматься на следующую ступеньку «азбуки»: дети знакомятся с разными способами выполнения движений. Как обеспечить многообразие содержания двигательной деятельности малышей, складывающейся всего из пяти основных движений: ходьбы, бега, прыжков, лазанья, метания, — которыми они еще плохо владеют или не владеют совсем? Этого можно добиться через организацию предметной деятельности с игрушками и физкультурными пособиями. Именно разные предметы активизируют природный «исследовательский рефлекс» ребенка и заставляют его много и по-разному двигаться. Кроме того, необходимо учить детей разным движениям с одним и тем же пособием. Рассмотрим это на примере действий с мячом в повседневной жизни ребенка (с постепенным усложнением):

- бросание мяча (в любом направлении) и ползание, ходьба, бег за ним;
- бросание мяча в указанном направлении (к двери, в стенку, к стулу) с теми же движениями;
- скатывание мяча с горки, прокатывание его сначала в любом, а потом в указанном направлении с ползанием, ходьбой, бегом; то же — по ограниченной площади (различные «дорожки», скамейка и пр.);

- катание, лежа на животе, на большом мяче, вращение его вокруг оси, ползание с толканием мяча головой, прокатывание в «ворота» (под стул, между двух предметов и т. д.), катание друг другу в исходном положении сидя, а затем из других удобных для ребенка положений; скатывание с горок в воротца, с попаданием в предметы (кегли, кубики), прокатывание мяча в быстром и медленном темпе;

- бросание вверх, в стороны, назад через голову, между ногами, наклонившись вперед; подбрасывание вверх с попыткой поймать двумя руками, бросание о пол;

- бросание в цель сначала горизонтальную (в обруч, лежащий на полу, в корзину), затем в вертикальную (обруч, закрепленный на уровне глаз ребенка, а затем на разной высоте) правой и левой рукой;

- отбивание мяча от пола одной и двумя руками без ловли как можно большее число раз, позднее с дополнительными движениями — подпрыгиванием, поворотами, продвижением в разные стороны (это движение дети «изобретают» самостоятельно в результате многократных упражнений с мячом);

- толкание мяча прыжком ног, ведение его одной ногой, «футбол» (для этого в группе хорошо иметь специальное приспособление — привязанный на веревке мяч). Для этих движений кроме мячей (разных по величине, цвету, фактуре) надо использовать и другие предметы, которые можно катать, бросать (шарики, мешочки с песком, кегли и пр.); применять дополнительно горки, дорожки, кубики; создавать необычные условия для выполнения разных комбинаций движений. Например, прокатить мяч по дорожке из клеенки (по доске, шнуру), закатить его в воротца (под стул или выстроенный из кубиков тоннель); далее проползти на четвереньках между двумя веревками, голая мяч головой и т. п.

Обеспечить разнообразие можно даже в одной и той же игре. Например, чтобы игра «Найди предмет» воспринималась новой, внесем в нее каждый раз хотя бы незначительную новизну, пусть дети ищут:

- каждый раз разные предметы (куклу, любую пластмассовую игрушку, что-то из одежды — варежки, шапочку, предмет физического назначения);

- предмет определенного назначения (для еды, умывания и др.);

- предметы определенного цвета, величины. Например, на стульях, окнах, на полу лежат разные мячи, но надо найти среди них мяч «загаданный» — красный, разноцветный, самый маленький, большой и т. п.;

- предмет, который можно катать (с которым можно прыгать, в который можно пролезать);

- такой же предмет, как на картинке (воспитатель показывает карточку с изображением предмета);

- искать предмет, взявшись за руки по двое, по трое;
- искать предмет, шагая на носочках, на внешней стороне стопы («мишки ищут бочонок с медом, зайчики — морковку»);
- найти предмет в определенном месте (около двери, у гимнастической лестницы).

Развитие двигательного творчества — одна из задач деятельности педагога в области формирования движений детей. Возможно ли это в младшем дошкольном возрасте? Ответ однозначен — не только возможно, но и необходимо! Для этого есть одно совсем простое средство — не допускать однообразия, строгой заданности в движениях детей уже на начальном этапе их развития. Пусть ребенок станет исследователем, экспериментатором при овладении движениями, которые должны стать его самостоятельным приобретением. В этом направлении руководства самостоятельной двигательной деятельностью детей можно предложить несколько советов-алгоритмов.

1. Будем учить детей познавать любую новую игрушку, дидактическое пособие, бытовой предмет движениями рук, глаз, локомоциями (движения с перемещением в пространстве).

*Пример.* Принести в группу деревянный шарик диаметром 3–5 см (у воспитателя на всякий случай они приготовлены на каждого ребенка). Игра начинается с двумя-тремя детьми: «Вот шарик, его можно: крепко зажать — спрятать в ладонях (чтобы не выглядывал); покатать, чтобы не выскочил из рук; переложить из одной руки в другую (перед собой, над головой, за спиной и т. д.); покрутить на полу вокруг своей оси, покатать медленно по полу поменяться шариками, отгадать, у кого какой, прятать — искать, складывать в корзинку, дарить куклам и т. д.

В следующий раз принести шары и мячи разного цвета, размера, из разного материала: пластмассы, резины, обтянутые тканью, кожей. Интересно наблюдать, включают ли ребята в игры с этими предметами какие-либо новые движения с учетом новизны материала: резиновый мяч прыгает, с большим мячом интересно играть вдвоем, на нем можно кататься лежа на животе; его можно отталкивать носками ног, слегка подпрыгнув вперед, бросать сверху высоко поднятыми руками, прокатывать между ногами назад; можно посидеть на нем; заставить мяч оставаться без движения на плоской поверхности. Бесспорно, что, увидев движение-образец воспитателя, получив какое-то движение спонтанно, подражая другим, дети будут каждый раз радоваться появлению предметов круглой формы в группе и искать новые варианты движений.

Множество вариантов движений дают обручи, скакалки. Сюжетные игрушки (звери, птицы, домашние животные) также могут войти в игры детей в единстве с движениями: поиграем в прятки (спрятать лисичку за спину, под мышку, под ноги присев, постро-

ить для нее домик); обыграть сюжет: «Жила-была в лесу Лисичка-сестричка, что она умела? Она сама сейчас это покажет» (ходить, бегать, искать корм, играть с зайчиками, прятаться под деревьями, ходить в гости к детям на чай, танцевать).

При использовании физкультурного пособия нужно показать, как можно выполнить на нем все основные движения и разные их способы. Например, ходить по доске обычно, на носках, боком, спиной вперед; показать, как по ней пройдет Петя-петушок, цапля, пробежит лошадка, проползет Миша-медведь, подпрыгивает воробышек, ляжет отдыхать Хрюша, спрячется (присядет, закрыв лицо) Котя-коток.

2. Детям быстро надоедает однообразие игрушек. Постараемся вернуть интерес к ним через яркую новизну с использованием движений.

В группе новая кукла. Чем она отличается от десятка таких же, уже наскучивших? У нее длинные волосы — вот такие (движения рук), пышная юбочка — вот такая! Она умеет танцевать вдвоем с Таней (и с Сережей, и с Ирочкой), и даже втроем, если взяться всем за руки. А еще она хочет показать, как можно кружиться вдвоем. Заканчивается знакомство с новой куклой тем, что она «предлагает» научить всех кукол, которые есть в группе, кружиться, только по-разному (подняв над головой, перед собой, спрятав за спину, встав на носочки, в полуприседе, низко присев, объединившись с кем-нибудь из детей).

Можно обыграть простой сюжет: «Научим куклу...» (ходить по доске и другим предметам, возить за веревочку машину и кататься на ней, нагружать кубики).

3. Разнообразие движений детей способствует изменению расположения мебели, пособий в групповой комнате. Необходимо находить новые варианты размещения предметов в пространстве, объединять отдельные предметы, игрушки в своеобразные комплексы, устраивать специально различные «преграды» в группе — натянуть веревочки на разной высоте (минут на 5–10), на свободном месте поставить корзину с мячами, мешочками для метания, вынести обручи, приставить к гимнастической лестнице доску, куб или построить дорожку из кубиков, плоскостных предметов.

4. Дети усваивают движения на основе образца. Педагогу следует периодически в часы самостоятельной деятельности детей появляться перед ними в спортивной одежде и, как бы не обращая на них внимания, отбивать мяч, прыгать через скакалку, подтягиваться на перекладине, выполнять простые ритмические движения. Дети с интересом наблюдают за воспитателем и пытаются подражать.

5. Очень важно обеспечить необходимые площади для движений детей, а также в режиме дня специальное время для самостоятельной двигательной деятельности.

6. Ребенок овладевает движениями играя, поэтому каждому движению при первоначальном разучивании следует придать образность: «ходят петушок, цапля, лошадка» — с высоким подниманием колен; «гуси» — в полуприседе; на внешней стороне стопы — «колосальный мишка»; мелким шагом — «идет маленький человечек, малыш», широким шагом — «идет великан»; крадучись — «крадется кошка к мышке»; с гордой осанкой, оглядываясь назад — «лиса — всему свету краса»; размахивая в такт музыке руками — «физкультурник»; вдвоем держась за руки — «мама с дочкой гуляют», очень медленно — «идет старенький дедушка», в быстром темпе — «папа спешит за сыночком в детский сад»; в различных направлениях — прямо, боком, назад («рак»); по кругу (вокруг обруча, по ободу обруча, змейкой и т. д.).

Движения и игра у малыша всегда выступают вместе. Двигаясь, он играет, играя — движется. Известный психолог Д. Б. Эльконин назвал движения операциональным составом детской игры. Чем богаче состав движений ребенка, тем содержательнее его игра. Действительно, а каким способом, если не через движение, маленький ребенок может перевоплотиться в шофера, лошадку, показать, что он летает на самолете? Воспитатель должен позаботиться о сюжетах для детских игр. Пусть дети «учат» своих кукол заниматься физкультурой (можно даже изготовить кукольное физкультурное оборудование), играют в «утреннюю гимнастику», «ездят за продуктами на рынок» на настоящем трехколесном велосипеде, «маршируют на параде» с флажком в руках, изображают зайчиков, медведей, устраивают дом для себя и куклы из предметов физкультурного оборудования.

Специфика выполнения движения зависит от того, с каким пособием (на пособии или без него) оно выполняется. Например, ходьба на свободной площадке, по плоскостной дорожке, гимнастической скамейке требует от малыша значительных дифференцированных умений. Здесь же дети должны осознать, что на одном и том же пособии можно выполнять самые различные движения. Так, по доске, лежащей на полу, можно не только ходить, но и ползать, прыгать, бегать.

Следующая ступенька «азбуки» — учиться переносить знакомые действия и движения в необычную обстановку, которая создается педагогом вначале в повседневной жизни, а затем на занятиях. Психологи считают такие умения важным показателем интеллектуального развития ребенка.

Детей раннего возраста необходимо учить общаться. Выполнение движений вдвоем, в подгруппе сверстников в значительной степени расширяет возможности не только двигательного, но и социального развития маленьких детей.

У малышей необходимо формировать потребность в движении, умение использовать для движений имеющиеся условия. Очень важно также создавать предпосылки для развития координации движений, их быстроты, ловкости. При выполнении движений необходимо активизировать мышление детей, развивать двигательную память, воображение, дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Содержание двигательного развития детей представлено в программе дошкольного образования «Пралеска». В разделе «Физическая культура» показаны виды и способы основных движений, которыми дети должны овладеть, а также общеразвивающие и строевые упражнения, некоторые элементы спортивных упражнений (при наличии условий).

Овладение двигательными умениями в условиях ДУ обеспечивается двумя основными путями: в процессе самостоятельной двигательной деятельности детей, когда они учатся «на собственной программе», и на занятиях по физической культуре «по программе взрослого».

**Самостоятельная деятельность** является ведущей в развитии двигательной сферы малыша. Первоначальное ознакомление детей с разнообразием видов и способов движений осуществляется в процессе самостоятельной предметной деятельности с игрушками — двигателями и физкультурными пособиями. Именно в часы, когда дети двигаются «по своей программе», у воспитателя имеются наибольшие возможности изучить их двигательные умения и интересы, создать условия для овладения всем разнообразием движений, обеспечить индивидуализацию опосредованного влияния на моторное развитие.

**Руководство самостоятельной двигательной деятельностью** заключается главным образом в создании условий для ежедневного упражнения детей во всех видах движений, предусмотренных программой, что способствует опережающему развитию. Пусть дети экспериментируют с игрушками и пособиями, сами открывают для себя новые движения, подражают увиденным, приобретают индивидуальный двигательный опыт. Другими словами, необходимо обеспечить такую физкультурно-игровую среду, которая бы стимулировала ребенка к самостоятельному поиску различных видов и способов движений, давала возможности в их упражнении, трансформации в игровую деятельность, способствовала общению детей, положительно влияла на их эмоциональный тонус (см. рисунки 1–6).

Дальнейшее усвоение движений детьми идет уже «по программе взрослых» в организованных формах физкультурной работы,

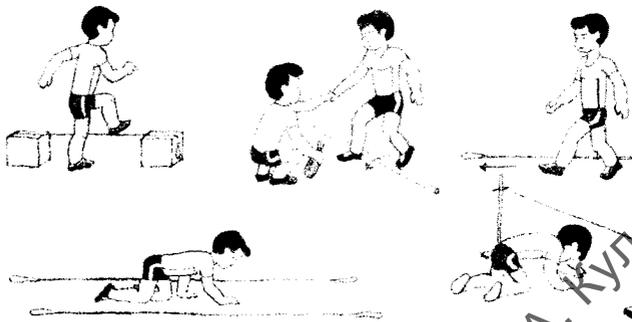


Рис. 1

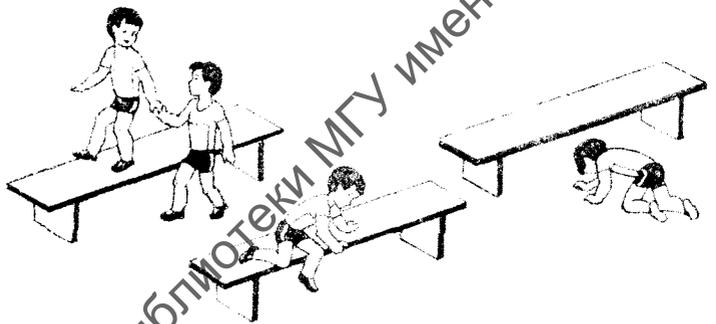


Рис. 2

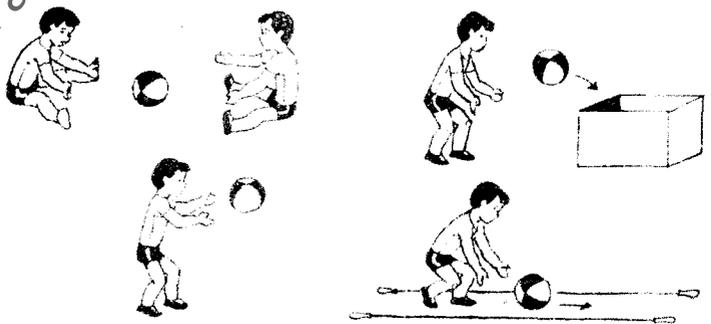


Рис. 3

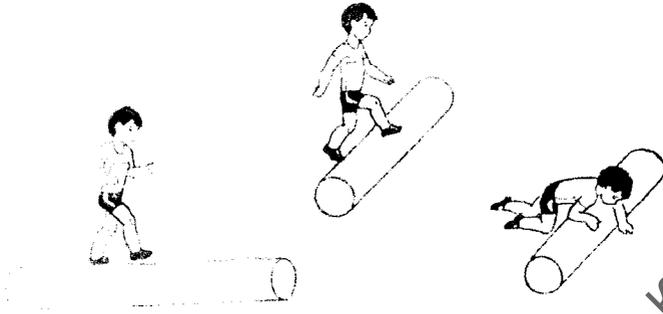


Рис. 4

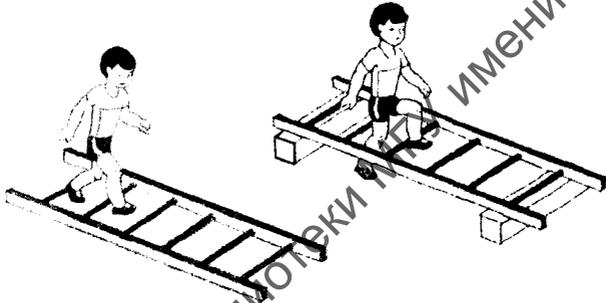


Рис. 5

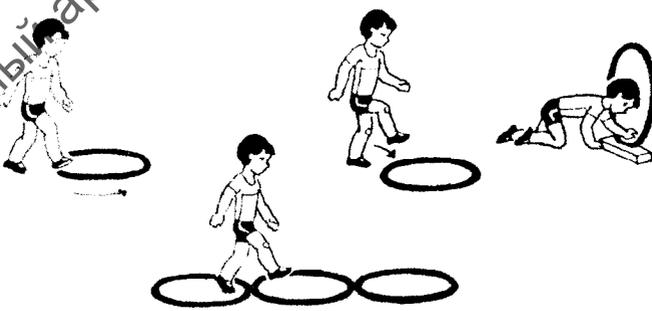


Рис. 6

когда четко ставятся обучающие задачи. Содержание физкультурных занятий определяется уровнем умений детей. Воспитатель, наблюдая за детьми, выделяет движения, усвоенные большинством, чтобы продолжить их качественное усвоение на физкультурных занятиях. Таким образом, программный материал для специальных физкультурных занятий подбирается на основе обобщения того содержания движений, которым дети элементарно овладели в самостоятельной деятельности.

Развивая движения детей, педагог может вносить в программу изменения, дополнения в зависимости от успехов детей в их двигательном развитии. Для тех, кто полностью овладел рекомендуемыми для своего возраста движениями, создаются условия для опережающего развития: вносятся дополнительные физкультурные пособия, меняется стиль индивидуальной работы, целью которой ставится развитие творческих умений.

Педагог должен знать возрастные возможности детей в овладении движениями и оценивать результат своей деятельности в этом направлении.

Одно из направлений руководства двигательной деятельностью детей состоит в том, чтобы постепенно повышать уровень их инициативы и самостоятельности в движениях и действиях с физкультурными пособиями.

Педагог должен уметь оценивать уровень двигательного развития и двигательного поведения детей.

Уровень самостоятельности определяют как низкий, если ребенок выполняет движения лишь совместно с воспитателем. У таких детей важно вызвать интерес к движению, желание повторить его без помощи взрослого. Воспитатель в одном случае предлагает выполнить движение вдвоем, в другом ограничивается показом, в третьем вместе с ребенком расставляет оборудование, а самому предлагает придумать движение, в четвертом — даст малышу задание принести пособие и показать, что он умеет выполнять на нем. В любом случае непосредственное участие воспитателя по организации движений детей необходимо.

Детей со средним уровнем самостоятельности характеризует умение выполнять знакомые движения в новой обстановке при напоминании или при виде расставленного оборудования. В работе с этими детьми воспитатель чаще организует выполнение движений: вдвоем, группой; дает поручение кому-либо из детей разложить необходимые пособия и организовать несколько ребят для выполнения движений.

Дети с высокой степенью самостоятельности умеют подбирать, расставлять пособия для движений по собственной инициативе, выполнять усвоенные движения на незнакомом оборудовании, без

помощи взрослых договариваться о совместных действиях в играх. У них уже появляется потребность в оценке своих движений. При правильных взаимоотношениях со взрослыми ребята чувствуют огромное доверие к ним, часто обращаются: «Посмотрите, как я умею?» и пр. В ответ следует не просто высказать поощрение: «молодец», «хорошо», — а попытаться продлить общение, начатое ребенком, например, предложить еще раз повторить движение («Я посмотрю еще раз, а потом тебе скажу»), выполнить его на другом пособии или с кем-нибудь из сверстников, показать свое умение в другом движении. Пусть разговор запомнится ребенку и даст толчок к повторению движения.

Постепенно следует обращать внимание детей на выполнение движений и действий их сверстников («А ты так умеешь?»); переходить от прямой подсказки действия к напоминанию; задавать детям вопросы, направленные на осмысление действий, типа «почему?», «для чего?». Время от времени целесообразно вносить незнакомое оборудование, побуждая детей к проявлению умений в новой обстановке.

Общие умения воспитателя по руководству двигательной деятельностью сводятся к следующему:

- наблюдать за детьми, уметь видеть всех и при необходимости оказать индивидуальную помощь;
- предусмотреть каждому из детей место для движений, где никто не мешает, оберегать это пространство;
- привлекать детей к размещению физкультурных пособий в группе, на участке, стимулируя этим желание выполнить те или иные движения;
- снимать напряжение, скованность отдельных детей улыбкой, поощрением; если ребенок затрудняется, помочь ему выбрать пособие для движений при помощи вопроса, загадки, совета;
- обыгрывать новые пособия и игрушки, показав, как по-разному можно с ними действовать (например, по доске — ходить, бегать, прыгать, ползать, прокатывать машину, мяч; скакалку крутить вдвоем, делать из нее дорожку, круг, а затем выполнять разные движения, в том числе и с куклой; мяч вращать на месте, прокатывать, подкидывать, бросать, отбивать, играть вдвоем и т. д.);
- периодически строить вместе с детьми «полосы препятствий» из имеющихся пособий и учить преодолевать их по-разному;
- обогащать сюжетно-ролевые игры детей разнообразными видами и способами всех основных движений;
- пытаться без навязывания объединить в совместной парной игре детей разной подвижности, предоставив им один предмет на двоих (мяч, куклу, обруч, скакалку и т. д.) и показав варианты действий, если это необходимо;

- при знакомстве с новой игрушкой показать в первую очередь: малоподвижным детям — несложные активные движения перемещения в пространстве, чрезмерно подвижным — движения, требующие точности, сдержанности, осторожности (ходьба, бег, прокатывание мяча по ограниченной плоскости, все виды лазанья и т. п.);

- отдавать предпочтение пособиям и игрушкам, требующим активных действий, чаще менять их расположение, обеспечить сменяемость не только в течение недели, но и дня;

- никогда насильно не усаживать на место чрезмерно подвижного ребенка — необходимо ввести в его бесцельный бег сюжет, целесообразность («Мне кажется, ты едешь на машине. Но почему без руля? Твоей машине нужен настоящий руль, тогда ты будешь замечательным шофером, вот этот подойдет?»);

- иногда включаться в совместную игру с кем-нибудь из детей, чтобы показать новые движения или действия, вызвать интерес к ним.

Индивидуальное моторное развитие детей раннего возраста осуществляется через самостоятельные действия с игрушками, физкультурным оборудованием, под руководством педагога. Однако в возрасте 1,5–3 лет дети тянутся и к более широкому общению друг с другом. Им нравится заниматься всем вместе, если при этом обеспечиваются условия для активности каждого и педагог умеет создать на занятиях оптимальную психологическую среду, учитывающую не только возрастные, но и индивидуальные возможности занимающихся. В группах раннего возраста используются *организованные формы* двигательной деятельности: физкультурные занятия, утренняя гимнастика, подвижные игры и физические упражнения на прогулке.

Содержание физкультурных занятий — это уже программа по целенаправленному формированию двигательных умений детей. В занятия включаются те движения, которыми дети в целом уже овладели самостоятельно. Обычно одни и те же задачи повторяются на двух занятиях подряд. При этом обязательны элементы новизны на каждом занятии: смена физкультурного оборудования, методических приемов, вариативность подвижных игр и др. В задачи занятия по физкультуре с малышами входит развитие и тренировка всех систем и функций организма, удовлетворение естественной потребности в движении, развитие двигательных умений, активизация мышления, речи и общения. Занятия проводятся 2 раза в неделю после завтрака, на прогулке или во вторую половину дня. Длительность занятий — от 10 минут (2-й год жизни) до 20 (3-й год жизни). В первой половине второго года жизни занятия проводятся индивидуально или с подгруппами 2–3 человека, с 1,5 лет количество одновременно занимающихся детей постепенно увеличивается до 5–7.

Используются разнообразные формы проведения занятий: занятия, полностью построенные на свободном выборе движений

(заранее расставляются физкультурные пособия, педагог стимулирует те или иные движения); сюжетно-игровые занятия (обыгрываются сюжеты с хорошо знакомыми детям персонажами); занятия на основе упражнений и игр с пособиями одного вида (у всех детей одинаковые пособия, детям предлагается выполнять движения по их желанию); занятия на основе подвижных игр (подбираются 3–4 игры разной подвижности с разными движениями). Постепенно физкультурные занятия приобретают классическое построение: вводная часть (различные виды ходьбы, кратковременный бег), основная часть (общеразвивающие упражнения, основные движения, подвижная игра); заключительная часть (ходьба, упражнения на восстановление пульса и дыхания).

### Контрольные вопросы и задания

1. Назвать задачи физического воспитания в группах раннего возраста.
2. Раскрыть содержание физического воспитания детей раннего возраста.
3. Показать значимость движений для физического и общего развития детей.

### Литература

*Основная:* 3, 12, 13, 20, 23.

#### *Дополнительная:*

1. Лайзане, С. Я. Физическая культура для малышей : кн. для воспитателя дет. сада / С. Я. Лайзане. — 2-е изд., испр. — М. : Просвещение, 1987. — 160 с.
2. Тимофеева, Е. А. Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста : кн. для воспитателя дет. сада / Е. А. Тимофеева. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Просвещение, 1986. — 79 с.
3. Шишкина, В. А. Движение + движения: кн. для воспитателя детского сада / В. А. Шишкина. — М. : Просвещение, 1992. — 96 с.
4. Шишкина, В. А. Развитие движений детей в группе «Малыши» (по программе «Пралеска»): Планирование в таблицах / В. А. Шишкина. — Мозырь : Белый Ветер, 2005. — 16 с.
5. Шишкина, В. А. Развитие движений детей в группе «Малыши» (по программе «Пралеска») : учебно-метод. пособие для педагогов, руковод. учрежд., обеспечивающих получение дошк. образования / В. А. Шишкина. — Мозырь : Белый Ветер, 2005. — 65 с.

## 2.4 Показатели двигательного развития детей

У каждого ребенка свой порядок и темп усвоения движений. Это зависит от многих причин: его физического развития, интересов к отдельным предметам, с которыми можно выполнять движения, жилищных условий, в том числе предметно-игровой среды и пр. Однако можно выделить общие показатели развития движений, минимально доступные для всех здоровых детей данного возраста:

- высокая потребность в движении; двигательная активность составляет не менее половины времени периода бодрствования;

- ребенок уверенно ходит, много бегает, ползает, любит выполнять такие движения, как бросание, прыжки; проявляет высокий интерес к новым способам движений, настойчиво старается овладеть ими, повторяя по много раз подряд и как бы «экспериментируя» с ними (выполняет знакомое движение на новом месте, с другим пособием, в другом темпе, с разной степенью старания); пытается продемонстрировать движение сверстникам или взрослым, называя его; умеет пользоваться знакомыми движениями в новой обстановке и ситуации, рассказывает о своих действиях взрослым;

- у него в определенной степени развиты ловкость, умение ориентироваться в пространстве при выполнении бытовых действий, в движениях, в игре;

- он любит подвижные игры, умеет выполнять простые правила, вслушиваться в игровые сигналы и реагировать на них (остановиться, изменить направление движения, темп, амплитуду), владеет некоторой пространственной терминологией (вверх, вниз, вперед, назад, прямо, боком и пр.), выполняет многие движения по названию, напоминанию, любит фантазировать, комбинируя сочетания разных движений, используя различные пособия;

- ребенок проявляет интерес к совместным со сверстниками и взрослыми движениям: катать друг другу мяч, вращать вдвоем скакалку, водить за ручку куклу, помогать друг другу пройти по доске и т. д.;

- при выполнении движений (самостоятельно и под руководством воспитателя) у малыша ярко выражен положительный эмоциональный тонус; оптимальная двигательная активность способствует хорошему аппетиту, крепкому и спокойному сну, активному бодрствованию в течение всего дня.

Учитывая перечисленные возрастные возможности двигательного развития, необходимо обратить внимание на детей, которые пока не овладели необходимым составом движений, а также на детей, опережающих в своем развитии сверстников. Для этого необходимо уметь видеть исходные показатели развития движений и прогнозировать их улучшение.

Прогнозирование двигательного развития осуществляется на индивидуальном уровне в следующих направлениях:

- предполагается развитие тех движений, которыми ребенок пока не владеет;

- прогнозируется коррекция малой подвижности ребенка, так как, недостаточно двигаясь, он не может овладеть двигательными умениями в достаточной степени;

- фиксируется внимание на развитии у детей целенаправленного выполнения движений, общения в процессе двигательной деятельности, использования разнообразных физкультурных пособий и игрушек.

К трем годам каждый ребенок должен научиться:

- ходить со свободными, естественными движениями рук, держась прямо, соблюдая направление движения, координируя движения рук и ног; ставить стопу параллельно или с небольшим разворотом носков ног в стороны. При обучении ходьбе акцентируется внимание детей на правильном положении головы и туловища, ритмичности шага, соблюдении направления, ориентировке в пространстве;

- бегать легко обычным шагом и на носках, координируя движения рук и ног; менять направление при беге, не наталкиваясь на предметы. При обучении бегу надо также обращать внимание на правильное положение головы и туловища (при быстром беге туловище немного наклонено вперед, голова по отношению к туловищу — прямо; при среднем и медленном беге — туловище и голова прямо);

- прыгать на двух ногах на месте и с продвижением вперед; подпрыгивать вверх до предмета; прыгать в длину с места, в глубину (спрыгивать). При выполнении прыжков следует учить детей мягкому приземлению — на полусогнутые ноги и на носки. Обязательна мягкая основа (мат, коврик). При прыжке в длину с места ставить перед детьми задачу прыгнуть как можно дальше, учить их занимать правильное исходное положение (носки ног у линии, ноги на ширине стопы, туловище несколько наклонено вперед, руки отведены немного назад), отталкиваться и приземляться двумя ногами одновременно;

- бросать предметы в даль и в цель, соблюдая направление; при метании принимать правильное исходное положение, делать энергичный замах. При обучении метанию на дальность обращать внимание на направление вылета снаряда вперед-вверх с помощью специальных ориентиров (дети часто бросают предмет вперед-вниз); при метании в цель — прицеливаться (смотреть на снаряд и на цель), пытаться попасть в указанную цель;

- ползать на четвереньках; подлезать под предметы, перелезать их; влезать на гимнастическую лестницу удобным для ребенка способом.

При обучении лазанью по горизонтальной и наклонной плоскостям в упоре на коленях и ладонях и на четвереньках обращать внимание на положение головы и туловища (держать прямо); при обучении лазанью по вертикальной поверхности приставным шагом внимание акцентировать на способе постановки ног на рейку (одна нога ставится на рейку, другая приставляется к ней на ту же рейку).

Возрастные возможности усвоения движений достаточно хорошо изучены и представлены в литературе (Н. М. Аксарина, Н. М. Щелованов, К. Д. Губерт, М. Г. Рысс, С. Я. Лайзане, В. А. Шишкина, Л. Г. Голубева, Г. П. Юрко). На основании анализа данных этих авторов разработаны показатели двигательных умений детей раннего возраста для программы дошкольного образования «Пралеска» (В. А. Шишкина). Подробно они представлены в таблице 2, руководствуясь которой можно проследить за двигательным развитием детей.

Таблица 2

Показатели двигательных умений детей в раннем возрасте

Овладение движениями	Возраст
Свободно ходит в разных направлениях, в разном темпе, с предметами в руках, с перешагиванием ленточки, полоски шириной 10–15 см	2
Ходит змейкой между предметами, по кругу, по извилистому шнуру	2,1–2,2
Ходит по скамейке, бревну (держась за руку взрослого)	2,2
Подпрыгивает на двух ногах на месте с продвижением вперед	2,1–2,3
Бегает в разных направлениях, легко переходит к ходьбе, и наоборот	2–2,1
Спрыгивает (с высоты 10 см)	2,2–2,3
Бросает мяч вверх, вперед, назад через голову (без ловли); в вертикальную цель на уровне глаз, в горизонтальную (50–70 см); прокатывает мяч двумя руками сидя (50–150 см)	2,2–2,4
Повторяет за взрослым простые упражнения для рук (поднимает в стороны, вверх, хлопает в ладоши перед собой, над головой и т. д.), ног (поднимается на носки, приседает, пританцовывает), туловища (наклоняется, поворачивается в стороны)	2,2–2,3
Проползает под стул, стол, натянутую веревку, перелезает через скамейку, ящик, перевернутый стул	2,3–2,5
Ползает по наклонной доске, взлезает на лесенку высотой 1,5–1,7 м	2,4–2,6

Полностью одевается, но еще не умеет застегивать пуговицы, завязывать шнурки	2,6
Овладение «азбукой движений»: а) владеет всеми основными жизненно важными движениями: ходит уверенно, бегает, ползает, влезает на гимнастическую лестницу, бросает, выполняет элементарные прыжки; проявляет интерес к многократному повторению усваиваемых движений (до 20 раз подряд); очень часто меняет движения и позы;	2,5-3
б) выполняет разнообразные движения с предметами и элементарными пособиями в самостоятельной деятельности; пытается повторить знакомые движения с каждым из пособий; самостоятельно строит «дорожки» из разных предметов и выполняет на них разные движения (ходит, бегает, ползает, прокатывает мяч);	2,6-3
в) с удовольствием выполняет действия вдвоем: игра с мячом (прокатывание друг другу), обручем (один держит, второй пролезает), с куклой (водят за руки) и т. п.; в небольшой подгруппе (ходьба, бег «стайкой»);	2,6-2,7
г) пытается перенести приобретенные под руководством взрослых двигательные умения в самостоятельную деятельность;	2,5
д) овладевает некоторыми сложными движениями (под руководством взрослых): катается на трехколесном велосипеде, съезжает на санках с горки, пытается передвигаться на лыжах ступающим шагом; осваивает некоторые подготовительные упражнения к плаванию (игры «Цапли», «Дровосек в воде», «Бегом за мячом»)	3

## Литература

**Основная:** 3, 13, 19.

**Дополнительная:**

1. Показатели воспитания, обучения и развития детей от рождения до школы / Е. Л. Горбатова [и др.] / Мин. обр. РБ, ЮНИСЕФ — Минск : Альтиора — живые краски, 2009. — 125 с.

## **Глава 3. СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

В работе с дошкольниками используются различные виды физических упражнений. Они отобраны в результате научных исследований, апробированы в многолетней практике дошкольного образования. Основная классификация физических упражнений для дошкольников представлена на схеме 4.

### **3.1 Методика обучения строевым упражнениям**

Строевые упражнения — совместные действия в строю. Они способствуют воспитанию организованности, навыков коллективных действий, правильной осанки, воспитанию чувства ритма и темпа, развивают пространственные ориентировки и т. д.

Строевые упражнения используются, с одной стороны, как приемы организации детей на занятии, с другой — как своеобразные двигательные действия, формирующие и развивающие системы и функции организма, обеспечивающие формирование двигательных умений и навыков, воспитание организованного поведения.

Строевые упражнения включают в себя: построения (в колонну по одному, в шеренгу, в круг), перестроения (в колонну по два, по три, по четыре, враспынную, из одного круга в несколько, из одной шеренги в две), повороты (направо, налево, кругом приставным шагом, прыжком), размыкания, смыкания (вправо, влево, вперед, назад приставным шагом). В каждом возрасте обучение строевым упражнениям имеет свои особенности.

Элементарные построения используются уже с детьми 2–3-го года жизни. В этом возрасте детей учат ходить «стайкой», строиться и ходить друг за другом, парами, становиться в круг. Обучение построениям осуществляется только в игровой форме, с широким применением зрительных, звуковых, тактильных ориентиров. Так,

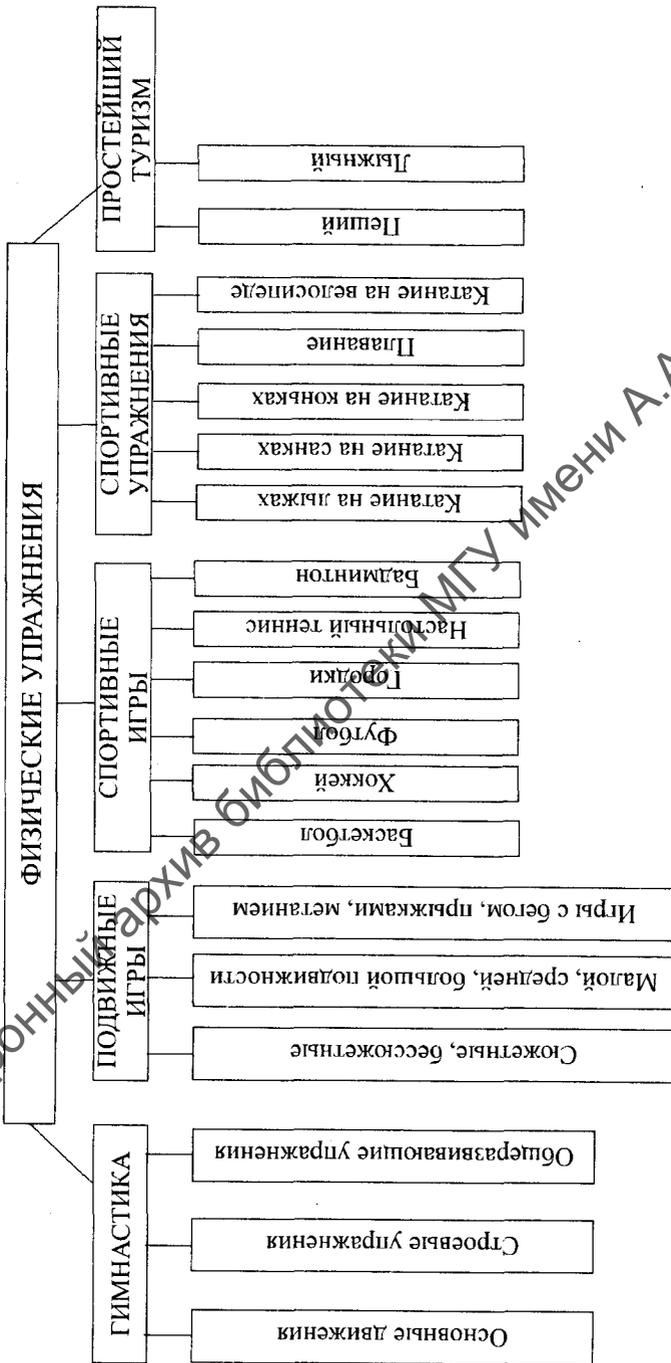


Схема 4. Классификация физических упражнений

чтобы научить детей ходить «стайкой», педагог использует игры «В гости к куклам», «Идите ко мне» и пр.

При построении детей в круг можно заранее расположить по кругу зрительные ориентиры по количеству детей (кукол, кубики, кружочки и др.). Детям предлагается встать около предметов. Навыки построения в круг совершенствуются при проведении подвижных игр, например «Пузырь», где дети, взявшись за руки, делают маленький и большой круг (идут к центру и обратно).

При обучении детей построению друг за другом, в шеренгу, в круг также используются зрительные ориентиры: длинный шнур, начерченная линия, индивидуальные плоскостные фигуры.

При обучении детей поворотам им предлагается повернуться к определенному ориентиру («ко мне», «к окуну» и т. д.).

Постепенно зрительные ориентиры убираются, и детям предлагают встать в круг, взявшись за руки.

В группе 4–5-го года жизни дети учатся строиться в колонны за ведущим, в круг по ориентирам и самостоятельно, равняться в колонне и шеренге, выполнять повороты направо, налево, кругом переступанием. В этом возрасте учат детей перестроению в колонну по два, по три, по четыре (ведущих назначает воспитатель), в два круга.

В группе 6-го года жизни задачи усложняются. Дети строятся в колонну по три, по четыре по команде, поворачиваются направо, налево, кругом переступанием и прыжком по команде, выполняют размыкания, смыкания (на вытянутые руки вперед, в стороны по команде «Сомкнись!», «Разомкнись!»). Им доступно равнение в затылок и по носкам. В этом возрасте учат детей перестроениям: из шеренги в 2 шеренги, используя расчет на первый-второй; из колонны и шеренги — в круг, и наоборот; из колонны и шеренги в несколько кругов. В работе со старшими детьми используется меньше предметных ориентиров, возрастает роль слова: больше используются распоряжения («станьте в пары», «станьте в круг» и пр.) и команды («В колонну по одному — становись!», «В одну шеренгу — становись!», «Направо!» и пр.).

При обучении построениям и перестроениям следует использовать пространственную терминологию (вправо, влево, вверх, вниз, вперед, назад), обеспечить активность каждого ребенка (быть ведущим колонны, руководить построением, отдавая команды).

Как правило, обучение построениям и перестроениям в средней и старшей группах начинается с игровых приемов. Например, детей средней (старшей) группы необходимо научить перестраиваться из одной колонны в три. Заранее раскладываются зрительные ориентиры трех цветов в 3 ряда по количеству детей. У каждого из детей — нагрудный знак соответствующего цвета. Детям предлагается построиться в колонны по ориентирам (по цвету), проводится игра «Найди свое место». На сигнал дети должны разбежаться по

всей площади, а затем занять свое место в колонне. После того как дети освоят понятие колонны, им предлагается встать в одну колонну, в которой в начале стоят дети, например, с красными нагрудными знаками, за ними — с зелеными, далее — с желтыми. Им предлагается обойти площадку и по сигналу перестроиться в три колонны в соответствии с цветовыми ориентирами. Когда дети научатся свободно строиться в заданных условиях, все ориентиры, кроме трех начальных, убираются. Впоследствии убираются и начальные ориентиры. Важно, чтобы ведущими колонн побывали все дети. Кроме того, для развития ориентировки в пространстве полезно менять расположение колонн в помещении.

При обучении детей перестроению из колонны в круг предлагается направляющему колонны, несколько ускорив шаг, подойти к замыкающему.

При перестроении из одного круга в несколько кругов дети делятся на три-четыре подгруппы, которые берутся за руки и образуют круг.

### **Контрольные вопросы и задания**

1. Изучить содержание строевых упражнений в программе «Пралеска» для разных возрастных групп.
2. Назвать виды строевых упражнений для детей разного возраста.
3. Раскрыть методику обучения детей строевым упражнениям.

### **Литература**

*Основная:* 5, 6, 14, 15, 16.

### **3.2 Методика обучения основным движениям**

Все движения человека можно условно объединить в 5 видов: ходьба, бег, прыжки, лазанье, метание. Значимость основных движений для дошкольников заключается в следующем:

- они важны как источник удовлетворения биологической потребности в движении;
- обеспечивают формирование систем и функций организма, оптимизируют мозговую деятельность;
- способствуют формированию физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости;
- оптимизируют игровую деятельность, выступая в качестве ее операционального состава.

В целом основные движения способствуют разностороннему развитию детей.

Существует многообразие видов и способов основных движений:

- **ходьба.** Виды ходьбы разделяются по построению (в колонне, по кругу), по темпу (ускоренный, замедленный, обычный), по направлению (змейкой, противходом, вперед, назад), по способу выполнения (обычная, ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы, ходьба с высоким подниманием коленей, ходьба широким шагом, приставным (прямо и боком), перекатом с пятки на носок, ходьба в полуприседе, приседе, выпадами, скрестным шагом, гимнастическим шагом);

- **бег.** Виды бега — по построению (в колонне, по кругу), по темпу (ускоренный, замедленный, обычный), по направлению (змейкой, противходом, вперед, назад), по способу выполнения (обычный, высоко поднимая колени, с захлестом голени назад, широким шагом, на носках);

- **прыжки:** подпрыгивание на месте и с продвижением вперед, прыжок в глубину (спрыгивание), в длину с места, в длину и высоту с разбега, со скакалкой;

- **метание вдаль и в цель:** одной рукой (из-за спины через плечо, прямой рукой сверху, из-за плеча, от плеча, от груди, прямой рукой сбоку, прямой рукой снизу), двумя руками (из-за головы, от головы, от груди, от плеча, сбоку, снизу);

- **лазанье:** ползание, подлезание, пролезание, перелезание, лазанье по канату, гимнастической лестнице различными способами;

Обучение разнообразию движений способствует обогащению двигательного опыта детей, который ребенком переносится во все дошкольные виды деятельности, и в первую очередь игровую.

Обучение основным движениям происходит постепенно. Дети раннего и младшего дошкольного возраста овладевают основами движений, в среднем и старшем дошкольном возрасте — элементами техники, культурой движений. У каждого движения имеется своя техника выполнения. Так, при обучении ходьбе выделяют: сохранение направления, координацию движений рук и ног, постановку стопы, положение головы и туловища, равномерность шага. При обучении бегу обращают внимание на фазу полета, легкость движений, координацию, сохранение направления, постановку стопы. В метании выделяют фазы: исходное положение, прицеливание, замах, бросок, возвращение в исходное положение; в прыжках — исходное положение, толчок, полет, приземление. При обучении лазанью важно добиваться координации движений, соответствующего положения корпуса.

Необходимо развивать целенаправленность в движениях, их качество. В процессе развития движений следует найти рациональное соотношение между обучением и творчеством. Уже при первичном обучении движениям важно давать образцы инвариантного

использования пособий, способов выполнения. Для самостоятельной двигательной деятельности должна быть создана специальная физкультурно-игровая среда, в организованных физкультурных мероприятиях надо выделять специальное время для самостоятельного двигательного творчества.

Перечень движений, которыми должны овладеть дети, представлен в программе дошкольного образования «Пралеска» по возрастным группам. В группах необходимо создать условия, стимулирующие развитие всех движений, тех, которыми дети уже владеют, и которые пока не могут выполнять.

### **Методика обучения основным движениям**

**Ходьба** — одно из первых движений, которыми ребенок овладевает после умения ползать. Умение ходить формируется в конце первого — начале второго года жизни. Ходьба значительно расширяет возможности детей в освоении окружающего мира.

Последовательность обучения ходьбе: 1) вставание на ноги, держась руками за неподвижную опору; 2) переступание при поддержке подмышки; 3) переступание при поддержке за руки; 4) переступание, держась за неподвижную опору (приставным шагом); 5) переступание, держась за подвижную опору (каталку); 6) переступание при поддержке за руку; 7) самостоятельная ходьба.

В младшей группе детей учат ходить с хорошей осанкой, правильной координацией движений рук и ног, правильной постановкой стоп; в средней — добиваются улучшения техники ходьбы, освоения ее новых видов и способов. Детей старшего дошкольного возраста необходимо учить ходить ритмично, с хорошей осанкой и координацией движений.

**Бег** отличается от ходьбы тем, что в нем присутствует фаза полета. Бег появляется у детей на втором году жизни. При обучении детей раннего и младшего дошкольного возраста бегу широко используется игровой образ (мышка, лисичка), подвижные игры. Дети бегают с ленточками, возят машины, каталки, с остановками, приседаниями, бегают стайкой. В средней группе обращают внимание на легкость бега. Дети бегают на скорость по сигналу, обегают предметы. Увеличивается скорость, продолжительность бега. Для старших детей рекомендуются все виды и способы бега; увеличивается длина беговых дистанций, используются элементы соревнований на скорость, выносливость. Старших дошкольников нужно научить бегать быстро, легко и ритмично, с хорошей координацией движений рук и ног.

**Прыжок** состоит из нескольких последовательно и слитно выполняемых действий. Первые попытки выполнить прыжок появляются рано. Сначала это ритмичные приседания, затем подпрыгивание; далее — прыжки с продвижением вперед, спрыгивание, пры-

жок и высоту с места и др. В старшем дошкольном возрасте дети осваивают сложные виды прыжков: в длину и в высоту с разбега; прыжки со скакалкой.

Раскроем технику выполнения различных видов прыжков.

**Прыжок в глубину** (спрыгивание, прыжки с высоты).

1) И. п. — стопы параллельно, пальцы ног слегка свисают с края препятствия, колени слегка согнуты, руки отведены назад, корпус наклонен вперед; 2) толчок — вперед-вверх, руки выносятся вперед-вверх, ноги в коленях разогнуть; 3) полет — туловище прямо, спину прогнуть, ноги вместе; 4) приземление — на носки с переходом на всю стопу, руки вперед — в стороны, сохранить равновесие, корпус прямой.

**Прыжок в длину с места** (см. рис. 7).

1) И. п. — стопы параллельно, ноги согнуты в коленях, руки отведены назад, корпус наклонен вперед; 2) толчок — сильное отталкивание двумя ногами вперед-вверх, руки вперед-вверх, ноги выпрямляются; 3) полет — колени подтянуть к груди, затем руки отвести вниз-назад, ноги выбросить вперед; 4) приземление — на пятки с перекатом на всю стопу и сохранением равновесия.

**Прыжок в высоту с места** (см. рис. 8).

1) И. п. — стоя на шаг от препятствия, стопы параллельно, руки отведены назад, корпус слегка наклонен вперед; 2) толчок — двумя ногами вперед-вверх, руки вверх; 3) полет — колени подтянуть к груди; 4) приземление — на носки с переходом на всю стопу и сохранением равновесия, руки вперед — в стороны.

**Прыжок в длину с разбега** (см. рис. 9).

1) Разбег свободный, широкий; 2) толчок — толчковой ногой; 3) полет — маховая нога вперед-вверх, толчковая нога подтягивается к маховой, руки вверху, ноги выбрасываются вперед, руки назад; 4) приземление — на мягкую основу на пятки с перекатом на всю стопу.

**Прыжок в высоту с разбега** (см. рис. 10):

• прямого:

1) разбег свободный; 2) толчок одной ногой с одновременным махом рук вверх; 3) полет — ноги максимально сгибаются в коленях и подтягиваются к груди; 4) приземление — на носки одновременно двумя ногами на мягкую основу с выносом рук вперед — в стороны;

• бокового способом «перешагивание»:

1) разбег — 3, 5 шагов; 2) толчок одной (толчковой) ногой; 3) полет — над планкой проносится одна нога прямая, затем другая («ножницы», «перешагивание»); 4) приземление на носки (на мягкую основу).

**Прыжки со скакалкой:** с длинной, когда ее крутят взрослые, а дети перепрыгивают через нее; с короткой — дети самостоятельно выполняют прыжки.

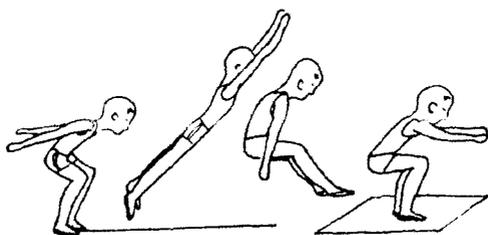


Рис. 7. Прыжок в длину с места

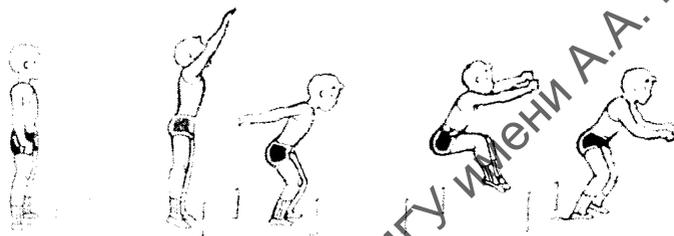


Рис. 8. Прыжок в высоту с места



Рис. 9. Прыжок в длину с разбега

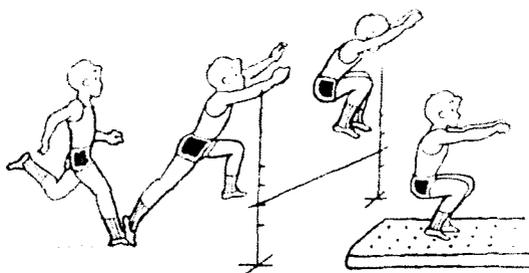


Рис. 10. Прыжок в высоту с разбега

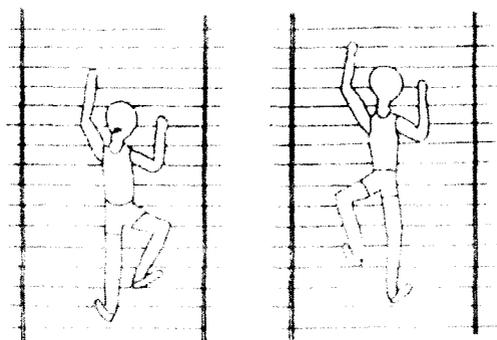


Рис. 11. Лазанье по гимнастической лестнице

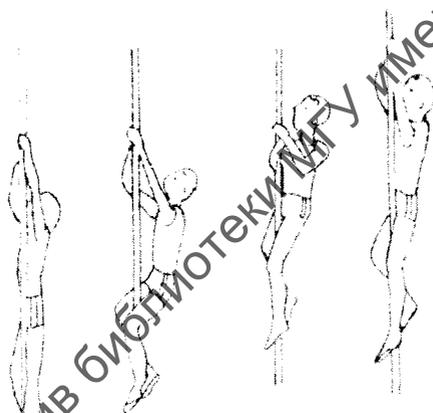


Рис. 12. Лазанье по канату, шесту

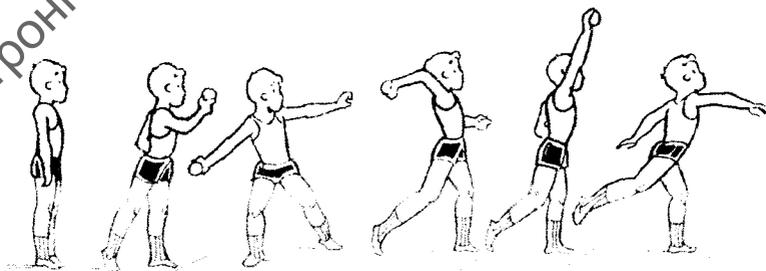


Рис. 13. Метание способом «из-за спины»

**Лазанье.** Вначале дети овладевают ползанием (6–7-й месяц жизни), постепенно — другими способами лазанья. Выделяют способы **ползания**: на животе, на коленях и предплечьях, на коленях и ладонях (на четвереньках), на стопах и ладонях, на животе по скамейке, подтягиваясь руками. **Подлезание** осуществляется всеми вышеуказанными способами в зависимости от высоты препятствия, а также способом «без опоры». **Пролезание** выполняется в обруч, между рейками лестницы: прямо — разноименным способом, боком — одноименным.

**Перелезть** через препятствие можно: с опорой на две руки (низкое препятствие); сидя, с опорой руками сзади (среднее препятствие); лежа на животе (высокое препятствие).

**Лазанье по гимнастической лестнице** осуществляется разными способами (см. рис. 11); лазанье по канату, шесту — см. рис. 12.

**Метание** (см. рис. 13–16). Сложность в выполнении метания дошкольниками заключается в том, что это движение требует четкой координации двигательного аппарата, умения рассчитывать силу и точность броска в зависимости от расстояния до цели и ее размещения (горизонтальная или вертикальная). Поэтому детей учат сначала подготовительным упражнениям: катанию, бросанию и ловле мяча и других предметов. Основная задача этих упражнений — научить энергично отталкивать от себя предмет в заданном направлении.

Необходимо дифференцировать технику метания при разных способах:

1. И. п. — ноги на ширине плеч, одна нога впереди, руки внизу — одинаковое во всех способах метания;
2. Прицеливание — одна рука с предметом выносится вперед, другая отводится назад; взглядом необходимо «нарисовать» траекторию движения предмета. Этот элемент техники также одинаков для всех способов метания;
3. Замах — в зависимости от способа метания: вверх (способ «прямой рукой сверху»); за голову (способ «из-за головы»); вниз — назад — вверх (способ «из-за спины через плечо»); в сторону (способ «прямой рукой сбоку»); к плечу (способ «от плеча»); к груди (способ «от груди»); вниз-назад (способ «прямой рукой снизу»);
4. Энергичный бросок;
5. Возвращение в исходное положение.

У детей дошкольного возраста в процессе обучения двигательным умениям необходимо обратить внимание на развитие **равновесия**. Выделяют упражнения в статическом и динамическом равновесии. К статическим упражнениям относят: стойку на одной ноге, приседание на носках; к динамическим — ходьба по доске, по приподнятой поверхности (скамейка, бревно), смена направления во время бега, внезапные остановки в подвижных играх. Вначале детям предлагают наиболее простые упражнения в равновесии (ходьба по ограниченной площади), постепенно они усложняются (идя

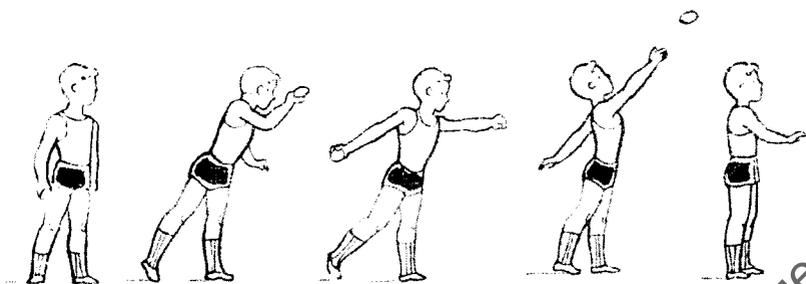


Рис. 14. Метание прямой рукой снизу

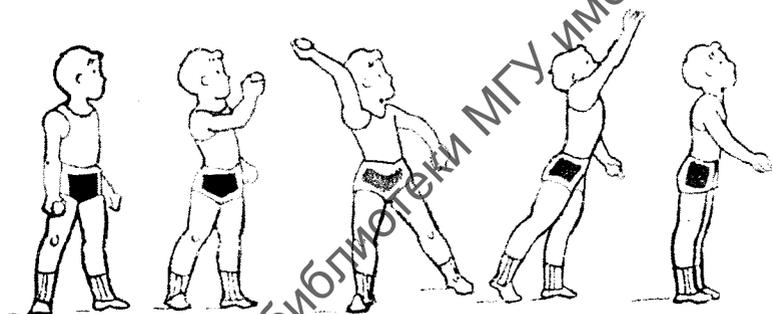


Рис. 15. Метание прямой рукой сверху

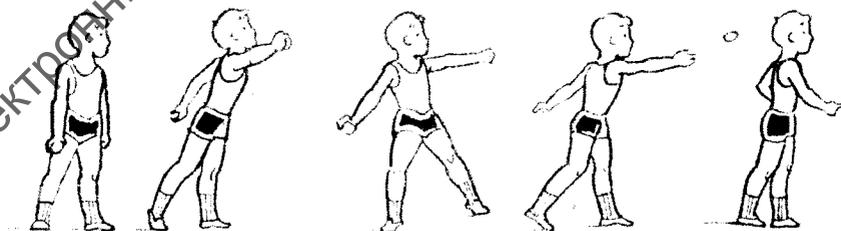


Рис. 16. Метание прямой рукой сбоку

по ограниченной площади, необходимо перешагнуть предмет, присесть, разойтись со встречным партнером, выполнить общеразвивающее упражнение на набивном мяче, стоя и др.). Полезно включать эти упражнения в подвижные игры.

При обучении основным движениям следует соблюдать технику безопасности: страховку, особенно при выполнении прыжков в глубину, в длину и в высоту с разбега, при лазанье по гимнастической лестнице и по канату, в сложных упражнениях на равновесие. Для прыжков необходимо обеспечить мягкую основу для приземления. Вес предметов, с которыми дети выполняют движения (мяч, кубики, кегли и др.), должен соответствовать возрастным возможностям детей. Все оборудование должно соответствовать гигиеническим нормам, быть безопасным.

### Контрольные вопросы и задания

1. Изучить содержание основных движений в программе дошкольного образования «Пралеска» для разных возрастных групп.
2. Назвать виды и способы основных движений.
3. Раскрыть методику обучения детей основным движениям.

### Литература

*Основная:* 5, 11, 13, 21.

*Дополнительная:*

1. Вавилова, Е. Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать / Е. Н. Вавилова. — М.: Просвещение, 1983. — 144 с.
2. Шебеко, В. П. Поиграем в упражнения: Творчество в двигательной деятельности детей : пособ. для педагогов дошкол. учреждений / В. Н. Шебеко, Н. Н. Ермак. — Минск : НМЦентр, 1999. — 72 с.
3. Шишкина, В. А. Дидактические игры в физическом воспитании / В. А. Шишкина // Играя — обучаем, развиваем, воспитываем : пособие для педагогов дошкол. учреждений. : в 3-х ч. — Ч. 3: Игра в разных видах деятельности / В. А. Шишкина [и др.]; под общ. ред. И. А. Комаровой и О. А. Анищенко. — Мозырь : Белый Ветер, 2004. — С. 3–10.

### 3.3 Методика обучения общеразвивающим упражнениям

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) — движения отдельными частями тела или их сочетания, выполняемые с разной скоростью, амплитудой, мышечным напряжением.

ОРУ способствуют укреплению мышц, связок, опорно-двигательного аппарата в целом, формированию правильной осанки, укрепляют нервную систему, тренируют органы дыхания. Выполнение ОРУ в коллективе способствует развитию организованности, взаимопонимания, взаимопомощи.

В результате систематического повторения ОРУ создается своеобразный фонд двигательного опыта, двигательных качеств и способностей.

ОРУ используются фактически во всех формах физкультурно-оздоровительной работы, являются частью физкультурных занятий, утренней гимнастики, физкультминуток, хорошо сочетаются с закалывающими процедурами.

Основная классификация ОРУ осуществляется по анатомическому признаку: выделяются упражнения для рук и плечевого пояса, для туловища и шеи, для мышц ног, упражнения для мышц всего тела.

Упражнения указанных групп могут быть направлены:

- на развитие отдельных двигательных качеств и способностей — силы, гибкости, ловкости, быстроты, координации, равновесия, ритмичности, пластичности и т. д.;
- на развитие свойств психики — внимания, сообразительности, ориентировки в пространстве, во времени и пр.;
- на повышение функционального уровня систем организма — упражнения для тренировки дыхательной, сердечно-сосудистой систем, активизации обменных процессов.

ОРУ могут проводиться без предметов, с использованием снарядов, пособий, а также на снарядах и пособиях.

Выполняются ОРУ в разных построениях: свободном (кто где хочет), в кругу, в звеньях, в шеренге, парами, в подгруппах (4 и более человек) и пр.

ОРУ используются преимущественно комплексно. Содержание комплекса зависит от поставленных задач. Так, для вводной части физкультурного занятия это подготовка организма к успешному освоению основных движений; для утренней гимнастики — пробуждение организма, общая оздоровительная направленность, повышение эмоционального тонуса.

При составлении комплекса необходимо придерживаться следующих требований:

- 1) упражнения подбираются для всех групп мышц;
- 2) каждое упражнение должно выполняться из другого и. п. В обязательном порядке используются и. п. стоя, сидя, лежа. Это можно объяснить тем, что смена и. п. способствует отдыху мышц;
- 3) обязательно включаются упражнения для осанки;
- 4) необходимо чередовать упражнения по сложности, амплитуде, физической нагрузке;

5) самые интенсивные движения используются в конце комплекса.

Целесообразно обеспечить определенный порядок упражнений в комплексе: упражнения для рук и плечевого пояса; повороты туловища, наклоны; упражнения для ног из исходного положения стоя; упражнения для ног и брюшного пресса из и. п. сидя, лежа на спине; упражнения для туловища из и. п. лежа на животе. Заканчивается комплекс прыжками, бегом на месте (можно в чередовании с ходьбой на месте).

Формы подачи упражнений могут быть разными: по показу педагога, по названию, словесному указанию, объяснению, картинке. Может быть свободный выбор движений, что способствует развитию двигательного творчества у детей. Например, можно предложить детям выбрать пособие для упражнений, придумать упражнения из заданного и. п., выбрать способ прыжков, выполнить упражнение «наоборот» (педагог показывает упражнение — наклон вперед — дети выполняют наклон назад).

Разное ритмическое сопровождение способствует поддержанию интереса у детей к выполнению упражнений, развивает координацию и ритмичность движений, активизирует работу мозга (поступают разные сигналы). Можно выполнять упражнения: под счет (1–2, 3–4), под удары бубна, под хлопки, звучание колокольчика (любые шумовые и музыкальные инструменты), в собственном темпе (без счета). Особенно эффективно выполнение ОРУ под музыкальное сопровождение.

Для каждого упражнения необходимо выбрать исходное положение ног, рук и туловища, которое обеспечивает его удобное выполнение. Существуют следующие исходные положения.

**И. п. стоя:** основная стойка (о. с.) — стоя, пятки вместе, носки врозь, руки внизу; стойка ноги врозь — ноги на ширине плеч; узкая стойка — ноги слегка расставлены; широкая стойка — ноги чуть шире плеч; ноги сомкнуты; стойка ноги врозь, правая (левая) впереди; стойка ноги скрестно; стойка ноги в линию; стоя на коленях; на правом (левом) колене; в упоре на коленях — руки опираются в пол.

Руки также могут быть в разных положениях: вверх, в стороны, вперед, назад, на поясе, на бедрах, перед грудью, за голову, к плечам; перед собой, правая (левая) сверху; за спину в замок.

**И. п. сидя:** ноги врозь, ноги вместе, согнув в коленях, ноги скрестно (по-турецки), на пятках.

**И. п. лежа:** на спине, на животе, на правом (левом) боку.

При выполнении ОРУ следует обратить внимание на правильное дыхание. Для максимальной вентиляции альвеол легких следует прежде всего научить детей делать глубокий выдох, а вдох осуществится сам собой — рефлекторно и будет достаточно глубоким.

Для того чтобы дети овладели таким дыханием, можно предложить на выдохе произносить звуки («ш-ш-ш-ш» — насос), слоги («бу-у-у-х» — рубка дров), слова («с-е-е-ли», «впра-а-во»). Важно добиваться, чтобы дети дышали носом, а не ртом.

При выполнении ОРУ с детьми раннего и младшего дошкольного возраста исполняются игровые моменты. Детям предлагается попрыгать, «как воробышки», дотянуться до «солнышка», оглянуться назад и др. Детей поощряют за старание, а не за качество движений. Педагог выполняет упражнения вместе с детьми. Повышают интерес к движениям такие пособия, как ленточки, флажки, погремушки.

В средней и старшей группах при выполнении ОРУ обращается внимание на исходное положение, правильное дыхание, качество выполнения. Физическая нагрузка в ОРУ обеспечивается за счет количества упражнений, их сложности, количества повторений, темпа. От младшей к старшей группе эти показатели постепенно увеличиваются.

### Контрольные вопросы и задания

1. Назвать требования к составлению комплекса общеразвивающих упражнений.
2. Раскрыть методику обучения детей общеразвивающим упражнениям.
3. Изучить содержание общеразвивающих упражнений в программе дошкольного образования «Пралеска» для разных возрастных групп.

### Литература

*Основная:* 6, 11, 13, 16.

*Дополнительная:*

1. Лескова, Г. П. Общеразвивающие упражнения в детском саду / Г. П. Лескова, П. П. Буцинская, В. И. Васюкова. — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Просвещение, 1990. — 175 с.

### 3.4 Методика обучения подвижным играм

В программе дошкольного образования «Пралеска» представлены различные игры с движениями: дидактические, игры-экспромты с простым сюжетом при организации наблюдений на природе, игры-закаливания. Особое место отводится подвижным играм. Они рассма-

триваются как одно из самых эффективных средств разностороннего развития личности ребенка. Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Е. А. Аркин определяет подвижную игру как мощное и незаменимое средство воспитания активности и самостоятельности ребенка, развития его двигательной сферы.

В игре часто возникают неожиданные ситуации, что приучает детей целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки. В подвижных играх создаются наиболее благоприятные условия для развития физических качеств. Например, в игре «Ловишки» надо быстро и достаточно продолжительно убежать от водящего, проявляя при этом ловкость.

Увлеченные сюжетом игры дети могут выполнять с интересом и притом много раз одни и те же движения, не замечая усталости, — это ведет к развитию выносливости.

Во время игры дети действуют в соответствии с правилами, обязательными для всех участников. Правила регулируют поведение играющих и способствуют выработке взаимопомощи, честности, дисциплинированности.

Необходимость выполнять правила, преодолевать препятствия, неизбежные в игре, содействуют воспитанию волевых качеств: выдержки, смелости, решительности, умению справляться с отрицательными эмоциями.

Подвижные игры берут свое начало из глубин народной педагогики. В 1928 г. сотрудники Института игр вышли во дворы, на улицы и выяснили, что в арсенале у ребят более 300 подвижных игр. Большое значение подвижным играм как средству разностороннего развития придавал П. Ф. Лесгафт, который широко использовал их в школьном образовании. Основные положения П. Ф. Лесгафта о подвижной игре были развиты известными специалистами В. В. Гориневским и Е. А. Аркиным. По отдельным вопросам подвижной игры имеются работы А. И. Быковой, М. М. Конторович, Л. И. Михайловой, Т. И. Осокиной, Е. А. Тимофеевой. Роль подвижной игры в качестве средства развития двигательного творчества дошкольников исследовала Э. Я. Степаненкова.

В настоящее время имеются детально разработанные рекомендации к проведению подвижных игр.

Существуют различные классификации подвижных игр.

1. Сюжетные и бессюжетные. Сюжетные игры имеют готовый сюжет и твердо зафиксированные правила. Сюжет может быть образный («Воробышки и автомобиль», «Кот и мыши» и т. п.) и условный («Пятнашки», «Ловишки»). Бессюжетные подвижные игры не имеют сюжета («Школа мяча», «Палочка-выручалочка»), все дети выполняют практически одинаковые движения, могут видоизменять правила.

2. Малой, средней, большой подвижности. Эти игры обеспечивают разную физическую нагрузку. В игры малой подвижности включаются такие движения, как ходьба, ОРУ, элементы танцевальных движений. Эти игры хорошо использовать в качестве восстанавливающих после физических нагрузок. Игры средней подвижности предусматривают помимо ходьбы включение кратковременных интенсивных движений — бега, прыжков, которые обычно выполняются попеременно. В играх большой подвижности преобладают интенсивные движения (с кратковременным отдыхом).

3. По виду основных движений: игры с бегом, с прыжками, с метанием и пр.

В программе «Пралеска» предлагается примерный перечень подвижных игр для каждой возрастной группы. При этом необходимо учитывать уровень физического развития детей, их двигательных умений. Не следует выбирать игры с незнакомыми движениями, с непонятным сюжетом.

При подборе игр важно учитывать место их проведения (физкультурный зал, групповая комната, участок детского сада), время года (жаркая погода летом, скользкий участок зимой и пр.). Более динамичные игры и игры для разучивания целесообразно включать в первую прогулку. Обязательно при выборе игры учитываются пожелания детей.

При проведении игры выделяются следующие алгоритмы методики:

**1) подготовка к игре:** выбор места, подбор оборудования, инвентаря, атрибутов, разметка площадки и т. д.;

**2) сбор на игру** можно объявить зазывалочкой («Собирайся народ — кто в прятки идет»); привлечь внимание детей интересной игрушкой; показать картинку («Кто на картинке изображен? Кот и мышки. Давайте поиграем в эту игру»); загадать загадку. Сбор на игру длится не более 1,5–2 минут. От педагога требуется находчивость, особенно с малышами;

**3) объяснение игры** должно быть кратким, понятным, интересным, эмоциональным с учетом возраста детей, их подготовленности к игре. В младшей группе правила объясняются по ходу игры; воспитатель принимает на себя главную роль. В средней и старшей группах объяснение игры выделяется особо, но проводится кратко, конкретно, не более 2 минут;

**4) распределение ролей** имеет важное значение для создания интереса к игре. Водящий может назначаться педагогом, но при условии аргументации, понятной детям («У Иры сегодня день рождения, Сережа давно не был водящим» и др.). Можно роли распределять с помощью считалочки, «волшебной палочки». Дети могут сами выбирать водящего;

**5) в ходе игры** необходимо обеспечить выполнение правил, физическую нагрузку, моторную плотность, усвоение движений. Уве-

личение физической нагрузки может быть обеспечено увеличением расстояний, усложнением правил, включением дополнительных водящих. Продолжительность периодов бега в игре должна увеличиваться постепенно, после пика — снижаться. Моторная плотность в игре должна быть в пределах 50–60 %;

**б) окончание игры** должно предусматривать подведение итогов, в основном по выполнению правил.

В младшей группе следует похвалить детей за старание, интерес. В средней и старшей группе обязательно отметить выполнение правил, качество движений. В особой похвале нуждаются робкие и застенчивые дети и те, у которых впервые виден результат. Не следует сравнивать детей друг с другом, постоянно выделять тех, чьи успехи всегда на виду.

Критерии оценки эффективности подвижной игры: выполнение правил; оптимальность физической нагрузки, моторная плотность; интерес детей к игре, психологический комфорт. Игру следует прекращать чуть раньше, чем этого захотят дети.

Чтобы поддерживать интерес детей к игре, ее нужно видоизменять за счет разнообразия начала игры, распределения ролей, изменения правил, включения дополнительных эпизодов, изменения места проведения (например, на природе), подготовки вместе с детьми специальных атрибутов для игры, включения дополнительных движений (спасаться от водящего, прыгая на одной ноге; попасть в домик, подлезая под скамейку и др.); изменения сигнала к началу движения (например, звуковой на зрительный).

Для поднятия статуса подвижной игры в образовательном процессе целесообразно использовать ее на занятиях умственного характера, во всех формах физкультурно-оздоровительной работы; полезно устраивать физкультурные досуги под девизом «Праздник подвижной игры».

Особое внимание следует уделить белорусским народным подвижным играм. Они являются неотъемлемой частью физического, умственного, художественного воспитания. В этих играх радость движения сочетается с духовным обогащением детей, так как через игру формируется уважительное отношение к белорусской культуре. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои. Например, игры «Лянок», «Проса», «Пасадка бульбы», «Грушка» имитируют традиционные сельскохозяйственные работы, включают различные двигательные действия, выполняемые под определенный стихотворный текст. В народных играх много юмора (игры «Рэдзькі», «Лясь, лясь, уцяжай»), соревновательных элементов (игра «Пацяг»). Народные игры представляют собой неповторимый игровой фольклор, так как многие из них начинаются с зачинов, включают загадки, считалки, жеребьевки.

Важно вызвать у детей желание играть. У старших дошкольников должно быть выработано умение играть самостоятельно. Перед про-

ведением белорусских народных подвижных игр желательно образно представить разыгрываемые ситуации, подчеркнуть необходимость выразительного исполнения ролей. Иногда можно использовать элементы национального костюма, соответствующую атрибутику. Так, в игре «Міхасік» забавная ситуация создается за счет использования лаптей. Участники игры по сигналу должны обуть лапти, игрок, которому не хватило лаптей, становится водящим.

Значительно повышается интерес к играм, когда они подбираются в комплексе и объединяются единым сюжетом.

### Контрольные вопросы и задания

1. Назвать варианты распределения ролей в подвижной игре.
2. Изучить задачи и содержание подвижных игр в программе «Пралеска» для разных возрастных групп.
3. Разработать варианты (8–10) одной из подвижных игр для дошкольников.

### Литература

*Основная:* 11, 13, 14, 21.

*Дополнительная:*

1. Дедулевич, М. Н. Не пропустить миг игры : пособие для педагогов и родителей / М. Н. Дедулевич. — Мозырь : Белый Ветер, 2002. — 60 с.

2. Детские народные подвижные игры : кн. для воспитателей дет. сада и родителей / сост. А. В. Кенеман, Т. И. Осокина. — 2-е изд., дораб. — М. : Просвещение, Владос, 1995. — 224 с.

3. Шишкина, В. А. Игры для победителей. Дидактические игры в физическом воспитании детей / В. А. Шишкина // Пралеска. — 2003. — № 9. — С. 36–38.

4. Ермакова, З. І. Беларускія народныя гульні ў дзіцячым садзе / З. І. Ермакова, В. М. Шабека. — Мінск : Народная асвета, 1985. — 94 с.

### 3.5 Методика обучения элементам спортивных игр

Более высокий уровень развития двигательных навыков и физических качеств обеспечивается в спортивных играх. Им присущи более или менее устойчивые условия проведения, твердые правила. Правила определяют состав участников, размеры и разметку площадки, продолжительность игры, оборудование и инвентарь. Участники спортивных

игр должны иметь определенный уровень общей и специальной физической, технической и тактической подготовленности.

Спортивные игры привлекают детей дошкольного возраста своей динамичностью, разнообразием движений, эмоциональностью и сменой игровых ситуаций.

Спортивные игры в программе дошкольного образования «Пралеска» представлены такими видами, как баскетбол, бадминтон, футбол, хоккей, городки, настольный теннис. Программа не только дает перечень рекомендуемых игр, но и определяет объем двигательных умений для детей, фиксирует внимание на технике движений.

Основной целью обучения спортивным играм в дошкольном учреждении является не углубленная специализация в каком-либо виде спорта, а улучшение общей физической подготовленности детей, ознакомление с этими интересными играми в доступной форме, удовлетворение потребности детей в движении, формирование привычки самостоятельно играть в спортивные игры во время досуга. Необходимо стремиться к тому, чтобы занятия нравились детям и двигательная деятельность в игре доставляла им радость и удовлетворение.

**Баскетбол.** Следует считать эту игру наиболее разработанной и внедренной в практику благодаря исследованиям Е. И. Адашквичене. Она адаптировала содержание, правила, оборудование взрослого баскетбола к дошкольникам. Суть игры в баскетбол состоит в стремлении игроков забросить как можно больше мячей в корзину противника, активно противодействуя ему осуществить такую же задачу. Поэтому результат игры в баскетбол в основном зависит от навыков владения мячом и умений целесообразно пользоваться им в игре. Овладение передачей, ловлей, ведением и бросками мяча создает прочный фундамент гибких навыков владения мячом, а также возможность успешно обучать детей в дальнейшем любым действиям с мячом. Обучение этим действиям способствует формированию у детей чувства веса, упругости мяча, выработке глазомера, точности движений, умений ориентироваться в пространстве и других качеств, необходимых в играх с мячом.

В игре баскетбол используются следующие элементы техники (см. рис. 17): ловля мяча, передача мяча, ведение мяча правой и левой рукой, шагом и бегом, с разной высотой отскока, броски мяча в корзину, — которыми должны овладеть дети.

Правила «дошкольного» баскетбола просты: на площадке размером 15 × 8 играют две команды по 5 человек; продолжительность игры — 2 тайма по 5 минут с перерывом 5 минут. Судья (воспитатель) дает сигнал при нарушении правил, засчитывает попадание мяча, решает споры, контролирует время. Игра приостанавливается (подается свисток) при выходе мяча за пределы площадки, при гру-

бых нарушениях, когда игрок выполняет более трех шагов с мячом в руках, когда мяч попадает в корзину.

Для игры в баскетбол должна быть оборудована специальная площадка. Мяч лучше использовать резиновый, хорошо отскакивающий от пола, диаметром 20 см.

**Бадминтон.** Суть игры состоит в перекидывании волана ракеткой друг другу, стараясь не уронить его. Особых правил в игре нет. Играющие сами договариваются о продолжительности игры. К элементам относятся: умение правильно держать ракетку, подавать волан ударом ракетки, отбивать летящий волан. В детском саду используют стандартные деревянные ракетки для бадминтона и пластиковый воланчик.

**Футбол.** Суть игры состоит в стремлении игроков забить максимальное число голов в ворота противника, а после потери мяча защитить свои ворота. К элементам техники следует отнести (см. рис. 18): умение вести мяч ногой, останавливать его, передавать мяч партнеру, забивать мяч в ворота. Для игры в футбол выделяется специальная площадка (23 × 7). На узких сторонах площадки устанавливаются ворота или просто две стойки. Для игры можно использовать любой мяч. О продолжительности игры дети договариваются самостоятельно.

**Хоккей.** Игра может проводиться на хорошо утрамбованной снежной площадке (без коньков). Элементы техники и правила примерно те же, что и в игре в футбол. Команда, забросившая большее число шайб, считается победительницей. Шайба для игры у детей легче, чем у взрослых. Играют две команды по 4–6 человек. Продолжительность игры — 2 периода по 5 минут с перерывом 5 минут.

**Городки.** Для игры нужны палки-биты (50–60 см) и городки (10–12 см, диаметр 3–4 см). Два игрока или две команды имеют каждый по одному городу, представляющему собой площадку — квадрат со стороной 1 м. На расстоянии 4–6 метров от города проводят линию, с которой играющие бросают биты. Это — кон. На расстоянии 2–3 м от города чертится другая линия — полукон. В городе устанавливается фигура, которую надо сбить. Дети бросают сначала с кона. При удачном броске (попадании в фигуру) последующие попытки выполняются с полукона. Выигрывает тот, кто выбьет все городки из города, совершив меньшее число бросков битой. В игре используется 2–4 фигуры (самолет, колодец, пулеметное гнездо). Основным элементом техники — бросок прямой рукой сбоку.

**Настольный теннис.** Для игры используется специальный — теннисный стол, нужны ракетки и шарик, сетка. Элементы техники: умение правильно держать ракетку, подавать шарик, отбивать его разными сторонами ракетки. Правила игры: дети играют до 11 очков, подавая по 2 раза по очереди.

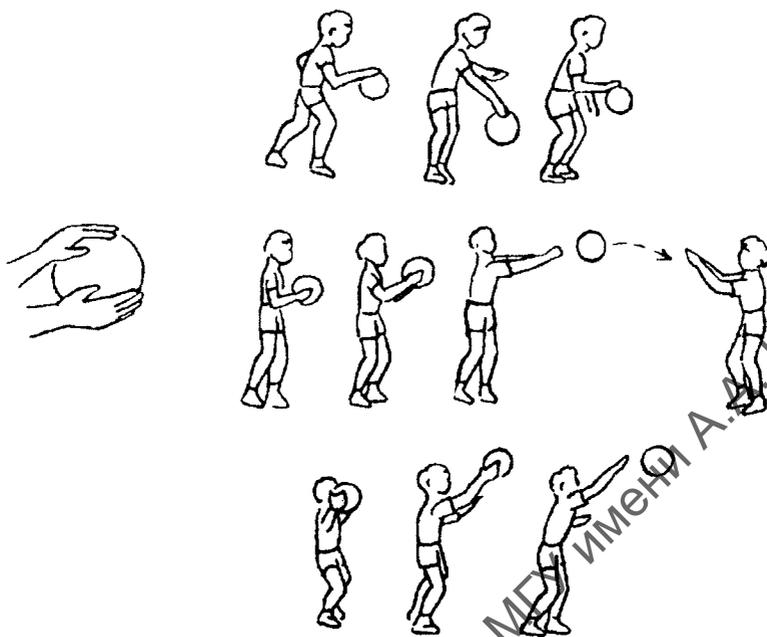


Рис. 17

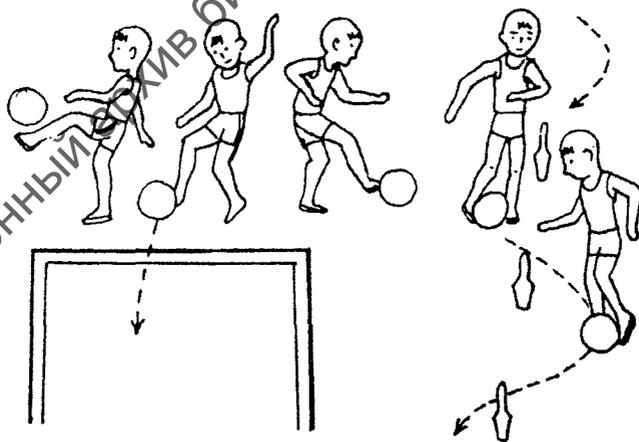


Рис. 18

В обучении детей спортивным играм выделяют три этапа. На первом этапе дети овладевают элементами техники. Обучение детей элементам техники осуществляется на физкультурных занятиях, а также в подвижных играх и физических упражнениях на прогулке. На втором этапе дети овладевают содержанием и правилами игры. Спортивная игра может быть включена в физкультурное занятие как его часть. Однако целесообразнее спортивные игры проводить на прогулке на специально оборудованных площадках. На третьем этапе необходимо создать условия для переноса игры в самостоятельную деятельность. При хорошем овладении техникой и при наличии условий для игры можно проводить соревнования с участием детей одной группы, детей старших групп одного детского сада или детей одинакового возраста рядом расположенных дошкольных учреждений.

### **Контрольные вопросы и задания**

1. Раскрыть технику движений в спортивных играх.
2. Раскрыть методику обучения детей спортивным играм.
3. Изучить содержание спортивных игр в программе «Пралеска».

### **Литература**

*Основная:* 6, 11, 13, 17.

*Дополнительная:*

1. Адашкявичене, Э. И. Спортивные игры и упражнения в детском саду / Э. И. Адашкявичене. — М. : Просвещение, 1992. — 157 с.
2. Гришин, В. Игры с мячом и ракеткой : пособие для воспитателей ст. групп дет. сада / В. Г. Гришин. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Просвещение, 1982. — 96 с.

### **3.6. Методика обучения спортивным видам физических упражнений**

Обучение детей спортивным упражнениям в дошкольном возрасте способствует формированию у них интереса к спорту. Спортивные упражнения содействуют развитию основных групп мышц, повышают общую физическую подготовленность, степень закалки детей. Выполнение спортивных упражнений связано с проявлением волевых усилий, яркими эмоциями.

Программа дошкольного образования «Пралеска» предусматривает использование зимних (ходьба на лыжах, катание на санках, коньках, скольжение по ледяным дорожкам) и летних (езда на велосипеде, плавание, катание на роликовых коньках) спортивных упражнений.

**Катание на санках** — самое интересное развлечение для детей, которое одновременно оказывает большое влияние на физическое развитие и на закалку организма ребенка. Катание на санках связано с активным восприятием природы, ориентацией в окружающей среде. Оно развивает волевые качества, так как приходится преодолевать трудности и препятствия, помогать друг другу.

Техника катания на санках включает: ведение санок, сидение на санках, спуски с горы, торможение, повороты.

Ведут санки обычно одной рукой. Важно научить детей делать это поочередно одной и другой рукой. Передвижение осуществляется шагом и бегом. Дети учатся катать друг друга на санках. Следует взять за правило: двое катят одного.

При самостоятельном спуске с горы надо правильно сесть на санки: ноги поставить на полозья, чтобы можно было повернуть или притормозить, поставив пятки ног на снег.

Когда старшие дети научатся управлять санками на спуске с горы, им можно разрешить съезжать на санках лежа на животе, на спине (ногами вперед) при обязательном контроле взрослого.

1,5–2-летних детей катают взрослые. 3–4-летние дети уже сами возьмут санки за шнур, катают кукол, друг друга, спускаются с невысоких горок. Педагог учит детей после спуска с горы быстро вставать и отводить санки в сторону, показывает, где надо подниматься на горку, чтобы не мешать съезжающим.

Для детей старшего дошкольного возраста доступны более сложные действия: проскаты в воротца, бросить снежок в цель, объехать препятствия и т. д. При катании на санках следует выполнять ряд правил: спуск с горы должен быть широким и безопасным; повороты дети выполняют по одному; после спуска с горы надо быстро встать и отойти с санками в сторону; спускаться с горы можно лишь тогда, когда скат пустой; подниматься на гору следует по краю, чтобы не мешать съезжающим; педагог находится на горе, внимательно следит за поведением детей и требует строго придерживаться правил движения.

Хорошо иметь горку на участке детского сада. Большой интерес у старших детей вызывают прогулки-походы с использованием санок.

**Ходьба на лыжах.** Дети к 6 годам должны овладеть разными способами ходьбы на лыжах, научиться делать повороты, тормозить, преодолевать подъемы и спуски. Им вполне доступны ходьба на лыжах ступающим шагом, попеременным двухшажным ходом. Они могут выполнять повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж или вокруг носков лыж; подъемы ступающим или скользящим шагом, наклонив туловище вперед, «лесенкой» — приставным шагом боком к склону, «ёлочкой» — носки лыж разводятся в стороны и лыжи ставятся на внутренние ребра.

Детей учат спускаться с горы в низкой стойке: ноги согнуты в коленях, руки в локтях, туловище наклонено вперед. При спуске с горы дети учатся тормозить, смыкая носки лыж «плугом» или «полуплугом», когда одна лыжа скользит прямо, а вторая ставится на ребро.

Обучение ходьбе на лыжах осуществляется на специальных физкультурных занятиях (так называемых тематических) на воздухе, а также индивидуально на прогулке. В младшей группе дети с удовольствием самостоятельно надевают и снимают лыжи, ходят на лыжах ступающим шагом с поддержкой взрослых. В этой группе достаточно вызвать интерес к лыжам через кратковременные индивидуальные занятия с детьми. Желательно, чтобы первые «лыжные уроки» дети получили в семье.

В средней группе дети учатся ходить скольльзящим шагом, выполняя повороты, поднимаются на склон ступающим шагом, «полуёлочкой». В этом возрасте дети могут проходить на лыжах расстояние от 500 м до 1000 м.

В старшей группе дети самостоятельно берут лыжи и ставят их на место, переносят к месту занятий, справляются с креплением, учатся ходить на лыжах простым скольльзящим шагом, выполняют повороты на месте, спускаются со склона, поднимаются на склон «елочкой», «лесенкой», тормозят «плугом» и «полуплугом». В этом возрасте дети могут проходить на лыжах 2–3 км. При хорошем овладении навыками и в соответствующих условиях можно проводить лыжные прогулки-походы. Для этого необходимо проложить лыжню по периметру участка дошкольного учреждения или в близлежащем природном окружении.

**Катание на коньках.** Особая ценность этих спортивных упражнений заключается в том, что развиваются основные группы мышц, особенно ног (у детей слабые мышцы стопы, голеностопные суставы). При катании на коньках напряжение мышц ног чередуется с расслаблением, что благотворно влияет на укрепление свода стопы. Систематическое катание на коньках благоприятно отражается на развитии вестибулярного аппарата. Обучение катанию на коньках в условиях дошкольного учреждения рекомендуется в старшем дошкольном возрасте.

Ребенка следует научить правильной стойке (ноги слегка согнуты, туловище немного наклонено вперед, руки свободны); отталкиванию (внутренним ребром конька); выполнению поворотов; торможению «плугом» (когда пятки разводятся в стороны, носки — вместе) и «полуплугом» (одна нога выставляется вперед, поворачивается носком внутрь и упирается в лед внутренним ребром конька).

Приобщение к катанию на коньках начинается с обучения детей правильному падению (на бок, группируясь и прижимая подбородок к груди). Это весьма важно для предупреждения травматизма, которое может случаться достаточно часто. Одежда детей на катке должна

быть достаточно легкой, не стесняющая движений. Занятия можно проводить в безветренную погоду при температуре до  $-16^{\circ}\text{C}$ .

**Скольжение по ледяным дорожкам.** Умение сохранять равновесие — двигательный навык, необходимый каждому человеку. Формировать этот навык следует начинать как можно раньше, создавая специальные условия. Обучение скольжению по ледяным дорожкам вполне доступно в условиях дошкольного учреждения. Ценность его заключается в положительном влиянии на развитие равновесия, координации движений, воспитании смелости, решительности, уверенности в своих силах.

Обучение начинается с хождения по ледяным дорожкам. Вначале детей водят за руку взрослые, объясняют, что ступать надо не спеша, на всю стопу, маленькими шагами. Когда дети научатся уверенно ходить, можно начинать обучение скольжению. Скользить следует на двух ногах, одна немного впереди, руки свободно опущены или слегка расставлены в стороны. 2–3-летних детей прокатывают по дорожке, держа за руки с обеих сторон. Дети 3–4 лет уже могут самостоятельно скользить по дорожке длиной 2–3 метра. В старшей группе длина дорожки увеличивается произвольно в зависимости от навыков детей. При хороших навыках равновесия дети могут при скольжении приседать, выполнять различные движения руками. В этом возрасте детям доступно скольжение с невысокой горы. Для обучения скольжению необходимо создать специальные условия. Ледяные дорожки лучше устроить на боковых сторонах участка, дорожки не следует делать широкими. Обязательно присутствие и страховка взрослых.

**Катание на велосипеде** способствует развитию ориентировки детей в пространстве, сохранению равновесия, развитию таких качеств, как выносливость, скорость, ловкость, смелость, уверенность в своих силах. Умение кататься на велосипеде представляет собой сложное двигательное действие. Основная трудность состоит в сохранении равновесия. Поэтому сначала дети учатся ездить на трехколесном, а затем на двухколесном велосипеде. Учить кататься можно с 2-летнего возраста. Обучение начинается с того, что дети знакомятся с частями велосипеда (руль, педали, седло, колеса), учатся садиться на велосипед, плавно нажимать на педали, выполнять повороты вправо и влево, останавливаться, слезать с велосипеда.

Детей учат ездить по прямой, по кругу, «змейкой», «восьмеркой», ускорять и замедлять ход. Полезно кататься в разных условиях: по асфальту, гравию, тропинке. Для обучения езде на велосипеде необходимы специальные дорожки. С детьми старшего дошкольного возраста можно проводить велосипедные прогулки-походы при соблюдении необходимых правил безопасности.

**Плавание.** Купание, игры и развлечения на воде, плавание — прекрасное средство закалывания и укрепления здоровья детей.

Физическая нагрузка и усиленная деятельность дыхательных мышц при вдохе и выдохе в воде укрепляют и развивают дыхательную мускулатуру, улучшают подвижность грудной клетки, увеличивают жизненную ёмкость легких. Плавательные движения способствуют формированию правильной осанки, предупреждают развитие плоскостопия. При купании в открытом водоеме влияние солнца, воздуха, воды улучшает устойчивость организма к простудным заболеваниям.

Обучение плаванию в дошкольном учреждении можно начинать с 2-летнего возраста. Посещая занятия в бассейне, дети приобретают устойчивые гигиенические навыки: вытираются полотенцем, переодеваются, моются под душем, сушат и расчесывают волосы.

Т. И. Осокиной проведено многолетнее исследование, в результате которого была доказана значимость обучения плаванию для здоровья и развития ребенка; разработана методика, предложено содержание и структура занятий по плаванию. Выделяются три этапа обучения плаванию. Задача первого этапа — ознакомление с водой. Дети учатся заходить в воду, передвигаться по бассейну шагом и бегом, хлопают по воде руками, поливают на себя водой, опускают лицо в воду, погружаются до подбородка, до носа, до глаз, с головой. Детей также учат делать выдох в воду, открывать глаза в воде.

На втором этапе детей учат скольжению на груди и спине, работе ног и рук.

Завершающим этапом обучения является обучение детей слитным движениям рук и ног; дети должны проплыть некоторое расстояние без остановки, прыгать в воду, нырять с доставанием предметов со дна бассейна, плавать кролем на груди, опустив лицо в воду.

Занятия в бассейне проводятся с подгруппой детей (10–12 чел.). Длительность занятий в младшей группе — 10–15 мин, средней — 15–20 мин, старшей — 25–35 мин. В структуре занятий выделяют следующие этапы: разминка на суше, гигиенические процедуры в душе, в бассейне — вводная и основная части; в конце занятия дети самостоятельно выполняют различные движения в воде (с приспособлениями для плавания). После бассейна дети принимают душ, одеваются, сушат волосы.

**Роликовые коньки.** Детей обучают катанию на роликовых коньках с 4 лет. Ребенок обязательно должен иметь средства защиты: наколенники, налокотники, шлем на голове. Детей учат ездить по прямой, по кругу, поворачивать, тормозить, объезжать препятствия. В начале обучения катанию на роликовых коньках следует научить детей правильно падать — сгруппировавшись на бок, прижав руки к себе и подбородок к груди.

## Контрольные вопросы и задания

1. Изучить содержание спортивных упражнений в программе «Пралеска» для разных возрастных групп.
2. Раскрыть технику выполнения спортивных упражнений.
3. Раскрыть методику обучения детей спортивным упражнениям.

### Литература

*Основная:* 5, 11, 13, 15.

*Дополнительная:*

1. Голощекина, М. П. Лыжи в детском саду : пособие для воспитателя детского сада / М. П. Голощекина. — М. : Просвещение, 1972. — 96 с.
2. Осокина, Т. И. Обучение плаванию в детском саду : кн. для воспитателей дет. сада и родителей / Т. И. Осокина, Е. А. Тимофеева, Т. Л. Богина. — М. : Просвещение, 1991. — 119 с.
3. Пустынникова, Л. Н. Коньки в детском саду: из опыта работы воспитателя дет. сада / Л. Н. Пустынникова. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Просвещение, 1988. — 80 с.

### 3.7 Формирование физических качеств у дошкольников

Одной из задач физического воспитания детей дошкольного возраста является обеспечение оптимального развития физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости. Физические качества представляют собой сложный комплекс морфофункциональных биологических и психологических свойств организма. Развитие физических качеств достигается через направленное воздействие на функционирование органов и систем. В результате улучшается работоспособность, повышается устойчивость организма к влияниям условий окружающей среды, формируется осанка, укрепляется здоровье в целом.

Формирование физических качеств оказывает огромное положительное влияние на развитие нравственно-волевых качеств личности ребенка, так как дети приобретают чувство уверенности в своих силах, начинают проявлять самостоятельность, инициативу, могут преднамеренно мобилизовать волевые усилия при выполнении физических упражнений, в играх.

В процессе формирования физических качеств одновременно идет осознание ребенком собственных двигательных умений, развивается самооценка, что способствует целенаправленной двигательной деятельности, общению со сверстниками.

**Быстрота** характеризуется способностью выполнять движения с определенной скоростью, а также как способность осуществлять двигательное действие в наименьший отрезок времени для данных условий.

**Физические упражнения для развития быстроты** у дошкольников: общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, требующие быстрого движения (на определенный сигнал быстро спрятать за спину или положить на пол предмет из разных исходных положений: присесть, обхватить колени руками, сделать хлопок и т. д.); ехать «на велосипеде» медленно, быстрее, еще быстрее, замедлить ход; игры с мячом, обручем, с игрушками типа стрела, ветрячок; задания бежать «как можно быстрее» («Кто быстрее?»), а также на различение темпа ходьбы и бега; подвижные игры с правилами «догнать, успеть убежать» и пр.

**Ловкость** — это способность быстро овладевать новыми движениями, умение быстро перестраивать деятельность в соответствии с меняющейся обстановкой. Ловкость проявляется в упражнениях и движениях, связанных со сменой позы в действиях, связанных с передвижением в меняющейся обстановке, в упражнениях с предметами; в упражнениях, требующих согласованных усилий нескольких участников. Ловкость развивается за счет тренировки через накопление разнообразных двигательных навыков и через совершенствование способности перестраивать свою двигательную деятельность, если этого требуются меняющиеся обстоятельства.

**Упражнения на развитие ловкости:** общеразвивающие упражнения с мелкими предметами, когда надо перекладывать предмет из одной руки в другую; ходьба и бег между предметами; движения, рассчитанные на осторожность, точность («Пролезь, пройди, пробеги, не задев»); применение необычных исходных положений (бег из исходного положения стоя на коленях, сидя, лежа; прыжок из положения стоя спиной к направлению движения); быстрая смена различных положений (сесть, лечь, встать); использование упражнений, требующих разносторонней координации и тонких мышечных ощущений; смена способов выполнения упражнений (метание сверху, снизу, сбоку); прыжки на одной и двух ногах, с поворотом; игры, предусматривающие правила не наталкиваться друг на друга («Машины едут по городу», «Лошадки»); игры с увертыванием («Ловишки»); игры для развития ручной ловкости («Кулачки-ладошки», «Подкинь-поймай», «Пронеси — не урони»); игры, относящиеся к «школе мяча».

**Сила** как физическое качество характеризуется способностью преодолевать внешнее сопротивление в процессе двигательной деятельности за счет мышечных напряжений. Проявление физической силы обуславливается интенсивностью и концентрированием нервных процессов, регулирующих деятельность мышечного аппарата. При отборе упражнений для развития силы особое внимание уделя-

ется тем, которые вызывают **кратковременные** скоростно-силовые напряжения с учетом возможностей опорно-двигательного аппарата ребенка. Упражнения направлены преимущественно на развитие крупных мышечных групп.

**Упражнения на развитие силы:** применение отягощенных предметов (мешочки, набивные мячи), ползание на животе по скамейке, подтягиваясь руками, лазанье по шесту и канату, влезание на гимнастическую стенку, кратковременные висы, метание предметов вдаль, общеразвивающие упражнения с длинным шестом (его держит педагог).

**Выносливость** применительно к детям дошкольного возраста рассматривается как способность организма выполнять мышечную работу небольшой и средней интенсивности в течение продолжительного времени (в соответствии с уровнем физической подготовленности на данный момент). В дошкольном возрасте речь идет о развитии общей выносливости. Следует учесть, что у дошкольников наблюдаются довольно значительные колебания в развитии выносливости не только по возрастным группам, но и индивидуально, что объясняется анатомо-физиологическими особенностями организма конкретного ребенка.

**Упражнения на выносливость:** прогулки за пределы детского сада с дозированной нагрузкой, бег с заданием «Кто быстрее?» (дистанция постепенно увеличивается), медленный бег на заданную дистанцию и т. д. Большое влияние на развитие выносливости оказывают подвижные игры с интенсивным бегом, прыжками.

**Гибкость** — морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата, которое характеризует степень подвижности его звеньев. Внешне гибкость проявляется в амплитуде движений. Вместе с развитием гибкости у ребенка развивается понимание и ощущение своего тела, его возможностей, умение управлять им. Гибкость обеспечивает свободу действий, легкость. Развитие гибкости играет большую роль в формировании осанки ребенка. Гибкость развивается в основном с помощью упражнений на растягивание мышц и связок.

**Упражнения на развитие гибкости:** специальные общеразвивающие упражнения (наклоны, повороты из разных исходных положений), кратковременные висы на перекладине, ползание, маховые движения ногами и руками, использование тренажеров.

Формирование физических качеств происходит непрерывно на протяжении всего дошкольного детства. Наблюдаются разные темпы изменения тех или иных физических качеств у детей раннего, младшего и старшего дошкольного возраста. На втором-третьем годах жизни воспитание физических качеств носит сопутствующий характер, так как доминирующей задачей является развитие двигательных умений. Используются методы опосредованного воздействия, например, при обучении детей бегу создаются условия для развития таких качеств, как быстрота, ловкость, выносливость.

На четвертом и пятом годах жизни дальнейшее освоение детьми умений и навыков и физических качеств имеет одинаковое значение. На фоне достаточно развитых двигательных умений и навыков появляется возможность выдвигать и специальные задачи по формированию физических качеств и использовать для этого специализированные методы, достигая определенной тренированности детского организма.

В старшем дошкольном возрасте, как показали многочисленные исследования, формированию физических качеств следует отдать предпочтение, так как именно они обеспечивают овладение ребенком новыми двигательными действиями, а также совершенствование уже имеющихся. Например, обучение лазанию по шесту, канату, бросанию и ловле набивного мяча, прыжкам с разбега строится на определенном уровне развития у детей силы, выносливости; для успешного овладения элементами спортивных игр у дошкольников должны быть развиты такие качества, как быстрота, ловкость.

В то же время следует отметить, что любое движение требует одновременного проявления разных физических качеств, поэтому их формирование обеспечивается комплексом педагогических воздействий.

### **Контрольные вопросы и задания**

1. Перечислить физические качества, которые необходимо формировать у дошкольников.
2. С помощью каких физических упражнений развиваются различные физические качества у детей?
3. Раскрыть методы формирования физических качеств.

### **Литература**

*Основная:* 8, 11, 13, 16, 21.

*Дополнительная:*

1. Вавилова, Е. Н. Развивайте у дошкольников силу, ловкость, выносливость / Е. Н. Вавилова. — М. : Просвещение, 1981. — 94 с.

2. Осокина, Т. И. Воспитание физических качеств у детей дошкольного возраста / Т. И. Осокина // Семинарские, лабораторные и практические занятия по курсу «Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста» / сост. А. В. Кенеман. — М. : Просвещение, 1985. — С. 6–36.

3. Фролов, В. Г. Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста : пособие для воспитателя дет. сада / В. Г. Фролов, Г. П. Юрко. — М. : Просвещение, 1983. — 130 с.

## **Глава 4. ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В УЧРЕЖДЕНИЯХ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИХ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ**

### **4.1 Формы организации физического воспитания**

Формы работы по физическому воспитанию с дошкольниками представляют собой комплекс оздоровительно-образовательных мероприятий, основу которых составляет двигательная деятельность. В этот комплекс входят: 1) физкультурные занятия; 2) физкультурно-оздоровительная работа в течение дня (утренняя гимнастика, физкультминутки, подвижные игры и физические упражнения на прогулке, закаливающие мероприятия); 3) активный отдых (физкультурные досуги и праздники, дни здоровья, каникулы); 4) самостоятельная двигательная деятельность; 5) домашние задания по физкультуре.

Инновационные формы физкультурной работы с детьми представлены простейшим туризмом (прогулки-походы), кружковой и коррекционной работой. Домашние задания по физкультуре рассматриваются как одно из эффективных направлений сотрудничества педагогов с семьями воспитанников. Они направлены на внедрение в практику семейного воспитания конкретных правил ЗОЖ, активно используемых в ДУ.

Главная целевая направленность комплекса оздоровительно-образовательных мероприятий состоит в том, чтобы, удовлетворяя естественную биологическую потребность детей в движении, добиться хорошего уровня их здоровья, всестороннего физического развития, обеспечить овладение дошкольниками двигательными умениями, навыками и элементарными знаниями по физической культуре, создать условия для разностороннего (умственного, нравственного, эстетического) развития ребят и воспитания у них потребности к систематическим физическим упражнениям.

При этом каждая из них имеет и свое специфическое назначение: занятия по физкультуре — обучающее физическим упраж-

нениям и тренирующее системы и функции организма; утренняя гимнастика — организационное; физкультминутки — стимулирование умственной работоспособности; самостоятельная двигательная деятельность — возможность саморазвития, секционно-кружковая работа — создание условий для развития двигательных способностей детей на занятиях по интересам, индивидуальная и дифференцированная работа — коррекция физического и двигательного развития и т. д.

Формы работы по физическому воспитанию для конкретной группы или детского сада в целом отбираются по принципу системности. Учитываются состояние здоровья детей в группе, особенности их физического развития, возраст, общая физическая подготовленность, условия семейного воспитания, профессионально-личностные интересы воспитателей, задачи дошкольного учреждения в области физической культуры на предстоящий период. Обязательное требование к физкультурным мероприятиям — они должны радовать детей и приводить к положительным результатам.

В совокупности формы работы рассматриваются как оптимальный двигательный режим.

**Физкультурные занятия.** Современные научно-методические представления о занятиях по физкультуре основываются на научных исследованиях и многолетнем опыте работы детских садов. Назначение занятий по физкультуре состоит в том, чтобы:

- удовлетворять естественную биологическую потребность в движении;
- формировать двигательные умения и навыки, физические качества;
- обеспечить развитие и тренировку всех систем и функций организма ребенка через специально организованные оптимальные возрастные и с учетом индивидуальных особенностей физические нагрузки;
- дать возможность каждому из детей продемонстрировать свои двигательные умения сверстникам и поучиться у них — «себя показать и других посмотреть», то есть особым образом организовать увлекательное общение в процессе двигательной деятельности;
- создать условия для разностороннего развития детей, когда движения и двигательные действия в необычных ситуациях способствуют активизации их мышления, поиску адекватных форм поведения, встрече с красивым и увлекательным окружающим миром.

Содержание и методика физкультурных занятий должны отвечать психологическим и возрастным особенностям ребенка дошкольного возраста. Всегда важно искать пути повышения эффективности физкультурных занятий, находить для них наибо-

лес рациональное место и время в общей системе физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы с детьми.

Физкультурные занятия, как и все организованные физкультурные мероприятия, обязательно включают: вводно-подготовительную часть — разминку, чтобы подготовить организм к нагрузкам, психологически настроить ребенка на занятие; основную, в процессе которой решается комплекс задач; заключительную, назначение которой — восстановить пульс и дыхание. Такой подход диктуется необходимостью оптимальных доз физических и эмоциональных нагрузок, то есть таких, которые обеспечивают тренирующий эффект без вреда здоровью.

В детском саду рекомендуются различные формы физкультурных занятий. Примерная классификация их приведена в таблице 3.

Таблица 3

### Формы физкультурных занятий в детском саду

Физкультурное занятие	Содержание занятий по частям		
	Вводной	Основной	Заключительной
1. Учебно-тренирующего характера	Разные виды ходьбы; упражнения: строевые, на ориентировку в пространстве, разминочный бег	Общеразвивающие упражнения, основные движения, подвижные игры	Ходьба, малоподвижная игра, дыхательные упражнения
2. Сюжетное	Те же физические упражнения, объединенные сюжетом		
3. Игровое	Подвижная игра средней подвижности (разминка)	2–3 подвижные игры с разными видами движений (последняя — большой подвижности)	Малоподвижная игра
4. Тематическое	С одним видом физических упражнений: ходьба на лыжах, плавание и др. (проводится по специальной методике)		
5. Комплексное	С элементами развития речи, математики и т. д. — по типу занятий 1, 2, 3, но с включением дополнительной задачи из других разделов программы, которая решается посредством движений		
6. Контрольное (диагностическое)	Могут быть сокращены 1 и 3 части занятия, увеличено время на основные движения, сняты общеразвивающие упражнения. Проводится в конце квартала, года для получения информации об овладении детьми основными движениями		

Физкультурные занятия на воздухе имеют свою специфику. Значительную часть их времени составляют упражнения интенсивного характера (бег, прыжки), метание (особенно на дальность). Оздоровительный эффект занятий на воздухе потенциально выше, чем в помещении.

Формы проведения занятий выбираются в зависимости от возраста детей, выдвинутых задач, места проведения, условий, личного опыта и профессиональных умений педагога.

В группе «Малыши» используются преимущественно занятия комплексного, сюжетного, игрового характера. В группе «Фантазеры» в общей системе занятий выделяется место для занятий учебно-тренирующего, тематического, контрольного характера.

На занятиях по физкультуре решается целый комплекс оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, для эффективного решения которых разработаны критерии оценки и методы. Специфика задач физкультурных занятий и критерии, по которым оценивается их результативность, представлены в таблице 4.

Таблица 4

Специфика задач и критерии результативности физкультурных занятий

Задачи занятий	Критерии результативности
1. <i>Оздоровительные</i> — формирование систем и функций организма, удовлетворение потребности в движении; закаливание, укрепление здоровья	Оптимальность физической нагрузки, двигательной активности. Наличие закаливающих мероприятий
2. <i>Образовательные</i> — формирование двигательных умений и знаний в области физической культуры	Усвоение задач занятия детьми, овладение элементарными знаниями о значении физических упражнений для здоровья, представлениями о технике их выполнения
3. <i>Воспитательные</i> — умственное, нравственное, трудовое воспитание; развитие интереса и потребности в физических упражнениях	Наличие специальных ситуаций, активизирующих мышление, выбор способа поведения, эстетическая обстановка. Положительный эмоциональный тонус, психологический комфорт, создание ситуаций успеха для каждого из детей

Каждое физкультурное занятие несет в себе определенную «оздоровительную дозу» в виде физической нагрузки. Пользу дает только та нагрузка, которую можно назвать оптимальной, то есть физиологически обоснованной.

Программируя нагрузку, следует предусмотреть увеличение пульса на 15–20 % во вводной части, на 40–70 % — в конце основной (пик нагрузки). К концу занятия пульс должен вернуться почти до исходных величин. Если в течение 3 минут после пика нагрузки пульс не восстанавливается, нагрузка трактуется как завышенная, небезопасная для организма. Низкие нагрузки не дают оздоровительного эффекта.

Для обеспечения оптимальной физической нагрузки следует запрограммировать ее объем и распределение в ходе занятия с учетом возраста детей, их здоровья, физической подготовленности. Физическая нагрузка программируется подбором упражнений по их сложности, амплитуде, количеству, продолжительности.

Важно учитывать индивидуальные возможности каждого ребенка. Недопустимы как чрезмерная, так и недостаточная нагрузка: одна вызывает переутомление, другая — не дает тренирующего эффекта. И та, и другая снижают результативность занятия в целом.

Для каждой части занятия подбираются специфические физические упражнения: подготавливающие, разминочные — во вводной; обучающие и тренирующие — в основной; восстанавливающие пульс и дыхание — в заключительной. Упражнения подбираются по анатомическому признаку, интенсивности, сложности и т. д.

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

Педагог может оценить уровень физической нагрузки объективно — по пульсу — и субъективно — по внешнему виду детей.

Объективная оценка физической нагрузки осуществляется следующим образом. У ребенка измеряется пульс до начала занятия, чтобы установить исходную его величину. Затем пульс измеряется после бега во вводной части занятия, после выполнения общеобразовательных упражнений, после основных движений и на пике нагрузки — по окончании подвижной игры. Последний раз пульс измеряется сразу после занятия. Физическая нагрузка считается оптимальной, если пульс у ребенка восстановился до исходного по истечении 3 минут после занятия. Обычно такая оценка используется для детей из «группы риска», чтобы рекомендовать воспитателю индивидуальный объем нагрузок.

Зная внешние признаки проявления нагрузки, можно оценить ее визуально. Если у ребенка отмечается покраснение лица, одышка, сильная потливость, нежелание дальше выполнять движение, нагрузка расценивается как завышенная. Необходимо принять меры к ее снижению. Если ребенок ищет дополнительную возможность

для выполнения движений, становится чрезмерно активным, шалит, значит для него предложенная нагрузка недостаточна.

При оптимальной нагрузке может наблюдаться учащение дыхания, порозовение лица, но активность ребенка сохраняется, отмечается ровное, спокойное поведение.

Одна и та же нагрузка может быть для одних детей оптимальной, а для других — недостаточной или чрезмерной. Поэтому воспитатель ее индивидуализирует в зависимости от физиологического состояния организма каждого ребенка. Знание исходного индивидуального пульса детей поможет воспитателю более точно подобрать объем нагрузки для каждого и группы в целом.

Оздоровительные задачи занятия решаются также за счет оптимальной *двигательной активности*. Она играет двойную роль: обеспечивает удовлетворение потребности детей в движении (физкультурное занятие — это элемент двигательного режима) и создает условия для овладения конкретными движениями.

Двигательная активность может быть оценена в объеме (с помощью шагомера) и во времени (моторная плотность). Объем ее на занятии составляет: 900–1500 шагов в младших группах, 1400–1500 шагов — в средней и старшей. Моторная плотность в помещении может быть 60–75 %, на воздухе — 70–85 %.

Для измерения моторной плотности занятия используется метод хронометража. Наиболее простой способ — использование секундомера с суммирующим устройством. Секундомер настраивается на рабочее состояние. Из двух рабочих кнопок во время хронометража используется одна — она нажимается в момент начала и окончания каждого периода движения ребенка. В конце измерения на малом циферблате стрелка показывает общее время движения за весь период наблюдения. Моторная плотность — отношение времени ДА к общему времени наблюдения (%), подсчитывается по формуле:

$$\text{МП} = \frac{\text{Время дв.} \times 100}{\text{Вр. набл.}}$$

Например, если занятие продолжалось 30 минут, а показания секундомера составили 18 минут, то

$$\text{МП} = \frac{18 \times 100}{30} = 60 \%$$

Основные приемы повышения двигательной активности детей на занятии: четкость, краткость речи воспитателя; многократное повторение движений; эффективное использование физкультурного

оборудования (можно использовать один вид пособия, достаточного по количеству; расставить, если позволяют условия, оборудование до занятия; привлечь детей к его расстановке и т. д.).

Двигательная активность на занятии во многом обеспечивается также способом организации детей. При **фронтальном способе** организации все дети выполняют одинаковые движения одновременно, что способствует достижению высокой моторной плотности и дает воспитателю возможность видеть всех детей, индивидуализировать нагрузку, оказывать конкретную помощь каждому.

При **поточном способе** организации дети выполняют движения друг за другом — «поток» (например, преодоление полосы препятствий). Воспитатель может выбрать свое место расположения там, где необходима страховка, одновременно он держит в поле зрения всех детей.

При **групповом способе** педагог распределяет детей на 2–3 подгруппы. С одной из подгрупп руководитель физвоспитания разучивает новое (или наиболее сложное) упражнение, с другой подгруппой детей занимается воспитатель; третья подгруппа занимается самостоятельно (даются простые, хорошо знакомые детям движения, не требующие страховки).

В последнее время в практике часто используется так называемая «круговая тренировка», когда дети выполняют движения на нескольких пособиях в подгруппах по 2–3 человека. Такой способ организации дает возможность четко спроектировать физические нагрузки.

Выбор способа организации детей на занятии зависит от задач занятия, двигательных умений детей, наличия физкультурного оборудования и места проведения. В младшей группе используются фронтальный и поточный способы организации, в средней и старшей — любой из представленных.

Моторную плотность занятия не следует рассматривать как самоцель. Этот показатель важен в качестве условия для овладения детьми двигательными умениями. Однако при низкой моторной плотности (ниже 60 %) занятие по физкультуре не выполняет одного из своих важнейших назначений, поэтому ориентировочные представления о моторной плотности проведенного занятия педагогу следует иметь. Измерить моторную плотность занятия может присутствующая на нем заведующая, старшая медсестра, методист. При желании и некоторой тренировке моторную плотность может измерить и воспитатель.

Оздоровительная направленность занятия характеризуется:

➤ оптимальностью физической нагрузки, его моторной плотностью;

➤ хорошими эколого-гигиеническими условиями: чистотой помещения, воздуха, удобной одеждой, обувью и т. д.;

➤ наличием элементов закаливания (снижение температуры воздуха до 16–14°С, открытые окна, фрамуги; нахождение в облегченной одежде, босиком), которые определяются выбранной в дошкольном учреждении системой закаливания.

Оздоровительный эффект физкультурных занятий значительно повышается при проведении их на воздухе.

Оздоровительная значимость занятия определяется также положительным психоэмоциональным состоянием каждого из детей.

Решение **образовательных задач** на физкультурном занятии связано с обучением детей двигательным умениям и навыкам и усвоением определенных знаний о физических упражнениях. Объем и содержание двигательных умений предусматриваются задачами занятия, для решения которых необходимо продумать и обеспечить следующую логическую цепочку приемов:

➤ точно определить «дозу» программного материала в соответствии с принципами обучения, возрастными и индивидуальными возможностями детей, то есть запрограммировать определенный результат обучения; уметь трансформировать задачу педагога в задачу для ребенка, поставив ее интересно, четко, конкретно, с учетом возраста;

➤ продумать приемы обучения (наглядные, словесные, практические, творческих заданий) в зависимости от этапа обучения тому или иному движению, а также наиболее оптимальные пособия, место, тип и форму занятия;

➤ создать условия для многократного повторения движения;

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

Велика **воспитательная** роль физкультурных занятий. Следует максимально использовать возможности физкультурного занятия для оптимизации общения на уровне «дети—дети», «педагог—дети», активизации мышления и двигательного творчества детей, упражнения их в правильном поведении, трудовых действиях, а также для развития эстетического восприятия окружающего.

На занятии часто произвольно возникают ситуации, которые можно использовать целенаправленно в воспитательно-образовательных целях. Кроме того, опытный педагог, готовясь к занятию, заранее продумает игровые и учебные ситуации, создаст специальные условия, в которых дети вынуждены будут искать нужный способ поведения, например проявить смелость, выдержку, находчивость, организованность, честность, оказать помощь товарищу и т. п.

Дети должны участвовать в расстановке физкультурного оборудования, убирать используемые физкультурные пособия и инвентарь на место.

Активизации мышления детей способствует называние упражнений и проговаривание действий, использование специальных упражнений на ориентировку в пространстве и пространственной терминологии, привлечение детей к оценке, самооценке движений и действий, самостоятельный выбор детьми способа выполнения движений, использование сравнений, анализа, вопросов, создание поисковых ситуаций и др.

В качестве средств эстетического воспитания выступают: внешний вид, одежда детей и педагога; дизайн помещения, оборудования; использование музыки и различных способов ритмического сопровождения.

В совокупности критерии оценки и методы эффективности физкультурных занятий в кратком виде представлены в таблице 5.

Таблица 5

Критерии оценки и методы  
повышения эффективности физкультурных занятий в ДУ

Критерии	Методы повышения эффективности
1. Оптимальность физической нагрузки	- подбор физических упражнений по анатомическому признаку; - чередование упражнений с учетом их интенсивности, сложности, новизны; - индивидуализация физических нагрузок
2. Моторная плотность	- краткость, точность речи педагога; - рациональное использование физкультурного оборудования; - фронтальный, групповой, поточный способы организации детей
3. Владение двигательными умениями	- четкая постановка обучающих задач; - трансформация задачи педагога в задачу для ребенка; - многократное повторение движений; - оценка двигательных умений детей; - подбор приемов обучения в зависимости от этапа обучения
4. Условия психологического комфорта	- демократический стиль общения; - создание ситуаций успеха для каждого; - мотивация к выполнению упражнений
5. Разностороннее развитие	- активизация мышления, общения; - эстетическая обстановка; - включение элементов трудового воспитания

При подготовке к занятию педагог определяет обучающие задачи занятия, прогнозирует его конечные результаты, находит свои методы и приемы для решения поставленных задач. Однако «свое» приходит лишь после овладения разработанных и проверенных на практике своеобразных «технологических» приемов.

В таблице 6 показано, что необходимо предусмотреть при проведении занятия по физкультуре, а вот как это выполнить, каждый решает сам, используя личный арсенал методов и приемов.

Таблица 6

Технологическая карта занятия по физкультуре

Структурные элементы и задачи	На что обратить внимание
<i>Подготовка к занятию:</i> наметить задачи, продумать содержание занятия, оборудование, место проведения	Учесть этапы обучения. Предусмотреть достаточную площадь, гимнастику, одежду, обувь, удобно разместить пособия, чтобы исключить ожидания детей
<i>Вводная часть.</i> Разминка: подготовить организм к нагрузке; вызвать интерес к занятию; продумать целесообразность движений, их разнообразие по видам, нагрузке, темпу, способу выполнения	Не допускать длительных бесцельных движений; давать четкие, краткие организационно-методические указания, продумать ритмическое сопровождение движений
<i>Основная часть.</i>  Общеразвивающие упражнения: выполнение с наибольшей пользой для организма (правильная осанка, дыхание, и. п., темп и т. п.).  Основные движения (овладение на уровне выдвинутых задач): научить выполнять в целом на I этапе, элементам техники на II, творческому исполнению на III.  Подвижная игра: совершенствование движений, обеспечение пика нагрузки, упражнение в поведении	Продумать названия упражнений, смену и. п. для каждого, их разнообразную подачу (по показу педагога, ребенка, по названию и т. д.), различное ритмическое сопровождение (счет, слово, звук, музыка, выполнение в свободном темпе); выделить 1-2 наиболее важных элемента техники (для детей).  Поставить перед детьми задачу, создать условия для удобного многократного повторения движений, продумать методы обучения, оценку выполнения ФУ.  Объяснить игру (с учетом возраста детей, новизны игры, для старших выделить правила); распределить роли (на каждом занятии по-разному); использовать всю возможную площадь, добиваться выполнения правил, качественного, творческого выполнения движений, регулировать нагрузку

<p><i>Заключительная часть:</i> восстано- вить пульс и дыхание</p>	<p>Не допускать резкой остановки после бега и других нагрузочных упражнений; восстано- вливать дыхание, начиная с ускоренной ходьбы с постепенным замедлением темпа, включением дыхательных упражнений. Можно включить малоподвижную игру</p>
--	---

При выполнении физических упражнений на занятии необходимо обеспечить страховку, чтобы не допустить детского травматизма. Особого внимания требуют такие движения, как прыжки с разбега, лазанье, упражнения на равновесие и с элементами акробатики. Профилактика травматизма обеспечивается наличием матов, предварительной проверкой места проведения, рациональным размещением детей.

**Физкультурные занятия в разновозрастной группе** имеют свою специфику организации и проведения. Они могут проводиться отдельно со старшей и младшей подгруппами или совместно. Развивающий потенциал совместного занятия значительно выше: старшие дети проявляют особое старание при выполнении физических упражнений, так как чувствуют себя «наставниками» по отношению к малышам. Те, в свою очередь, подражая старшим, быстрее приобретают двигательный опыт. Весьма полезен вариант парных упражнений, когда на протяжении всего занятия старший в паре опекает младшего, учит его, заботится о том, чтобы ему было удобно и интересно выполнять движения.

Сложность совместных занятий состоит в необходимости дифференциации физических нагрузок. Чаще всего нагрузки регулируются за счет разной продолжительности занятия.

**I вариант:** при одновременном начале занятия младшие дети уходят с него раньше (с помощником воспитателя одеваются на прогулку или играют), а старшие получают возможность выполнять под руководством воспитателя самые сложные и нагрузочные упражнения.

**II вариант:** занятие начинается со старшими детьми, затем к ним присоединяются малыши.

Содержание занятия может быть одинаковым для всех детей. В этом случае подбираются общеразвивающие упражнения, основные движения, подвижные игры промежуточной нагрузки, но к старшим детям предъявляются более высокие требования к количественной и качественной стороне физических упражнений. Так, в подвижных играх главные роли поручаются старшим детям, правила игры для них сложнее. Например, в играх с ловлей («Хитрая лиса», «Волк и зайцы» и т. д.) водящий может ловить только старших детей.

Часть упражнений может выполняться по подгруппам, что способствует четкой дифференциации при решении оздоровительных и образовательных задач. В этом случае с младшими детьми может заниматься руководитель физического воспитания, в это время старшие самостоятельно или с воспитателем выполняют хорошо знакомые упражнения. Если же руководитель физического воспитания должен быть со старшими детьми (сложные движения, необходимость страховки), то с малышами занимается воспитатель, музыкальный руководитель или кто-нибудь из наиболее подготовленных старших детей.

**Утренняя гимнастика** в детском саду рассматривается как важный элемент двигательного режима. Кроме того, это особым образом организованное общение детей в процессе двигательной деятельности, когда повышается эмоциональный тонус за счет «мышечной радости» от движений в коллективе сверстников, снимается психологическое напряжение от расставания с родителями, концентрируется внимание, улучшается поведение. Для детей это необходимая двигательная разминка и определенный организационный момент, настраивающий их на предстоящий день жизни в коллективе сверстников.

Вот несколько советов по проведению утренней гимнастики с детьми:

- утренняя гимнастика, как и любое физкультурное мероприятие, начинается с разминки и заканчивается восстановительными упражнениями. Поскольку утренняя гимнастика непродолжительна (5–12 минут) и физические нагрузки в ней невелики, это требование соблюдается как общий принцип;

- недопустимы заорганизованность, требование строгой дисциплины. Следует обеспечить полную раскованность в поведении, приподнятое эмоциональное состояние и настоящую радость движений;

- гимнастика — это не только физкультурное мероприятие, но и специально предусмотренный режимный момент, где сосредоточен целый комплекс воздействий для разностороннего развития детей (движение, музыка, ритмы, эстетика окружения, пособий, общение, игра).

Необходимо использовать разные формы проведения гимнастики. Наиболее распространенными в практике дошкольных учреждений являются:

- традиционная гимнастика с использованием общеразвивающих упражнений;

- обыгрывание какого-либо сюжета («На прогулке», «Мы на луг ходили», «Воробушки», «Медвежата» и т. п.);

- игровые комплексы: 3–4 подвижные игры с разными движениями и разной подвижности (средней — в начале занятия, средне-большой — в середине, малой — в конце);

- использование элементов ритмической гимнастики, танцевальных движений, хороводов;

- оздоровительный бег (проводится на участке в течение 3–5 минут с постепенным увеличением расстояния, интенсивности, времени).

Общеразвивающие упражнения подбираются для всех групп мышц из разных исходных положений, разной интенсивности, темпа, с различными пособиями и ритмическо-музыкальным сопровождением, в разных построениях. Кроме того, они должны быть обязательно интересными для детей. Важно обеспечить оптимальную физическую нагрузку, моторную плотность (в пределах 80–85 %) продумать приемы активизации мышления и взаимоотношений ребят, эстетику окружения.

Обычно комплекс общеразвивающих упражнений для утренней гимнастики берется из физкультурных занятий и повторяется 1–2 недели. Но допустима также гимнастика-экспромт. В гимнастику могут быть перенесены отдельные яркие эпизоды прогулки, занятия по развитию речи и др., которые восстанавливаются в представлении детей на основе использования имитаций. Например, на прогулке дети наблюдали плавное, медленное падение крупных снежинок, лепили снежки, бросали их. На утренней гимнастике следующего дня можно воссоздать в представлении детей эту яркую эмоциональную картинку с помощью физических упражнений.

Местом проведения утренней гимнастики может быть физкультурно-музыкальный зал, групповая комната, участок детского сада. Необходимо соблюдать гигиенические требования к одежде, обуви, месту проведения, оборудованию. Для сопровождения используются бубен, счет-хлопки, звукозапись, живая музыка (пианино, баян, аккордеон).

К типичным недостаткам в проведении утренней гимнастики можно отнести: однообразие форм, низкую моторную плотность, отсутствие специальных упражнений на осанку, ориентировку в пространстве, излишнюю заорганизованность, однообразие музыкально-ритмического сопровождения и др. Обогащение содержания утренней гимнастики можно за счет включения в нее танцевальных движений, хороводов, отгадывания «двигательных загадок». В конце гимнастики можно собраться в кружок для психологического общения: сказать друг другу добрые пожелания или приветливые, хорошие слова, поздравить с каким-нибудь событием (весной, праздником, днем рождения). Хорошо воспринимаются детьми также кратковременные игры интеллектуально-нравственного характера: «Продолжи фразу» (например, «Чтобы быть здоровым, надо...», «Зарядка полезна, потому что...»). Очень важно обеспечить в таком

общении непринужденность, раскованность, эмоциональный комфорт.

**Физкультминутки.** Назначение физкультминуток в том, чтобы снять утомление, активизировать мышление детей, повысить их умственную работоспособность. Требования к физкультминуткам: они проводятся на начальном этапе утомления (8–11-я минута занятия); для физкультминуток необходимо подбирать упражнения, хорошо знакомые детям, занимательные; предпочтение отдается упражнениям для утомленных групп мышц. Комплексы физкультминуток подбираются в зависимости от вида и содержания занятия.

Физкультминутки могут проводиться в форме общеразвивающих упражнений, подвижной игры, дидактической игры с движением, танцевальных движений, движений под стихотворный текст, а также в виде любого двигательного действия и задания.

**Общеразвивающие упражнения** для физкультминуток подбираются по тем же признакам, что и для утренней гимнастики. Целесообразно использовать 3–4 упражнения для разных групп мышц, заканчивать физкультминутки можно прыжками, бегом на месте, ходьбой. Эти комплексы рекомендуются для всех видов занятий, но лучше всего для тех, где четко выделены структурные части.

**Подвижные игры** в качестве физкультминуток могут проводиться на всех занятиях. Следует подбирать игры средней подвижности, не требующие большого пространства, с несложными, хорошо знакомыми детям правилами. Особенно эффективны игры, которые сочетаются с содержанием занятия, так как могут быть проведены в любой его части, в любое, по усмотрению воспитателя, время.

Например, на занятиях по ознакомлению с животным миром интересны игры с персонажами, изображающими животных: «Мышеловка», «Защитка». Формированию представлений о труде взрослых и трудовых действиях способствуют такие игры, как «Лянок» и др.

Для приобщения к природе организуются игры-физкультминутки («Бородник», «Березка», «В зоопарке»).

**Дидактические игры** с движениями в качестве физкультминуток хорошо вписываются в занятия по ознакомлению с природой, по культуре речи, математике. Например, игры «К названному дереву беги!», «Найди дерево по семенам», «Вершки и корешки», «Где мы были — мы не скажем, а что делали — покажем», «Стоп! Палочка, остановись!», «Живое домино», «Зажги фонарик», «Разноцветные обручи», «Подбери себе товарища».

**Танцевальные движения** можно использовать между структурными частями занятия под звукозапись, пение воспитателя или самих детей. Под классическую мелодию дети могут произвольно изображать танец падающих листьев («Осень в лесу»), птиц («Танец аистов»), жи-

вотных (танцуют лягушки, медведи и т. п.). Такие задания выступают двигательным компонентом общего содержания занятия. Танцевальные движения под музыку на занятии создают у детей хорошее настроение, развивают творческие способности. Больше всего подходят мелодии умеренного ритма, негромкие, иногда плавные, лирические.

**Физкультминутки под стихотворные тексты** рациональнее всего использовать на занятиях по развитию культуры речи. К конкретному занятию подбираются высокохудожественные произведения, как правило, это стихи известных поэтов, потешки, загадки, считалки. Преимущество отдается стихам с четким ритмом, так как под них легче выполнять разнообразные движения. Содержание стихотворения должно сочетаться с темой занятия, его программной задачей.

В качестве физкультминуток могут быть использованы любые **двигательные действия и задания**, сочетающиеся с содержанием занятия. Так, отгадывать загадки, например, ребята могут не словами, а движениями: изобразить зайчика, медведя, лягушку, елку, гриб и т. д. Ценность такого способа отгадывания в том, что ребенок ищет образ отгадки в движении, а следовательно, более активно вспоминает, думает, находит наиболее выразительные движения.

Во время занятий детям интересно выполнять различные имитационные движения: изображать спортсменов (лыжник, конькобежец, боксер, гимнаст), отдельные трудовые действия (рубим дрова, заводим мотор, едем на машине), повадки животных (лиса крадется, заяц прыгает).

Двигательную часть занятий можно провести в виде задания-загадки «Кто живет в лесу?» (на птичьем дворе, в болоте и т. д.). Одна из подгрупп договаривается, каких животных будет изображать, а затем имитирует движения, другая подгруппа отгадывает, где происходят действия, называя животных.

На занятиях необходимо использовать любую возможность, чтобы сменить позу детей, характер их движений.

Особое внимание следует уделить организации движений на занятиях в группе «Малыши». Для детей этого возраста характерно наглядно-действенное мышление. Только через действие, движение ребенок начинает познавать предметы, объекты, пространство. Включая в работу двигательный анализатор (наряду со зрением, слухом и т. д.), воспитатель обеспечивает разностороннее ознакомление ребенка с признаками предметов. Учитывая это, во все занятия с детьми раннего и младшего дошкольного возраста надо вводить элементы двигательной деятельности. Например, дидактические игры с игрушками целесообразно проводить таким образом, чтобы каждый ребенок действовал со своим предметом.

**Подвижные игры и физические упражнения на прогулке.**  
Общее время двигательной активности детей на прогулке — не менее 60–70 % ее продолжительности при условии разнообразия движений.

В содержание подвижных игр и физических упражнений на воздухе включаются следующие виды физических упражнений:

основные движения (как правило, хорошо знакомые детям);  
элементы спортивных игр, подвижные игры, спортивные упражнения (могут быть знакомы детям или разучиваться вновь);  
общеразвивающие упражнения (только в качестве составной части подвижных игр, например «Ровным кругом», «Сделай фигуру» и т. д.).

Кроме того, предусматриваются условия для движений в сюжетно-ролевых играх, трудовой деятельности, при наблюдениях на природе.

Подвижные игры и физические упражнения на воздухе как форма организации физического воспитания проводятся в различных вариантах:

1) по типу физкультурных занятий со всей группой одновременно (дошкольный возраст) или по подгруппам (ранний возраст). Подбираются упражнения, обеспечивающие нагрузку на все группы мышц, разной интенсивности, с постепенным повышением нагрузки и снижением ее в конце. При их проведении обеспечивается достаточно высокая моторная плотность (80—85 %);

2) по типу занятий тематического характера, например с использованием только основных движений, элементов одной или нескольких спортивных игр (баскетбол, футбол, хоккей), спортивных упражнений (лыжи, санки и т. д.);

3) подвижные игры (1–4) разной подвижности и с разными движениями;

4) подвижные игры и физические упражнения с определенной направленностью для дифференцированной работы с детьми (развитие ловкости, быстроты, упражнения в основных видах движений и др.). Например, различные упражнения в метании: метание мяча малого размера (8–10 см) вперед, назад, в сторону и бег за ним; подкидывание мяча вверх с одновременным подпрыгиванием и ловлей; бросание мяча вдаль: «Кто дальше?»; прокатывание мяча по скамейке (одним толчком): «Чей мяч дальше укатится?»;

5) сюжетные игры с движениями «Альпинисты», «Туристы», «Пограничники» и др.;

6) игры с элементами спортивного ориентирования;

7) индивидуальная работа с детьми;

8) самостоятельная двигательная деятельность детей в специально созданных педагогом условиях;

9) прогулки-походы на природу (1 раз в неделю).

**Самостоятельной двигательной деятельности** как одной из форм организации физического воспитания следует уделить особое внимание, так как она является основным резервом двигательного режима дошкольников. **Содержание** самостоятельной двигательной деятельности определяется самими детьми, но это не значит, что она может обходиться без внимания взрослых.

Одним из основных методов руководства ДА является создание условий для **многообразной спонтанной** деятельности детей с учетом индивидуальных особенностей их здоровья, интересов и возможностей.

Чтобы обеспечить развивающий эффект самостоятельной ДА, воспитателю необходимо владеть **опосредованными** методами руководства, которые предусматривают следующие обязательные моменты:

- закрепление в распорядке дня времени для самостоятельной двигательной деятельности в обязательном порядке во время утреннего приема, до и между занятиями, на прогулке, после дневного сна, в вечернее время в детском саду и семье;
- организацию физкультурно-игровой среды (достаточное пространство для движений, разнообразие, частую сменяемость физкультурных пособий и двигательных игрушек);
- владение воспитателем специальными (опосредованными) методами активизации ДА детей.

Важно уметь:

- наблюдая за детьми, видеть каждого. В процессе наблюдения особое внимание обращать на малоподвижных и гиперподвижных детей, на разнообразие движений, умение трансформировать их в игровую деятельность, что предупреждает утомление;
- предусмотреть каждому из детей место для движений, оберегать это пространство;
- привлекать детей к размещению физкультурных пособий в групповой комнате, на участке детского сада, стимулируя этим желание двигаться;
- снять напряжение, скованность отдельных детей похвалой, совместным движением; помочь выбрать пособие и место для движений;
- без навязывания объединять в совместной деятельности детей разной подвижности, предоставив один предмет (мяч, обруч, скакалку) на двоих;
- обыгрывать все новые игрушки и физкультурные пособия, ведя совместный поиск различных видов и способов движений;
- при знакомстве с новой игрушкой показывать в первую очередь: малоподвижным детям — несложные активные движения перемещения в пространстве, гиперподвижным — более сложные, требующие точности, сдержанности, осторожности (упражнения в равновесии, все виды лазания, бег по ограниченной площади и т. п.);

- отдавать предпочтение сборно-разборным пособиям и конструкциям, стимулирующим выбор способа действий, чаще менять их расположение в пространстве, обеспечивать сменяемость не только в течение недели, но и дня;

- никогда не ограничивать чрезмерную подвижность ребенка — необходимо внести в бесцельный бег сюжет, содержание, мотивацию;

- иногда включаться в совместную игру с кем-либо из детей или показать пример движений с игрушкой, предметом, пособием;

- периодически строить вместе с детьми полосы препятствий из всего имеющегося в распоряжении детей материала и преодолевать их по-разному;

- обогащать сюжетно-ролевые игры разнообразными видами и способами основных движений.

Выполнение указанных несложных правил не только будет способствовать полному удовлетворению биологической потребности в движении, но и обеспечит эмоционально-психологический комфорт ребенку (методы руководства самостоятельной ДА см. в приложении 2).

**Формы активного отдыха.** К ним относятся физкультурные досуги и праздники, дни здоровья, каникулы (неделя здоровья). Они снимают напряжение, усталость, способствуют совершенствованию двигательных умений, формированию интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями, пропаганде физической культуры в семьях воспитанников.

#### Основные различия физкультурного досуга и праздника:

■ физкультурный досуг проводится 2–3 раза в месяц, праздник — 2–3 раза в год. Физкультурный досуг предназначается для 1–2 групп детей всех возрастов, в физкультурном празднике принимают участие дети средних и старших групп;

■ длительность досуга равняется длительности физкультурного занятия конкретной возрастной группы (20–30 мин), праздника — до 1 часа 20 минут;

■ физкультурный досуг может проводиться как в помещении, так и на воздухе, а физкультурный праздник — на воздухе (на участке детского сада, на стадионе, на лесной поляне и т. д.).

В программу физкультурных досугов и праздников включаются общеразвивающие упражнения, игры с элементами спорта и подвижные игры, спортивные упражнения, игры-эстафеты, а также занимательные викторины и загадки. Физические упражнения подбираются в любом сочетании с учетом уровня общего физического развития детей данной группы и их двигательных возможностей. Структура досугов и праздников включает, как и любое физкультурное мероприятие, вводную, основную и заключительную части.

Физкультурный досуг проводится воспитателем в обычной обстановке, с обычными атрибутами, без какой-либо подготовки. К празднику готовится весь коллектив ДУ: составляется сценарий, подготавливаются красочные атрибуты, специальная одежда для детей, продумывается музыкальное сопровождение, украшение участка и т. д.

Подготовка к празднику начинается заранее и ведется планомерно. Ее осуществляют педагогический коллектив детского сада, родительский комитет, представители шефствующих организаций. Активными участниками должны быть и дети старших групп.

Сценарий праздника составляется на основе программно-методических требований, предъявляемых к физическому, гигиеническому, эстетическому, нравственному воспитанию детей дошкольного возраста. При разработке сценария следует учитывать основную идею мероприятия, 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, ледянках, игры и соревнования на лыжах, 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 с разбега, метанием в цель и на дальность, упражнениями в равновесии в разных условиях, а также заданий, выполняемых на велосипедах и самокатах (выполнить движение по кругу, «восьмеркой», по узкой дорожке), элементов спортивных игр (баскетбол, бадминтон, футбол), веселых аттракционов. Интересно проходят летние и зимние физкультурные праздники под девизом: «Будем спортом заниматься!», «Здравствуй, лето!», «Зимушка хрустальная» и др.

Открытие праздника начинается с выхода участников на физкультурную площадку, после чего следуют построение, поднятие флага, а затем парад участников. После торжественной части проводятся показательные выступления, состоящие из общеразвивающих упражнений, которые выполняются детьми в разных построениях, с различными предметами. С показательными номерами могут выступить и приглашенные на праздник гости.

Поддержанию интереса, созданию праздничного настроения способствует включение в содержание праздника «сюрпризного» момента. В заключение подводятся итоги, награждение (обязательно всех участников!), общий хоровод, танцы, парад.

В день праздника красочное, соответствующее тематике оформление мест для проведения игр, соревнований должно вызывать у де-

тей радостное ожидание. Праздник надо начать точно в назначенное время. Не следует допускать нарушения режима жизни детей.

На протяжении всего праздника необходимо максимально активизировать каждого его участника. Нельзя допускать чрезмерного затягивания праздника. Это может привести к переутомлению детей, потере у них интереса к происходящему и, как следствие, нарушение дисциплины. Важно, чтобы действия на празднике менялись непрерывно, не должно быть больших пауз между выступлениями. Не допускаются так называемые «пьедесталы почета» для отдельных детей, так как ни психологически, ни физически дети еще не готовы к серьезным соревнованиям.

**Дни здоровья** призваны содействовать оздоровлению детей и предупреждению утомления. В эти дни отменяются все учебные занятия, активизируется двигательная деятельность детей, организуются самостоятельные игры, музыкальные развлечения. В холодное время года пребывание на открытом воздухе по возможности удлиняется, в теплое — вся деятельность детей выносится на открытый воздух. Дни здоровья проводятся 1 раз в квартал во всех возрастных группах. Содержание физических упражнений подбирается с учетом возраста, двигательных умений детей, их интересов.

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

Утренняя гимнастика проводится тоже необычно. В ней участвуют сказочные персонажи, приглашаются родители, сотрудники ДУ.

Дальнейшая программа первой половины дня здоровья для каждой группы своя. В нее включаются простейшие туристические походы, подвижные игры и упражнения на воздухе, физкультурные занятия, соревнования, конкурсы и т. д.

Целесообразно к этому дню приурочить подарки в виде физкультурных пособий, двигательных игрушек, красочно оформить территорию детского сада. Все это способствует подъему настроения, повышению активности детей.

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

Весьма интересна и перспективна идея еженедельной так называемой «физкультурной пятницы». Как известно, к концу недели у детей накапливается утомление. Активный отдых с использованием физических упражнений, игр, веселых развлечений поможет снять усталость и оставит в памяти детей положительную доми-

нанту мышечной радости, хорошего настроения, психологического комфорта. А это значит, что в понедельник малыши поспешат в свой детский сад и подсознательно снова будут ждать очередную интересную «физкультурную пятницу».

В этот день прогулка должна быть по-новому яркой, занятия, игры — более увлекательными. Занятия умственного характера заменяются музыкальными, физкультурными, театрализованными. Возможен и другой вариант: занятия по развитию речи, математике и др. включают занимательный материал на повторение и строятся на основе движений, детского творчества.

В «физкультурную пятницу» важно организовать общение с родителями, выпускниками и сотрудниками детского сада в совместной двигательной-игровой деятельности.

В группах детей старшего дошкольного возраста целесообразно проводить **каникулы** — недели здоровья в осенний, зимний и весенний периоды (по аналогии со школьными каникулами). Это время следует наполнить различными видами физических упражнений, увеличив продолжительность самостоятельной двигательной деятельности. Можно активизировать проведение спортивных игр, спортивных упражнений, организовать элементарные соревнования между детьми одной группы, двух-трех одновозрастных групп внутри ДУ или совместно с рядом расположенным ДУ. Необходимо создать условия для двигательного творчества. Занятия умственного характера могут проводиться, но в обязательном порядке с включением движений, двигательных действий и заданий. Большое внимание следует уделить также изобразительному и музыкальному творчеству детей.

**Прогулки-походы** с детьми дошкольного возраста могут выступать в качестве одной из форм активного отдыха. Также это подготовительный этап к будущим туристским путешествиям по родным просторам. Путешествия на природу — это не только замечательный отдых, но и способ познания окружающего мира и себя в нем, проверка своих возможностей, расширение социальных контактов. В природных условиях у ребенка появляется возможность совершенствовать приобретенные двигательные умения, осознать их значимость в конкретных жизненных условиях.

Проблемы организации прогулок-походов возникают чаще всего тогда, когда дошкольное учреждение находится в городской черте. Однако в каждом городе есть скверы, парки, тенистые аллеи, небольшая речка или пруд, различные зоны отдыха, тихие окраинные улочки с садами частных домов, лесопарки. Они своеобразны, неповторимы и могут стать прекрасным объектом для наблюдений и частью маршрута. Социальные объекты, такие как библиотека,

музей, стадион, магазин, почта, также включаются в план путешествий — при условии, что дорога к ним будет проходить через зеленую зону города.

Следует продумать общую систему прогулок-походов с перспективой на весь год, определить их цели и задачи, содержание, физические нагрузки, связь с другими формами работы. Каждый поход должен стать эмоционально значимым событием в жизни детей, поэтому подбираются разнообразные, интересные маршруты путешествий, обеспечивающие тесное общение с природой. Необходимо четко обозначить место каждого маршрута, день, время. Желательно составить карту местности и нанести на нее маршруты. Целесообразно прогулки-походы проводить один-два раза в неделю.

Поскольку одна из задач прогулок-походов — ознакомление дошкольников с природой, содержание их следует строить так, чтобы дети могли наблюдать последовательность сезонных природных явлений, устанавливая причинно-следственные связи в них, постепенно овладевали знаниями и элементарными умениями природоохранной деятельности человека. Чтобы обеспечить более точное и эмоциональное восприятие окружающего, в содержание прогулок-походов включается литературный материал для каждого времени года: рассказы писателей о природе, стихи, пословицы, поговорки, загадки, народные приметы.

При организации прогулок-походов необходимо предусмотреть оптимальные физические нагрузки, которые должны увеличиваться постепенно с учетом здоровья и двигательной подготовленности детей (таблица 7).

Таблица 7

Примерный объем нагрузок  
при организации прогулок-походов с детьми 5–6 лет

Нагрузки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
Общее расстояние (км)	1	1,5	1,5	2	2	2,5	3	3	3,5	4	4,5	5
Продолжительность похода (ч)	1,0	1,0	1,0	1,15	1,15	1,30	1,45	2,0	2,30	2,45	2,45	3,0

В предлагаемом графике дается общая перспектива физических нагрузок, однако они каждый раз корректируются в зависимости от привыкания детей к ним. Кроме того, учитываются состояние здоровья и общее самочувствие детей в день похода, погодные условия и др.

Следует учесть, что физическое напряжение во время похода определяется не только расстоянием и продолжительностью пути, но и состоянием дороги, темпом ходьбы, включением интенсивных движений (бег, прыжки), частотой и продолжительностью отдыха. Поэтому один и тот же маршрут может обеспечить разный уровень нагрузки.

Одной из задач прогулок-походов является совершенствование движений в естественных природных условиях, обогащение двигательного опыта детей. Необходима определенная программа в развитии движений, так как важно обеспечить взаимосвязь обучения движениям на физкультурных занятиях и использования их детьми в самостоятельной деятельности.

Планируя прогулку-поход, необходимо запрограммировать разные виды движений: пройти в приседе под ветками деревьев, сбегать с горки, преодолеть препятствия, встречающиеся на пути, и пр. В каждом походе предусматриваются движения для разучивания, закрепления и совершенствования, а также детям предоставляется возможность для свободной двигательной деятельности.

Прогулки-походы с дошкольниками непродолжительны, маршруты не отличаются сложностью, однако и для них нужна специальная экипировка. Рюкзачок за спиной, мягкие кроссовки на ногах, туристская шапочка создают психологический настрой, вносят элемент романтики. Легкая палатка или тент спасут от неожиданного дождя, ветра, зноя. Все это необходимо подготовить заранее с расчетом на всех детей.

Отправляясь в поход, следует предусмотреть одежду и обувь по сезону и погоде. Рюкзаки можно сшить самим из легкой непромокаемой ткани. Пусть они будут небольшими, яркими, со множеством потайных карманов для находок. Рюкзак должен иметь достаточно широкие регулируемые по длине ляжки, под которые пришивают мягкую толстую подкладку. Нужны также небольшие фляжки для воды каждому из детей.

Поход с детьми на природу требует тщательной подготовки, соблюдения техники безопасности. Проверяется запрограммированный маршрут. Руководитель накануне похода обследует дорогу, места стоянок и игр, измеряет расстояние, время движения.

Группу из 10–15 детей сопровождают не менее двух взрослых. Обязательна медицинская аптечка. Педагоги должны знать и уметь оказывать первую помощь при непредвиденных обстоятельствах.

Хорошее настроение детей, общий успех прогулки во многом зависят от соблюдения определенных правил:

- в черте города и по шоссе дети идут в парах, строго соблюдая правила дорожного движения; а на лугу, лесной дороге и пр. — идут свободно, группируясь по своему желанию;

- менее подготовленные дети и те, кто легко отвлекается, идут впереди; труднопроходимые участки (густой кустарник, низко расположенные ветки деревьев) преодолеваются в построении друг за другом, идущий впереди предупреждает об опасности (скрытые препятствия, возможный удар веткой);

- взрослые идут так, чтобы всех детей держать в поле зрения. Если часть детей ушла вперед, подается заранее оговоренный сигнал к остановке (например, свисток), по которому они должны быстро собраться;

- на месте стоянки необходимо периодически собирать детей вместе (по определенному сигналу), чтобы проверить их самочувствие, настроение;

- дети должны знать, что в походе необходимо выполнять требования взрослых, нельзя без разрешения выходить за ограничительные ориентиры, срывать растения, ягоды, грибы; всегда следует помнить о тех, кто рядом, оказывать в случае необходимости помощь, сообщать взрослым обо всех непредвиденных обстоятельствах.

Прогулки-походы дают возможность часть обязательных занятий перенести на природу. Это занятия по ознакомлению с окружающим и развитию речи, конструированию, математике (комплексные занятия). Вспомним открытие В. А. Сухомлинского — «Уроки в лесу»: дети гуляют, наблюдают природу — тут и биология, и география, и физкультура. Великий педагог был убежден, что некоторое отступление от программы и даже потеря уроков во сто крат окупятся настроением, эмоциональной приподнятостью детей, которые важнее всего, потому что на этом фоне легче идет учение.

**Методика проведения прогулок-походов.** Выделяются три основные, равнозначные, взаимосвязанные между собой части: дорога до места стоянки, отдых и игры на стоянке, дорога обратно.

Первая часть похода несёт в себе основной нагрузочный элемент, поэтому следует заранее определить виды движений, их чередование, меру сложности в зависимости от цели маршрута.

Ходьба — самый привычный и естественный способ передвижения человека, наилучшее оздоровительное и тренирующее средство. Не зря во все времена считалось, что «ходоки» имеют здоровое сердце и легкие. Нагрузочная и эффективная ходьба имеет свои особенности. Надо учить детей ходить размашистым пружинящим шагом со свободными движениями рук, передвигаясь с равномерной скоростью.

На маршруте необходимо следить:

- за качеством движений; за осанкой детей; за дыханием: пока ребенок дышит носом, нет необходимости беспокоиться о физических перегрузках. Как только начинается дыхание через рот — нагрузку надо снижать;

- за поведением и настроением каждого: капризы, раздражительность, вялость могут свидетельствовать о наступающем утомлении. В этом случае надо поддержать ребенка, взять его за руку, сменить темп, вид движения. Если утомление наблюдается у нескольких детей, нужно сделать остановку на 1–2 минуты.

Детей утомляет чаще всего однообразие и монотонность движений. Чтобы этого избежать, следует периодически менять способы передвижения. Например, предложить детям сбегать с горки, по узкой тропинке проскакать на одной ножке, несколько раз перепрыгнуть встретившийся на пути ручеек, часть пути пройти быстрее или, наоборот, замедлить движение. Более выносливым детям можно предложить пробежать вперед до условленного места и там подождать остальных. Это приучает детей к самостоятельности, дает выход их активности, проявлению двигательных способностей (выносливости, быстроты, ловкости).

Кратковременный отдых по дороге к стоянке устраивается через каждые 15–25 минут движения. Если есть возможность, дети присаживаются на бревнах, пнях, прислоняются к деревьям, можно расстелить коврики и отдохнуть 3–5 минут. В это же время проводятся кратковременные наблюдения. Так, если дети остановились под дубом, они «изучают» его: измеряют толщину обхватом рук, пытаются дотянуться до нижней ветки, увидеть небо сквозь крону. Рассматривают выступающие корни, глядят ствол рукой, прислоняются к нему щекой, называют цвет коры, толстых и тонких веток, листьев; закрыв глаза, прислушиваются к звукам. Хорошо полюбоваться неожиданно открывшейся панорамой луга, речки. Полезно всматриваться вдаль, пытаться определить объект по силуэту (дом, березка, животные на лугу).

Для привала летом выбирается тенистое место с хорошим обзором, в холодное время года — защищенное от ветра и освещаемое солнцем. Основной привал следует начинать с предоставления детям возможности самостоятельной деятельности (рассматривать деревья, цветы, травы, наблюдать за насекомыми, птицами, любоваться пейзажем и т. п.).

Совместные игры и упражнения педагог организует тогда, когда видит, что дети отдохнули, у них появилась потребность в общении. Не нужно стремиться к тому, чтобы непременно все дети принимали участие в играх.

Дошкольникам доступно освоение элементов ориентирования. Можно научить их определять стороны горизонта по компасу, а также по отдельным приметам. Эта работа проводится как на стоянке, так и в пути.

Одной из задач походов-прогулок является воспитание бережного отношения к окружающей среде. В местах прогулок-походов надо подчеркнуто бережно относиться к каждой травинке, цветку, кустику; привлекать детей к участию в практических делах по охране природы, убирать после себя стоянку. Тогда дети постепенно постигнут истину: там, где побывал человек, должна оставаться чистота.

✓ Завершающим этапом прогулки-похода является обратный путь. Следует учесть, что дети утомлены обилием впечатлений, физическими нагрузками, поэтому выбирается короткая дорога. Дети идут в свободном темпе, движения разнообразны, бег и прыжки лучше исключить. Кратковременный отдых можно использовать для того, чтобы подчеркнуть наиболее яркие моменты, закрепить полученные впечатления.

Каждый выход на природу необходимо увязывать с разными видами деятельности. Принесенные из похода «дары природы» дети могут использовать на занятиях по развитию речи, в театрализованных представлениях, в рисовании, аппликации, в дидактических, подвижных, сюжетно-ролевых играх.

Необходима оценка результативности каждой прогулки-похода — это поможет увидеть все плюсы и минусы организации путешествий на природу в целом и способствовать их совершенствованию. Прежде всего, конечно, это настроение и самочувствие детей. Далее, важно, с какими впечатлениями дети вернулись из похода. Отражение этих впечатлений в самостоятельных играх — один из самых главных показателей эффективности похода.

**Кружковая работа.** Назначение ее состоит в том, чтобы развивать интерес детей к различным видам физкультурной деятельности, формировать способности, воспитывать потребность в самостоятельных занятиях физическими упражнениями. Кружки формируются с учетом интересов и способностей детей, запросов родителей, возможностей дошкольного учреждения (кадры, помещение, оборудование и пр.). Работа кружков проводится 1–2 раза в неделю во вторую половину дня. Ребенок не может посещать более двух кружков во избежание переутомления. Возможные виды кружков: простейший туризм (можно назвать «Вместе весело шагать...», «Дошколята-туристы» и др.), акробатика, спортивные игры (баскетбол, городки, настольный теннис), спортивные упражнения (велосипед, плавание, лыжи, коньки), подвижные игры и др.

Руководитель кружка составляет план работы кружка на год, где указывается цель, задачи, средства; кратко раскрывается содержание каждого занятия. В плане работы кружка необходимо также указать критерии, по которым будут оцениваться успехи детей.

Необходимо поддерживать контакт с семьей, знакомить родителей с содержанием работы, давать им рекомендации.

### Контрольные вопросы и задания

1. Назвать формы организации физического воспитания, раскрыть назначение каждой.
2. Показать особую значимость самостоятельной двигательной деятельности детей, раскрыть методы руководства ею.
3. Раскрыть структуру, формы физкультурных занятий в ДУ.
4. Высказать свое отношение к инновационным формам организации физического воспитания (прогулкам-походам, работе кружков).
5. Назвать критерии оценки и методы повышения эффективности форм организации физического воспитания.
6. Составить структурно-логическую схему форм организации физического воспитания в дошкольном учреждении.

### Литература

*Основная:* 9, 11, 13, 17, 21, 23.

*Дополнительная:*

1. Дедулевич, М. Н. Сто тропинок, сто дорог : пособие для педагогов учреждений, обеспечивающих получение дошк. образования / М. Н. Дедулевич. — Мозырь : Белый Ветер, 2005.
2. Дедулевич, М. Н. Физкультурные занятия с детьми в разновозрастных группах : пособие для педагогов учреждений, обеспечивающих получение дошк. образования / М. Н. Дедулевич. — Мозырь : Белый Ветер, 2006. — 77 с.
3. Шебеко, В. Н. Занятия по физической культуре в детском саду: обучение и творчество: ст. дошк. возраст : пособие для педагогов дошк. учреждений / В. Н. Шебеко. — Минск : Университетское, 2001. — 88 с.
4. Шебеко, В. Н. Физкультурные праздники в детском саду: Творчество в двигательной деятельности дошкольника : кн. для воспитателей дет. сада / В. Н. Шебеко, Н. Н. Ермак. — М. : Просвещение, 2000. — 93 с.

5. Фролов, В. Г. Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста : пособие для воспитателя дет. сада / В. Г. Фролов, Г. П. Юрко. — М. : Просвещение, 1983. — 130 с.

#### **4.2 Диагностика и коррекция физического и двигательного развития детей**

В физическом воспитании диагностика используется для оценки исходного состояния организма ребенка, чтобы определить (спрогнозировать) для него «ближайшую зону» здоровья, физического и двигательного развития. Знания о физическом состоянии ребенка необходимы воспитателю также для того, чтобы соответствующим образом организовать процесс физического воспитания: построить рациональный распорядок дня, подобрать закаливающие средства, дифференцировать условия жизни и воспитания, оптимальность физических и умственных нагрузок в двигательной-игровой и учебной деятельности.

**Основные направления диагностики:** оценка состояния здоровья детей; оценка физического развития; определение уровня двигательного развития.

##### **Распределение функциональных обязанностей.**

- Врач детского сада и приглашенные из поликлиники специалисты узкого профиля оценивают и прогнозируют здоровье детей, разрабатывают рекомендации для воспитателей.
- Медицинская сестра оценивает гармоничность физического развития, дифференцирует детей по группам для коррекционной работы.
- Воспитатель вместе с руководителем физического воспитания, заместителем заведующего по основной деятельности, музыкальным руководителем проводят обследование уровня двигательного развития детей.
- Заведующий детским садом является главным организатором диагностической работы: создает условия для ее успешного проведения, при необходимости принимает непосредственное участие; проводит итоговые рабочие совещания по группам; на основе полученных результатов согласовывает перспективу деятельности педагогического коллектива и обслуживающего персонала, сотрудничества с семьей, осуществляет мониторинг здоровья, физического и двигательного развития детей.

**Оценка уровня здоровья и его прогнозирование.** При педагогической оценке здоровья выделяются 3 группы детей: здоровые (не болевшие в течение года); часто болеющие (4 и более раз в году — группа ЧБ); эпизодически болеющие (1–3 раза в году — группа ЭБ).

Сведения о здоровье детей педагог получает от родителей, старшей медсестры дошкольного учреждения (по данным медицинской карты ребенка). Наблюдая за детьми, анализируя их самочувствие, поведение, воспитатель дополняет эти сведения, делится информацией с родителями, врачом.

На основании полученных данных совместно с родителями прогнозируется возможное улучшение здоровья каждого ребенка на конец года. Для одних это будет снижение продолжительности и количества заболеваний в течение года (1-я ступень прогноза), для других — переход из группы ЧБ в группу ЭБ (2-я ступень прогноза) или в группу здоровых (3-я ступень прогноза). Результаты по группе в целом определяются индексом здоровья (процентным отношением здоровых детей к списочному составу) и количеством часто болеющих детей. Показателями эффективной физкультурно-оздоровительной работы являются положительная индивидуальная динамика в здоровье (снижение количества и продолжительности заболеваний за год с учетом прогноза), а по группе — увеличение индекса здоровья и снижение количества часто болеющих детей.

**Оценка и прогнозирование физического развития** проводится старшей медсестрой в присутствии педагога по общепринятым методикам. Важно не только собрать антропометрические данные, но и провести их анализ: определить гармоничность физического развития по росту-весовому показателю (высчитывается по справочным таблицам или индексам), а также установить отклонения в физическом развитии. К ним относятся: завышенная масса тела или ее дефицит, заниженные показатели роста, окружности груди, низкое общее физическое развитие. Особое внимание при оценке физического развития обращается на осанку и стопу ребенка, поскольку нарушения в этой сфере являются в настоящее время наиболее частыми. Прогнозирование в физическом развитии осуществляется в направлении коррекции тех отклонений, которые имеют место в организме ребенка.

**Диагностика и прогнозирование двигательного развития.** Двигательное развитие детей оценивается по трем направлениям: уровню двигательной активности, составу движений в самостоятельной деятельности, физической подготовленности.

**Оценка двигательной активности.** Продолжительность ДА должна составлять не менее 50–60 % от периода бодрствования, что равняется 6–7 ч в сутки (в том числе в ДУ 4–5 ч). Следует подчеркнуть важность полного удовлетворения потребности в движении, иначе дети будут вялыми, пассивными, что отрицательно скажется на их здоровье и развитии.

Сущность диагностики ДА сводится главным образом к оценке индивидуального уровня подвижности (двигательного поведения) детей с тем, чтобы оптимизировать их творческую двигательную деятельность и при необходимости обеспечить своевременную коррекцию в этом направлении. По степени подвижности дети дифференцируются на три основные группы: оптимально подвижные, малоподвижные и гиперподвижные.

Наиболее заметны *гиперподвижные дети*, хотя и составляют в группе незначительную часть. Они находят возможность двигаться в любых условиях. Деятельность гиперподвижных детей не целенаправленна, мало мотивирована. Движения у них более простые, но темп выполнения гораздо выше, часто отмечается неустойчивость, дискоординация, несформированность мелкой моторики и навыков самообслуживания (трудности с застегиванием пуговиц, завязыванием шнурков и т. п.), нарушения эмоциональной сферы.

Чрезмерная подвижность является сильным раздражителем для нервной системы, поэтому эти дети отличаются неуравновешенным поведением, чаще других попадают в конфликтные ситуации. Они с трудом засыпают, спят беспокойно. Важно знать, что гиперподвижность может быть признаком гиперактивности, которую врачи определяют как заболевание — «синдром дефицита внимания с гиперактивностью», что требует специальной лечебно-коррекционной работы. В дошкольном возрасте эта болезнь проявляется чаще всего двигательной расторможенностью, моторной неловкостью, неустойчивостью внимания, повышенной возбудимостью. Эти особенности снижают социально-адаптивные возможности ребенка, что обычно приводит в будущем к снижению школьной успеваемости, невротическим реакциям, а иногда и к отставанию в интеллектуальном развитии.

Особого внимания педагога требуют также *малоподвижные дети*. Их характеризует общая вялость, пассивность, быстрая утомляемость, они робки в общении, не уверены в себе. В противоположность подвижным детям, умеющим найти пространство для игр, они стараются уйти в сторону, чтобы никому не мешать, выбирают пассивную деятельность, не требующую активных движений. Малая подвижность — фактор риска для здоровья и развития ребенка, она объясняется разными причинами: его нездоровьем, отсутствием условий для движений, отрицательным психологическим климатом, слабыми двигательными умениями или тем, что ребенок уже приучен к малоподвижному образу жизни, что особенно тревожно.

*Оптимально подвижные дети* отличаются наиболее ровным и спокойным поведением, равномерной подвижностью на протяжении всего дня. При хороших условиях они самостоятельно активны.

Движения их обычно целенаправленны, уверенны, достаточно развиты. Двигательная активность этих детей не требует особого руководства взрослых, так как в ней явно просматривается саморегуляция.

В практической деятельности специалиста дошкольного образования достаточно верное представление о степени подвижности ребенка дает метод наблюдения. Если в течение дня удастся держать в поле зрения 3–4 детей, то за неделю можно получить характеристику индивидуальных особенностей ДА каждого ребенка группы. Кроме общего наблюдения полезно проводить целенаправленное изучение двигательного поведения детей методом контрольных наблюдений. Метод наблюдения ценен тем, что он объединяет несколько важнейших видов деятельности педагога: диагностику, прогнозирование, руководство ДА на основе пошаговой коррекции — и позволяет получить интегральную характеристику каждого ребенка, включающую: уровень подвижности, степень овладения программой движений, умение трансформировать двигательные умения в различные виды деятельности, индивидуальные интересы и способности в целом (методика оценки уровня подвижности детей представлена в приложении 3).

Одним из объективных показателей двигательного развития детей является *состав движений в самостоятельной деятельности*. Важность этой характеристики можно объяснить тем, что именно в самостоятельной деятельности ребенок проявляет в наибольшей степени уровень своих двигательных, игровых, коммуникативных умений и способностей.

Обогащение двигательных умений является одной из задач физического воспитания, направленной на развитие детей через специфически дошкольные виды деятельности (двигательную, игровую). Кроме того, разнообразие движений обеспечивает попеременную нагрузку на все группы мышц, что предупреждает утомление, способствует положительному эмоциональному тону детей. Перечень двигательных умений, которыми должен овладеть ребенок, представлен в программе дошкольного образования «Палеска» по возрастным группам в разделе «Физическая культура».

Основной метод диагностики активного состава движений дошкольника — наблюдение, в процессе которого определяется разнообразие движений по их видам и способам, особенности выполнения каждого. Эта информация дает возможность определить, все ли дети овладели необходимым для данного возраста минимумом движений, найти причину отсутствия того или иного движения, охарактеризовать двигательный опыт детей в целом. Наблюдение особенно важно за детьми мало- и гиперподвижными (методика наблюдения представлена в приложении 4).

**Диагностика физической подготовленности.** Физическая подготовленность — это характерная для данного возраста и пола совокупность важных двигательных навыков (в первую очередь в ходьбе, беге, прыжках, лазанье, метании) и основных физических качеств (быстроты, ловкости, выносливости, силы).

Диагностика направлена на установление уровня двигательных умений и физических качеств каждого отдельного ребенка и группы в целом. Комплексная оценка физической подготовленности детей осуществляется с помощью специальных контрольных упражнений-тестов.

К тестированию предъявляются определенные требования:

- процесс тестирования органически включается в целостную систему физического воспитания, взаимодействуя с такими важными его сторонами, как прогнозирование и анализ достигнутых результатов показателей здоровья, физического развития детей, разработка адекватного комплекса физкультурно-оздоровительных и коррекционных мероприятий;

- тестовые упражнения даются в основном в игровой форме. Проводятся таким образом, чтобы для детей это была интересная деятельность (они закрепляют знания о названии, технике выполнения движений, формируется «Я-образ» в двигательной деятельности), а для педагога — источник информации;

- обследование проводится спустя не менее 30 минут после принятия пищи. Вначале организуется 10–15 минутная разминка с акцентом на те группы мышц, на которые приходится основная нагрузка при выполнении контрольного упражнения. Ребенку дается по две пробные попытки, а затем — две зачетные, между которыми на отдых отводится 3–5 минут. В протокол заносится лучший результат. Проводить тест можно одновременно с 5–6 детьми;

- в полной мере должен действовать принцип «не навреди», когда тестирование проводится строго на основе возрастных и индивидуальных возможностей организма ребенка в условиях психологического комфорта;

- необходимо также точно определить возраст ребенка в момент проведения тестирования:

- к 3 годам относятся дети в возрасте от 2 лет 9 мес. до 3 лет 5 мес. 29 дней;

- к 4 годам — от 3 лет 6 месяцев до 4 лет 5 мес. 29 дней;

- к 5 годам — от 4 лет 6 месяцев до 5 лет 5 мес. 29 дней;

- к 6 годам — от 5 лет 6 месяцев до 6 лет 5 мес. 29 дней.

Полученные результаты сопоставляются с данными оценочных таблиц, разработанных на основе научных стандартов, как правило, для определенного географического региона. Не следует рассма-

тривать нормативные показатели в качестве эталонов и подгонять к ним двигательные умения дошкольников. Значительно важнее проследить динамику индивидуального развития каждого ребенка. Например, двигательное развитие ребенка оценивается по таблицам как высокое, однако существенных изменений в его двигательных умениях в течение года не произошло. Или у ребенка низкие показатели тестирования в начале и в конце учебного года при высоких темпах роста личных результатов. Ясно, что в подобных случаях при использовании оценочных таблиц следует учитывать индивидуальные особенности детей. Примерные ориентиры физической подготовленности представлены в приложении 5.

Несмотря на то, что в литературе имеется достаточно большое количество тестов, которые педагог может использовать по своему усмотрению, для объективной оценки результатов работы с детьми важно использовать на начальном и конечном этапе обследования одни и те же задания. При этом обязательно обследуются такие движения, как ходьба, бег, прыжки в длину с места, метание на дальность правой и левой рукой (оценка двигательных умений), а также ловкость, быстрота, выносливость, сила, равновесие, гибкость (физические качества).

При оценке двигательных умений детей внимание фиксируется на количественных и качественных показателях.

В результате анализа принято выделять детей со средним, высоким и низким уровнем физической подготовленности. Уровень физической подготовленности определяется как средний, если в большинстве тестов получены средние показатели; высокая двигательная подготовленность предполагает большинство показателей выше средних и отсутствие низкого результата; наличие большинства показателей ниже среднего свидетельствует о низкой физической подготовленности. Необходимо также выделить те движения и качественные показатели, которые у большинства детей ниже среднего уровня развития.

Качественные показатели дают представление об уровне владения техникой движений. Каждый элемент техники оценивается одним из знаков:

«+» — правильное выполнение;

«-» — неправильное или его отсутствие;

«±» — промежуточное положение между предыдущими знаками.

Разработано достаточно много тестов для оценки всех основных движений детей. В практике чаще используются следующие.

**Бег.** Дистанция бега с места для детей до 3 лет — 10 м, для детей 4–6 лет используются две дистанции — 10 и 30 м. Линию начала бега отмечают на 2–3 м раньше, чем линию старта, линию оконча-

ния бега — на 2–4 м дальше финиша. По секундомеру фиксируют время пробегания дистанции от старта до финиша.

Качество движения при беге оценивают с учетом положения корпуса (с небольшим наклоном вперед, голова поднята), координации движений рук и ног, наличия полета в беге, параллельной постановки стоп, сохранения направления движения.

**Ходьба.** Для исследования качественных показателей ходьбы ребенку предлагают идти в прямом направлении. Дистанция строится так же, как и при беге. Качественная характеристика ходьбы: сохранение направления, прямая осанка, координация движений рук и ног, правильная постановка стоп ног.

**Прыжок в длину с места** используется для характеристики скоростно-силовых показателей. На земле проводят черту длиной 2–3 м. Дети стоят у черты (шнура), касаясь ее носками ног. Им предлагают прыгнуть как можно дальше. При выполнении прыжка учитывается расстояние от черты до пятки ребенка в момент приземления. При оценке качества прыжка учитывают одновременность отталкивания двумя ногами, использование взмаха рук при толчке, приземление одновременно на две ноги, слегка согнутые в коленях (приземление мягкое).

**Метание на дальность** (мешочек с песком массой 150–200 г). Ребенок стоит у начерченной линии. Он принимает удобную позу и бросает мешочек поочередно правой и левой рукой как можно дальше (по 3 броска каждой рукой). Результаты броска замеряют рулеткой или по заранее размеченным через 20–30 см отрезкам.

При оценке качества броска учитывают правильность исходного положения ног и туловища, направление броска, способ метания (замах от плеча, снизу, сверху, сбоку), бросок (энергичный, вялый).

**Координационные способности.** Двигательные задания на определение возрастных возможностей детей в выполнении координированных действий должны отвечать следующим требованиям:

- не зависеть от размеров тела ребенка и его весовых показателей;
- не требовать специального обучения;
- не зависеть от наличия специальных двигательных навыков.

Указанные требования должны соблюдаться при подборе двигательных заданий. При этом создаются оптимальные условия для концентрации внимания на основной двигательной задаче — на координации движений.

Для изучения координации движений используются:

- специальные упражнения по проверке координации рук;
- челночный бег на 10 м (2 × 5 м) и бег по прямой. Разница во времени между челночным и обычным бегом рассматривается как показатель координационных способностей;

➤ **полоса препятствий.** Порядок прохождения следующий: положение на старте спиной к гимнастической скамейке; бег по гимнастической скамейке с поворотом на 360° на середине; ведение мяча (4 м); ползание по гимнастической скамейке (5 м).

Время фиксируется в секундах и десятых долях секунд.

**Выносливость.** Дети на время пробегают заданную дистанцию: 90 м (четырёхлетние); 120 м (пятилетние), 150 м (шестилетние). Фиксируется время пробегания дистанции в секундах.

**Сила рук.** Наиболее часто исследование уровня развития мышечной силы кистей рук проводится с помощью динамометра. Прибор рассчитан на предельную силу 30 кг, точность измерения 0,1 кг. Перед обследованием необходимо познакомить детей с прибором и рассказать, как им пользоваться.

Во время обследования ребенок должен занять исходное положение — стоя, руки опущены вниз. Дается инструкция: взять в руку динамометр, опущенную руку отвести немного в сторону и сжать прибор как можно сильнее.

При измерении каждому ребенку предлагается сделать три попытки: сначала по две — каждой рукой (поочередно правой и левой), затем после отдыха (в это время проводится динамометрия кистей рук у других детей) дается третья попытка. После каждой попытки следует поощрять и активизировать малоактивных детей. Результаты измерений записываются в протокол с точностью до 0,1 кг.

**Ловкость.** Одним из самых простых тестов для оценки ловкости является бег на 10 м между 8 предметами, расставленными по прямой линии на расстоянии 1 м друг от друга. Ребенок огибает предметы (кубы, кегли, мячи и т. д.) то справа, то слева. Записывается время пробегания дистанции той попытки, в которой ребенок не задел ни одного предмета.

**Гибкость.** Ребенок выполняет наклоны туловища вперед, стоя на гимнастической скамейке, стараясь пальцами рук дотронуться как можно ниже до линейки, установленной от поверхности скамейки к полу. Нулевое деление сантиметровой линейки находится у поверхности скамейки, а 30 см деления — у пола.

**Статическое равновесие.** Удержание позы, стоя на одной ноге, вторая, согнутая в колене, опирается на голень опорной ноги. Потерей равновесия считается опора на обе ноги или если на одной ноге ребенок начинает передвигаться, прыгать. Фиксируется время удержания позы до потери равновесия.

При подведении итогов тестирования учитывается наличие детей с высоким, средним, низким уровнем физической подготовленности; типичные для группы детей недостатки в овладении техникой движений, наиболее освоенные движения. Полученные данные являются основой для прогнозирования дистантных ре-

зультатов. Необходимо также выделить те движения и качественные показатели, которые у большинства детей ниже среднего уровня развития.

Тестирование двигательных умений и физических качеств — это лишь часть целостной диагностической работы в области физической подготовки детей. Не менее важно вести постоянные наблюдения за детьми в процессе всей физкультурно-оздоровительной работы, получать своего рода «обратную информацию» о ее результатах и оценивать динамику развития исследуемых показателей.

Текущие наблюдения проводятся воспитателем, заместителем заведующего по основному виду деятельности, организатором физического воспитания, психологом, медицинской сестрой в процессе самостоятельной двигательной деятельности детей и в организованных формах физкультурной работы. Оценить двигательные умения детей можно также во время физкультурных занятий и других организованных форм работы (например, на утренней гимнастике).

Такое наблюдение дает информацию о том, как дети выполняют движения при непосредственном обучении и руководстве взрослых и насколько развиты умения детей экстраполировать «знаемое» в самостоятельную двигательную деятельность. Схема наблюдения представлена в таблице 8.

Таблица 8

Схема наблюдения и анализа двигательных умений на занятиях физическими упражнениями (утренняя гимнастика, физкультурное занятие и т. д.)

Виды и способы движений (в порядке следования)	Качественные показатели движений	Степень самостоятельности, реакция на указания педагога	Используется ли движение в самостоятельной деятельности
Ходьба обычная. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	Неравномерный шаг. Нет координации.	Ждет помощи. Выполняет неуверенно. Легко исправляет ошибки	При хорошем умении движение не применяется в сам. деятельности
И т. д.			

Оценить уровень двигательных умений и физических качеств в текущий период педагог может и на специально организованных контрольно-учетных занятиях. Специфическими особенностями таких занятий являются:

- задачи (намечается проверка овладения детьми теми или иными движениями);

- структура занятия (до минимума сокращается вводная и заключительная часть, продолжительность подвижной игры; могут быть сняты или сокращены общеразвивающие упражнения);

- отдается предпочтение фронтальному способу организации детей как наиболее информативному;

- моторная плотность занятия должна быть обеспечена в пределах 60–70 % при оптимальной физической нагрузке детей.

Прогнозирование в области физической подготовленности детей зависит от исходных данных, полученных при диагностике. Особое внимание уделяется детям с низким уровнем ФП. В зависимости от физического состояния ребенка, условий его жизнедеятельности в семье может прогнозироваться повышение уровня ФП до среднего или высокого. Этот прогноз может касаться отдельных двигательных умений и физических качеств, по которым отмечено отставание ребенка.

В таблице 9 представлена система диагностики двигательного развития детей в годичном цикле.

Таблица 9

### Система диагностики двигательного развития детей в годичном цикле работы

Вид диагностики	Сроки	Ответственные
1–2. Исходная — итоговая	Сентябрь каждого года	Воспитатель, руководитель физ. воспитания, медсестра
3. Дополнительная для отдельных детей	По усмотрению педагога, зав. ДУ	Воспитатель, руководитель физ. воспитания, зам. зав. по основной деятельности
4. Наблюдение в процессе самостоятельной двигательной деятельности детей	Ежедневно	Воспитатель, зам. зав. по основной деятельности
5. Наблюдение в организованных формах физкультурной работы (утр. гимнастика, физкультурное занятие и т. д.)	Ежеквартально	Воспитатель, руководитель физ. воспитания, зам. зав. по основной деятельности, заведующая
6. Контрольно-учетные занятия	2–3 раза в год	Воспитатель, зам. зав. по основной деятельности, руководитель физ. воспитания

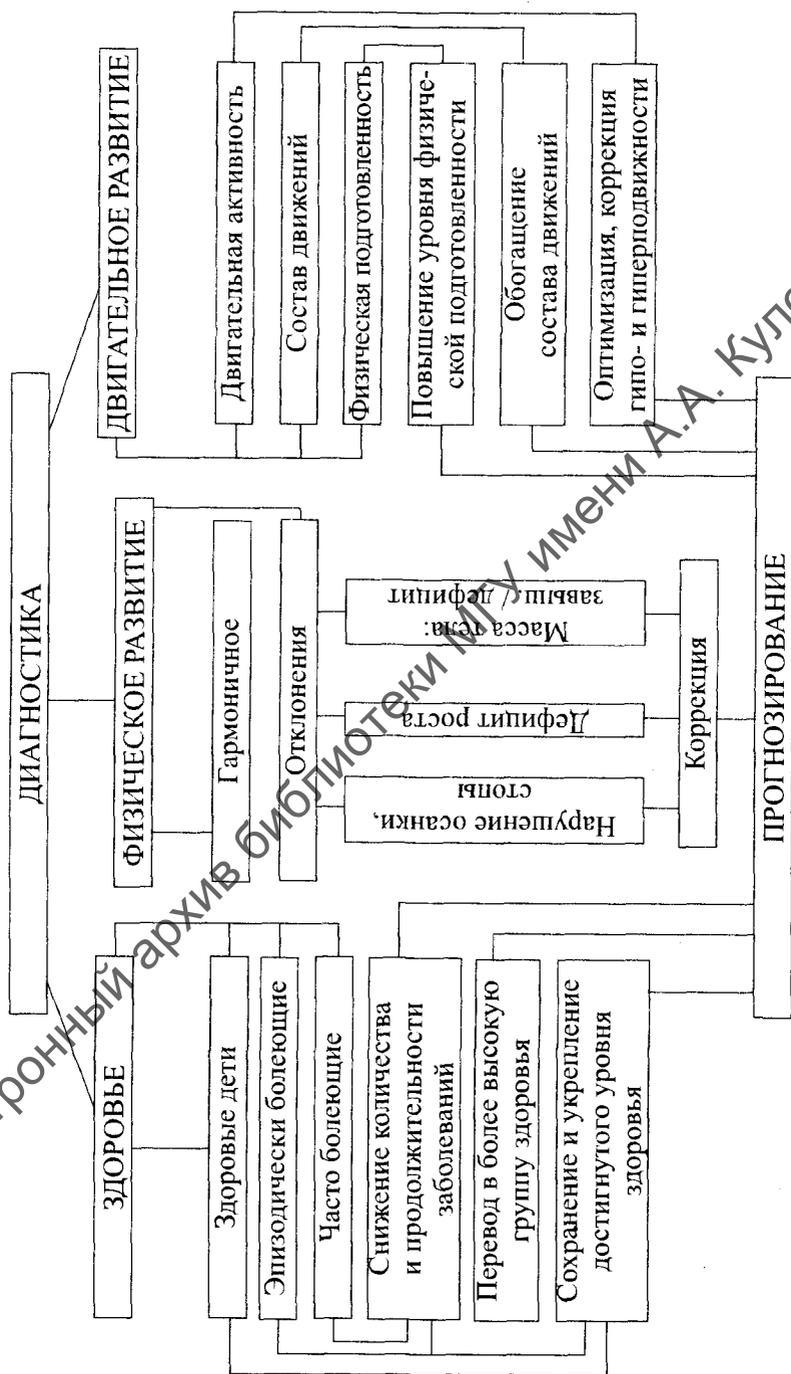


Схема 5. Диагностика и прогнозирование здоровья, физического и двигательного развития

**Прогнозирование двигательного развития** осуществляется в трех направлениях. Первое связано с коррекцией малоподвижности и гиперподвижности детей и переводом их в группу оптимально подвижных.

Второе предполагает обогащение состава движений детей и их умение трансформировать двигательные умения в различные виды деятельности, в первую очередь — игровую.

Третье направление прогноза в этой области определяется исходными данными ФП детей, которая характеризуется по уровням как низкая, средняя, высокая. Особое внимание уделяется детям с низким уровнем ФП. В зависимости от физического состояния ребенка условий его жизнедеятельности в семье, может прогнозироваться повышение уровня ФП до среднего или высокого; ребенка со средним уровнем ФП — до высокого. Этот прогноз может касаться и отдельных двигательных умений и физических качеств, по которым отмечено отставание ребенка. Система диагностико-коррекционной работы представлена на схеме 5.

**Оформление результатов диагностики.** Банк полученных при диагностике данных ежегодно заносится в диагностическую карту. Примерная схема диагностической карты приводится в таблице 10.

Таблица 10

**Диагностическая карта здоровья,  
физического и двигательного развития детей  
группы на 200... — 200... уч. г.**

Имя, Фамилия	Здоровье			Физическое развитие			Двигательное развитие		
	сент. 2010	сент. 2011	сент. 2012	сент. 2010	сент. 2011	сент. 2012	Сент. 2010	сент. 2011	сент. 2012
1. Леша А.	3 (20)			гарм.			г/п;		
2. Инна Р.	5 (42)			деф. н/о			м/п		
<p><i>Условные обозначения.</i>  Здоровье: цифры означают количество и продолжительность (в скобках) заболеваний в течение года.  Физическое развитие: гарм. — гармоничное соотношение роста. Отклонения в физическом развитии: зав. — завышенный вес, деф. — дефицит веса, н. р. — низкий рост; н/о — нарушение осанки; пс — плоскостопие. Двигательное развитие: м/п — малоподвижность; г/п — гиперподвижность</p>									

Данные карты дают возможность прогноза ближайшей зоны здоровья, физического и двигательного развития каждого из детей, указывают направления коррекционной работы. Фактически это годовой перспективный план индивидуальной и дифференцированной работы с детьми; он помогает определить приоритетные направления в работе по физическому воспитанию. Например, если в группе значительное число детей с низкой двигательной активностью, следует усилить двигательный режим. Для детей с отклонениями в физическом развитии предусматриваются специальные формы работы с подбором соответствующих физических упражнений; а для часто болеющих — щадящий режим, и т. д. На основании диагностической карты разрабатывается комплекс физкультурно-оздоровительных мероприятий для группы в целом и для каждого ребенка в отдельности.

Карта заполняется ежегодно в начале учебного года [19]. Все полученные показатели сравниваются с предыдущими. Таким образом, обеспечивается мониторинг здоровья, физического и двигательного развития детей от поступления в ДУ до перехода в школу. (Мониторинг — длительное наблюдение и анализ определенных показателей.) Данные мониторинга помогут оценить эффективность системы физического воспитания в дошкольном учреждении, дать объективную индивидуальную характеристику физической готовности ребенка к школе.

### **Организация коррекционной работы**

Коррекционная работа включает три основных составляющих: деятельность воспитателя в процессе проведения режимных моментов; специальные мероприятия, выполняемые руководителем физического воспитания и медицинскими работниками; рекомендации для родителей. Направления коррекционной работы определяются показателями диагностики (основные отклонения в физическом состоянии детей представлены в приложении 6).

В особой заботе нуждаются часто и долго болеющие дети. Здесь необходим тщательный медико-педагогический анализ причин каждого случая заболевания. Требуется особое внимание в течение дня к психоэмоциональному состоянию детей, их двигательной активности. Для них предусматривается щадящий индивидуализированный распорядок дня: при необходимости более продолжительный дневной сон, особое внимание во время прогулки, во избежание переутомления — укороченные занятия. Недопустимы переохлаждения и перегревы. Если ребенок вспотел, его немедленно переодевают в запасное чистое белье. Закаливающие мероприятия ни в коем случае не отменяются, но проводятся более тщательно и обязательно индивидуально. Врач назначает для этих детей специальные

лечебно-профилактические процедуры, которые обязательны для исполнения и в детском саду, и в семье.

Дети, имеющие нарушения физического развития, должны находиться в поле зрения педагога в течение всего дня. Необходим тесный контакт с руководителем физического воспитания, медицинскими работниками и родителями. Все мероприятия, предусмотренные программой коррекции, должны выполняться в обязательном порядке.

### **Коррекция длины и массы тела, окружности груди**

Важнейшими показателями физического развития ребенка являются длина и масса тела, окружность груди, которые должны выступать в гармоничном соотношении. Если ребенок отстает в росте на 20 % и более, нужна незамедлительная врачебная помощь.

Отрицательное влияние на здоровье оказывает также повышенная масса тела или ее дефицит. У детей с избыточной массой тела нарушается нормальная деятельность сердечно-сосудистой системы, чаще развивается сахарный диабет, наблюдается повышенная утомляемость, появляются нарушения со стороны опорно-двигательного аппарата. В последние годы имеет место тенденция к дефициту массы тела у дошкольников. Этим детей характеризует вялость, быстрая утомляемость и, как правило, плохой аппетит.

Окружность груди в определенной степени отражает состояние мышечного корсета и функциональные возможности дыхательной системы организма. Таким образом, коррекция низких показателей длины, массы тела и окружности груди рассматривается как важное направление в работе педагога. Обязательны рекомендации врача-педиатра.

### **Коррекция длины тела.**

**Деятельность воспитателя.** Обеспечить: оптимальную DA детей, полужесткую постель, качество дневного сна; процедуры наблюдения за осанкой каждого ребенка в течение всего дня во всех формах и видах деятельности; прыжковые упражнения вверх с целью достать предмет (в игровой форме, многократно в течение дня); использование игровых ситуаций (в уголке роста); кратковременные висы на перекладине с воображаемой ситуацией: «я расту», «я вырасту», «я стал выше»; корригирующие упражнения для роста (2–3 раза в день по 2–3 мин).

**Специальные мероприятия:** корригирующая гимнастика (2–3 раза в неделю), дополнительная витаминизация пищи, массаж точек роста, водные процедуры (бассейн).

**Рекомендации семье.** Обеспечить: оптимальную DA; полужесткую постель, строгое соблюдение продолжительности ночного

и дневного сна; наблюдение за осанкой; кратковременные висы на перекладине до 15 раз в день по 1–10 с; прыжковые упражнения вверх с целью достать предмет; упражнения-потягивания вверх в положении стоя, лежа на спине; массаж стоп ног после сна, ходьба по корригирующим дорожкам; спортивные игры: баскетбол, волейбол, бадминтон; занятия плаванием.

### **Коррекция массы тела.**

**Деятельность воспитателя.** Обеспечить: оптимальную ДА детей, индивидуальный подход к организации питания (с учетом завышенной или заниженной массы тела), культуру приема пищи, тщательное ее пережевывание, специальные приемы для регулирования аппетита (конфета, стакан сока перед едой для снижения аппетита у тучных детей; психологический настрой на прием пищи у детей с плохим аппетитом и др.).

**Специальные мероприятия:** индивидуальный подход к физическим нагрузкам на всех физкультурных мероприятиях; дополнительные водные процедуры; лечебный массаж (по назначению врача); корригирующая (лечебная) гимнастика (2–3 раза в неделю); индивидуальный расчет калорийности питания.

**Рекомендации семье.** Обеспечить: оптимальную ДА, длительное пребывание ребенка на свежем воздухе, сбалансированное питание (по калорийности и объему пищи), культуру приема пищи (не кормить насильно, при отрицательном рефлексе на еду у детей с плохим аппетитом сменить обстановку кормления, учить детей тщательно пережевывать пищу).

### **Коррекция осанки и стопы**

Осанка играет важную роль в формировании здоровья ребенка. При неправильной осанке затрудняется работа сердца и легких, дыхание становится поверхностным, понижается жизненная ёмкость легких, ухудшается общее самочувствие. Неправильная осанка может быть причиной невнимательности, низкой работоспособности, нарушения зрения, нервного напряжения ребенка. Поэтому исключительно важно следить за правильным положением тела ребенка в течение всего дня.

Плоскостопие является одним из тяжелых ортопедических заболеваний; запущенные случаи его влекут за собой глубокие расстройства здоровья. Плоскостопие означает деформацию стопы, сопровождающуюся уплощением ее сводов, при этом нарушаются ходьба и бег, а в дальнейшем появляются другие неприятные симптомы: быстрая утомляемость, боли в ногах и т. д.

По медицинским данным, нарушения осанки и стопы встречаются у 40–50 % дошкольников. Поскольку в дошкольном возрасте

идет активное формирование систем и функций организма, важно как можно раньше начать профилактику этих нарушений.

**Деятельность воспитателя.** Обеспечить: оптимальную ДА (не менее 50–60 % периода бодрствования); полужесткую постель для сна; процедуры наблюдения за осанкой детей на занятиях, во время приема пищи, игровой, бытовой, самостоятельной деятельности; кратковременные корригирующие упражнения для осанки и стопы во время утреннего приема (1–2 мин), на прогулке, во второй половине дня; корригирующую гимнастику после сна (в постели по мере пробуждения детей); кратковременные висы на перекладине (до 15 раз в день по 1–10 с); развивающую предметную среду для самостоятельных корригирующих упражнений детей: у «стены коррекции», на тропинках здоровья (утренний прием, после дневного сна); упражнения в ходьбе по корригирующим дорожкам на утренней гимнастике, до и после сна, в течение дня по желанию детей; самомассаж стоп с использованием массажеров (после сна); место для проверки осанки, приспособления для коррекции стопы.

**Специальные мероприятия:** корригирующие упражнения во всех организованных физкультурных мероприятиях; корригирующая (лечебная) гимнастика 2 раза в неделю; лечебно-профилактический массаж 1–2 раза в год по 10 сеансов (по назначению врача); специальные медицинские назначения.

**Рекомендации семье.** Обеспечить: оптимальную ДА, особенно в выходные дни; полужесткую постель для сна; удобное место для занятий, игр; корригирующие упражнения 2 раза в день (утром и вечером); кратковременные висы на перекладине 10–15 раз по 1–10 с; условия для проверки осанки и самостоятельного выполнения корригирующих упражнений, беседы с детьми, чтение книг о здоровье.

### **Коррекция двигательной активности**

Считается, что к началу школьного обучения у ребенка должна сформироваться соответствующая возрасту и типу высшей нервной деятельности потребность в движении и даже определенный стиль деятельности, проявляющийся в объеме, продолжительности, интенсивности и содержании ДА.

**Деятельность воспитателя.** Коррекционная работа проводится с малоподвижными и гиперподвижными детьми. У малоподвижных следует воспитывать интерес к движениям, потребность в подвижных видах деятельности. Обращается внимание на развитие всех основных движений. На протяжении всего дня дети вовлекаются в активную двигательную деятельность, которая должна быть для детей интересной, непринужденной. Не надо бояться, что дети утомятся. Этого не произойдет, если обеспечить условия для

разнообразных движений в разных видах деятельности: физкультурной, игровой, трудовой, — так как происходит естественный активный отдых. Высокая, но разнообразная ДА не только не утомляет ребенка, а, наоборот, снимает утомление, активизирует память, мышление, все психические процессы.

Иногда высказывается совершенно не обоснованное утверждение о том, что надо сдерживать, ограничивать в движениях гиперподвижных детей. Но руководство здесь выражается не в уменьшении ДА, а в регулировании интенсивности движений. Важно разнообразить состав движений, включая те, которые требуют сосредоточенности, внимания, точности. Ребят надо специально учить точным движениям: метанию в цель, прокатыванию мяча по ограниченной площади (дорожке из двух шнуров, гимнастической скамейке), ловле мяча и др. Особенно полезны все виды и способы лазания, упражнения в равновесии, общеразвивающие упражнения на ограниченной площади (плоскостном кружочке на полу, чурбачке, скамейке). Эффективным регулирующим приемом является внесение осмысленности в двигательную деятельность. При бесцельном беге ребенку можно предложить, например, сюжеты игр в автомобиль, самолет, поезд и т. п. Важно каждый раз подчеркивать успехи детей в овладении движениями, выполнении поручений, проявлять терпеливость, доброжелательность, иметь позитивную установку на успех.

Если проводить коррекцию в начале заболевания (в дошкольном возрасте), то прогноз достаточно оптимистичен. Малоподвижное поведение при правильной организации ДА детей удастся снять уже в течение 3–5 месяцев. Для снятия гиперподвижности ребенка требуется больше времени и настойчивости педагогов и родителей.

**Специальные мероприятия:** подбор корректирующих упражнений для детей разной подвижности на физкультурных занятиях, утренней гимнастике; коррекционные занятия (2–3 раза в неделю); дифференцированные комплексы физических упражнений на прогулке (1–2 раза в неделю).

**Рекомендации семье:** составить портрет двигательного поведения ребенка (мало-, оптимально-, гиперподвижный); установить причину малой или чрезмерной подвижности; активизировать малоподвижного ребенка, включаться в совместные подвижные игры; детей чрезмерной подвижности учить точности движений, их разнообразию, умению переносить движения в игру; научить «школе мяча», прыжкам через скакалку, ходьбе по ограниченным поверхностям (скамейка, доска); оборудовать для ребенка физкультурную зону в квартире.

Предложенные коррекционные мероприятия являются примерными и могут быть дополнены, уточнены более детальными методами и приемами работы с детьми.

## Контрольные вопросы и задания

1. Составить примерные варианты прогноза здоровья, физического, двигательного развития детей при разных исходных уровнях.
2. Составить образец диагностической карты здоровья, физического и двигательного развития детей.
3. Назвать методы коррекции осанки в повседневной деятельности воспитателя, в лечебно-профилактической работе, в семье.
4. Составить рекомендации для родителей по коррекции гиперактивности (малоподвижности) ребенка.
5. Разработать систему мероприятий, обеспечивающих щадящий режим для детей, часто и длительно болеющих.

## Литература

*Основная:* 9, 17, 18, 19, 21, 22, 23.

### *Дополнительная:*

1. Боковец, Ю. В. Королевские манеры в играх дам и кавалеров. Использование игровых методов и приемов по обучению правильной осанке детей дошкольного возраста : перспективное планирование режимных моментов; физкультурные праздники, досуги, развлечения, коррекционные занятия / Ю. В. Боковец, И. И. Климович. — Мозырь : Белый Ветер, 2009. — 142 с.
2. Боковец, Ю. В. Системный подход к воспитанию правильной осанки в детских дошкольных учреждениях / Ю. В. Боковец, В. А. Шишкина // Фізична культура і здоров'я. — 2004. — № 1. — С. 65–75.
3. Кольцова, М. М. Медлительные дети / М. М. Кольцова. — СПб : Речь, 2003. — 94 с.
4. Логвина, Т. Ю. Диагностика и коррекция физического состояния детей дошкольного возраста : метод. рекомендации / Т. Ю. Логвина, В. Н. Шебеко, В. А. Шишкина. — Минск : изд. В. М. Скакун, 1996. — 32 с.
5. Логвина, Т. Ю. Физкультура, которая лечит: пособие для педагогов и мед. работников дошк. учреждений / Т. Ю. Логвина. — Мозырь : Белый Ветер, 2003. — 172 с.

### 4.3 Развивающая физкультурно-игровая среда

Предметная окружающая среда является частью социальной среды. Она во многом определяет темпы и характер развития и воспитания ребенка. Предметы, окружающие ребенка, являются источником знаний, эмоций, одним из условий межличностного общения.

Предметно-пространственная среда в дошкольном учреждении не только обеспечивает активность детей, но и является своеобразной формой их саморазвития. Роль взрослых состоит в том, чтобы открыть привлекательность среды для ребенка и направить его активность на взаимодействие с ней, использовать элементы среды для развития всех специфически дошкольных видов деятельности, в том числе двигательной. Эффективность использования физической среды повышается за счет активного вовлечения детей в ее преобразование.

При проектировании предметно-пространственной среды, способствующей физическому развитию, следует исходить из необходимости учета возрастных, поло-ролевых и индивидуальных особенностей детей, их интересов, предпочтений, возможностей. Особое внимание обращается на условия для самостоятельной двигательной игровой деятельности. В целях реализации индивидуальных интересов, склонностей и потребностей среда должна обеспечивать право и свободу выбора каждого ребенка на любимое движение, физическое упражнение.

Одной из главных причин недостаточной двигательной активности детей в дошкольных учреждениях является нерациональная организация площадей групповых помещений. Создавая многочисленные так называемые «зоны развития», педагоги почему-то забывают об условиях для движений и ограничиваются лишь организацией «физкультурного уголка». Заметим, что «физкультурный уголок» — это не место для хранения нескольких физкультурных пособий, а прежде всего — пространство, где каждый из детей может двигаться, не мешая другим, в полной мере удовлетворяя потребность в движении. Лучшим вариантом решения проблемы является обеспечение физкультурного пространства в спальном помещении при замене стационарных кроватей трансформирующимися. Условия для движений создаются и в рекреациях, раздевальных комнатах. Особое внимание уделяется развивающей пространственной среде на воздухе, где выделяется групповой участок, общая физкультурная площадка, места для спортивных упражнений и игр. Следует также широко использовать и ближайшее природное окружение для экскурсий, пеших и лыжных прогулок-походов.

**Развивающая физкультурно-игровая среда ДУ включает:**

- ◆ достаточные площади для движений в помещении и на участке, личное пространство как для движений, так и для отдыха и уединения;
- ◆ время для самостоятельной двигательной деятельности, официально закрепленное в распорядке дня;

- ◆ физкультурное оборудование и инвентарь;
- ◆ специальное оборудование зон для коррекции отклонений в физическом и двигательном развитии: центр здоровья, где можно проверить осанку, рост; дорожки для коррекции стопы и т. д.;
- ◆ общую спортивную площадку на участке (мини-стадион), групповые площадки;
- ◆ «тропу здоровья» на участке и за его пределами;
- ◆ ближайшие скверы и парки, стадионы, тихие зеленые улочки, горку для катания на санках зимой, лыжню, природные зоны пересеченной местности, близлежащие уличные перекрестки для овладения правилами дорожного движения;
- ◆ несколько крупных физкультурных объектов (Дворец спорта, Ледовый дворец, физкультурно-оздоровительный комплекс), где дети должны побывать на экскурсии;
- ◆ маршруты для прогулок-походов за пределы ДУ;
- ◆ площадки для спортивных игр в баскетбол, волейбол, футбол, городки;
- ◆ спортивный инвентарь (санки, лыжи, коньки, самокаты, велосипеды);
- ◆ стационарное и переносное физкультурное оборудование для всех основных движений;
- ◆ атрибуты (колокольчики, нагрудные знаки, плоскостные фигуры, детские бубны, шапочки для игр);
- ◆ инструментарий для измерения роста, массы тела, окружности груди;
- ◆ инструментарий и места для диагностики физической подготовленности детей;
- ◆ книги и репродукции о физкультуре и спорте, в том числе по олимпийской тематике;
- ◆ дидактический материал для свободной деятельности (парные, разрезные картинки по темам «Мое тело», «Распорядок дня», «Предметы гигиены», «Движения», «Зарядка», «Закаливание», «Мой дом», «Что полезно и вредно для здоровья» и др.).

Физкультурное оборудование должно:

- отвечать правилам безопасности, охраны жизни и здоровья детей, нормам гигиены и эстетики;
- по размерам и конструкциям соответствовать анатомо-физиологическим и психологическим особенностям детей, их возрасту;
- обеспечивать всестороннее физическое и двигательное развитие детей;
- активизировать игровую деятельность детей.

Оборудование спортивного зала составляют: гимнастическая стенка (высота 2,5 м, 3–4 пролета), гимнастические скамейки, до-

ски, мишени для метания разных типов, стойки для прыжков, пособия для выполнения физических упражнений (мячи, мешочки с песком, обручи, ленточки, палки гимнастические, кубики, погрешушки, шнуры и др.), маты, зрительные ориентиры.

Общая физкультурная площадка на воздухе (мини-стадион) должна иметь: беговую дорожку, яму с песком для прыжков (размеры 4 × 4, глубина — 40 см), шведскую стенку (высота 2–2,5 м), различные полосы препятствий, бревно для равновесия (длина 3–5 м, высота 40 см), канат для лазанья, стойки для натягивания сетки (для игры в мяч, бадминтон), разные типы пирамид для лазанья, мишени для метания разных типов.

Чтобы обеспечить эффективность использования физкультурного оборудования, необходимо подобрать и объединить разные виды его в комплекты с учетом специфики размещения в разных помещениях и на воздухе: в отдельном физкультурном зале детского сада, музыкально-физкультурном зале, групповой комнате без спален и со спальными, раздевальной комнате, на физкультурной площадке, групповом участке и т. д.

В комплект целесообразно включить: стационарное оборудование (1–5 единиц), набор физкультурных пособий, состоящий из мячей, обручей, скакалок разных размеров; переносное оборудование (лестница-стремянка, горка-скат, мостик-качалка); физкультурные пособия, которые можно навесить, приставить, объединить со стационарным; детали для объединения со стационарным и переносным оборудованием (специальные крючки, защелки, контактные ленты); дополнительные физкультурные пособия в виде зрительных ориентиров (плоскостные дорожки, геометрические фигуры); игровые детали-атрибуты (рули, нагрудные знаки).

Особо следует обратить внимание на наличие сборно-разборных физкультурно-игровых комплектов, в значительной мере способствующих саморазвитию детей в двигательной деятельности, творческому воображению.

Использование физкультурного оборудования имеет свою специфику в зависимости от возраста детей.

В младших группах оно должно содержать игровой элемент, дающий возможность ребенку свободного перехода от «чисто двигательной» деятельности к игровой и наоборот, создающий условия для наиболее полного самовыражения его в деятельности. Можно влиять на разнообразие движений, используя совсем незначительное количество простых пособий: во-первых, расставляя их по-разному; во-вторых, обучая детей всем основным движениям на каждом; в-третьих, развивая у детей умение выполнять на каждом пособии все знакомые движения; в-четвертых, объединяя детей в совместных движениях с одним пособием (скакалка, мяч, обруч на двоих).

Потребность фантазировать — одна из самых ярких черт детей 5–6 лет. Для удовлетворения этой потребности следует создать в группе и на участке своеобразную «физкультурную лабораторию», где дети смогут не просто двигаться, а проводить «эксперименты» над движениями: повторять, сравнивать, изобретать, например, по своему усмотрению физкультурный комплекс превратить в «пожарную» лестницу, смотровую вышку, мачту корабля. Тогда движение лазанья, например, органически войдет в сюжетно-ролевую игру, обогатив ее содержание и одновременно дав возможность многократно и по-разному двигаться, сочетая различные виды движений, регулируя их темп, способы выполнения. Здесь можно поупражняться в ловкости, выносливости, силе, научиться взбираться по веревочной лестнице, канату, шесту, придумывать разные способы перемещения с одного вида оборудования на другое. Воспитатель предоставляет детям полную свободу, наблюдая за ними со стороны и при необходимости обеспечивая страховку.

**Необходимо обеспечить эффективность физкультурного оборудования** не только в физическом воспитании. Физкультурное оборудование может в значительной степени обогатить содержание игровой деятельности детей. Для этой цели можно изготовить игровые физкультурные пособия для кукол, которые дети могут применить и для собственной двигательной деятельности.

Один из приемов повышения эффективности физкультурного оборудования — создание новизны. Детям надоедает однообразие, они перестают замечать самые любимые игрушки. Новизна создается за счет смены переносного оборудования, размещения на стационарном и переносном оборудовании дополнительных деталей (навесных, приставных), объединения разных пособий в своеобразные комплексы (полосы препятствий, дорожки, заборчики, домики), перестановки пособий в различном пространственном расположении.

Летом на участке интересные варианты можно получить с помощью обыкновенных тентов. Для их изготовления применяется любая ткань (например, палаточная), желательно ярких расцветок.

### **Контрольные вопросы и задания**

1. Составить перечень физкультурного оборудования для физкультурного уголка в разных возрастных группах.
2. Раскрыть методы повышения эффективности использования физкультурного оборудования.
3. Перечислить требования к организации физкультурно-игровой среды.
4. Предложить родителям варианты оборудования спортивного уголка для ребенка в семье.

## Литература

**Основная:** 17, 20, 21, 23.

**Дополнительная:**

1. Осокина, Т. И. Физкультурное и спортивно-игровое оборудование для дошкольных образовательных учреждений : аннотированный перечень / Т. И. Осокина, Е. А. Тимофеева, М. А. Рунова. — М. : Мозаика-Синтез, 1999. — 80 с.

2. Физкультурно-оздоровительный комплекс «Малыш» / В. А. Шишкина // Обруч. — 2004. — № 2. — С. 40–42.

### 4.4 Планирование физкультурно-оздоровительной работы

В организации результативного физического воспитания важную роль играет планирование. Назначение планирования состоит в том, чтобы обеспечить высокие конечные результаты здоровья, физического и двигательного развития детей. Овладеть системой планирования — значит научиться управлять воспитательно-образовательным процессом и обеспечивать опережающее развитие каждого ребенка на основе индивидуального подхода.

План не является самоцелью, это орудие труда педагога, поэтому он сам выбирает форму планирования, постоянно совершенствуя ее.

Стержнем любого плана является прогнозирование предполагаемых результатов, выдвижение задач на определенный период. Поэтому необходимо перспективное планирование, которое в ДУ может быть представлено в двух направлениях:

1) по возрастным группам: ежегодно на основе диагностических данных определяются задачи-прогноз индивидуальных маршрутов развития, выбираются соответствующие направления и методы коррекции в индивидуальных, дифференцированных и организованных формах физкультурной работы.

Конкретно это направление отражается в журнале мониторинга здоровья, физического и двигательного развития детей [19];

2) на основе групповых диагностико-коррекционных программ определяется приоритетная задача по физическому воспитанию в целом по дошкольному учреждению; разрабатывается система работы, направленная на решение выдвинутых задач, которая отражается в годовом плане ДУ.

В годовом плане предусматриваются проведение педагогического совещания по теме выдвинутой задачи, консультации

и семинары-практикумы для педагогов, пополнение физкультурно-игрового оборудования, сотрудничество с семьей, повышение квалификации педагогов. Намеченные мероприятия должны обеспечить совершенствование уровня физической культуры, определить ее роль и место в общей системе образовательного процесса. Каждый из воспитателей получает конкретное задание: выступить с докладом из опыта работы на педсовете, методическом объединении; провести консультацию, подготовить физкультурное мероприятие для коллективного просмотра.

Реализация идей перспективных планов находит непосредственное отражение в календарном планировании. Недельный цикл включает: 2–5 физкультурных занятий, ежедневную утреннюю гимнастику, физкультминутки на занятиях умственного характера, подвижные игры и физические упражнения на каждой прогулке, самостоятельную двигательную деятельность детей, физкультурные досуги (2–4 раза в месяц), прогулки-походы за пределы ДУ (простейший туризм).

Содержание календарного плана составляют физические упражнения, которые подбираются для конкретного физкультурного мероприятия в зависимости от его специфики. Для каждой возрастной группы в программе воспитания предусмотрены соответствующие возрасту виды физических упражнений.

**Самостоятельная двигательная деятельность** детей планируется в утренний отрезок, до и между занятиями, на прогулках, во второй половине дня. В плане предусматривается создание таких условий (место, оборудование и пособия), при которых дети ежедневно могли бы упражняться во всех видах и способах основных движений, независимо от их планирования в других формах работы, в том числе и не разученных еще на физкультурном занятии. Это необходимо для обогащения двигательного опыта детей, что поможет им быть более уверенными и раскованными на занятиях по физкультуре, когда идет обучение технике движений. В течение дня вносятся разные физкультурные пособия, которые группируются, размещаются каждый раз по-новому. Разновидность физкультурно-игровой среды предупреждает трафаретность движений и двигательной деятельности в целом, способствует не только физическому, но и общему развитию детей. Планирование в области самостоятельной двигательной деятельности может быть снято при наличии в ДУ специально разработанного для этой цели методического пособия (см. дополнительную литературу).

Плановое систематическое обучение детей двигательным умениям начинается с физкультурного занятия, а затем физические упражнения повторяются, закрепляются и совершенствуются в других формах работы.

Планирование **физкультурного занятия** начинается с определения обучающих задач. Фиксируются только те, которые относятся к основной части занятия. Формулировать их надо кратко и конкретно с учетом трех этапов обучения. Указывается место проведения занятия, перечень используемого оборудования.

При необходимости запись в плане можно сделать в форме плана-конспекта:

### План-конспект физкультурного занятия (утренней гимнастики, прогулки)

Части занятия	Содержание физических упражнений	Дозировка	Организационно-методические указания
---------------	----------------------------------	-----------	--------------------------------------

В графе «Части занятия» выделяются вводная, основная, заключительная.

В графе «Содержание физических упражнений» перечисляются виды и способы основных движений, упражнения на перестроение и ориентировку в пространстве — во вводной части занятия; название, исходное положение, порядок выполнения — в общеразвивающих упражнениях; основные движения, название подвижной игры — в основной части занятия; содержание восстановительных физических упражнений — в заключительной.

В графе «Дозировка» указывается количество повторений упражнений или продолжительность их выполнения.

В графе «Организационно-методические указания» раскрываются способы организации детей, расположение физкультурного инвентаря, детали в методике отдельных упражнений (объяснение, указание, команды, распоряжения, счет, зрительные сигналы). Могут быть также представлены рисунки, графические изображения размещения детей на занятии.

Порядок обучения физическим упражнениям педагог определяет сам, учитывая уровень двигательных умений детей, их интересы, условия детского сада, сезонность.

Содержание планирования **утренней гимнастики** составляют физические упражнения, разученные на физкультурных занятиях. Один и тот же комплекс может повторяться одну-две недели с обязательным внесением новизны (изменить и. п., амплитуду, темп физических упражнений; способ построения; пособия, с которыми выполняются упражнения, ритмическое сопровождение, отдельные упражнения).

В плане **прогулки** предусматривается: организованное физкультурное мероприятие, создание физкультурно-игровой среды, приемы руководства (опосредованные) самостоятельной двигательной деятельностью. При планировании мероприятий активного отдыха перечисляется их содержание.

## Контрольные вопросы и задания

1. Назвать виды планов, где отражаются вопросы физического воспитания.
2. Раскрыть требования к календарному планированию.

## Литература

**Основная:** 13, 15, 17, 18, 19, 23.

**Дополнительная:**

1. Шишкина, В. А. Развитие движений детей в группе «Мальчи» (по программе «Пралеска») : планирование в таблицах / В. А. Шишкина. — Мозырь : Белый Ветер, 2005. — 16 с.
2. Шишкина, В. А. Развитие движений детей в группе «Мальчи» (по программе «Пралеска») : учебно-метод. пособие для педагогов, руковод. учрежд., обеспечивающих получение дошк. образования / В. А. Шишкина. — Мозырь : Белый Ветер, 2005. — 65 с.

### 4.5 Взаимодействие дошкольных учреждений образования с семьями воспитанников по вопросам физического воспитания

Семья и дошкольное учреждение — это те социальные институты, которые в единстве должны и могут внести самый большой вклад в решение проблемы здоровьесозидания населения страны.

Взаимодействие ДУ и семьи в вопросах здоровья ребенка в значительной степени зависит от смысла, вложенного в понятие «взаимодействие». Взаимодействие — взаимная трансляция, взаимообогащение информацией, способами деятельности. В современных условиях образования взаимодействие в вопросах здоровья следует рассматривать как триединство субъектов «педагоги—дети—родители». Особого внимания заслуживают следующие тезисы: 1) семья — главный институт воспитания здорового ребенка, дошкольное учреждение — источник информации о средствах здоровья ребенка; 2) основные направления взаимодействия должны органично вписываться в систему оздоровительной работы в дошкольных учреждениях; 3) подниматься к здоровью необходимо во взаимодействии: «взрослые и дети — к здоровью вместе».

Дошкольное учреждение можно рассматривать в качестве источника информации о средствах здоровья ребенка по следующим причинам:

- оздоровительная система работы в дошкольном учреждении представляет собой определенный эталон здорового образа жизни,

демонстрируемый семье как наиболее оптимальный для воспитания здорового ребенка;

- педагог дошкольного учреждения является транслятором культуры здорового поведения, рассматривается как компетентный специалист в области оздоровительного воспитания;

- родители ежедневно получают от педагога информацию о психофизическом состоянии ребенка в течение дня в детском саду;

- зная семью, педагоги предлагают родителям нужную информацию, которая поможет им осознавать проблемы здоровья ребенка и искать пути решения.

Педагогу необходимы знания о том, как физическое воспитание организуется в семьях воспитанников (компетентность родителей в вопросах здоровья ребенка; условия ЗОЖ ребенка в семье; проблемы здорового поведения родителей и др.).

К сожалению, во взаимодействии семьи и дошкольного учреждения отмечаются взаимные упреки: родители обвиняют в нездоровье ребенка детский сад, педагоги — родителей, а сотрудничество пока не стало средством решения проблем детей. Чтобы это исключить, необходимо обеспечить основные принципы взаимодействия с семьей. К ним можно отнести:

- обоюдные действия для обеспечения безболезненного привыкания ребенка к дошкольному учреждению в адаптационный период;

- совместную объективную оценку состояния здоровья, физического и двигательного развития ребенка и прогнозирование «ближайшей зоны здоровья». В конце года проводится совместный с родителями анализ результатов: насколько здоровье ребенка стало лучше, как он продвинулся в своем физическом развитии, овладел ли необходимым минимумом двигательных умений, изменилось ли в лучшую сторону отношение к физкультуре;

- единые подходы к организации ЗОЖ ребенка в ДУ и семье (к распорядку дня, питанию, одежде, организации условий для двигательной активности ребенка).

Не стоит обвинять родителей в беспечном отношении к детям и искать причины болезней, плохого самочувствия ребенка только в семье. Лучший способ повысить заботу родителей о детях — показать любовь к их ребенку и собственный интерес к его здоровью и развитию. В работе с семьей на конкретных примерах надо убеждать родителей, что любой ребенок, даже родившийся ослабленным, может и должен стать физически крепким, гармонически развитым, если приложить к этому совместные усилия.

Необходимо находить время для ежедневного обмена информацией о здоровье и самочувствии ребенка в семье, в детском саду. Источником информации для родителей служит родительский уголок. Вначале мате-

риалы его связаны с адаптационным периодом, затем — с диагностикой здоровья, физического и двигательного развития детей, далее — с конкретными вопросами воспитания и развития детей. Примерные темы для родительского уголка: «Поможем детям полюбить детский сад», «Какие вы, наши малыши?», «Здоровье детей — забота общая», «Движение для ребенка — радость, здоровье, развитие», «Двигаемся, играя», «Приобщать к физкультуре с детства», «Без закаливания не обойтись» и т. д.

Приобщать родителей к педагогической литературе — значит находить точки соприкосновения в воспитании детей. Поэтому в детском саду и в группе надо иметь педагогическую библиотечку, списки литературы по злободневным вопросам физического воспитания.

Встречи с родителями особенно эффективны, когда используются так называемые деловые игры. Продумываются ситуации, в которых родителям необходимо найти правильный выход, выразить свою позицию, доказать ее, решить педагогическую задачу.

В систему сотрудничества необходимо включить как демонстрацию для родителей лучших мероприятий по физической культуре в ДУ, так и изучение семейного опыта физического воспитания и трансляцию его через фотовыставку, стенгазету, родительскую конференцию, видеоматериалы.

Эффективными формами сотрудничества с семьей являются: совместные физкультурные досуги, праздники, дни здоровья, туристские походы; дни открытых дверей, когда родителей приглашают присутствовать на утренней гимнастике, физкультурном занятии, наблюдать организацию питания, сна, закаливающих процедур; домашние задания, которые позволяют приобщить родителей к физической культуре, дать им конкретное содержание для общения с детьми.

### Контрольные вопросы и задания

1. Раскрыть понятие «Детский сад — открытая система».
2. Назвать формы сотрудничества дошкольного учреждения и семьи.
3. Составить сценарий круглого стола по одному из вопросов взаимодействия ДУ и семьи.

### Литература

*Основная:* 9, 21, 23.

*Дополнительная:*

1. Никитин, Б. П. Резервы здоровья наших детей / Б. П. Никитин, Л. А. Никитина. — М. : Физкультура и спорт, 1990. — 221 с.
2. Толкачев, Б. С. Физкультурный заслон ОРЗ / Б. С. Толкачев. — М. : Физкультура и спорт, 1988. — 159 с.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Богина, Т. Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях : метод. пособие / Т. Л. Богина. — М. : Мозаика-Синтез, 2005. — 112 с.
2. Глазырина, Л. Д. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста : пособие для педагогов / Л. Д. Глазырина, В. А. Овсянкин. — М. : Владос, 2005. — 176 с.
3. Доскин, В. А. Растем здоровыми : пособие для воспитателей, родителей и инструкторов физкультуры / В. А. Доскин, Л. Г. Голубева. — 2-е изд. — М. : Просвещение, 2003. — 110 с.
4. Здоровый дошкольник : социально-оздоровительная технология XXI века / авт.-сост. Ю. Е. Антонов, М. Н. Кузнецова, Т. Ф. Саулина. — М. : АРКТИ, 2000. — 88 с.
5. Кожухова, Н. Н. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях : учеб. пособие для студ. высш. и средн. пед. учеб. заведений / Н. Н. Кожухова, Л. А. Рыжкова, М. М. Самодурова; под ред. С. А. Козловой. — М. : Издательский центр «Академия», 2002. — 320 с.
6. Кожухова, Н. Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: схемы и таблицы / Н. Н. Кожухова, Л. А. Рыжкова, М. М. Борисова. — М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. — 192 с.
7. Логвина, Т. Ю. Диагностика и коррекция физического состояния детей дошкольного возраста : метод. рекомендации / Т. Ю. Логвина, В. Н. Шебеко, В. А. Шишкина. — Минск : изд. В. М. Скакун, 1996. — 32 с.
8. Логвина, Т. Ю. Физкультура, которая лечит : пособие для педагогов и мед. работников дошк. учреждений / Т. Ю. Логвина. — Мозырь : Белый ветер, 2003. — 172 с.
9. Машенко, М. В. Физическая культура дошкольника : пособие для педагогов дошк. учрежд., методистов по физ. восп. / М. В. Машенко, В. А. Шишкина. — Минск : Ураджай, 2000. — 156 с.
10. Нарский, Г. И. Физическая реабилитация и укрепление здоровья дошкольников : пособие для педагогов дошк. учреждений / Г. И. Нарский, М. В. Коняхин, О. А. Ковалева и др.; под ред. Г. И. Нарского. — Минск : Польша, 2002. — 176 с.
11. Осокина, Т. И. Физическая культура в детском саду / Т. И. Осокина. — 3-е изд., перераб. — М. : Просвещение, 1986. — 228 с.
12. Панько, Е. А. Физическая культура и развитие личности дошкольника / Е. А. Панько, В. Н. Шебеко // Пралеска. — 1999. — № 4. — С. 16–21; № 5–6. — С. 15–17.

13. Пралеска : программа дошкольного образования / Е. А. Панько [и др.]. — Минск : НИО; Аверсэв, 2010. — 320 с.

14. Хухлаева, Д. В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях : учебник для уч-ся пед. училищ по спец. № 2010 «Воспитание в дошкольных учреждениях» и № 2002 «Дошкольное воспитание» / Д. В. Хухлаева. — 3-е изд., перераб. и доп. — М. : Просвещение, 1984. — 208 с.

15. Шебеко, В. Н. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях : учеб. для учащихся пед. колледжей и училищ / В. Н. Шебеко, В. А. Шишкина, Н. Н. Ермак. — Минск : Універсітэцкае, 1998. — 184 с.

16. Шебеко, В. Н. Физическое воспитание дошкольников : учеб. пособие для сред. пед. учеб. заведений / В. Н. Шебеко, Н. Н. Ермак, В. А. Шишкина. — М. : Изд. центр «Академия», 1996. — 192 с.; 4-е изд., испр. — 2000. — 176 с.

17. Шишкина, В. А. В детский сад — за здоровьем : пособие для педагогов, обеспечивающих получение дошк. образования / В. А. Шишкина. — Минск : Зорны верасень, 2006. — 184 с.

18. Шишкина, В. А. Двигательное развитие детей дошкольного возраста / В. А. Шишкина, М. Н. Дедулевич // Пралеска. — 2008. — № 12. — С. 10–14; 2009. — № 1. — С. 39–43 [5 с.].

19. Шишкина, В. А. Журнал мониторинга здоровья, физического и двигательного развития дошкольников / В. А. Шишкина. — 2-е изд. — Минск : Белый Ветер, 2006. — 35 с.

20. Шишкина, В. А. Здоровый малыш: Система физкультурно-оздоровительной работы с детьми второго-третьего года жизни : пособие для педагогов дошк. учреждений / В. А. Шишкина, М. Н. Дедулевич. — Минск : Польша, 2000. — 176 с.

21. Шишкина, В. А. Какая физкультура нужна дошкольнику? : пособие для педагогов учреждений, обеспечивающих получение дошк. образования / В. А. Шишкина, М. В. Мащенко. — Мозырь : Белый Ветер, 2005. — 137 с.

22. Шишкина, В. А. «Физическая культура» в программе «Пралеска» : технология реализации / В. А. Шишкина / Работаем по программе «Пралеска» : пособие для педагогов и руковод. учреждений, обеспеч. получение дошкольного образования, с русским языком обучения / Е. А. Панько [и др.]. — Минск : НИО; Аверсэв, 2007. — С. 6–22.

23. Шишкина, В. А. Физическое воспитание дошкольников : пособие для педагогов учреждений, обеспечивающих получение дошкольного образования. — Минск : Зорны верасень, 2008. — 160 с.

## ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ

1. Показатели воспитания, обучения и развития детей от рождения до школы / Е. Л. Горбатова [и др.] ; Мин. обр. РБ, ЮНИСЕФ. — Минск : Альтиора — Живые краски, 2009. — 125 с.
2. Современные программы по физическому воспитанию детей дошкольного возраста / авт.-сост. С. С. Бычкова. — М. : АРКГИ, 2001. — 64 с.
3. Степаненкова, Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Э. Я. Степаненкова. — М. : Издательский центр «Академия», 2001. — 368 с.
4. Шебеко, В. А. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста : учеб. пособие / В. А. Шебеко. — Минск : Высшая школа, 2010. — 288 с.
5. Шишкина, В. А. Базисная модель физического воспитания детей дошкольного возраста в Республике Беларусь : монография / В. А. Шишкина. — Могилев : МГУ им А. А. Кулешова, 2007. — 238 с.
6. Шишкина, В. А. Методика физического воспитания : типовая учебная программа для педагогических колледжей и педагогических училищ по специальности 2-01 01 01 «Дошкольное образование» / В. А. Шишкина, Т. П. Закревская. — Минск : РИПО, 2008. — 28 с.
7. Шишкина, В. А. Оценка двигательного развития детей дошкольного возраста : новые подходы / В. А. Шишкина // Избранные научные труды ученых Могилев. гос. ун-та им. А. А. Кулешова / Могилев. гос. ун-т им. А. А. Кулешова; под ред. М. И. Вишневого. — Могилев, 2003. — С. 191-193.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

### Критерии мониторинга здоровья и физического развития детей 1-го года жизни

Наименование показателей развития	Критерии
1. Кратность и продолжительность заболеваний в течение года	Ребенок не болен Болезнь редко, быстро выздоравливал Болезнь часто
2. Антропометрические показатели (длина, масса тела, окружность груди)	Соответствие возрастным нормам Частичное соответствие Ниже возрастных нормативов
3. Наличие зубов	Менее 8 Нет зубов
4. Двигательное развитие: - ДА: - перенос действий с одного предмета на другой, подражание движениям взрослых; - овладение жизненно важными позами и движениями (сидение, стояние, ползание, ходьба, действия с предметами, ориентировка в знакомом пространстве)	Высокая (положительно) Низкая (отрицательно) Умеет Пытается Нет попытки Выполняет все движения Почти все Незначительное количество
4. Навыки здорового образа жизни: - отношение к чистоте и опрятности (умывание, купание, смена одежды); - отношение к выполнению оздоровительных мероприятий (воздушные, водные процедуры, массаж, гимнастика и т. д.)	Эмоционально-положительное Частично положительное Отрицательное Эмоционально-положительное Частично положительное Отрицательное
5. Состояние нервной системы, аппетит, сон, активность, интерес к окружающему	Оптимальное Неустойчивое

## Критерии мониторинга здоровья и физического развития детей 2–3-го года жизни

Наименование показателей развития	Критерии
1. Кратность и продолжительность заболеваний в течение года	Ребенок не болел (здоров) Болел 1–4 раза (эпизодически болеющий) Болел часто, более 5 раз (часто болеющий)
2. Антропометрические показатели (длина, масса тела, окружность груди)	Соответствие возрастным нормативам Частичное соответствие Ниже возрастных нормативов
3. Двигательная активность	Оптимальная Низкая Гиперподвижность
4. Владение «азбукой движений»: а) наличие жизненно важных движений и поз (ходит уверенно, бегает, ползает, влезает на гимнастическую лестницу, бросает, выполняет элементарные прыжки); интерес к многократному повторению усваиваемых движений; частая смена движений и поз; б) разнообразие двигательных действий с предметами и элементарными пособиями в самостоятельной деятельности; в) элементарные умения выполнять действия вдвоем (вести куклу за руки, действовать с одним обручем, мячом и т. п.), в небольшой подгруппе (ходьба «стайкой»); г) перенос приобретенных под руководством взрослых двигательных умений в самостоятельную деятельность	Выполняет все движения Почти все Незначительное количество  Свободно владеет Частично владеет Недостаточно владеет  Есть умения Частично Отсутствуют  Есть умения Частично Отсутствуют
5. Навыки здорового образа жизни: а) потребность к чистоте и аккуратности (умывание, чистка зубов); б) элементарные навыки самообслуживания;  в) отношение к выполнению оздоровительных мероприятий (воздушные, водные процедуры, физические упражнения и т. д.)	Есть Частично Нет Владеет В основном владеет Не достаточно владеет  Эмоционально-положительное Частично положительное Отрицательное
10. Состояние нервной системы, аппетит, сон, интерес к окружающему	Оптимальное Неустойчивое

## Критерии мониторинга здоровья и физического развития детей 4-го года жизни

Наименование показателей развития	Критерии
1. Кратность и продолжительность заболеваний в течение года	Ребенок не болел (здоров) Болел 1–3 раза (эпизодически болеющий) Болел часто, более 4 раз (часто болеющий)
2. Гармоничность телосложения	Гармоничное (длина и масса тела, окружность груди в оптимальном соотношении) Дефицит длины тела Дефицит массы тела Избыток массы тела Окружность груди ниже нормы
3. Осанка	Нормальная Незначительные отклонения Значительные отклонения
4. Состояние стопы	Нормальная Уплощенная Плоская
5. Двигательная активность	Оптимальная Малоподвижность Гиперподвижность
6. Двигательный опыт: а) разнообразие движений в самостоятельной деятельности; б) интерес к подвижным играм; в) безопасность движений; г) перенос приобретенных под руководством взрослых двигательных умений в самостоятельную деятельность	Высокое Среднее Низкое Высокий Средний Низкий В основном соблюдает Требуется особое внимание взрослых Использует приобретенные двигательные навыки в играх Отсутствует умение
7. Уровень сформированности основных двигательных умений и навыков	Выше среднего Средний Низкий
8. Физиометрические показатели: частота сердечных сокращений (ЧСС); частота дыхания (ЧД); артериальное давление (АД); жизненная емкость легких (ЖЕЛ)	Норма Отклонения Норма Отклонения Норма Отклонения Норма Отклонения

9. Навыки здорового образа жизни:	
а) владение основами гигиенической культуры (умывание, чистка зубов, полоскание рта);	Владеет В основном владеет Не достаточно владеет
б) элементарные знания о своем физическом «Я» (осанка, стопа, рост, движения);	Владеет Частично владеет Не владеет
в) отношение к выполнению оздоровительных мероприятий (воздушные, водные процедуры и т. д.)	Эмоционально-положительное Частично положительное Отрицательное
10. Состояние нервной системы, аппетит, сон, интерес к окружающему	Оптимальное Неустойчивое

### Критерии мониторинга здоровья и физического развития детей 5–6-го года жизни

Наименование показателей развития	Критерии
1. Кратность и продолжительность заболеваний в течение года	Ребенок не болел (здоров) Болел 1–3 раза (эпизодически болеющий) Болел часто, более 4 раз (часто болеющий)
2. Гармоничность телосложения	Гармоничное (длина и масса тела, окружность груди в оптимальном соотношении) Дефицит длины тела Дефицит массы тела Избыток массы Окружность груди ниже нормы
3. Осанка	Нормальная Незначительные отклонения Значительные отклонения
4. Состояние стопы	Нормальная Уплощенная Плоская
5. Двигательная активность	Оптимальная Малоподвижность Гиперподвижность
6. Двигательный опыт: а) разнообразие движений в самостоятельной деятельности;	Высокое Среднее Низкое

<p>б) умение организовать подвижные игры со сверстниками;</p> <p>в) безопасность движений;</p> <p>г) двигательное творчество</p>	<p>Умеет, самостоятельно инициативен</p> <p>Умеет при инициативе взрослого</p> <p>Не умеет</p> <p>Применяет в деятельности</p> <p>Не применяет</p> <p>Характерно для самостоятельной деятельности</p> <p>Попытки творчества</p> <p>Отсутствует</p>
7. Уровень физической подготовленности	<p>Выше среднего</p> <p>Средний</p> <p>Низкий</p>
8. Физиометрические показатели: частота сердечных сокращений (ЧСС);	<p>Норма</p> <p>Отклонения</p>
частота дыхания (ЧД);	<p>Норма</p> <p>Отклонения</p>
артериальное давление (АД);	<p>Норма</p> <p>Отклонения</p>
жизненная ёмкость легких (ЖЕЛ)	<p>Норма</p> <p>Отклонения</p>
9. Навыки здорового образа жизни:	
а) знание некоторых признаков здоровья, умение оценить свое состояние;	<p>Знает, умеет</p> <p>Называет, не может применить</p> <p>Не называет</p>
б) навык осанки;	<p>Выработан</p> <p>Не всегда следит</p> <p>Нет навыка</p>
в) элементарные действия для укрепления собственного здоровья (соблюдение основных гигиенических норм, положительное отношение к закаливанию и т. д.)	<p>В полной мере</p> <p>Частично</p> <p>По инициативе взрослого</p>
10. Ручные умения (застегивает пуговицы, завязывает шнурки, самостоятельно одевается)	<p>Всегда самостоятельно</p> <p>Почти всегда самостоятельно</p> <p>С помощью</p>

Методы руководства ДА детей

Общие для всех детей методы руководства ДА		Специфические методы оптимизации малоподвижных (МП) и гиперактивных (ГП) детей	Интегративные методы руководства ДА, объединяющие в деятельности малоподвижных и гиперактивных детей
Методы непосредственного воздействия на ДА	Методы опосредованного воздействия на ДА		
<p><b>Наглядные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- действия и движений с сюжетными игрушками;</li> <li>- движений и элементов;</li> <li>- вариантов использования пособий;</li> <li>- соединения пособий в комплекс;</li> <li>- серии действий с куклой по принципу «Научим куклу...»;</li> <li><b>помощь:</b> в выборе игрушки, физкультурного пособия;</li> <li>в выборе места для движений;</li> <li>в получении результата действия (закапать мяч в ворота и т. п.);</li> </ul> <p><b>Словесные:</b></p> <p><b>подсказка:</b> действия, движения («Покажи кукле, как можно пройти по дорожке» и т. п.);</p> <p><b>вопросы, стимулирующие движение</b> («Ты умеешь быстро бегать?»);</p>	<p>1. Создание пространственных условий (предоставить постоянное место для движений; периодически освобождать площадь групповой комнаты от мебели, расширять это пространство).</p> <p>2. Создание ситуаций, стимулирующих движения (например, после сна дети видят в игровом уголке гараж, где находится несколько разных машин; по периметру свободного пространства групповой комнаты расположены физкультурные пособия по количеству детей и пр.).</p> <p>3. Выполнение воспитателем движений «как бы для себя» в присутствии детей.</p>	<p>1. Внесение в самостоятельные игры сюжетов: МП ГП требующих активных движений</p> <p>2. Привлечение детей к выполнению движений: МП ГП сложных спокойных, интуитивных, точных, требующих концентрации и разнообразных внимания</p> <p>3. Предоставление условий: МП ГП достаточного ограниченного пространства, где никто не мешает</p>	<p>- Выполнение движений с одним пособием, игрушкой.</p> <p>- Совместные игры малоподвижных и гиперактивных детей</p>

<p><i>похвала, поощрение</i>: «Покажи, какие ты умеешь строить дорожки»).</p> <p><b>Практические:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ игра с ребенком («Покажем, как строим вместе дорожку и ты будешь по ней ходить»);</li> <li>■ игры с двумя-тремя детьми;</li> <li>■ создание игровых ситуаций (например, машина, груженная кубиками, на длинной дорожке из клеенки, на конце которой начато строительство);</li> <li>■ метод игрового экспериментирования (обыгрывание сюжета в движениях с использованием стихов: «Идет бычок качается...», «Мой веселый, звонкий мяч» и пр.)</li> </ul>	<p>4. Частая смена игрового двигательного материала (1–2 раза в день).</p> <p>5. Объединение игрового и физкультурного оборудования.</p> <p>6. Привлечение детей к работе с оборудованием для движений.</p>	<p>4. Поощрение: МП            ГП за активность за результат</p> <p>5. Показ: МП            ГП активных спокойных движений движений</p> <p>6. Для гиперподвижного ребенка — мотивированные движения, включение осмысленности, сюжета в его бесцельный бег.</p> <p>7. Внесение в самостоятельную деятельность физкультурных пособий: МП            ГП требующих требующих активных активных движений движений с ними с ними игрушек игрушек двигателей двигателей</p>	
---	---	--	--

## Комплексная методика изучения уровня ДА детей с помощью наблюдения

Методика включает четыре контрольных наблюдения под условными названиями «Игрушка», «Движение», «Круг», «Пространство».

**«Игрушка».** В свободной части групповой комнаты размещаются игрушки по количеству детей: мячи, куклы в колясках, плюшевые медвежата. Ребенку предлагается взять любую игрушку и выполнить с ней какое-нибудь движение по желанию. Фиксируется, какую игрушку выбрал ребенок, какое движение выполняет первым. Предполагается, что ребенок делает выбор игрушки согласно потребности в движении. Если ребенок выбрал игрушку, с которой выполняет движения не локомоторного характера (без перемещения в пространстве), в графе ставится знак МП (малоподвижный). При выборе двигательной игрушки и выполнении быстрых, резких, неточных движений поведение ребенка в данном наблюдении определяется как ГП (гиперподвижное). При всех других показателях ребенок считается оптимально подвижным (в данном наблюдении).

**«Движение».** В свободной части групповой комнаты размещаются мячи разного размера по количеству детей. Детям предлагается выбрать любой мяч для игры. Фиксируется название движения, степень подвижности, продолжительность игры. Предполагается, что первое движение (интенсивное, менее интенсивное) должно характеризовать степень подвижности ребенка. При выполнении быстрых, малоуправляемых движений с мячом двигательное поведение ребенка определяется как гиперподвижное. Если ребенок долго не может выбрать движение и выбранное движение явно замедленное (ходит с мячом, садится и прокатывает мяч и т. п.), он относится к малоподвижным детям. В остальных случаях поведение детей оценивается как оптимально подвижное.

**«Круг».** На полу рисуется (выкладывается из шнура) круг диаметром 2,5 метра. Ребенку предлагается играть с мячом, не выходя за пределы круга. Фиксируются все действия с мячом, их интенсивность и умение или неумение удерживать мяч в кругу. Предполагается, что ребенок, выполнивший это требование, не может быть отнесен к группе чрезмерно подвижных детей, так как принимает инструкцию педагога и в достаточной степени умеет управлять движениями.

**«Пространство».** В часы самостоятельной деятельности проводится наблюдение за передвижением ребенка по группе.

Данные фиксируются на схеме групповой комнаты, где отмечаются все перемещения ребенка. Как правило, гиперподвижные дети постоянно меняют местонахождение, малоподвижные — очень редко. Поведение остальных детей оценивается как оптимально подвижное.

## Протокол наблюдения и оценки ДА

Имя ребенка \_\_\_\_\_ Возраст \_\_\_\_\_

Дата наблюдения \_\_\_\_\_

«Игрушка»	«Движение»	«Круг»	«Пространство»
«Выбери любую игрушку и начни с ней движение»	«Возьми мяч и начни с ним играть»	«Попобуй играть с мячом, не выходя из круга»	Схема перемещений по групповой комнате
1	2	3	4
<p><i>Примечание:</i>                      В графе 1 записывается выбранная ребенком игрушка и первое движение с ней.                      В графе 2 записывается первое движение и последующее.                      В графе 3 отмечаются движения, выполняемые ребенком; удалось ли ребенку играть в пределах круга.                      В графе 4 стрелками отмечаются все перемещения ребенка по групповой комнате; остановки отмечаются порядковыми числами</p>			

Двигательное поведение одного и того же ребенка в этих наблюдениях может быть разным: оптимально подвижным, гиперподвижным, малоподвижным. Поэтому при анализе карты наблюдения необходимо сравнить показатели и подвести итог. При трех идентичных показателях ребенок может быть отнесен к определенному типу двигательного поведения. Полученные данные сравниваются с характеристиками детей разной подвижности, имеющимися в литературе. При необходимости они уточняются дополнительными наблюдениями (если полученные данные противоречивы).

*Приложение 4*

### Методика наблюдения и оценки разнообразия движений (двигательного опыта) в самостоятельной двигательной деятельности детей (как одного из показателей двигательного развития)

**Задачи:**

1. Выявить разнообразие и качество движений детей в самостоятельной деятельности. Определить динамику в развитии движений по мере приобретения двигательного опыта.
2. Оценить эмоциональное состояние детей, наличие ситуаций успеха, общения в условиях самостоятельной двигательной деятельности.
3. На основании анализа комплекса показателей, полученных в контрольных наблюдениях, разработать перспективную программу индивидуального двигательного развития детей.

**Методика.** В физкультурном зале по количеству детей раскладываются простые, хорошо знакомые детям пособия (мяч, обруч, скакалка). Детям

предлагается использовать любые по собственному желанию. Ставится задача: показать как можно больше различных движений с этими пособиями. Наблюдение за детьми ведется индивидуально в течение 15 мин, результаты заносятся в протокол.

### Протокол контрольного наблюдения

Ф. И. ребенка Аня В. Возраст 6 лет Дата 12 декабря

Время (мин)	Пособия	Движения, их виды	Характер движений и общения
1	мяч	катает, бросает	медленно, неуверенно
2	скакалка	попытка прыжков	поисковые движения
и т. д.			
Количество видов и способов использованных движений.			

В первой графе поминутно представлено время наблюдений. В графе «Пособия» называются предметы, с которыми действует ребенок. В графе «Движения, их виды» перечисляются все виды и способы выполняемых движений (например, ходьба обычная, на носках и т. д.). В графе «Характер движений и общения» указывается: а) характер движений (быстрые–медленные, уверенные–неуверенные, с интересом — безразлично, точные–неточные, подражательные–творческие и т. п.); б) эмоциональное состояние ребенка; в) общение с другими детьми.

### Критерии оценки результатов наблюдения

1. Разнообразие движений. Учитываются все движения и действия (по видам и способам выполнения); одно и то же движение, выполняемое с другим пособием или с двумя, в паре со сверстником и т. п., считается как новое.

2. Уровень самостоятельного двигательного опыта:

*низкий (I):* движения неуверенные, однообразные, репродуктивные; имеется попытка подражать в движениях сверстникам;

*средний (II):* движения достаточно уверенные, поисково-творческие, с хорошей ориентировкой в пространстве, ребенок с интересом наблюдает за кем-либо из детей, точно воспроизводит движение;

*высокий (III):* владеет одним или несколькими пособиями; движения уверенные, достаточно точные; выполняет одно-два сложных движения; наблюдая за движениями детей, пытается воспроизвести их по-своему.

3. Эмоциональное состояние. Показатели положительного эмоционального состояния: активность (в том числе двигательная, речевая); интерес к движениям, настойчивость в овладении движениями, внешнее выражение эмоций (улыбка, радость и т. п.).

4. Уровень общения: *низкий (I)*, если ребенок не проявляет попытки ко взаимодействию с другими детьми; *средний (II)*, если пытается обратить на себя внимание сверстников, дать совет или совместно с кем-либо выполнить движение; *высокий (III)*, если активно вступает во взаимодействие со сверстниками, любит демонстрировать собственные движения, пытается учить других.

**Возрастно-половые показатели физической подготовленности детей дошкольного возраста (по данным разных авторов)**

Тесты	4 года		5 лет		6 лет		Автор
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	
бег 30 м (с)	8,5	9,5	7,5	8,5	6,5	7,5	6
	8,5	9,4	7,5	8,2	7,0	7,2	1
	10,4	10,4	8,9	9,0	7,6	8,2	3
	10,5–8,8	10,7–8,7	9,2–7,9	9,8–8,3	–	–	8
	–	–	8,2–7,6	8,5–7,9	7,5–7,0	7,8–7,3	4
	9,63	10,05	8,9	9,1	7,7	8,0	8
	9,9–9,5	10,2–9,9	9,2–8,4	9,2–8,9	8,2–7,7	8,8–8,3	5
	9,93	10,2	8,4	8,9	7,5	7,9	2
прыжок в длину с места (см)	71	61	84	76	100	88	2
	77	72	95	90	106	98	3
	75	76	89	88	112	108	8
	77	72	90	87	109	101	1
	70	70	80	80	100	100	7
	70–58	70–60	77–92	76–87	86–101	88–100	5
	60–90	55–93	100–110	95–104	–	–	9
	–	–	101–113	95–109	116–128	111–123	4
метание мешочка вдаль (м)	2,5–5,0	2,5–5,0	3,5–6,5	3,5–6,5	5,0–9,0	5,0–9,0	7
	4,99	3,69	6,69	4,26	9,92	7,5	2
	пр 4,4–4,7 л 3,2–3,5						3
	пр 2,5–4,4 л 2,0–3,4	2,4–3,4	пр 3,9–5,7 л 2,4–4,2	3,0–4,4	–	–	9
	–	–	пр 4,9–6,5 л 4,0–4,5	3,4–4,3	пр 6,6–8,5 л 6,7–7,5	4,1–5,2 4,0–4,6	4
	–	–	пр 5,90 л 3,86	3,64 3,08	пр 8,39 л 4,73	5,0 3,80	6
	пр 4,1–5,5 л 3,4–4,8	3,4–5,2 2,8–3,7	пр 5,7–7,5 л 4,2–4,7	4,4–5,9 3,5–4,5	пр 7,9–9,8 л 5,3–5,9	5,4–8,3 4,7–5,7	5
	челн. бег 3 × 10 (с)	13,0–12,8	14–12,9	12,8–11,1	12,9–11,1	11,2–9,9	11,3–10,0
14,5		15,0	12,7	13,0	11,5	12,1	1
16,3–15,0		15,9–14,9	12,8–12,1	12,2–11,9	11,3–9,9	11,7–11,3	3

бег на выносливость (с)	90м	30,6–25,0	120 м 35,7–29,2		150 м 41,2–33,6		7
	90 м	32,1–28,0	120 м 34,2–33,8		150 м 41,5–41,1		8
удержание равновесия на одной ноге (с)	3,3–5,1	5,2–8,1	7,0–11,3	9,4–14,2	–	–	9
	3,3–5,0	5,2–8,0	22–30	25–30	40–60	50–60	6
наклон, стоя на скамейке (см)	1–4	3–7	2–7	4–8	3–8	5–9	7
	5,8	7,0	6,7	5,5	5,6	7,4	2
	3,9	3,2	5,0	4,3	4,6	5,9	3
	1–3	2–3	3–6	6–9	4–7	7–10	7

### Источники, из которых взяты данные:

1. Вавилова, Е. Н. Укрепляйте здоровье детей : пособие для воспитателя дет. сада. — М. : Просвещение, 1986. — С. 25, 32, 71, 97–110.
2. Вильчковский, Э. С. Развитие двигательной функции у детей. — Киев : Здоров'я, 1983. — С. 27, 34, 55, 104, 109.
3. Дедулевич, М. Н. Физическое воспитание детей дошкольного возраста в интернатных учреждениях : дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / М. Н. Дедулевич; БГУФК. — Минск, 2004. — С. 36.
4. Карманова, Л. В. Физическая культура в старшей группе детского сада : метод. пособие / Л. В. Карманова, В. Н. Шебеко. — Минск : Польша, 1987. — С. 19.
5. Лескова, Г. Оценка физической подготовленности дошкольников / Г. Лескова, Н. Ноткина // Дошкольное воспитание. — 1988. — № 2. — С. 35–43.
6. Логвина, Т. Ю. Диагностика и коррекция физического состояния детей дошкольного возраста : метод. рекомендации / Т. Ю. Логвина, В. Н. Шебеко, В. А. Шишкина. — Минск : изд. В. М. Скаун, 1996. — С. 9, 11, 14, 15.
7. Осокина, Т. И. Физическая культура в детском саду. — 3-е изд., перераб. — М. : Просвещение, 1986. — 304 с.
8. Фролов, В. Г. Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста : пособие для воспитателя дет. сада / В. Г. Фролов, Г. П. Юрко. — М. : Просвещение, 1983. — С. 30.
9. Шебеко, В. Н. Физическая культура в средней группе детского сада : метод. пособие / В. Н. Шебеко, Л. В. Карманова. — Минск : Польша, 1990. — С. 19.

## Типичные отклонения в физическом развитии детей

Отклонения в здоровье и физическом развитии	Причины отклонений	Меры профилактики и коррекции
Ребенок болеет часто и долго (более 4 раз в году)	Ослабленный иммунитет. Физкультурно-оздоровительный режим не отвечает особенностям организма ребенка; отсутствие психологического комфорта; экологический дискомфорт помещений.	Тщательный медико-педагогический анализ причин каждого случая заболеваемости. Обеспечение психологического и экологического комфорта детей.
Ребенок болеет часто, но относительно быстро выздоравливает	Слабая приспособляемость организма к резко меняющимся условиям жизни (сквозняк, снижение-повышение температуры воздуха и т. п.); нарушения в психологическом и экологическом комфорте; несоответствие физкультурно-оздоровительных мероприятий индивидуальным особенностям организма	Создание системы физкультурно-оздоровительных мероприятий для группы в целом с учетом дифференцированных групп здоровья (с обязательным включением индивидуальных закаляющих процедур). Оптимизация двигательного режима (условия для полного удовлетворения потребности в движении). Единство системы физического воспитания в детском саду и семье.
Ребенок болеет эпизодически (1-3 раза в году)	Индивидуальные лечебно-профилактические мероприятия по назначению врача	Индивидуальные лечебно-профилактические мероприятия по назначению врача
Завышенный вес	Неправильное питание, низкая двигательная активность, заболевания	Специальный рацион питания, рассчитанный с учетом отклонений в физическом развитии; повышенный двигательный режим (для всех групп), использование специально подобранных для ослабленных физических упражнений
Заниженный объем грудной клетки	Слабый мышечный корсет грудной клетки, заболевания	
Заниженный рост	Анатомо-физиологические причины, малая подвижность, плохое питание, заболевания	Повышенный двигательный режим; использование специально подобранных комплексов физических упражнений
Общее низкое физическое развитие	Часть длительные болезни, плохое питание, низкая двигательная активность	

<p>Нарушения осанки, плоскостопие</p>	<p>Слабый мышечный корсет, низкая двигательная активность, не отвечающие возрастным и индивидуальным особенностям одежда и обувь, частое нахождение в позе, не отвечающей анатомо-физиологическим особенностям организма</p>	<p>Формирование у детей навыков правильной осанки, особое внимание к обуви и одежде, формирование навыков ЗОЖ</p>
<p>Малоподвижность</p>	<p>Отклонения в здоровье, слабые двигательные умения, отсутствие условий для движений, неадекватный психологический климат; стойкая привычка к малоподвижности</p>	<p>Создание условий для двигательной активности (место, время, спортивно-игровой материал, психологический настрой); активизация двигательной деятельности: совместные с воспитателем подвижные игры, поощрение, вовлечение в совместную деятельность с детьми большей подвижности. Специальная индивидуальная работа по обучению движениям</p>
<p>Гиперподвижность</p>	<p>Повышенная нервная возбудимость и систематическое неудовлетворение потребности в движении, недостаточные двигательные умения</p>	<p>Создание временных, психологических и предметно-игровых условий для полного удовлетворения биологической потребности в движении; вовлечение в совместную деятельность с малоподвижными детьми; специальное обучение движениям, требующим точности, сдержанности, самоконтроля, пространственных ориентировок (ходьба и бег по ограниченной площадке, метание в цель, все виды лазания и т. п.)</p>
<p>Слабые двигательные умения. Полное отсутствие интереса к двигательной деятельности. Низкий уровень развития физических качеств (ловкости, выносливости, быстроты, силы, координационных способностей)</p>	<p>Слабое здоровье, дисгармоничность физического развития, плохая постановка обучения двигательным умениям, отсутствие условий для движений</p>	<p>Создание условий для двигательной деятельности в течение всего дня; организация специального индивидуального обучения двигательным умениям; коррекционная работа</p>

# ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>Введение</b> .....	<b>3</b>
<b>Глава 1. Система физического воспитания детей дошкольного возраста</b> .....	<b>9</b>
1.1 Понятие и сущность системы физического воспитания детей дошкольного возраста .....	9
1.2 Система физического воспитания в дошкольном учреждении — основа здоровьесберегающего образовательного процесса .....	14
1.3 Организация здорового образа жизни детей в условиях дошкольного учреждения и семьи .....	19
1.4 Основы обучения, развития и воспитания в процессе физического воспитания .....	35
1.5 Физическая культура в программе дошкольного образования «Пралеска» .....	38
<b>Глава 2. Физическое воспитание детей раннего возраста</b> .....	<b>49</b>
2.1 Возрастные особенности здоровья, физического и двигательного развития .....	49
2.2 Задачи и организация физического воспитания в группах детей раннего возраста .....	50
2.3 Развитие движений у детей раннего возраста .....	54
2.4 Показатели двигательного развития детей .....	68
<b>Глава 3. Содержание и методика физического воспитания детей дошкольного возраста</b> .....	<b>72</b>
3.1 Методика обучения строевым упражнениям .....	72
3.2 Методика обучения основным движениям .....	75
3.3 Методика обучения общеразвивающим упражнениям .....	83
3.4 Методика обучения подвижным играм .....	86
3.5 Методика обучения элементам спортивных игр .....	90
3.6 Методика обучения спортивным видам физических упражнений .....	94
3.7 Формирование физических качеств у дошкольников .....	99
<b>Глава 4. Организация физического воспитания в учреждениях, обеспечивающих дошкольное образование</b> .....	<b>103</b>
4.1 Формы организации физического воспитания .....	103
4.2 Диагностика и коррекция физического и двигательного развития детей .....	130
4.3 Развивающая физкультурно-игровая среда .....	147
4.4 Планирование физкультурно-оздоровительной работы .....	152
4.5 Взаимодействие дошкольных учреждений образования с семьями воспитанников по вопросам физического воспитания .....	155
<b>Литература</b> .....	<b>158</b>
<b>Литература для преподавателей</b> .....	<b>160</b>
<b>Приложения</b> .....	<b>161</b>



Учебное издание

**ШИШКИНА** Валентина Андриановна  
**ДЕДУЛЕВИЧ** Марина Николаевна

**МЕТОДИКА**  
**ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

*Учебное пособие*

Редактор *О. А. Алексеева*  
Художник *В. П. Калинин*  
Компьютерная верстка *Л. В. Костюкевич*  
Стильредактор *Н. Ф. Крицкая*

Подписано в печать 1.07.2011. Формат 60×90<sup>1/16</sup>.  
Бумага офсетная. Печать офсетная.  
Усл. печ. л. 11,0. Уч.-изд. л. 10,95.  
Тираж 400. Заказ 2442.

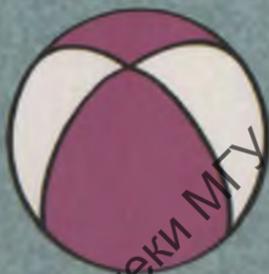
Редакционно-издательское учреждение  
«Літаратура і Мастацтва».  
ЛП 02330/0494044 от 03.02.2009.  
Ул. Захарова, 19. 220034, г. Минск.

Республиканское унитарное предприятие  
«Типографія «Победа».  
ЛП 02330/0494182 от 03.04.2009.  
Ул. Тавлая, 11, 222310, г. Молодечно, Республика Беларусь.

ISBN 978-985-6994-50-3



9 789856 994503



Электронный архив библиотеки МГУ имени А.А. Кулешова

