

Кенеман А. В. и Хухлаева Д. В.

К 35 Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов по спец. «Дошкольная педагогика и психология». Изд. 2-е, испр. и доп. М., «Просвещение», 1978. 272 с.

Учебное пособие написано в соответствии с действующей программой курса в педагогических институтах и состоит из трех частей: «Общие вопросы теории физического воспитания», «Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста», «Работа методиста и преподавание курса «Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста» в педагогическом училище».

К  $\frac{60602-666}{103(03)-78}$  73-78

372

## ПРЕДИСЛОВИЕ

На факультетах дошкольного воспитания педагогических институтов осуществляется подготовка специалистов широкого профиля: методистов-инспекторов, заведующих детскими учреждениями, преподавателей педагогических училищ. Все они призваны активно участвовать в решении задачи, стоящей перед дошкольным воспитанием учреждениями в нашей стране, — коммунистического воспитания подрастающих поколений.

Одной из основных задач в работе с детьми дошкольного возраста является правильное физическое воспитание. Будущие выпускники педагогических институтов должны овладеть теоретическими знаниями и практическими навыками, необходимыми для методической, преподавательской и организаторской работы.

Для подготовки студентов к будущей практической деятельности в учебном плане факультетов дошкольного воспитания предусмотрен курс «Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста». С целью лучшего усвоения курса разработано настоящее пособие.

Учебное пособие написано в соответствии с действующей программой. Оно состоит из трех частей. В первой части «Общие вопросы теории физического воспитания» определен предмет теории физического воспитания, освещена советская система физического воспитания. Во второй части «Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста» раскрыт предмет теории физического воспитания, дано обоснование задач, средств физического воспитания, раскрыты особенности развития детей раннего и дошкольного возраста, основы обучения и воспитания, методики обучения физическим упражнениям, формы организации физиче-

ского воспитания в детском саду (физкультурные занятия, утренняя гимнастика и др.), планирование и учет работы, организация работы по физическому воспитанию и медицинский контроль в дошкольных учреждениях.

В третьей части характеризуется работа методиста-инспектора по физическому воспитанию и методика преподавания курса «Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста» в педагогических училищах.

Учебное пособие выходит вторым изданием. В основу его положен материал предыдущего издания (1972), переработанный и дополненный данными научных исследований последних лет, а также результатами опытной работы.

Структура учебного пособия в основном сохраняется, однако в него включены новые главы: «Теория физического воспитания детей дошкольного возраста», «Возрастные особенности развития детей от рождения до семи лет. Физическое воспитание детей раннего возраста»; глава «Гимнастика» дополнена параграфом «Методика воспитания физических качеств у детей дошкольного возраста»; в главу «Организация работы по физическому воспитанию в дошкольных учреждениях» введен параграф «Врачебный контроль за физическим воспитанием».

Второе издание учебного пособия подготовлено: А. В. Кенеман, доцентом Московского ордена Ленина и ордена Трудового Красного Знамени государственного педагогического института им. В. И. Ленина; доцентом Московского государственного заочного педагогического института Д. В. Хухлаевой; с участием Г. П. Юрко, старшего научного сотрудника Московского государственного института гигиены детей и подростков МЗ СССР.

Главы учебного пособия написаны: в первой части I—II главы — Д. В. Хухлаевой, во второй части I глава — А. В. Кенеман; II—III — Д. В. Хухлаевой; IV глава — Г. П. Юрко; V, VII, IX главы — А. В. Кенеман, VI глава — А. В. Кенеман и Г. П. Юрко, VIII—X — Д. В. Хухлаевой; глава XI — Д. В. Хухлаевой и Г. П. Юрко.

В третьей части учебного пособия глава I написана А. В. Кенеман, глава II — Д. В. Хухлаевой.

§ 1. ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ ТЕОРИИ  
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

В теории физического воспитания используются различные понятия: физическое развитие, физическая подготовленность, физическое совершенство, физическое воспитание, физическая подготовка, физическое образование, физические упражнения, спорт, физическая культура и др. Отражая различные явления, они тесно связаны между собой.

Понятия, которые используются в настоящее время, возникли в разные эпохи исторического развития общества. Содержание их углубляется, уточняется по мере развития науки о физическом воспитании и ее практического осуществления.

В данной главе рассматриваются лишь основные понятия, без которых невозможно начать изучение курса «Теория и методика физического воспитания»; определение других понятий дается при изложении соответствующих тем.

**Физическое развитие** — это процесс изменения форм и функций организма человека в течение индивидуальной жизни. Термин «физическое развитие» применяется в узком значении, обозначая уровень развития организма, который определяется антропометрическими и биометрическими показателями: рост, вес, окружность грудной клетки (вдох, выдох, пауза), жизненная емкость легких, характер и величина изгибов позвоночника, состояние осанки, расстояние между углами лопаток, показатели измерения сводов стопы, сила мышц правой и левой кисти, становая сила, объем головы и др.

Рассматривая термин «физическое развитие» в широком понимании, в него включают и физические качества (быстрота, ловкость, гибкость, глазомер, равновесие, сила, выносливость).

**Физическая подготовленность** — это уровень развития двигательных навыков, умений, физических качеств, который определяется требованиями и нормами Всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне СССР» и Единой всесоюзной спортивной классификацией (спортивные разряды и звания).

Для детей дошкольного возраста разработаны нормативные показатели по всем основным видам физических упражнений и требования к качеству их выполнения («Программа воспитания в детском саду»).

**Физическое совершенство** — это исторически обусловленный уровень физического развития и высокая степень здоровья, всесторонней физической подготовленности к жизни, труду и защите Родины.

В Программе Коммунистической партии Советского Союза физическое совершенство рассматривается как один из признаков всестороннего развития советского человека. Строитель коммунизма должен быть во всех отношениях совершенным, и к этому нужно стремиться каждому.

Признаки понятия «физическое совершенство» изменяются под влиянием растущих общественных потребностей — потребностей производства, а также интересов самого человека. Для каждой исторической эпохи характерен свой уровень физического совершенства. Наиболее высокий уровень физического совершенства всех членов общества может быть достигнут в странах, освобожденных от рабства и эксплуатации. В нашей стране и других социалистических государствах мечта человечества о гармоническом развитии интеллектуальной, моральной и физической сторон личности воплощается в жизнь.

У людей разных профессий, пола, возраста физическое совершенство имеет свои особенности.

**Физическое воспитание** — составная часть коммунистического воспитания. Оно направлено к достижению физического совершенства, т. е. высокого уровня здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Это определение отражает специфику физического воспитания как относительно самостоятельного вида. Оно связано с другими видами воспитания — нравственным, эстетическим, умственным, трудовым. Поэтому в процессе физического воспитания в нашей стране решаются и педагогические задачи, вытекающие из цели коммунистического воспитания.

**Физическое образование** — одна из сторон физического воспитания, включающая овладение специальными знаниями, двигательными навыками и умениями.

**Физическая подготовка** — прикладная направленность физического воспитания по отношению к трудовой или иной деятельности, требующей физической подготовленности (например, физическая подготовка актера, летчика, космонавта, спортсмена и др.). Физическая подготовка характеризуется спецификой задач,

средств и методики проведения физических упражнений в зависимости от особенностей конкретной профессии, той или иной деятельности. Термин «общая физическая подготовка» означает процесс физического воспитания, направленный на то, чтобы создать общие предпосылки успеха в различных видах деятельности. Специальная физическая подготовка направлена на специализированную подготовку к профессиональной и спортивной деятельности.

**Физические упражнения** — это движения, двигательные действия, а также сложные виды двигательной деятельности (подвижные игры), отобранные в качестве средств для решения задач физического воспитания. Двигательной деятельностью называют всякую деятельность, характерным компонентом которой является активность двигательного аппарата человека.

Термин «упражнение» применяется и для обозначения процесса неоднократного повторения движения.

**Спорт** — это специальная деятельность, направленная на достижение в каком-либо виде физических упражнений наивысших результатов, выявляемых в процессе соревнований.

**Физическая культура** — часть общей культуры, совокупность достижений общества в области физического совершенствования человека, накопленных в процессе общественно-исторической практики. К материальным ценностям относятся: спортивные сооружения (стадионы, спортивные залы, бассейны и др.), инвентарь, специальная одежда, обувь и др. К духовным ценностям принадлежат: наука, произведения искусства (литература, скульптура, живопись, графика, музыка и др.).

Физическая культура — самое широкое понятие из всех понятий теории физического воспитания. Оно включает в себя содержание всех рассмотренных выше понятий.

## § 2. ПРЕДМЕТ ТЕОРИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Теория физического воспитания — наука об общих законах управления процессом физического совершенствования человека.

Советская теория физического воспитания изучает цель, задачи, принципы советской системы физического воспитания, вскрывает закономерную связь физического воспитания с другими видами воспитания — умственным, нравственным, эстетическим и трудовым. Большое внимание уделяется изучению средств физического воспитания, раскрытию принципов и методов обучения физическим упражнениям, формированию двигательных навыков и развитию физических качеств, разработке общих основ спортивной тренировки, различных форм занятий физическими упражнениями (физкультурные занятия, утренняя гимнастика, подвижная игра и др.), а также планированию и учету работы по физическому воспитанию. Кроме того, выявляется специфика физического воспитания детей дошкольного, школьного возраста, молодежи, взрослых и пожилых людей.

Советская теория физического воспитания постоянно развивается в единстве с практикой коммунистического строительства. Она использует научные исследования, обобщает достижения передовой практики, поддерживает прогрессивный опыт прошлого и все лучшее в современной мировой науке.

Теория физического воспитания вооружает практику научными основами и этим помогает ее дальнейшему развитию. Она призвана также освещать путь практике, предвидеть, какими средствами и методами можно достичь лучших результатов в физическом совершенствовании человека.

Теория и методика физического воспитания как учебный предмет на факультете дошкольного воспитания педагогических институтов включает три раздела. В первый раздел «Общие вопросы теории физического воспитания» входят две темы («Предмет теории физического воспитания» и «Советская система физического воспитания»), в которых раскрываются основные положения, помогающие глубоко изучать вопросы физического воспитания детей. Во втором разделе «Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста» раскрываются задачи, средства физического воспитания дошкольников, их воспитание и развитие, методика обучения физическим упражнениям, формы работы в дошкольных учреждениях, а также планирование и учет работы по физическому воспитанию. В третьем разделе освещена работа методического кабинета и преподавание курса «Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста» в педагогическом училище.

### § 3. МЕСТО ТЕОРИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СИСТЕМЕ НАУК

Теория физического воспитания связана с общественными, естественными и педагогическими науками.

**Идеологической основой** советской теории физического воспитания является учение марксизма-ленинизма. К. Маркс, Ф. Энгельс, В. И. Ленин научно обосновали цель коммунистического воспитания — всестороннее развитие человека. Физическое воспитание является неотъемлемой частью коммунистического воспитания.

Основоположники научного коммунизма показали зависимость воспитания от социально-экономических условий, от особенностей развития общественного производства, политики господствующих классов. В классово-антагонистическом обществе не может быть единой государственной системы физического воспитания.

Только после победы Великой Октябрьской социалистической революции в нашей стране стало возможным осуществление воспитания на основе учения Маркса, Энгельса, Ленина о всестороннем развитии физических и духовных способностей трудящихся и создание единой советской системы физического воспитания.

Марксизм-ленинизм вооружает теорию физического воспитания методом познания и позволяет глубоко изучить закономерности целенаправленного обучения.

Естественнонаучная основа теории физического воспитания складывается из комплекса научных дисциплин (анатомия, физиология, гигиена, биомеханика, биохимия и др.). Важное место в этом комплексе занимает учение И. М. Сеченова, И. П. Павлова и современные исследования высшей нервной деятельности, позволяющие проникать в закономерности формирования двигательных навыков и развития физических качеств, правильно строить процесс обучения и воспитания.

Биомеханика помогает изучать технику физических упражнений, оценивать качество их выполнения, намечать методику исправления выявленных ошибок и достигать наилучших результатов в формировании двигательных навыков.

Биохимия, изучающая химические процессы, протекающие в организме, в частности в мышцах, под влиянием выполнения физических упражнений, позволяет совершенствовать методику их проведения.

Таким образом, новейшие достижения в области естественных наук используются теорией физического воспитания для обоснования подбора средств, методов обучения движениям, разработки методики проведения занятий в целях успешного решения разнообразных задач.

Теория физического воспитания входит в систему педагогических наук, тесно связана с психологией и педагогикой, теорией и методикой отдельных видов спорта (легкая атлетика, лыжи, коньки и др.).

Знание возрастных и индивидуальных психологических особенностей человека (представления, память, мышление и др.) позволяет правильно подбирать приемы обучения и воспитания и достигать высоких результатов в процессе занятий физическими упражнениями.

При решении задач физического воспитания используются методы и приемы обучения и воспитания, разработанные педагогикой.

Общие и специфические закономерности отдельных видов спорта теория физического воспитания учитывает при разработке методики обучения и проведения занятий с разным составом занимающихся. Так, данные исследований по отдельным видам спорта (лыжи, коньки и др.) помогают разрабатывать методику проведения занятий с детьми дошкольного возраста.

#### § 4. МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ В ТЕОРИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Круг вопросов, которые изучает теория и методика физического воспитания, широк. Поэтому при исследовании применяются не только педагогические методы, но и методы, используемые в



смежных науках — социологии, психологии, физиологии, антропологии, биохимии и др.

В теории физического воспитания используются методы теоретического анализа и обобщения, педагогического обследования и эксперимента.

Методы теоретического анализа и обобщения. Любое исследование начинается с изучения, анализа и обобщения литературных данных. Для этого исследователь знакомится с библиографией и отбирает те литературные источники, которые ему необходимо проанализировать, систематизирует их по конкретным вопросам, затем внутри каждого вопроса делит материалы на разные виды (текущие, обзорные, итоговые).

Подобрав библиографию, следует составить план ее изучения, продумать методику записей и их анализа.

Анализ и обобщение литературных данных применяются как в теоретическом, так и в экспериментальном исследовании. В теоретическом исследовании этот метод может быть единственным, с его помощью удастся, например, проследить, как развивались те или иные положения, взгляды в связи с конкретными историческими условиями. Для экспериментальных исследований следует установить, какие вопросы уже исследованы, в какой мере они освещены в литературе и какие из них требуют экспериментальной проверки.

Многие важные для теории физического воспитания данные можно обнаружить при анализе различных документов, составляемых работниками дошкольных учреждений (например, график распределения физических упражнений для детей на год, календарный план работы на неделю, планы-конспекты физкультурных занятий, утренней гимнастики, подвижной игры, дневник воспитателя, протоколы педагогических совещаний, журналы учета состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности и др.). Данные, выявленные в результате анализа этих документов, могут быть использованы в качестве рабочей гипотезы (предполагаемых результатов экспериментального исследования).

Для сбора фактов могут быть использованы анкеты и опросные листы. В анкетах вопросы ставятся так, чтобы получить краткий ответ: «да» или «нет». В опросном листе ответы даются в развернутой форме, например возраст, стаж работы, образование воспитателя, характеристика условий для занятий физическими упражнениями и др. В том и другом случае ответы должны быть письменными. Анкеты и опросные листы применяются чаще в начале исследования и имеют вспомогательное значение.

Интересующие исследователя материалы могут быть собраны во время беседы по заранее разработанному плану. Вопросы должны задаваться в непринужденной форме и стимулировать обстоятельные ответы. Например, воспитатель спрашивает ребенка: «Ты умеешь правильно стоять? Покажи, как нужно стоять. А теперь расскажи, как нужно правильно стоять».

Методы педагогического обследования. Эта группа методов включает педагогическое наблюдение. В отличие от повседневного, оно организуется специально, имеет ясно сформулированную задачу, четко обозначенный предмет наблюдения, а также систему фиксации наблюдаемых фактов. При этом исследователь не вмешивается в ход педагогического процесса. Он заранее разрабатывает план проведения наблюдения, в котором указывается последовательность собирания фактов, система их фиксации (условные обозначения при записи и др.) и обработки. Кроме того, определяется рабочая гипотеза, которая должна подтвердиться или быть опровергнута в результате наблюдения. Наблюдение должно быть обратительным, конкретным (например, характер объяснений, качество выполнения физических упражнений и др.).

Преимущество педагогического наблюдения заключается в том, что оно позволяет изучать объекты в естественных условиях.

Факты педагогических наблюдений должны быть объективными и не зависеть от личных качеств исследователя. В процессе наблюдений следует использовать методы точной регистрации наблюдаемого. Например, для регистрации техники движений используются фотосъемка, киносъемка, циклография, видиомагнитофонная запись и др. Для фиксирования отдельных параметров движения применяется различная аппаратура (динамометры для измерения силы и др.).

Методом хронометрирования определяется время, затрачиваемое на выполнение физических упражнений, тех или иных действий, а также продолжительность отдельных частей занятия и занятия в целом. Хронометрирование проводится с помощью хронометров, ручных секундометров и других приборов.

Речь воспитателя регистрируется путем стенографирования, магнитофонной записи.

Результаты наблюдений записываются в журнал, дневник, протокол.

В процессе наблюдения необходимо давать предварительную оценку зафиксированным данным. При обработке их должны быть отсеяны случайные факты, выявлены закономерности, сделаны обобщения, выводы. В результате изучения и обобщения фактов может оказаться, что их недостаточно или они противоречивы и не дают оснований для окончательных выводов. В этом случае наблюдение должно быть продолжено. На основании данных, полученных при повторном наблюдении, могут быть подтверждены предварительно сделанные заключения и внесены поправки в первоначальную гипотезу, в организацию наблюдения.

Наблюдение может носить характер самонаблюдения в форме самоконтроля за действиями, состоянием здоровья и другими факторами, относящимися к самому наблюдателю. Самонаблюдение применяется как в процессе занятий физическими упражнениями, так и после них для изучения их влияния на организм. При этом следует руководствоваться не только субъективными суждениями (самочувствием), но и объективными данными: показатели пульса

и др. Данные самонаблюдений должны заноситься в специальный дневник и анализироваться.

**Экспериментальные методы.** Суть эксперимента заключается в том, что исследователь создает специальные условия, устраняет побочные явления, исключает случайности и задержки в накоплении необходимого материала. Кроме того, он может варьировать условия эксперимента, чтобы точнее выяснить причинную связь между явлениями. В случае необходимости, например при недостаточном количестве фактов, эксперимент может быть повторен. Чтобы устранить воздействие сопутствующих факторов, не имеющих прямого отношения к исследуемому вопросу, эксперимент нередко проводится в условиях, отличающихся от типичных.

В зависимости от степени изменения типичных условий различают естественный и лабораторный эксперименты.

При естественном эксперименте занятия проводятся без отступлений от условий обычных занятий физическими упражнениями; если отступления имеются, то они минимальны.

**Лабораторный эксперимент** заключается в создании искусственной обстановки и устранении побочных влияний.

Эксперименты могут проводиться с целью выявления определенных фактов или их зависимостей (абсолютный эксперимент).

Некоторые эксперименты направлены на сравнение каких-то показателей (эффективность средств, методик обучения и т. д.). Такой эксперимент называется сравнительным.

Перед проведением эксперимента необходимо определить задачи и составить план исследования, сформулировать рабочую гипотезу, разработать методику экспериментальных занятий, методику регистрации фактов и их обработки.

В сравнительных экспериментах участвуют две или несколько однородных групп (по полу, возрасту и физической подготовленности). Занятия в них отличаются каким-либо одним фактором (например, введением подводящих упражнений). В конце эксперимента определяется, в какой группе получены более высокие результаты по формированию, например, двигательных навыков.

Группа, в которой проводятся экспериментальные занятия, называется экспериментальной. Группу, которая занимается по обычной (общепринятой) методике, называют контрольной.

Для большей достоверности результатов эксперимента применяются схемы так называемого перекрестного эксперимента. Например, в первом эксперименте одна группа занимается по первой методике, другая — по второй. Во втором эксперименте первая группа занимается по второй методике, а вторая — по первой.

В исследованиях, в которых сопоставляется эффективность трех и более вариантов, эксперименты проводятся в три и более этапов и выявляется преимущество одного из вариантов.

Если ставится задача выявить влияние одновременно нескольких факторов, используют схему так называемых многофакторных экспериментов.

**Математические методы.** В исследованиях по теории физического воспитания получают материалы, которые характеризуют различные показатели испытуемых. Задача исследователя заключается в том, чтобы выявить зависимость между полученными показателями. С этой целью используется математическая обработка результатов, позволяющая определить, насколько достоверны сделанные выводы, можно ли их распространить на все сходные случаи.

Различные методы научного исследования, применяемые в теории физического воспитания, имеют относительную самостоятельность. Очень часто в одном исследовании осуществляется разностороннее изучение процесса физического воспитания. В связи с этим одновременно используются различные методы исследования. При этом один метод дополняет другой.

Методы исследования изменяются, уточняются, позволяют получать новые данные и способствуют развитию теории физического воспитания.

## ГЛАВА ВТОРАЯ

### СОВЕТСКАЯ СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

#### 1. СОЗДАНИЕ СОВЕТСКОЙ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Советская система физического воспитания является неотъемлемой частью всей системы коммунистического воспитания и представляет единство организаций, осуществляющих и контролирующих физическое воспитание граждан СССР.

Единая государственная система была создана в нашей стране после Великой Октябрьской социалистической революции. В царской России только привилегированные слои общества могли заниматься физическими упражнениями. Для осуществления физического воспитания господствующих классов правительство использовало зарубежные системы (сокольская гимнастика, немецкий турнен, шведская гимнастика и др.). Отечественная система физического образования, разработанная П. Ф. Лесгафтом, не пользовалась поддержкой. Но, несмотря на политику царского правительства, препятствующую участию трудящихся масс в занятиях спортом, развивались самобытные национальные виды спорта и из народа выходили замечательные, всемирно известные русские спортсмены-одиночки: борец И. Поддубный, конькобежцы Н. Струников, В. и П. Ипполитовы, гребец М. Свешников и др.

С установлением Советской власти были созданы условия для разработки единой системы физического воспитания, отвечающей интересам народа. При этом учитывалось все прогрессивное, созданное в нашей стране и за рубежом.

Во время гражданской войны и военной интервенции физическое воспитание было направлено на подготовку трудящихся к вооруженной защите завоеваний Октября. Руководство физическим воспитанием было возложено на органы Всеобуча (1918).

В годы восстановления народного хозяйства уделялось большое внимание укреплению здоровья трудящихся, подготовке их к труду. В эти годы организовывались самодеятельные физкультурные кружки, общества. В 1923 г. был создан Высший совет физической культуры при ВЦИК, задачей которого являлась координация работы всех ведомств и организаций по физическому воспитанию.

В постановлении ЦК РКП (б) от 13 июля 1925 г. «О задачах партии в области физической культуры» и в постановлении ЦК ВКП (б) от 23 сентября 1929 г. «О физкультурном движении» были определены идейно-теоретические, организационно-методические и научные основы советской системы физического воспитания.

Открытие научно-исследовательских институтов физической культуры содействовало совершенствованию системы физического воспитания. В разработке советской системы физического воспитания детей дошкольного возраста большой энтузиазм проявляла группа научных работников и методистов: Е. Г. Леви-Гориневская, М. М. Конторович, А. И. Быкова, Н. А. Метлов, Л. И. Михайлова и др.

В годы Великой Отечественной войны вся деятельность физкультурных организаций подчиняется задаче массовой военной физической подготовки населения к защите Родины.

После победоносного окончания войны Коммунистическая партия и Советское правительство выдвигают новые задачи по физическому воспитанию советских людей. В постановлении ЦК ВКП (б) от 27 декабря 1948 г. «О ходе выполнения Комитетом по делам физической культуры и спорта директивных указаний партии и правительства о развитии массового физкультурного движения в стране и повышении мастерства советских спортсменов» указывается на необходимость наряду с развертыванием массового физкультурного движения добиваться высокого спортивного мастерства.

Дальнейшие задачи и пути развития советской системы физического воспитания указаны в Программе КПСС и решениях съездов нашей партии.

В соответствии с требованием Программы партии ЦК КПСС и Совет Министров СССР приняли в августе 1966 г. специальное постановление «О мерах по дальнейшему развитию физической культуры и спорта», конкретизирующее пути перехода от массового физкультурного движения к общенародному.

Забота партии и правительства о физическом воспитании народа отражена в новой Конституции СССР. В статье 24 записано, что государство содействует развитию массовой физической культуры и спорта.

Большая роль в успешном решении задач дальнейшего развития физической культуры и спорта в нашей стране принадлежит науке. В послевоенные годы уточнению системы физического воспитания детей дошкольного возраста большое внимание уделялось в Научно-исследовательском институте физического воспитания и школьной гигиены АПН РСФСР (1950—1960). В этот период научными работниками (А. И. Быкова, Е. Г. Леви-Гориневская, Д. В. Хухлаева и др.) проводились исследования по обучению детей физическим упражнениям, методике проведения подвижных игр и др.

В 1960 г. был организован Научно-исследовательский институт дошкольного воспитания. Научные сотрудники этого института (М. Ю. Кистяковская, Т. И. Осокина, Е. А. Тимофеева и др.) разработали новую программу физического воспитания в детском саду, пособия для воспитателей, родителей.

В настоящее время большая работа по совершенствованию советской системы физического воспитания детей проводится Научно-исследовательским институтом дошкольного воспитания АПН, институтами педиатрии, гигиены, педагогическими, медицинскими институтами, учебными и научно-исследовательскими институтами физической культуры и др.

## § 2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СССР

В нашей стране цель и задачи физического воспитания вытекают из Программы КПСС, где нашло свое конкретное воплощение марксистско-ленинское учение о всестороннем развитии человека. Гармоническое развитие человеческой личности рассматривается как одно из условий построения коммунистического общества. Целью физического воспитания в нашей стране является подготовка к жизни, коммунистическому труду и защите Родины. Эта цель является единой для всех учреждений и организаций, осуществляющих физическое воспитание советских людей.

В соответствии с указанной целью физического воспитания предусматривается решение следующих задач:

1. Оздоровительные: укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие, закаливание организма, обеспечение творческого долголетия советских людей.

2. Образовательные: формирование двигательных навыков и умений, развитие физических качеств (быстрота, ловкость, гибкость, сила, выносливость и др.), овладение специальными знаниями, привитие организаторских способностей.

3. Воспитательные: содействие умственному, нравственному, эстетическому и трудовому воспитанию в духе принципов морального кодекса строителя коммунизма.

Эти задачи конкретизируются в зависимости от контингента занимающихся: их возрастных особенностей, состояния здоровья, уровня физического развития, физической подготовленности, а также профессиональных интересов.

### § 3. ОСНОВНЫЕ ЧЕРТЫ СОВЕТСКОЙ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Основными чертами советской системы физического воспитания являются коммунистическая идейность, народность и научность.

**Идейность** советской системы физического воспитания заключается в коммунистической направленности. В процессе физического воспитания у занимающихся формируется коммунистическое мировоззрение, воспитываются нравственные качества.

Идейная сущность советской системы физического воспитания конкретно выражена в цели, задачах, в принципах и методах физического воспитания, в его организационных основах.

Руководящая роль в развитии системы физического воспитания в нашей стране принадлежит Коммунистической партии. Перспективы дальнейшего развития советской системы физического воспитания определены Программой Коммунистической партии Советского Союза. Реализация Программы КПСС находит выражение в материалах XXV съезда КПСС и конкретных постановлениях о физическом воспитании и спорте.

**Народность** советской системы физического воспитания заключается в соответствии ее цели жизненным интересам народа. Достижения в укреплении здоровья, в улучшении физического развития, физической подготовленности населения нашей страны направляются на рост общей производительности труда и, следовательно, на благо всего народа. От повышения производительности труда зависит благосостояние как страны в целом, так и каждого человека в отдельности. Поэтому физическое воспитание советского человека — дело государственной важности.

Все население нашей страны вовлекается в систематические занятия физическими упражнениями и спортом. Для этого создаются необходимые условия: строятся стадионы, бассейны, оборудуются гимнастические залы, изготавливается спортивный инвентарь, одежда, обувь и т. д.

Все советские граждане имеют одинаковые права на занятия физическими упражнениями и спортом независимо от национальности, образования, занимаемой должности.

В процессе физического воспитания наряду с общепринятыми средствами используются и развиваются национальные виды физических упражнений.

Широкий охват занятиями физическими упражнениями населения нашей страны позволил добиться значительных успехов в спорте.

**Научность** является характерной чертой советской системы физического воспитания. На основе исследований создаются и совершенствуются единые государственные программы, учебники, учебные пособия, определяются требования к физкультурному оборудованию и инвентарю, разрабатываются нормативные пока-

затели физического развития, физической подготовленности для каждого возрастного периода.

Все новое, полученное в результате исследований, внедряется в практику государственных учреждений, общественных организаций и семьи.

Проводится большая работа по подготовке научно-педагогических кадров, призванных вести научные исследования по обоснованию вопросов физического воспитания.

#### § 4. ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ СОВЕТСКОЙ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

К общим принципам советской системы физического воспитания относятся: принцип связи физического воспитания с трудовой и военной подготовкой; принцип всестороннего развития личности; принцип оздоровительной направленности физического воспитания.

**Принцип связи физического воспитания с трудовой и военной подготовкой.** В нашей стране целью физического воспитания является подготовка к коммунистическому труду и защите Родины. При этом с усложнением техники повышаются требования к физической подготовленности людей.

Это означает, что необходимо в процессе занятий физическими упражнениями не только формировать двигательные навыки, которые имеют непосредственное применение в труде, жизни, защите Родины (например, ходьба, бег, метание, передвижение на лыжах, плавание и др.), но и такие, которые развивают физические качества и способность быстро овладевать новыми движениями. Человек, который имеет большой запас разнообразных двигательных навыков, физических качеств, легче переносит повышенные нагрузки, в более короткие сроки осваивает новые трудовые операции.

**Принцип всестороннего развития личности.** В процессе физического воспитания важно одновременно осуществлять умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание, чтобы обеспечивать всестороннее развитие личности человека. Формируя двигательные навыки, физические качества, следует развивать умственные способности (умение анализировать, выделять элементы, соединять их в целое и т. д.); нравственные качества (коллективизм, сознательная дисциплина и др.); эстетические качества (умение понимать, чувствовать красоту осанки, движений, костюма, физкультурных пособий и др.). При организации занятий должна быть предусмотрена общая физическая подготовленность, которая обеспечивается разнообразными упражнениями. Очень важно опираться на принцип всестороннего развития личности в процессе занятий физическими упражнениями с детьми, особенно с детьми дошкольного возраста, так как в этом возрасте



закладываются основы умственного, нравственного, эстетического и трудового воспитания.

**Принцип оздоровительной направленности физического воспитания.** В нашей стране забота о здоровье человека является делом государственной важности. В Программе КПСС указывается: «Социалистическое государство — единственное государство, которое берет на себя заботу об охране и постоянном улучшении здоровья всего населения»<sup>1</sup>.

Из принципа оздоровительной направленности вытекает ответственность специалистов по физическому воспитанию за сохранение и укрепление здоровья занимающихся физическими упражнениями и спортом. Лишь при правильном применении физические упражнения дают оздоровительный эффект. В связи с этим необходимо учитывать возрастные анатомо-физиологические особенности занимающихся, состояние их здоровья, а также физическую подготовленность. Строя занятия физическими упражнениями с учетом закономерностей работоспособности организма занимающихся, необходимо заботиться о моторной плотности занятия. Подбирая упражнения, следует проводить их, опираясь на дидактические принципы обучения, обеспечивая страховку, предупреждая травмы; заниматься физическими упражнениями в соответствующей одежде, обуви, в гигиенических условиях (чистое, проветренное помещение и др.); следить, чтобы оборудование и инвентарь соответствовали гигиеническим требованиям, росту занимающихся, поставленным задачам.

Принцип оздоровительной направленности предусматривает обязательность педагогического и врачебного контроля. Врач предварительно изучает состояние здоровья и физического развития занимающихся и определяет, в какой группе им следует заниматься. В процессе занятий врач ведет наблюдения за каждым в отдельности и за всей группой и помогает педагогу подобрать физические упражнения, определить дозировку и методику проведения.

Врач и педагог обязаны на основе разностороннего учета изменений, происходящих в организме человека под влиянием физических упражнений, предвидеть результаты занятий и правильно планировать работу по физическому воспитанию.

Взрослые и дети школьного возраста могут сами вести наблюдения за своим самочувствием как во время занятий, так и после них. Эти данные затем используются при анализе проводимых занятий. Принцип оздоровительной направленности советской системы физического воспитания требует повседневного сотрудничества врача, педагога и самого занимающегося.

Принципы советской системы физического воспитания тесно связаны между собой. Ведущим является принцип связи физиче-

---

<sup>1</sup> Программа Коммунистической партии Советского союза. М., 1976, с. 96.

ского воспитания с трудовой и военной подготовкой, так как он отражает цель физического воспитания в нашей стране. Принцип всестороннего развития личности выражает одну из главных задач коммунистического общества — формирование людей со всесторонне развитыми способностями. Первые два принципа могут быть реализованы в том случае, если при осуществлении физического воспитания будет проявляться забота о здоровье занимающихся.

Таким образом, задачи физического воспитания будут решаться правильно, если педагогический процесс строится с учетом всех трех принципов.

## § 5. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ЗВЕНЬЕВ СОВЕТСКОЙ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Физическое воспитание в СССР осуществляется в государственных учреждениях и общественно-самодеятельных физкультурных организациях.

В государственных учреждениях (родильные дома, ясли, детские сады, средние школы, школы-интернаты, школы ФЗО, средние специальные и высшие учебные заведения, армия и флот, санатории, дома отдыха, лечебные учреждения и др.) физическое воспитание предусматривается как обязательный составной элемент всестороннего развития.

К общественно-самодеятельным физкультурным организациям относятся:

1. Физкультурные самодеятельные профсоюзные организации, объединяющие рабочих, служащих, учащихся. Они строятся по производственному и территориальному принципу.

Например, рабочие железнодорожного транспорта имеют свое добровольное спортивное общество «Локомотив»; спортсмены вузов объединяются в студенческое общество «Буревестник»; учащиеся профессионально-технических училищ — в общество «Трудовые резервы».

2. Общества «Урожай», «Колос» и др., объединяющие сельских физкультурников совхозов и колхозов.

3. Ведомственные спортивные общества: «Динамо», «Трудовые резервы» и др.

4. Спортивные организации военнослужащих в военных округах и на флотах.

Большая работа по физической культуре и спорту проводится в организациях ДОСААФ.

Разнообразные формы имеет физическое воспитание в семье. Внедрение физкультуры в быт требует повышения физической грамотности каждого человека. Эта задача решается дошкольными учреждениями, школами, вузами и общественными физкультурными организациями, коллективами физической куль-

туры, спортивными клубами, университетами здоровья, а также путем самообразования.

Единство государственных и общественных организаций, осуществляющих физическое воспитание, является специфической особенностью советской системы. Это единство обусловлено ее общенародным характером. В звеньях советской системы физического воспитания осуществляется преемственность задач, содержания, форм занятий, нормативных требований к физической подготовленности занимающихся. Результаты работы учитываются и оцениваются при помощи системы нормативов — последовательно нарастающих требований, начиная от программных показателей для детей раннего возраста.

Основу нормативной оценки результатов физического воспитания составляет Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР».

Комплекс ГТО впервые был введен в 1931 г. по инициативе Ленинского комсомола. По мере совершенствования физического воспитания в нашей стране в комплекс несколько раз вносились изменения. С 1 марта 1972 г. введен в действие новый комплекс ГТО, который призван способствовать формированию морального и духовного облика советских людей, их всестороннему гармоническому развитию, сохранению на долгие годы крепкого здоровья и творческой активности, подготовке населения к высокопроизводительному труду и защите Родины. Система работы по комплексу ГТО содействует внедрению физической культуры в повседневную жизнь советских людей, вовлечению в регулярные занятия физической культурой и спортом людей разного возраста, массовому развитию спорта и воспитанию спортивных талантов.

Комплекс ГТО строится по возрастному принципу и состоит из 5 ступеней:

**I ступень** — «Смелые и ловкие» (для мальчиков и девочек 10—11 и 12—13 лет) решает задачу формирования у детей сознательного отношения к занятиям физической культурой, развития основных физических качеств и жизненно необходимых умений и навыков, выявление спортивных интересов;

**II ступень** — «Спортивная смена» (подростки 14—15 лет) направлена на дальнейшее повышение физической подготовленности подростков и овладение прикладными двигательными навыками;

**III ступень** — «Сила и мужество» (юноши и девушки 16—18 лет) осуществляет совершенствование физической подготовленности, необходимой для последующей трудовой деятельности и готовности к службе в Вооруженных Силах СССР;

**IV ступень** — «Физическое совершенство» (для мужчин 19—28 и 29—39 лет и женщин 19—28 и 29—34 года) ставит задачу достижения высокого уровня физического развития и физической подготовленности населения для высокопроизводительного труда и выполнения священного долга по защите Родины;

V ступень — «Бодрость и здоровье» (для мужчин 40—49 и 50—60 лет и женщин 35—44 и 45—55 лет). Задачи этой ступени — сохранение на долгие годы крепкого здоровья и высокого уровня физической подготовленности трудящихся для обеспечения их трудовой активности и постоянной готовности к защите Родины.

Каждая ступень комплекса ГТО состоит из двух разделов: требования и нормы. Раздел требований предусматривает изучение основных положений советской системы физического воспитания, овладение навыками личной и общественной гигиены, выполнение утренней гигиенической гимнастики, освоение правил и приемов защиты от оружия массового поражения. Раздел норм включает упражнения, определяющие уровень развития физических качеств человека (сила, выносливость, быстрота, ловкость), а также упражнения, способствующие овладению прикладными двигательными навыками (бег, прыжки в длину, в высоту, метание, плавание, лыжи и др.).

Требования и нормы I, II, III ступеней комплексов выполняются по степени трудности на серебряный и золотой значки, IV ступени — серебряный, золотой и золотой с отличием, V ступени — золотой.

Спортивные звания и разряды присваиваются на основе Единой всесоюзной спортивной классификации в зависимости от уровня достигнутых результатов в отдельных видах спорта. Разработана строгая последовательность разрядных норм и требований для перехода из младших разрядов в старшие.

Спортсменам выдаются значки, которые определяют уровень спортивной подготовленности.

За выполнение норм и требований Единой всесоюзной спортивной классификации спортсмены награждаются значками: «Мастер спорта СССР международного класса»; «Мастер спорта СССР»; «Кандидат в мастера спорта»; «Спортсмен I разряда»; «Спортсмен II разряда»; «Спортсмен III разряда»; «Спортсмен I юношеского разряда»; «Спортсмен II юношеского разряда»; «Спортсмен III юношеского разряда». По шахматам и шашкам, кроме того, установлены значки: «Гроссмейстер СССР»; «Спортсмен IV разряда».

За лучшие спортивные результаты, показанные на всесоюзных спортивных соревнованиях, спортсменам присваивают звание «Чемпион СССР» с вручением золотой медали. За второе место вручается серебряная медаль; за третье — бронзовая медаль.

Установлены медали за 1, 2 и 3-е места на первенствах СССР добровольных спортивных обществ и Советской Армии, а также на всесоюзных юношеских соревнованиях.

Туристы и альпинисты награждаются значками: «Юный турист», «Турист СССР», «Альпинист СССР».

## § 6. РУКОВОДСТВО ФИЗИЧЕСКИМ ВОСПИТАНИЕМ В СССР И ПОДГОТОВКА КАДРОВ

Организация физического воспитания в государственных учреждениях находится в ведении соответствующих министерств. Например, физическим воспитанием в детских садах и школах руководят министерства просвещения союзных республик, а в высших учебных заведениях — министерства высшего и специального образования и Министерство просвещения СССР.

Руководство развитием физической культуры и спорта в нашей стране осуществляет Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР.

Комитет руководит разработкой и осуществлением научно обоснованной системы физического воспитания населения и подготовки спортсменов высокой квалификации для участия в международных соревнованиях; привлечением граждан к занятиям физической культурой и спортом; развитием материально-технической базы для этих занятий; организацией научно-методической работы в области физической культуры и спорта, координацией планов проведения научных исследований; организацией общесоюзных спортивных мероприятий, повышением квалификации кадров и т. д.

За годы Советской власти в СССР созданы многочисленные квалифицированные кадры по физической культуре и спорту. Их готовят в институтах физической культуры, в техникумах, в педагогических институтах и педагогических училищах.

Кадры для яслей и детских садов готовят в педагогических и медицинских училищах, а для методической и преподавательской работы — на факультетах дошкольного воспитания педагогических институтов.

## § 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА СОВЕТСКОЙ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Коммунистическая партия и Советское правительство уделяют большое внимание созданию специальной материально-технической базы, необходимой для физического воспитания народа. Из года в год растут ассигнования на физическую культуру и спорт. Огромное количество самых разнообразных спортивных сооружений позволяет вести массовую физкультурную работу и готовить высококвалифицированных спортсменов. Дворцы культуры, спортивные залы, манежи, спортивные лагеря, специализированные сооружения по отдельным видам спорта (лыжные станции, яхт-клубы, бассейны, мототреки, катки и др.) предоставлены в распоряжение советских людей.

## ЧАСТЬ ВТОРАЯ

# ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

## ГЛАВА ПЕРВАЯ

### ТЕОРИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

#### § 1. ПРЕДМЕТ ТЕОРИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Теория физического воспитания детей дошкольного возраста — наука об общих закономерностях физического воспитания ребенка — будущего строителя коммунистического общества. Теория физического воспитания детей исходит из общих идеологических и методологических основ советской теории физического воспитания и является одним из ее разделов.

Общей идеологической и методологической основой теории физического воспитания (взрослого и ребенка) является марксизм-ленинизм, открывший широчайшие возможности для подлинно научного познания закономерностей физического воспитания, формирования гармонически развитой личности в условиях социалистического и коммунистического общества.

Важнейшее значение для физического воспитания имеет положение марксизма-ленинизма о решающей роли социальных условий жизни и воспитания в формировании личности человека (ребенка).

Идеи марксизма-ленинизма выражаются в исторических решениях Коммунистической партии Советского Союза и Советского правительства по вопросам физического воспитания и физической культуры<sup>1</sup>. Они направлены на укрепление здоровья советских людей, формирование коммунистического мировоззрения, способности к высокопроизводительному труду и готовности к защите своей Родины.

Теория физического воспитания детей, имея единое содержание и предмет изучения с общей теорией физического воспитания,

<sup>1</sup> См.: I главу первой части учебного пособия.

вместе с тем специально изучает закономерности физического воспитания ребенка во всех его возрастных периодах (от рождения до 7 лет).

В соответствии с этим теория физического воспитания детей дошкольного возраста познает общие закономерности управления развитием ребенка в процессе воспитания и обучения.

Теория физического воспитания детей, изучая особенности каждого возрастного периода, обобщая научные данные и практический опыт, определяет задачи физического воспитания, раскрывает их сущность, наиболее действенные средства и методы, целесообразные формы организации всего процесса физического воспитания.

Важнейшей задачей, определяющей особую значимость физического воспитания как основы всестороннего развития, является формирование здорового, крепкого, закаленного, жизнерадостного, инициативного ребенка, хорошо владеющего своими движениями, любящего физические упражнения, самостоятельно ориентирующегося в окружающей его среде, способного к обучению в школе и активной творческой деятельности в последующие годы.

На основе результатов научных исследований теория физического воспитания детей учитывает психофизиологические особенности детей раннего и дошкольного возраста: возможности работоспособности организма, возникающие интересы и потребности, формы наглядно-действенного, наглядно-образного и логического мышления, своеобразие преобладающего вида деятельности. В соответствии с этим теория физического воспитания детей направляет разработку содержания всех форм организации физического воспитания и оптимальных педагогических условий его реализации.

Познавая и учитывая закономерности потенциальных возможностей ребенка каждого возрастного периода, теория физического воспитания детей предусматривает в перспективе требования научно обоснованной программы всего воспитательно-образовательного комплекса физического воспитания (двигательные умения и навыки, физические качества, некоторые элементарные знания), усвоение которой обеспечивает детям необходимый уровень физической подготовленности для поступления в школу.

Физическое воспитание, являясь важнейшим компонентом всестороннего коммунистического воспитания, в то же время в самом процессе комплексно осуществляет задачи умственного, нравственного, эстетического и трудового воспитания.

Во всех формах организации физического воспитания детей (занятия, подвижные игры, самостоятельная деятельность детей и т. д.) внимание воспитателя направляется на воспитание разумно мыслящего, эмоционального, сознательно действующего в меру своих возрастных возможностей ребенка, овладевающего двигательными навыками, умеющего ориентироваться в окружающем, понимающего смысл предлагаемых ему заданий, приучающегося

активно преодолевать встречающиеся трудности, проявляющего в своей деятельности стремление к творческим поискам под внимательным, доброжелательным руководством воспитателя.

Теория физического воспитания детей непрерывно развивается и обогащается новыми знаниями, получаемыми путем исследований, охватывающих многообразные стороны физического воспитания ребенка и особенно формирования его двигательных навыков.

Данные исследований, проверенные в массовой практике детских учреждений, апробируются и вводятся в программы, учебные пособия, учебники и в практическую работу с детьми, содействуя прогрессу всего воспитательно-образовательного процесса.

Таким образом теория физического воспитания детей дошкольного возраста, познавая закономерности развития ребенка, выделяя и обосновывая все самое существенное и прогрессивное, содействует совершенствованию всей системы физического воспитания, неуклонно заменяя и отвергая все тормозящее, трафаретное, не соответствующее современным воспитательно-образовательным задачам.

## § 2. СВЯЗЬ ТЕОРИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ С ДРУГИМИ НАУКАМИ

Теория физического воспитания детей дошкольного возраста связана с целым комплексом специализированных научных дисциплин. Одни из них, гуманитарного характера (общая теория физического воспитания, общая педагогика, дошкольная педагогика, психология физического воспитания и спорта, детская психология, теория и методика отдельных видов спорта, история и организация физической культуры, социология физической культуры), изучают социальные закономерности развития и организации физической культуры, влияние физических упражнений на психику человека (ребенка), а также законы применения средств, форм и методов педагогического воздействия. Другие науки — биологические и смежные естественнонаучные дисциплины (физиология и биомеханика физических упражнений, динамическая анатомия, биохимия, медицина, педиатрия, гигиена физических упражнений, врачебно-физкультурный контроль, лечебная физическая культура) — изучают процессы биологического развития человека (ребенка), закономерности его возрастных изменений, изменений, происходящих в организме под влиянием физических упражнений, а также различных условий внешней среды, и, кроме того, изучают физические и биологические законы, проявляющиеся в движениях человека (ребенка).

Каждая из перечисленных выше научных дисциплин, изучающая глубоко какую-то определенную сторону физического развития, не может быть положена в основу системы педагогических воздействий для достижения лучших результатов воспитания. Эту



задачу призвана решать специализированная педагогическая наука — теория и методика физического воспитания детей, которая синтезирует все достижения других наук, имеющих отношение к физическому воспитанию.

В целях познания и теоретического обоснования педагогических закономерностей физического воспитания эта наука использует социологические и биологические явления, сохраняя при этом свою специфику и свой предмет.

Вестественнонаучную основу теории физического воспитания детей дошкольного возраста составляет комплекс научных дисциплин, задачей которых является изучение процессов биологического развития ребенка.

Этот комплекс научных знаний создавался на основе учения великих русских физиологов И. М. Сеченова, И. П. Павлова, В. М. Бехтерева и их последователей.

О единстве организма и среды. С момента рождения человека начинается его взаимодействие с внешней средой, возникает способность к приспособлению, уравниванию. И. П. Павлов рассматривал это уравнивание как основной закон жизни.

Индивидуальные приспособления очень многообразны. Они возникают в условиях естественной жизни и могут вырабатываться человеком специально, преднамеренно.

В основе индивидуальных приспособлений заключено весьма важное свойство живых организмов (а также и человека)—изменить в определенных пределах интенсивность и самый характер физиологических процессов при изменении условий внешней среды. Так, в жаркую погоду, когда повышается температура внешней среды, у человека усиливается деятельность потовых желез, расширяются сосуды кожи. Дальнейшее испарение пота связывается с охлаждением поверхности тела и крови, которая протекает через расширенные сосуды кожи. Тем самым отдача тепла возрастает. При снижении температуры внешней среды (вода, воздух), наоборот, наблюдается сужение сосудов кожи, что предохраняет от большой потери тепла. При этом возрастает интенсивность окислительных процессов, главным образом в печени и мышцах. А в результате в том и другом случае температура тела сохраняется на нужном для жизни уровне.

В процессе физического воспитания особо важным является повышение или расширение функциональных возможностей человеческого организма.

Известно, что физическое воспитание ребенка связано с определенным научно обоснованным режимом, закаливанием организма, формированием двигательных навыков. Систематические занятия утренней гимнастикой в сочетании с закаливающими процедурами (обтирание, обливание и т. п.), физкультурные занятия, игры, спортивные упражнения в условиях пониженной температуры воздуха, воды — все это повышает устойчивость организма к из-

менениям внешней среды, улучшает работу нервной системы, сердца и легких, работоспособность мышц, вызывает положительные эмоции.

Становится понятным, что закаливание и физические упражнения содействуют расширению функциональных возможностей организма человека (ребенка). Возникающие же в процессе этого закаленность и определенная тренированность будут представлять собой индивидуальные приспособления каждого к изменяющейся внешней среде.

В приспособлении человеческого организма к окружающей среде следует особо выделить социальную среду, имеющую ведущее значение для развития человеческого мозга, высшей нервной деятельности и обуславливающую ее.

Индивидуальное приспособление человека в процессе общественно-трудовой деятельности, а ребенка в процессе семейного и общественного воспитания осуществляется по принципу условнорефлекторных временных связей, через вторую сигнальную систему во взаимодействии с первой. При этом второсигнальные раздражители оказывают определяющее влияние как на физиологические процессы, протекающие во всех тканях и внутренних органах человека, так и на его поведение в целом.

К индивидуальному приспособлению ребенка в окружающей социальной среде могут быть отнесены различные навыки, образующиеся привычки, установленный жизненный режим и вся дисциплина поведения, основанные на сознательном отношении к требованиям окружающей жизни.

Проявлением индивидуального приспособления являются также случаи восстановления двигательных функций (при травме конечностей), иммунитет после инфекционной болезни, приспособление к обучению и к общественной жизни (глухонемых от рождения, слепых, слепоглухонемых).

В трудах И. П. Павлова подчеркивается: «... грандиозная сложность высших, как и низших организмов остается существовать как целое только до тех пор, пока все ее составляющее тонко и точно связано, уравновешено между собой и с окружающими условиями»<sup>1</sup>. Это положение И. П. Павлова можно иллюстрировать следующим примером<sup>2</sup>.

Развивающаяся близорукость у ребенка при неблагоприятных внешних условиях может явиться причиной нарушения осанки (ребенок часто сидит согнувшись у стола, рассматривая, например, картинки в книге). Нарушение осанки может привести к патологическим изменениям в организме: ухудшается подвижность грудной клетки, вызывая поверхностное дыхание; затрудняется опускание диафрагмы при вдохе, что влияет на работу сердечно-сосудистой системы, понижая присасывающую силу крови в легких при вдохе и уменьшая опору сердца на диафрагму; ухудшение процессов дыха-

<sup>1</sup> Павлов И. П. Избранные труды. М., 1951, с. 161.

<sup>2</sup> См. главу об осанке, написанную Г. М. Краковяк в книге Л. И. Чулицкой «Гигиена дошкольного возраста». М., 1948, с. 129.

ния и кровообращения влияет на работу органов пищеварения (возникают застойные явления), и это нарушает обмен веществ; нарушение обмена ухудшает питание нервной системы, что ведет к быстрой утомляемости, понижает психическое и физическое развитие ребенка.

Описанный пример наглядно демонстрирует нарушение гармонии и целостности человеческого организма, показывает причины этого нарушения и в то же время неразрывную взаимосвязь физических и психических процессов.

Об условнорефлекторных временных связях и образовании динамического стереотипа. Исследования И. П. Павловым и его последователями высшей нервной деятельности позволяют правильно анализировать используемую в практике физического воспитания систему мероприятий и ее влияние на возникающие сложные процессы в организме и перестройку его функций.

Вся деятельность человека (ребенка) в процессе физического воспитания (гимнастика, игры и т. д.) находится в зависимости от высшей нервной деятельности. Овладение элементарными двигательными навыками и в конечном счете сложными спортивными определяется образованием новой системы деятельности коры больших полушарий.

Учение И. П. Павлова о системности, динамическом стереотипе объясняет процесс образования и совершенствования двигательных навыков, помогает уяснить его закономерности и в соответствии с этим правильно строить процесс обучения детей и использовать наиболее целесообразные и эффективные методы руководства.

Об индивидуальных особенностях нервной системы ребенка. Для осуществления полноценного физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста особое значение имеет изучение и учет возрастных закономерностей развития центральной нервной системы ребенка, определяющих отбор педагогических воздействий и организацию всего учебно-воспитательного процесса.

Советскими учеными, исследующими закономерности развития и воспитания детей, установлено, что ребенок появляется на свет с определенными врожденными задатками и особенностями нервной системы. Однако, являясь лишь органическими предпосылками психического развития ребенка, они не предопределяют характер и уровень этого развития. Установлено также, что каждый ребенок имеет огромные потенциальные психофизиологические возможности, составляющие надежную основу для его нервно-психического развития (А. В. Запорожец). Таким образом, учитывая, с одной стороны, органические предпосылки и, с другой, потенциальные возможности, необходимо создать наилучшие педагогические условия, которые предполагают прежде всего правильно организованный процесс физического воспитания, позволяющий непосредственно воздействовать на организм и психику ребенка в условиях целенаправленного воспитания и обучения. Учитывая

врожденные особенности нервной системы ребенка и ведущую роль внешних воздействий на ее формирование, важно обеспечить правильную организацию режима и его неуклонное выполнение (полноценный сон, дозировка занятий, активная двигательная деятельность, установленное время пребывания на воздухе). Особое значение имеет эмоционально-положительная обстановка — ровные, спокойные, дружелюбные взаимоотношения детей и взрослых с детьми.

Имея в виду определенное значение врожденных предпосылок и вместе с тем возможности их изменения, советская дошкольная педагогика направляет воспитательный процесс, с одной стороны, на ослабление неблагоприятных черт, а с другой — на развитие положительных задатков. В связи с этим необходимо проявлять постоянное внимание к индивидуально-типологическим особенностям нервной системы детей.

Н. И. Красногорский писал: «Важно для воспитателя и учителя установить типы высшей нервной деятельности своих воспитанников; зная типовые особенности, они могут умело направлять развитие высшей нервной деятельности детей по определенным путям и оказывать действительную помощь своим советом»<sup>1</sup>.

В процессе физического воспитания учитываются типологические особенности детей в целях осуществления индивидуального подхода, обеспечения оптимальных условий режима, закаливания, активной двигательной деятельности, эмоционально-положительного состояния ребенка.

Мероприятия по закаливанию укрепляют нервную систему и улучшают ее деятельность; физические упражнения, в том числе подвижные игры, создают условия для активной двигательной деятельности и вызывают эмоциональный подъем, энергию, усиливают кровообращение, повышают работу сердца и кровоснабжение мозга, содействуют общему оздоровлению организма.

Подбадривающее или сдерживающее слово воспитателя в процессе игр и занятий влияет на психику ребенка: в одних случаях вызывает положительные эмоции; в других — пробуждает сознание необходимости ограничить свое поведение в соответствии с предъявляемыми требованиями.

Как известно, индивидуальные особенности нервной системы у детей различны. Одни отличаются уравновешенностью в поведении и деятельности; другие повышенно возбудимы, неуравновешены, с трудом справляются со своими эмоциями; наблюдаются дети, имеющие пониженную реакцию, не уверенные в себе. Последним требуются иногда дополнительные усилия и большая организованность, чтобы довести до успешного окончания решаемую ими задачу. Однако достигнутый результат, потребовавший мобилизации всех сил, может быть очень высоким. Поэтому педагогические

<sup>1</sup> Красногорский Н. И. Высшая нервная деятельность ребенка. Л., 1958, с. 226.

условия должны обеспечивать ребенку поддержку в преодолении трудностей, способствовать повышению веры в свои силы.

Определение особенностей нервной системы ребенка в целях отбора методов индивидуального руководства требует получения от матери подробных сведений, раскрывающих жизнь ребенка со дня его рождения (состояние здоровья, перенесенные болезни, время начала ходьбы, развития речи), необходимо также знать условия семейной обстановки, перенесенные травмы (если они были), интересы ребенка, его привязанности, любимые занятия и т. д. Очень важны собственные наблюдения воспитателя в процессе повседневной жизни данной возрастной группы.

Анализ всего материала позволит воспитателю сделать необходимые выводы и наметить пути воспитательного влияния, содействующие поддержанию эмоционально-положительного состояния психики ребенка, развитию разнообразной активной деятельности, проявлению интересов и склонностей.

Физическое воспитание располагает достаточно действенными средствами и методами, оказывающими влияние на всестороннее развитие личности ребенка. На занятиях, в подвижных играх и в другой двигательной деятельности у детей не только накапливаются двигательные умения и навыки, но и развиваются умственные способности, воспитываются нравственные качества, эстетический вкус и трудовые навыки.

В процессе активной двигательной деятельности ребенок упражняется в проявлении морально-волевых качеств: быть смелым в игре и, несмотря на опасность быть пойманным, стараться выручить товарища; стремиться вместе со всеми выполнить общую задачу (например, вовремя прибежать и построиться всем звеном) и др.

Неоднократное повторение таких действий постепенно осознается ребенком как необходимость. Поощряющая оценка воспитателя и сверстников вызывает чувство морального удовлетворения, эмоциональный подъем, желание поступать так же в дальнейшем.

Выполнение робким ребенком ведущих ролей, объяснение и показ для всех детей по заданию воспитателя какого-либо упражнения постепенно освобождают его от застенчивости, мобилизуют память, воспитывают логическое мышление, вызывают интерес к занятиям. Ребенок становится более общительным, инициативным, веселым. Дети неуравновешенные, но самоуверенные постепенно в процессе занятий и игр начинают подчиняться общим требованиям, становятся более терпеливыми, сдержанными, организованными, умеющими уступать другим, соблюдать очередность при выполнении интересных заданий (быть водящим в игре, исполнять любимую роль, объяснять и показывать упражнение и т. п.).

Итак, основные задачи физического воспитания детей дошкольного возраста направлены на воспитание здорового, жизнерадостного, инициативного ребенка, самостоятельно ориентирующегося в окружающем, умеющего дружно жить со своими сверстниками, способного к обучению в школе и к активной творческой

деятельности в дальнейшем: «Забота о человеческом здоровье, тем более о здоровье ребенка, — это не просто комплекс санитарно-гигиенических норм и правил, не свод требований к режиму, питанию, труду, отдыху. Это, прежде всего, забота о гармонической полноте всех физических и духовных сил...»<sup>1</sup>

Осуществление перечисленных задач требует специального изучения и учета индивидуальных особенностей каждого ребенка, доброжелательного, внимательного отношения к нему, взрослого и в связи с этим осуществления целесообразных общепедагогических и индивидуальных влияний.

### § 3. РАЗВИТИЕ ТЕОРИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Советская теория физического воспитания детей развивается на основе современных научных исследований и передовой практики.

Великая Октябрьская социалистическая революция положила начало созданию в нашей стране новой педагогики — науки о всестороннем коммунистическом воспитании подрастающих поколений.

В развитие теории о всестороннем воспитании детей дошкольного возраста неоценимый вклад внесла Н. К. Крупская. С первых лет Советской власти Н. К. Крупская указывала на необходимость разработки новой теории воспитания, построенной на основе марксистско-ленинского учения, с учетом задач социалистического общества. Она обращала внимание на обязательность подлинно научного подхода к вопросам развития ребенка, методов его воспитания и обучения с опорой на современные исследования в области педагогики, психологии и физиологии. Н. К. Крупская подчеркивала необходимость учета возрастных особенностей ребенка при разработке методики воспитания и обучения.

Физическому воспитанию ребенка Н. К. Крупская придавала большое значение. Она считала физкультуру особенно важной в связи с задачей воспитания крепкого поколения. Отмечая полезное воздействие физических упражнений на организм ребенка, Надежда Константиновна выделяла игры, которые не только физически укрепляют организм, но и могут быть использованы в целях коммунистического воспитания. Она отмечала важную роль игры в укреплении коллектива, воспитании умения владеть собой, организовано действовать, вырабатывать характер.

Высказывания Н. К. Крупской о физическом воспитании детей дошкольного возраста определяют важнейший этап в развитии теории физического воспитания в условиях нового общественно-политического строя.

Отечественная наука о физическом воспитании складывалась под влиянием богатого наследия прошлого, корни которого уходят в глубь многовековой русской народной педагогики.

<sup>1</sup> Сухомлинский В. А. О воспитании. М., 1973, с. 60.

Исторические материалы свидетельствуют о том, что уже во второй половине XVII в. передовые мысли о физическом воспитании детей высказывал один из образованнейших людей того времени — Епифаний Славинецкий. Им был создан замечательный документ — «Гражданство обычаев детских». В этой книге особая глава посвящается играм детей и указывается на их большое воспитательно-образовательное значение.

В дальнейшем прогрессивные общественные деятели И. И. Бецкой, Н. И. Новиков, А. Н. Радищев рассматривали физическое развитие в тесной связи с умственным и трудовым воспитанием.

Большое значение для разработки вопросов физического воспитания имели высказывания русских революционных демократов: А. И. Герцена, В. Г. Белинского, Н. Г. Чернышевского, Н. А. Добролюбова, Д. И. Писарева. Они определяли физическое воспитание как часть всестороннего воспитания, показывали его связь с умственным, трудовым, нравственным и эстетическим. Цель физического воспитания они видели в развитии физических сил и укреплении здоровья ребенка путем систематических упражнений, игр, прогулок и закаливания организма. Важную роль при этом они отводили режиму, выражающемуся в чередовании труда и отдыха, нормализации сна, питания, считая это необходимой здоровой основой для бодрости духа, способности человека к борьбе за лучшее будущее.

Замечательный педагог К. Д. Ушинский придавал большое значение играм, гимнастике, пребыванию детей на воздухе. Он рекомендовал делать в занятиях с детьми небольшие перерывы для выполнения кратковременных движений, способствующих восстановлению внимания.

Считая наши русские народные игры могущественным средством воспитания, К. Д. Ушинский рекомендовал их для широкого использования и призывал педагогов к собиранию их для детей.

Большую воспитательную ценность имеют, по мнению К. Д. Ушинского, коллективные игры, вырабатывающие у детей навыки общественного поведения, завязывающие «первые ассоциации общественных отношений».

К. Д. Ушинский предъявлял высокие требования к педагогам, считая, что они обязаны знать такие науки, как анатомия, физиология, психология, педагогика, чтобы не делать ошибок в руководстве ребенком.

Высказывания прогрессивных общественных деятелей, работы ученых, врачей послужили предпосылкой к созданию отечественной теории физического воспитания.

Создателем оригинальной теории физического воспитания в России является П. Ф. Лесгафт. Крупнейший ученый-педагог, доктор медицины и хирургии П. Ф. Лесгафт принадлежал к числу передовых людей своего времени.

Мировоззрение П. Ф. Лесгафта складывалось в 60-е годы XIX в., когда идеи революционных демократов Н. Г. Чернышевского и

Н. А. Добролюбова захватили передовую интеллигенцию, к которой принадлежал Лесгафт. Ему были близки научные высказывания крупнейшего физиолога-материалиста И. М. Сеченова, выдающегося хирурга и педагога Н. И. Пирогова. Высоко оценивал он достижения школы молодого И. П. Павлова.

Научно-материалистические взгляды П. Ф. Лесгафта легли в основу его педагогической системы, главное место в которой занимает теория физического образования. П. Ф. Лесгафтом разработана целостная система физических упражнений для детей, которая рассматривается автором во взаимосвязи с физическим воспитанием (гигиеническое и оздоровительное значение физических упражнений)<sup>1</sup>.

В основу подбора физических упражнений П. Ф. Лесгафт положил возрастные анатомо-физиологические и психологические особенности детей, постепенность усложнения и разнообразие упражнений. Он стремился к тому, чтобы определенная система упражнений вела к всестороннему развитию и правильному функционированию организма человека, способствовала постепенной тренировке его физических сил.

Физическое развитие П. Ф. Лесгафт признавал только во взаимосвязи с умственным, нравственным и эстетическим развитием и трудовой деятельностью. Процесс выполнения физических упражнений Лесгафт рассматривал как единый одновременный процесс духовного и физического совершенствования.

Основной задачей при обучении упражнениям Лесгафт считал воспитание сознательного отношения, дающее возможность выполнять большую работу с меньшей затратой сил и преодолевать встречающиеся трудности.

Лесгафт подчеркивал значение слова, обращенного к сознанию ребенка, исключая механическое подражание показу.

П. Ф. Лесгафт требовал от учителя систематической подготовки к занятиям. В процессе обучения учитель должен предусмотреть постепенное увеличение физической нагрузки, смену упражнений и их разнообразие.

П. Ф. Лесгафт разработал теорию и методику подвижных игр. Подвижная игра определяется им как «упражнение, при помощи которого ребенок готовится к жизни». В этих играх он приобретает навыки, привычки, у него вырабатывается характер. Правила в играх имеют значение закона, отношение к которому у детей должно быть сознательное и ответственное. Выполнение их обязательно для всех, поэтому они имеют большую воспитательную силу. Игры развивают моральные качества — дисциплину, честность, правдивость, выдержку. П. Ф. Лесгафт рассматривал игру как ценнейшее средство воспитания личности.

<sup>1</sup> См.: Лесгафт П. Ф. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста. Избр. пед. соч., т. 2. М., 1952.



Теория П. Ф. Лесгафта явилась прочным фундаментом для дальнейшего развития науки о физическом воспитании детей.

Ученик П. Ф. Лесгафта врач-педиатр и гигиенист, профессор В. В. Гориневский в своей врачебно-педагогической деятельности и печатных трудах развил и углубил учение П. Ф. Лесгафта о физическом воспитании.

Деятельность В. В. Гориневского охватывала период с 80—90-х годов и продолжалась в течение 20 лет после Октябрьской революции. На базе научных исследований он разрабатывал вопросы физического воспитания, гигиены физических упражнений, закаливания организма, лечебной физической культуры.

В. В. Гориневский является основоположником врачебного и педагогического контроля за осуществлением занятий физическими упражнениями и спортом. Опираясь на принципы П. Ф. Лесгафта в подборе упражнений, В. В. Гориневский экспериментально определил специфические особенности физического развития в разные возрастные периоды жизни человека. Его таблица — «Физические упражнения, соответствующие данному возрасту» — имела широкое распространение. Среди большого количества научных работ по вопросам физического воспитания, гигиены и закаливания детей особую популярность имела книга «Физическая культура дошкольного возраста».

Если П. Ф. Лесгафт как основоположник физического образования в России заложил научную основу физического воспитания молодого поколения, то продолжателем его дела — В. В. Гориневский развил на этой основе возрастную специфику физического воспитания с учетом новых задач и требований социалистического общества.

Е. А. Аркин, профессор, действительный член Академии педагогических наук, доктор педагогических наук, врач-гигиенист продолжал идеи П. Ф. Лесгафта и В. В. Гориневского.

С первых дней Советской власти Е. А. Аркин являлся постоянным консультантом дошкольного отдела Наркомпроса, Московского отдела народного образования, объединял врачей детских садов, поддерживал постоянный контакт с воспитателями, привлекал их к своим исследованиям. В доступной увлекательной форме Е. А. Аркин знакомил их с основными положениями учения И. М. Сеченова и И. П. Павлова о закономерностях высшей нервной деятельности, режима и организации жизни детей, обосновывал важность совместной работы детского сада и семьи. Среди большого числа его трудов по вопросам дошкольной педагогики, анатомии, физиологии и гигиены особым признанием пользовалась фундаментальная книга «Дошкольный возраст», и сейчас сохраняющая свое значение.

Большой вклад в педиатрию и педагогику дошкольного возраста внесла профессор, доктор медицины Л. И. Чулицкая.

Л. И. Чулицкая развивала направление выдающегося ученого-педиатра И. П. Филатова и углубляла педагогические идеи П. Ф. Лесгафта и В. В. Гориневского. Опираясь на научные данные об ана-

томо-физиологических особенностях детей дошкольного возраста, она определила гигиенические нормы их воспитания и обучения и ввела эти нормы в практику детского сада. Л. И. Чулицкой написано свыше 50 научных работ по вопросам гигиены, закаливания, об особенностях детей дошкольного возраста. Очень популярной является ее книга «Гигиена детей дошкольного возраста».

Большая роль в области физического воспитания детей дошкольного возраста принадлежит врачу и педагогу Е. Г. Леви-Горинцевской. Продолжая линию своих предшественников, она внесла значительный вклад в развитие теории и практики физического воспитания.

На опубликованных ею работ наибольшую популярность приобрела книга «Закаливание организма ребенка», написанная в соавторстве с А. И. Быковой, а также ее последняя работа «Развитие основных движений у детей дошкольного возраста».

А. И. Быкова, разрабатывая проблему развития движений детей дошкольного возраста, обосновала и раскрыла процесс обучения детей движениям — его значение, содержание, организацию и методы. Она подчеркнула воспитывающий характер обучения, его особенность, которое она видит в тесной связи с игрой, «широком применении игровых приемов в занятиях с детьми, эмоциональности их проведения»<sup>1</sup>. Совместная работа А. И. Быковой и Е. Г. Леви-Горинцевской внесла значительный вклад в развитие системы физического воспитания дошкольников.

На развитие теории и практики физического воспитания детей дошкольного возраста значительное влияние оказали научно-методические работы Н. А. Метлова, М. М. Конторович, Л. И. Михайловой, А. И. Быковой. Совместно с другими авторами они разрабатывали программы по физическому воспитанию детей, учебные пособия для педучилищ и сборники подвижных игр для дошкольных учреждений.

Одной из первых работ по формированию двигательных навыков у детей является исследование Д. В. Хухлаевой, определившей значение и соотношение методических приемов обучения в формировании двигательных навыков у детей 6—7 лет.

Значительный вклад в развитие отдельных вопросов физического воспитания детей внесит лучший опыт практических работников (Н. И. Емельяно, Н. Г. Кожевниковой и др.). В статьях педагогов, учителей, опубликованных в журнале «Дошкольное воспитание» (Н. И. Числова, Л. Тюрина, Г. Головенниц, Л. Урбанович, К. А. Павлова и др.), раскрываются творческие поиски лучших организационных условий, обучения детей физическим упражнениям на физкультурных занятиях, методики проведения подвижных игр, игр с элементами спортивных игр и т. д.

<sup>1</sup> Быкова А. И. Обучение детей дошкольного возраста основным движениям. М., 1955.

За последние годы в области физического воспитания детей проведено значительное количество научных исследований, защищены диссертации, посвященные научному обоснованию режима дня, формированию двигательных навыков детей раннего и дошкольного возраста, воспитательному значению подвижных игр и их правил, формированию пространственных ориентировок, творческой активности, физических качеств в двигательной деятельности детей, воспитательной роли соревнования, обучению основным движениям и спортивным упражнениям (плавание, лыжи) и др.

Результаты исследований оказывают значительное влияние на развитие теории и практики физического воспитания детей и отражаются в программах, в создаваемых учебниках и учебных пособиях. Авторами их являются научные работники научно-исследовательских институтов и высших учебных заведений.

За последние десятилетия совершенствованию содержания, организации, методов обучения в процессе физического воспитания были посвящены исследования Э. И. Адашкявичене, Л. В. Артемовой, Е. Н. Вавиловой, М. П. Голошекиной, А. В. Кенеман, Л. М. Коровиной, Л. В. Кармановой, Н. П. Кочетовой, Г. П. Лесковой, А. В. Листеневой, Т. И. Осокиной, Л. И. Пензулаевой, Н. В. Потехиной, Л. Н. Пустынниковой, Ю. Ю. Рауцкиса, Г. В. Сендек, И. И. Сергеева, Э. Я. Степаненковой, Е. А. Тимофеевой, А. Д. Удалой, В. Г. Фролова, Г. В. Шалыгиной, Д. В. Хулаевой и др.

Дальнейшее развитие современных проблем теории физического воспитания детей дошкольного возраста связано с требованиями общественной жизни.

Быстрый темп жизни, научно-технический прогресс, многообразная творческая деятельность в различных областях труда требуют активности процессов восприятия, запоминания, мышления, способности к точной и быстрой ориентировке и реакции на поступающую информацию.

В этой связи чрезвычайно важной является организация правильного физического воспитания, укрепления здоровья и всестороннего развития детей с ранних лет, осуществление своевременной подготовки к школе и дальнейшей общественной жизни. Поэтому проблемы в области теории физического воспитания детей многообразны и значительны. Они охватывают важнейшие вопросы, касающиеся закономерностей психофизиологического развития ребенка и его движений с первого дня жизни; изучения потенциальных возможностей детей и создания условий, обеспечивающих их развитие; комплексного подхода к разработке содержания и методов всего воспитательно-образовательного процесса на всех возрастных этапах — научно обоснованного двигательного режима, гигиены нервной системы, закаливания; воспитания необходимых ориентировок; воспитания нравственного сознания и поведения, самостоятельности мышления, творческой активности в

различных формах занятий и в игровой деятельности, любви к спорту, труду и др.

Решение указанных проблем осуществляется совместными усилиями ученых-педагогов, психологов, физиологов, врачей, объединяемых научными учреждениями: Институт дошкольного воспитания АПН СССР (академик А. В. Запорожец, М. Ю. Кистяковская, Т. И. Осокина, Н. Т. Терехова, Е. А. Тимофеева, Е. Н. Вавилова, А. М. Фонарев, В. И. Добрейцер и др.), Центральный институт усовершенствования врачей (профессор Г. В. Тонкова-Ямпольская и А. Г. Сухарев), дошкольный сектор Научно-исследовательского института школ Министерства просвещения РСФСР (Г. М. Лямина, Л. И. Пензулаева); Институт гигиены детей и подростков МЗ СССР (Г. П. Юрко, Л. Б. Яценко, В. В. Белоярцева), кафедры дошкольной педагогики педагогических институтов Москвы — МГПИ им. В. И. Ленина (Э. Я. Степаненкова), МГЗПИ (Д. В. Худлаева), Ленинграда (Г. П. Лескова и Н. А. Ноткина), Перми (Л. Н. Пустынникова), Славянска (А. И. Матусик и Г. В. Шалыгина), Ленинскана (О. Г. Аракелян), Клайпеды (Ю. Ю. Раудкис), Ульяновска (Н. В. Потехина), Горького (Н. П. Кочетова) и др.; Центральный дошкольный методический кабинет Министерства просвещения РСФСР (Л. В. Русскова) и другими учреждениями, ведущими научные исследования в области физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста.

Важное значение в развитии научной мысли и объединения ученых в области физического воспитания имеют конференции, организуемые Академией педагогических наук СССР и министерствами просвещения. Эти конференции подводят итоги исследовательской работы ученых за определенный период и знакомят с перспективами дальнейших научных поисков, разработкой актуальных проблем физического воспитания, возникающих в соответствии с развитием общественного дошкольного воспитания в нашей стране.

## ГЛАВА ВТОРАЯ

### ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Во всех звеньях советской системы физического воспитания осуществляется единая цель — подготовка к жизни, коммунистическому труду, защите Родины. Задачи физического воспитания в дошкольном возрасте, сохраняя общую целевую направленность, выполняются с учетом возрастных особенностей.

В дошкольном возрасте осуществляются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи физического воспитания.

**Оздоровительные задачи**

Главной задачей физического воспитания дошкольников является охрана жизни и укрепление здоровья, закаливание организма детей.

Хорошее здоровье определяется нормальной работой всех органов и систем организма. Исходя из особенностей развития детского организма задачи укрепления здоровья определяются в более конкретной форме по каждой системе: помогать правильному и своевременному окостенению, формированию изгибов позвоночника, развитию сводов стопы, укреплению связочно-суставного аппарата, способствовать развитию правильного соотношения частей тела (пропорций), регулированию роста и веса костей; развивать все группы мышц (мышцы туловища, спины, живота, ног, плечевого пояса, рук, кисти, пальцев, стопы, шеи, внутренних органов, в том числе сердца, кровеносных сосудов), особое внимание уделять слабо развитым группам мышц-разгибателей; способствовать усилению тока крови к сердцу, улучшению ритмичности его сокращения и способности приспосабливаться к внезапно изменившейся нагрузке; укреплять дыхательную мускулатуру, развивать подвижность грудной клетки, способствовать углублению дыхания, экономному расходованию воздуха, устойчивости ритма дыхания, увеличению жизненной емкости легких, научить дышать через нос; способствовать правильному функционированию внутренних органов (пищеварения, выделения и др.), охранять кожу от повреждений и способствовать правильному развитию ее функций (терморегулирующих и защитных); способствовать уравновешенности процессов возбуждения и торможения, подвижности их, развитию активного торможения, а также совершенствованию двигательного анализатора, органов чувств (зрение, слух и др.).

**Образовательные задачи**

В процессе физического воспитания детей дошкольного возраста не менее важно решать образовательные задачи: формирование двигательных навыков, привитие навыков правильной осанки, навыков гигиены, освоение знаний о физическом воспитании.

Благодаря пластичности нервной системы у детей двигательные навыки формируются сравнительно легко. Большинство их (ползание, ходьба, бег, ходьба на лыжах, катание на велосипеде и др.) дети используют в повседневной жизни.

Двигательные навыки облегчают связь с окружающей средой и способствуют ее познанию: так, ребенок, научившись ползать, сам приближается к тем предметам, которые его интересуют, и знакомится с ними; дети, умеющие передвигаться на лыжах, кататься на велосипеде, легче познают свойства снега, ветра; при плавании дети знакомятся со свойствами воды.

Правильное выполнение физических упражнений эффективно влияет на развитие мышц, связок, суставов, костной системы. Например, ребенок, научившись правильно метать на дальность

способом «из-за спины через плечо», выполняет замах и бросок с большей амплитудой движения туловища, ног, рук, что способствует лучшему развитию соответствующих групп мышц, связок, суставов.

Сформированные двигательные навыки позволяют экономить физические силы ребенка. Если ребенок выполняет упражнение легко, без напряжения, то он тратит меньше нервной энергии. Благодаря этому создается возможность повторять упражнение большее количество раз и более эффективно влиять на сердечно-сосудистую, дыхательную системы, а также развивать физические качества.

Использование прочно сформированных двигательных навыков позволяет осмысливать задачи, возникающие в неподвижных ситуациях двигательной и игровой деятельности. Так, ребенок, научившись правильно прыгать в длину с разбега, уже думает не о том, как надо прыгать, например в игре «Волк во рву», а о том, как лучше спастись от волка.

Двигательные навыки, сформированные до 7 лет, составляют фундамент для их дальнейшего совершенствования в школе и позволяют в дальнейшем достигать высоких результатов в спорте. Многие известные спортсмены (И. Тер-Ованесян, В. Брумель и др.) начали регулярно заниматься физическими упражнениями именно в детстве.

У детей дошкольного возраста необходимо сформировать навыки выполнения упражнений основной гимнастики (строевые, общеразвивающие упражнения, основные движения — ходьба, бег, упражнения в равновесии, лазанье, ползание, перелезание, метание, прыжки), спортивных упражнений (ходьба на лыжах, катание на коньках, санках, велосипедах, плавание). Кроме того, следует научить детей играть в игры с элементами спортивных игр (теннис, бадминтон, городки, волейбол, баскетбол, хоккей, футбол и др.). Объем двигательных навыков по возрастным группам дан в «Программе воспитания в детском саду».

Параллельно с формированием двигательных навыков у детей с первых дней жизни необходимо развивать физические качества (ловкость, быстроту, гибкость, силу, выносливость, равновесие и др.). О наличии возможностей для развития этих качеств свидетельствуют количественные показатели. Например, с развитием силы, быстроты и ловкости увеличивается длина, высота прыжка, дальность метания. Развитие выносливости позволяет детям, не утомляясь, выполнять физическое упражнение, проходить большие расстояния. Точность попадания в цель при метании, точность приземления при прыжках, соблюдение направления в ходьбе, беге свидетельствуют о наличии у детей хорошего глазомера. Без развития физических качеств ребенок не смог бы выполнять даже элементарные упражнения, совершенствовать различные виды двигательной деятельности, включающие движения.

У детей дошкольного возраста очень важно воспитать навык правильной осанки, т. е. умение сохранять правильное положение тела, когда ребенок сидит, стоит, ходит. Правильная осанка имеет большое значение для нормальной деятельности всех органов и систем организма, она во многом зависит от развития костно-мышечной системы. Но правильная осанка — это навык, который необходимо своевременно формировать.

В этом возрасте приобретает важное значение привитие первоначальных навыков личной и общественной гигиены (мытьё рук, освобождение носа, посещение туалета перед занятиями физическими упражнениями, забота о костюме, обуви, поддержание в чистоте игрушек, физкультурных пособий, помещения и т. д.). От этих навыков, привычек во многом зависит здоровье детей.

Детям дошкольного возраста важно сообщать элементарные знания, связанные с физическим воспитанием. Полученные знания позволяют детям заниматься более осознанно и более полноценно самостоятельно использовать средства физического воспитания в детском саду и семье. Важно, чтобы дети знали о пользе занятий, о значении физических упражнений и других средств физического воспитания (гигиенические условия, естественные факторы природы, физический труд), имели представление о правильной осанке, технике движений, о правилах подвижных игр, а также элементарные знания о личной и общественной гигиене.

Дети должны знать название частей тела, направление движений (вверх, вниз, вперед, назад, вправо, влево, кругом и др.), название и назначение физкультурного инвентаря, правила хранения и ухода за ним, правила ухода за одеждой и обувью. Объем знаний, относящихся к физическому воспитанию, с возрастом детей расширяется.

#### Воспитательные задачи

В процессе физического воспитания не менее важно решать широкие воспитательные задачи. Необходимо вырабатывать у детей потребность, привычку к ежедневным занятиям физическими упражнениями, развивать умения самостоятельно заниматься этими упражнениями в детском учреждении и дома, проводить наиболее простые со своими сверстниками и детьми более младших возрастов.

У детей необходимо воспитывать любовь к занятиям спортом, интерес к их результатам, достижениям спортсменов.

В процессе физического воспитания имеются большие возможности для осуществления нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания.

При выполнении физических упражнений создаются наилучшие условия для воспитания положительных черт характера и нравственных качеств (честность, справедливость, чувство товарищества, взаимопомощь, умение заниматься в коллективе, бережное отношение к физкультурному инвентарю и т. д.), а также

для проявления волевых качеств (смелость, решительность, настойчивость, выдержка и др.).

Умственное и физическое воспитание тесно связаны между собой. Правильное физическое воспитание создает наиболее благоприятные условия для нормальной деятельности нервной системы и всех других органов и систем, что помогает лучшему восприятию и запоминанию. Кроме того, у детей закрепляются знания, не только относящиеся к физическому воспитанию, но и полученные в разных видах деятельности (например, о повадках животных, птиц, насекомых, явлениях природы и общественной жизни). У детей развиваются все психические процессы (восприятие, внимание, представления, мышление, речь, память, воображение и др.), а также мыслительные процессы (наблюдение, сравнение, анализ, синтез, обобщение и др.).

Необходимо воспитывать у детей умение творчески пользоваться приобретенными знаниями и навыками в двигательной деятельности, проявляя активность, самостоятельность, сообразительность, смекалку, находчивость.

У детей дошкольного возраста очень важно воспитывать положительные эмоции, обеспечивая бодрое, жизнерадостное настроение, а также развивать умение быстро преодолевать отрицательные психические состояния. Это необходимо потому, что положительные эмоции благоприятно влияют на работу всех органов и систем организма, обеспечивают быстроту и прочность формирования двигательных навыков.

Физическое воспитание благоприятствует осуществлению эстетического воспитания. В процессе выполнения физических упражнений следует поощрять развитие способности воспринимать, чувствовать, понимать и правильно оценивать красоту, изящество, выразительность движений, ссанки; красоту костюмов, физкультурного инвентаря, всей окружающей обстановки; воспитывать стремление к эстетически оправданному поведению, непримиримость по отношению к грубому в действиях, словах, поступках.

В процессе физического воспитания осуществляется трудовое воспитание. Подготовка к труду заключается в том, что у детей развивается способность к быстрому овладению двигательными навыками и воспитываются физические качества, необходимые для труда. Кроме того, дети овладевают трудовыми навыками, связанными с оборудованием помещения, участка (устройство ямы с песком для прыжков, снежных валов, заливка дорожек для скольжения, катка, прокладка лыжни и т. д.), с изготовлением и ремонтом физкультурных пособий (шитье мешочков для прыжков, раскрашивание целей и т. д.), хранением спортивной одежды, обуви и уходом за ними, подготовкой помещения, участка и участка (расчистка участка от снега, собирание опавших листьев, поливание площадки, дорожек песком, поливка их водой и т. д.), расстановкой и сбором физкультурных пособий на участке.



Кроме того, дети приобретают трудовые навыки по уходу за физкультурным инвентарем: вытирают пыль с гимнастической стенки, скамейки, досок, мячей, палок, обручей и др.; очищают лыжи от снега, натирают их мазью, убирают на место, вытирают коньки и убирают их; отряхивают от снега санки; вытирают пыль с велосипеда и т. д.

Процесс физического воспитания детей дошкольного возраста должен строиться так, чтобы одновременно решались все перечисленные задачи.

## ГЛАВА ТРЕТЬЯ СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

### § 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Для решения задач физического воспитания детей дошкольного возраста используются: гигиенические факторы, естественные силы природы, физические упражнения и др. Полноценное физическое воспитание достигается при комплексном применении всех средств, так как каждое из них по-разному влияет на организм.

**Гигиенические факторы** (режим занятий, отдыха, питания и сна, гигиена одежды, обуви, физкультурного оборудования, инвентаря и др.) являются своеобразным средством физического воспитания. Они повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм занимающихся. Например, занятия физическими упражнениями лучше содействуют развитию костной и мышечной системы при условии полноценного и своевременного питания. Нормальный сон обеспечивает отдых и повышает работоспособность нервной системы. Чистота помещения, физкультурного оборудования, инвентаря, игрушек, атрибутов, а также одежды и обуви детей служит профилактикой заболеваний.

Выполнение требований личной и общественной гигиены вызывает у детей положительные эмоции и создает наиболее благоприятные условия для освоения физических упражнений.

Гигиенические факторы имеют и самостоятельное значение. Они способствуют нормальной работе всех органов и систем. Например, регулярное и доброкачественное питание положительно влияет на деятельность пищеварения и обеспечивает своевременную доставку другим органам необходимых питательных веществ, содействует нормальному росту и развитию ребенка. Правильное освещение предупреждает возникновение заболеваний глаз (близорукость и др.), создает более благоприятные условия для ориентировки детей в пространстве. Соблюдение твердого режима дня приучает к организованности, дисциплинированности и т. д.

**Естественные силы природы** (солнце, воздух и вода) усиливают положительное влияние физических упражнений на организм

и повышают работоспособность человека. В процессе занятий физическими упражнениями на воздухе или в воде (плавание) повышаются функциональные возможности отдельных органов и систем организма (больше поглощается кислорода, усиливается обмен веществ и т. д.).

Солнце, воздух и вода используются для закаливания организма, в результате которого организм человека приобретает способность своевременно реагировать на разнообразные изменения метеорологических факторов. При этом сочетание естественных сил природы с физическими упражнениями увеличивает эффект закаливания.

Естественные силы природы могут использоваться и как самостоятельное средство. Вода используется для очищения кожи от загрязнения, для расширения и сужения сосудов, механического воздействия на тело человека. Воздух лесов, садов, парков, содержащий особые вещества (фитонциды), способствует уничтожению микробов, обогащает кровь кислородом, благотворно влияет на организм человека. Солнечные лучи способствуют отложению витамина *D* под кожей, убивают различные микробы и охраняют человека от заболеваний (рахит и др.).

Использование естественных сил природы вызывает у детей положительные эмоции.

Для разностороннего влияния на организм следует применять все естественные силы природы, наиболее целесообразно сочетать их<sup>1</sup>.

**Физические упражнения** — основное специфическое средство физического воспитания. Физические упражнения оказывают на человека многостороннее воздействие: они изменяют его физическое состояние, способствуют осуществлению задач нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания, а также развитию психических качеств.

Наряду с физическими упражнениями используются пляски, танцы, массаж.

**Пляски, танцы**, сопровождаемые музыкой, влияют на все системы организма, развивают физические качества (ловкость, быстроту и др.), а также вырабатывают плавность, непринужденность, выносливость движений.

**Массаж** (включившие, растирание, разминание, похлопывание и др.) воздействует на кожу, мышцы, костную систему, усиливает кровообращение, улучшает кровообращение, обмен веществ и т. д.

Различные виды деятельности (труд, рисование, лепка, игра на музыкальных инструментах и др.), компонентом которых являются двигательные действия, также влияют на организм человека. Но движения, совершаемые в процессе труда, в

<sup>1</sup> Подробное описание использования гигиенических факторов и естественных сил природы в работе с дошкольниками раскрываются в учебных пособиях по физкультуре.

первую очередь направлены на получение конкретных результатов, а воздействие на организм представляет сопутствующий фактор. Поэтому очень важно при организации различных видов деятельности строго следить за соблюдением правильной позы, дозировкой физической нагрузки с учетом возрастных, индивидуальных особенностей детей, их состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Эффективность реализации задач физического воспитания на разных возрастных этапах повышается при правильном сочетании основных и дополнительных средств. Так, в первые три месяца жизни ребенка наибольшее значение имеют гигиенические факторы и естественные силы природы, в дальнейшем увеличивается роль физических упражнений и различных видов деятельности.

## § 2. ХАРАКТЕРИСТИКА ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

### Возникновение физических упражнений

Физические упражнения появились в тот период, когда человек осознал необходимость предварительной физической подготовки к предстоящим трудовым действиям (охота, изготовление разнообразных орудий труда и т. д.). Опыт позволил человеку установить связь между предварительной физической подготовкой к охоте и ее результатами и оценить важность передачи накопленного двигательного опыта. Так, задолго до охоты человек тренировался в предстоящей деятельности: старался попасть в изображение зверя (рисунки, чучела и т. д.). В процессе многократного повторения таких действий у человека формировалось умение попадать в цель и развивались глазомер, сила и другие физические качества. Таким образом, физические упражнения сначала состояли из движений, применявшихся в труде.

В дальнейшем на развитие физических упражнений существенное влияние оказали военное дело, наука и искусство.

С развитием общества и самого физического воспитания сходство между формами трудовых действий и формами физических упражнений утрачивалось. Это позволило вычлнить из сложной двигательной деятельности отдельные упражнения (бег на разные дистанции, метание на дальность, прыжки в длину и др.) и применять их в целях физического воспитания.

В процессе развития теории и практики физического воспитания специально создавались так называемые аналитические упражнения (общеразвивающие упражнения для отдельных групп мышц без предметов и с предметами, на предметах, на гимнастических снарядах и др.), а также игры (волейбол, баскетбол, футбол, хоккей и др.).

В настоящее время существует огромное количество физических упражнений, и развитие их продолжается.

## Содержание и форма физических упражнений

Физические упражнения отличаются друг от друга как по содержанию, так и по форме. К **содержанию** относят действия, входящие в физические упражнения, а также процессы (психические, физиологические, биохимические, биомеханические и др.), которые разворачиваются в организме по ходу упражнения и определяют его воздействие на занимающегося. Выполнение физических упражнений (произвольных движений) связано с двигательными представлениями, вниманием, мышлением, волевыми усилиями, эмоциями и другими психическими процессами.

При выполнении различных физических упражнений происходят разные изменения в работе сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма. Эти сдвиги в соответствующей степени изменяют функциональные возможности организма и ведут к увеличению массы и развитию структуры органов.

Рассматривая содержание физических упражнений с педагогической точки зрения, важно определить их значение для реализации образовательно-воспитательных задач (формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств и др.).

**Форма** физического упражнения представляет собою его внутреннюю и внешнюю структуру. Внутренняя структура характеризуется взаимосвязью различных процессов в организме во время выполнения данного упражнения. Внешняя структура — это видимая форма, которая характеризуется соотношением пространственных, временных, динамических параметров движений.

Содержание и форма физических упражнений взаимосвязаны. Содержание играет ведущую роль по отношению к форме, например, с увеличением скорости бега изменяется длина шага и угол наклона туловища. Но и форма влияет на содержание: так, правильное выполнение замаха при метании на дальность оказывает влияние на проявление физических качеств (увеличивается дальность броска, что свидетельствует об изменении силы мышц).

**Техника физических упражнений** — это способы выполнения движения, с помощью которых решается двигательная задача.

Техника физических упражнений изменяется, совершенствуется. К совершенствованию техники, к созданию новых форм упражнений приводит стремление достигнуть наивысших результатов, улучшение физической подготовленности занимающихся, вскрытие биомеханических закономерностей движения, применение более совершенного спортивного инвентаря.

Критерием оценки эффективности способов выполнения (техники) физических упражнений является внешняя форма (фигурное катание на коньках), количественный результат (прыжки, бег и др.) или выполнение двигательной задачи (попадание в цель).

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

**О с н о в а т е х н и к и** — это главные элементы упражнения, необходимые для решения двигательной задачи. При отсутствии каких-либо элементов основы техники упражнение не может быть выполнено или будет искажено.

**О п р е д е л я ю щ е е з в е н о т е х н и к и** — это наиболее важная и решающая часть основы техники данного движения. Например, для прыжков в высоту с разбега определяющим звеном техники будет отталкивание одной ногой, соединенное с поднятием другой ноги вверх-вперед, а для метания на дальность — конечное усилие при броске. Выполнение определяющего звена в упражнениях обычно происходит в сравнительно короткий промежуток времени и требует больших мышечных усилий.

**Д е т а л и т е х н и к и** — это второстепенные особенности упражнения, которые могут изменяться, не нарушая основы техники. Например, после броска мяча для сохранения равновесия некоторые занимающиеся меняют ноги перескоком, другие же — приставляют одну ногу к другой. Детали техники зависят от индивидуальных морфологических и функциональных особенностей человека и условий, в которых упражнение выполняется.

Физические упражнения состоят из **фаз** (или частей), следующих друг за другом во времени.

Ациклические упражнения (метание, прыжки и др.) делятся на три фазы: подготовительная, основная (главная) и заключительная. Все эти фазы взаимосвязаны, протекают слитно и обуславливают друг друга, но каждая из них имеет особое назначение в связи с определенными функциями в целом упражнении.

**П о д г о т о в и т е л ь н а я ф а з а** обеспечивает наиболее выгодные условия для выполнения основной фазы. Например, в метании мяча на дальность движение руки и туловища при замахе совершается в противоположную сторону, чем при броске (в основной фазе). При этом растягиваются те мышцы, которые в основной фазе должны быстро и сильно сократиться. Удлинение пути движения руки обеспечивает дальность полета мяча.

При прыжке в высоту разбег совершается в направлении выполнения основной фазы, это увеличивает силу толчка и позволяет преодолевать большую высоту препятствия.

**О с н о в н а я ф а з а** направлена на решение главной двигательной задачи. Например, в метании выбросить мяч, в прыжках — сильно оттолкнуться, преодолеть препятствие. В этой фазе важно рационально использовать движущие силы в соответствующем месте, направлении и в необходимый момент.

**З а д а ч а з а к л ю ч и т е л ь н о й ф а з ы** — затормозить движение и сохранить равновесие — не переступить через линию после метания на дальность, не упасть после прыжков в длину с разбега.

В упражнении выделяют элементы, например, в метании в цель: исходное положение, прицеливание, замах, бросок.

### Пространственная характеристика

Все физические упражнения выполняются в пространстве. Пространственная характеристика включает: исходное положение, положение тела и его частей в движении, траекторию.

**Исходное положение** — это относительно неподвижное положение перед началом упражнения; оно выражает готовность к действию. Изменением исходного положения тела и его частей можно изменить сложность упражнения, усилить нагрузку на мышцы и оказать положительное влияние на организм. Например, повороты вправо, влево, сидя на скамейке усиливают работу мышц живота; упражнения лежа на полу уменьшают силу давления веса тела на позвоночник. Исходное положение создает наиболее выгодные условия для правильного выполнения упражнения и обеспечения результативности последующих действий (низкий старт помогает быстрее развить максимальную скорость бега).

Неподвижное положение тела или его отдельных частей в процессе выполнения физических упражнений достигается за счет статического напряжения мышц. От сохранения нужной позы, наиболее выгодного положения тела и его частей зависит эффективность выполняемых физических упражнений. Так, низкая стойка конькобежца, лыжника, посадка велосипедиста уменьшают сопротивление воздуха и тем самым способствуют быстрому продвижению вперед. Изменением угла наклона тела в процессе бега можно придать телу ускорение.

В технике выполнения некоторых упражнений имеет значение определенное положение головы. Например, при ходьбе по скамейке, бревну для поддержания равновесия необходимо голову держать прямо.

К положению тела и отдельных его частей в фигурном катании, в художественной и спортивной гимнастике предъявляются специальные эстетические требования: оттянутые носки, прогнутое туловище и др.

Некоторые исходные положения и статические позы могут иметь и самостоятельное значение (стойка «смирно»).

**Траектория движения.** Путь движущейся части тела (или предмета) называют траекторией. В траектории выделяют: форму, направление и амплитуду движения.

По форме траектории бывают прямолинейные и криволинейные. Прямолинейные движения применяются в тех случаях, когда требуется развить наибольшую скорость какой-либо частью тела на коротком пути (уколы в фехтовании). Криволинейные движения применяются чаще, так как не приходится затрачивать дополнительные мышечные усилия для преодоления инерции движения (петлеобразное движение ракеткой при ударе по мячу в теннисе).

Сложность формы траектории зависит от движущейся массы тела: чем она больше, тем форма проще. Например, движения руки разнообразнее, чем ноги.

**Направление движения.** От направления, которое придается движущемуся телу, его частям или предмету, зависит эффективность воздействия физических упражнений на развитие отдельных мышц и успешное выполнение двигательной задачи.

Направление движения определяется по отношению к собственному туловищу (руки вперед) или внешними ориентирами (метание через веревку). Основными направлениями движений человеческого тела принято называть направления: вверх-вниз, вперед-назад, вправо, влево. Направление вращательных движений определяют по плоскостям тела, применяя термины «вперед», «назад» — для движений в боковой (переднезадней) плоскости (например, кувырок вперед, назад); «вправо», «влево» — для движений в лицевой плоскости (например, поворот в сторону); «направо», «налево» — для движений в горизонтальной плоскости (например, повороты направо, налево).

Применяются также и промежуточные направления (например, вполоборота направо и др.).

Ведущую роль в контроле за направлением движения, в простейшей ориентировке играет зрение: В связи с этим при быстрых и сильных изменениях направления движение головы несколько опережает движение остальных частей тела.

**Амплитуда движения** — это размах колебательного движения (наибольшее отклонение тела или его частей от положения равновесия).

Амплитуда движений может определяться в угловых величинах (градусах), линейными мерами (длина шага) и условными обозначениями (полуприседание) или внешними ориентирами (при наклонах дотронуться до пола), ориентирами на собственном теле (при наклонах хлопнуть по коленям).

Амплитуда движений зависит от строения суставов, эластичности связок и мышц.

Подвижность сочленений, которая достигается активным сокращением мышц, называют активной. Пассивная подвижность вызывается действием внешних сил (партнер). Величина пассивной подвижности больше активной.

В жизни и в практике физического воспитания максимальная, анатомически возможная амплитуда движений обычно не используется. Для достижения максимальной амплитуды требуется дополнительная затрата мышечных усилий, направленных на предельное растяжение мышц-антагонистов и связочного аппарата. Если чрезмерно увеличить амплитуду, можно повредить мышцы и связки. Кроме того, после выполнения движения с большой амплитудой трудно плавно изменить его направление.

Полный объем подвижности в суставах используют тогда, когда требуется предварительно растянуть те мышцы, которые в дальнейшем должны быстро и сильно сократиться, а также для растягивания укороченных мышц, увеличения гибкости, корригирования дефектов осанки, укрепления сводов стопы.

Для обозначения движений с разной амплитудой применяют термины «размашистые» и «мелкие». Размашистыми называют движения с большой амплитудой. Мелкими — движения с малой амплитудой. Неточными называют движения, при которых направление или амплитуда движения не соответствует поставленной двигательной задаче.

Пространственно-  
временные  
характеристики

**Скорость** движения определяется отношением величины (длины) пути, пройденного телом или его частью, к затраченному на это времени. Скорость измеряется в метрах в секунду. Если скорость постоянна во всех точках пути, то движение называют равномерным, если она изменяется, движение называют неравномерным. Изменение скорости в единицу времени называется **ускорением**. Оно может быть положительным и отрицательным.

В процессе выполнения движений могут изменяться и скорость и ускорение. Если движения выполняются без резких изменений скорости, с малым ускорением, то их называют плавными. Резкими называют движения, которые начинают сразу с больших скоростей, а также движения неравномерно ускоренные и неравномерно замедленные или мгновенно прекратившиеся.

Движения с постоянной скоростью или с постоянным ускорением встречаются редко. В хорошо выполненном физическом упражнении, как правило, не бывает внезапных, резких изменений скорости.

При выполнении физических упражнений различают скорость движения всего тела и скорость отдельных частей тела. Скорость передвижения всего тела зависит от скорости движения отдельных частей тела и других факторов (длина конечности, сопротивление внешней среды и др.).

Различают скорость оптимальную и максимальную. Чем скорость больше, тем выше результат. Однако для достижения наибольшего результата часто важна не максимальная, а оптимальная для каждого человека скорость движения.

Скорость движения может быть свободной (при подъеме в гору) и вынужденной (при спуске с горы).

Очень важно в процессе физического воспитания учить занимающихся управлять скоростью движений, изменяя ее (развивать чувство скорости», выдерживать заданную скорость).

Временные  
характеристики

К временным характеристикам относятся **длительность** выполнения упражнения и его элементов, отдельных статических положений и **темп** движения. При выполнении физических упражнений отдельные элементы техники производятся с разной длительностью (замах при метании выполняется медленнее, чем бросок). На выполнение отдельных статических положений (стойка «смирно»), а также движений частями тела может отводиться разное время. Зная величину длительности упражнения, его отдельных



элементов, можно определять общий объем нагрузки и регулировать его.

**Темп** — это частота повторения циклов движений или количество движений в единицу времени (темп ходьбы равен 120—140 шагов в минуту). Темп движения зависит от массы движущейся части тела (например, пальцы руки могут совершать 8—10 движений в секунду, а туловище 1—2 движения в секунду). С изменением темпа нередко качественно изменяется вся структура движения. Например, если темп становится выше определенных пределов, то ходьба переходит в бег (180—200 шагов в минуту). Изменение темпа движений приводит к усилению или уменьшению физической нагрузки.

Каждый человек имеет индивидуальный темп выполнения движений. Это зависит от особенностей организма (рост, вес, тип нервной системы), от личности человека в целом (общая активность и т. д.), а также уровня овладения данным движением. В результате систематических занятий физическими упражнениями индивидуальный темп выполнения движений можно изменить.

**Ритмическая характеристика**

**Ритм** — это сочетание во времени сильных, акцентированных частей движений со слабыми, пассивными. Акцентированная, сильная часть движения выполняется с наибольшими мышечными напряжениями, а затем движение продолжается некоторое время по инерции, пассивно (одновременный толчок обеими лыжными палками и скольжение на двух ногах). Чем интенсивнее акцентированный период, тем полноценнее используются пассивные части движения.

Своевременное чередование мышечного напряжения и расслабления является одним из показателей правильности выполнения физических упражнений, экономным способом решения двигательной задачи. Ритмические движения выполняются легко, поэтому длительное время не вызывают утомления.

В освоенных движениях двигательный ритм в обычных условиях приобретает устойчивый характер, но при изменении условий изменяется и ритм (передвижение на лыжах по различной местности).

Двигательные ритмы формируются и регулируются человеком сознательно и произвольно. У каждого человека при выполнении упражнения имеется свой, индивидуальный ритм, но нужно стремиться, чтобы он не выходил за границы, определяемые рациональной структурой данного движения. Под влиянием занятий физическими упражнениями можно изменить соотношение длительности активных и пассивных частей движения.

**Динамическая характеристика**

**Силы**, влияющие на движение тела человека, делятся на внутренние и внешние.

**К внутренним** относятся: пассивные силы опорно-двигательного аппарата (эластичность, вязкость мышц и др.); активные силы двигательного аппарата (силы тяги мышц); реактивные силы (отраженные силы, возникающие

при взаимодействии звеньев тела в процессе движения с ускорением).

К внешним силам относятся силы, действующие на тело человека извне: сила тяжести собственного тела; сила реакции опоры; силы сопротивления внешней среды (воды, воздуха, песка) и физических тел (противники в борьбе, партнеры в акробатике), инерционного отягощения (набивной мяч, штанга); инерционные силы перемещаемых человеком тел.

Двигательная деятельность человека может рассматриваться как приложение сил мышечной тяги во взаимодействии с другими внутренними и внешними силами. При выполнении физических упражнений следует стремиться к возможно более полному использованию всех движущих сил при одновременном уменьшении сил тормозящих.

Соотношение взаимодействующих сил будет рациональным, эффективным, экономным у занимающихся, которые правильно овладели движением.

### 3. КЛАССИФИКАЦИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Классификация означает распределение физических упражнений по группам и подгруппам в соответствии с определенными признаками. Разные физические упражнения имеют много общих признаков. Важно установить главный признак, по которому следует разделить упражнения на группы. Этот признак должен быть существенным в педагогическом отношении. Классификации, составленные по разным признакам, помогают ориентироваться во множестве существующих физических упражнений и отбирать их соответственно поставленным задачам.

В основу одной из наиболее общих классификаций положены исторически сложившиеся системы средств физического воспитания и методов их применения: гимнастика, игры, спорт и туризм. Каждая из этих групп имеет специфическое значение и делится еще на более мелкие классификационные подгруппы.

**Гимнастика** в советской системе физического воспитания занимает значительное место. Специфической особенностью гимнастики является: избирательное воздействие на различные части тела, отдельные суставы, мышечные группы и даже на разные стороны их деятельности и состояния (расслабление, растяжение мышц и др.); возможность точной дозировки нагрузки, разнообразие упражнений; использование предметов, снарядов; проведение упражнений под музыкальное сопровождение. Эти особенности гимнастики позволяют использовать ее на занятиях людям всех возрастов с различной физической подготовленностью и разным состоянием здоровья.

**Подвижные игры** отличаются от других физических упражнений особенностями организации деятельности занимающихся и руководством ею. В игре деятельность детей организуется на основе

образного сюжета или игровых заданий, предусматривающих достижение цели в условиях неожиданно изменяющихся ситуаций. Игровая деятельность носит комплексный характер и строится на сочетании различных двигательных действий (бег, прыжки и др.). В игре закрепляются двигательные навыки, развиваются физические, а также морально-волевые качества.

Спорт предусматривает систематические занятия, направленные на достижение наивысших результатов, участие в соревнованиях.

Спорт предъявляет высокие требования к физическим и духовным силам человека, поэтому он доступен лишь с достижением определенного этапа возрастного развития и при условии соответствующей физической подготовленности.

С детьми дошкольного возраста используются лишь различные спортивные упражнения (лыжи, коньки, санки, велосипед, плавание и др.). Формируя основы техники этих наиболее доступных спортивных упражнений, решают главные задачи физического воспитания детей с учетом их возрастных особенностей.

Туризм позволяет закреплять двигательные навыки и развивать физические качества в природных условиях. С детьми дошкольного возраста организуются прогулки с использованием различных способов передвижения (пешком, на лыжах, велосипеде и др.). В пути, на остановках могут применяться разнообразные физические упражнения (например, спрыгивание с пеньков, прыжки через канавку, прыжки со скакалкой, упражнения с мячом, подвижные игры и др.).

\* \*  
\*

Приведенная классификация слишком обща, поэтому в настоящее время используется классификация упражнений по признаку преимущественного значения их для развития физических качеств (ловкость, быстрота, гибкость, сила, выносливость и др.). Упражнения воздействуют одновременно на развитие всех физических качеств, но в большей степени развивают какое-либо одно. Например, бег на короткие дистанции преимущественно развивает быстроту, бег на длинные дистанции — выносливость.

Упражнения могут распределяться по использованию снарядов и предметов (упражнения на гимнастической скамейке, бревне, стенке, упражнения с палками, мячами и т. д.).

Упражнения делятся на группы по анатомическому признаку (упражнения для мышц плечевого пояса и рук, ног, туловища и др.).

Применяется классификация, составленная по структурному признаку: упражнения циклического, ациклического и смешанного типа. Циклические движения (ходьба, бег, плавание, передвижение на лыжах, на коньках и др.) характеризуются закономерной последовательностью циклов и связью элементов движения в цикле. В ациклических движениях (метание, прыжки и др.) каждое упраж-

нение является законченным действием. В смешанных движениях (прыжки с разбега) соединяются циклические упражнения с ациклическими.

В биомеханике делят упражнения на поступательные (прыжки в длину с места и др.) и вращательные (метание диска и др.) и т. д. В физиологии — упражнения различной мощности.

Кроме того, упражнения делятся на естественные и абстрактные (отвлеченные, аналитические). Естественные (ходьба, бег, езда на велосипеде и др.) применяются в повседневной жизни и в некоторых отраслях труда. Абстрактные упражнения специально созданы для решения задач физического воспитания. К ним относятся упражнения для отдельных групп мышц, разных частей тела, а также видоизмененные естественные движения (ходьба и бег на месте и др.).

Упражнения делятся на динамические и статические. Динамические упражнения связаны с перемещением в пространстве. Статические упражнения основаны на длительном мышечном напряжении в одном положении (стойка «смирно», стойка на руках).

С изучением физических упражнений уточняется и их классификация. Классификация физических упражнений, принятая в теории физического воспитания, используется и в физическом воспитании детей дошкольного возраста. Так, в «Программе воспитания в детском саду» упражнения распределены по следующим группам: гимнастика, к которой отнесены строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие упражнения (для отдельных групп мышц); подвижные игры с различными видами физических упражнений; игры с элементами спортивных игр (городки, бадминтон, настольный теннис); спортивные упражнения (лыжи, коньки, санки, велосипед, плавание).

Принятая классификация физических упражнений применяется в учебных пособиях и позволяет быстро находить описание нужного упражнения.

#### 4. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ

Программа охватывает все возрастные группы, начиная от рождения до 7 лет. В каждой возрастной группе дана характеристика детей, сформулированы оздоровительные, образовательные, воспитательные задачи.

В раздел «Занятия» включены строевые упражнения, общеразвивающие упражнения для отдельных групп мышц (плечевого пояса, туловища, ног) без предметов, с предметами и на предметах, основные движения (ходьба, бег, упражнения в равновесии, лазанье, ползание, перелезание, прыжки, метание).

Высшее место в программе отводится спортивным упражнениям (перемещение на лыжах, катание на коньках, санках, езда на велосипеде, плавание и др.).

Подвижные игры, в том числе игры с элементами спортивных игр (бадминтон, городки, баскетбол, волейбол, футбол, хоккей и др.), даются не только в разделе «Занятия», но и в разделе «Игра». Приводится перечень подвижных игр, которые рекомендуются организовывать на прогулке утром и после полдника.

В разделе «Музыкальное воспитание» указаны пляски, танцы, игры с пением, которые могут быть использованы на физкультурных занятиях.

В разделе «Организация жизни группы и воспитание детей» приводится режим для каждой возрастной группы, перечень культурно-гигиенических навыков и даются указания к закаливанию и проведению утренней гимнастики.

Количественные показатели и требования к детям от возраста к возрасту постепенно увеличиваются.

В работе с детьми до года большое место уделяется совершенствованию безусловных рефлексов: кожно-мышечные рефлексы (подошвенный — сгибание и разгибание пальцев, спинной, ножной — в горизонтальном и вертикальном положении) и рефлексы положения (шейный рефлекс в положении на животе, на боку и на спине). Рекомендуется использовать различные виды массажа: поглаживание (рук, ног, спины, живота), растирание (ног, стоп, живота), разминание (ног, спины), похлопывание (стоп, спины), вибрация. В этом возрасте проводятся пассивные (с помощью взрослых) и активные элементарные общеразвивающие упражнения для отдельных групп мышц без предметов и с предметами (поворачивание головы вправо, влево, переворачивание со спины на живот, на бок, переключивание мяча и других предметов из руки в руку и др.), ползание, подготовительные упражнения к ходьбе, влезание на стремянку, горку, лестницу и спуск с них, катание мяча и бросание его в цель. Кроме того, применяются простейшие игры («Ладушки» и др.), а также простейшие элементы плясок.

С детьми от года до 3 лет используются более сложные общеразвивающие упражнения для отдельных групп мышц (плечевого пояса, ног, туловища) без предметов, с предметами (флажки, палки, мячи), на предметах (гимнастическая скамейка, стул); основные движения (ходьба, бег, упражнения в равновесии, лазанье по стремянке, подлезание, прыгивание — прыжок в глубину, прыжки на месте, катание мячей, бросание их на дальность и в цель). Кроме того, даются упражнения в построении в круг, в колонну по одному, в одну шеренгу, а также катание на санках, трехколесном велосипеде, катание на качалках, качелях, передвижение на лыжах, подготовительные упражнения к плаванию. Большое место занимают подвижные игры и элементы плясок и танцев.

Для детей от 3 до 7 лет рекомендуются более сложные общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (флажки, мячи, обручи, палки, шнуры, ленты и др.), на предметах (гимнастическая скамейка, стенка и др.), у гимнастической стенки; строевые упражнения (построения, перестроения, разные повороты,

размыкания и смыкания); более сложные основные движения: различные виды ходьбы, бега, прыжки в длину с места и с разбега, и высоту с места и с разбега, метание на дальность и в цель (горизонтальную, вертикальную, неподвижную и движущуюся), лазанье, ползание, подлезание, перелезание, упражнения в равновесии с различными заданиями.

С детьми 5—7 лет используются элементы художественной гимнастики, спортивные упражнения (передвижение на лыжах, катание на коньках, санках, езда на двухколесном велосипеде, плавание и др.).

Большое место занимают подвижные игры, игры с элементами спортивных игр (бадминтон, настольный теннис, городки, баскетбол, волейбол, футбол, хоккей и др.). Кроме того, используются разнообразные пляски и танцы.

Программа по физическому воспитанию в детском саду предусматривает преемственность с программой I класса школы. В детском саду закладываются основы здоровья, физического развития и физической подготовленности — это обеспечивает успешное обучение в школе. Программа I класса школы включает закрепление двигательных навыков, освоенных в детском саду, и использование более сложных строевых упражнений, общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений (передвижение на лыжах, плавание), подвижных игр.

## *ГЛАВА ЧЕТВЕРТАЯ ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ ОТ РОЖДЕНИЯ ДО 7 ЛЕТ. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА*

### *1. РАЗВИТИЕ ОРГАНИЗМА ДОШКОЛЬНИКА*

Первые 7 лет жизни ребенка характеризуются интенсивным развитием всех органов и систем. Ребенок рождается с определенными унаследованными биологическими свойствами, в том числе и типологическими особенностями основных нервных процессов (сила, уравновешенность и подвижность). Но эти особенности являются лишь основой для дальнейшего физического и психического развития, а определяющим фактором с первых месяцев жизни является окружающая ребенка среда и воспитание. Поэтому очень важно создавать такие условия и так организовать воспитание, чтобы было обеспечено бодрое, положительное эмоциональное состояние ребенка, полноценное физическое и психическое развитие.

Особенностью центральной нервной системы ребенка первых лет жизни является незаконченность морфологи-

ческой структуры и функционального развития коры головного мозга, которое осуществляется в последующие годы под влиянием внешних и внутренних раздражителей.

На базе врожденных безусловных рефлексов (оборонительный, защитный, пищевой, ориентировочный) происходит развитие высшей нервной деятельности. Уже с первых недель жизни ребенка возможно образование условных рефлексов на зрительный и слуховой раздражитель, а также (как показали исследования Н. И. Касаткина) на самые различные внешние раздражители. С возрастом образование условных рефлексов происходит быстрее.

Если какие-либо внешние раздражители применять длительно, в определенной последовательности, то образуется целостная система ответных реакций — динамический стереотип. При правильном воспитании у ребенка можно выработать много различных стереотипов, что в значительной мере облегчит реагирование на окружающие внешние условия, повысит работоспособность нервных клеток. Например, можно создать стереотип на весь режим дня, на своевременное укладывание спать, обязательное выполнение утренней гигиенической гимнастики после сна, а затем умывание и т. д. Однако следует осторожно тренировать нервную систему ребенка с целью изменения некоторых стереотипов (привычек) в зависимости от изменения условий, возраста ребенка, развивая у детей способность сознательно реагировать на окружающее. Так, учитывая особенности развития движений ребенка на втором году жизни, следует в физкультурные занятия после овладения детьми обычной ходьбой ввести усложненную ходьбу (по дорожке, доске). Ребенок легко справляется с предложенным ему заданием, проявляя интерес к новому движению, стремление его выполнить. В результате происходит совершенствование двигательного навыка не только при выполнении упражнения, но и в повседневной жизни.

По мере развития и дифференцировки центральной нервной системы (ее созревания) появляются статические и двигательные функции. Возникновение и упрочение этих функций определяется как внутренними, так и внешними факторами. И. М. Сеченов отмечал, что новорожденный ребенок обладает очень небольшим количеством инстинктивных движений в сфере скелетных мышц. А все так называемые произвольные движения формируются при жизни ребенка под влиянием внешних воздействий. Существенное значение при этом имеет состояние органов чувств, которые воспринимают влияние окружающей среды (к моменту рождения ребенка органы чувств развиты у него больше, чем движения).

Исследованиями М. Ю. Кистяковской выявлена определенная последовательность образования связей между двигательным и другими анализаторами. На втором месяце жизни устанавливается связь между кинестетическим и вестибулярным анализатором, что проявляется в движениях поднимания и удерживания головы при разных положениях ребенка: на животе, на спине, при вертикальном положении. В этом же возрасте могут образоваться связи между

кинестетическим анализатором руки и тактильным анализатором имеющим рецепторы в слизистой оболочке губ, ротовой полости и в коже рук. Внешне это проявляется в направлении руки ко рту, сосании пальцев. Несколько позже устанавливаются связи между кинестетическим анализатором руки и зрительным анализатором — тогда ребенок поднимает руку над лицом и смотрит на нее. В конце четвертого и на пятом месяце жизни появляются более сложные зрительно-кинестетические связи, благодаря чему ребенок направляет руки к видимому предмету и захватывает его.

Возникающие межрецепторные связи образуют сложные функциональные системы, одним из проявлений которых являются разнообразные движения. При этом раньше закрепляются те движения, которые завершаются соответствующим сенсорным результатом. Наличие необходимого оборудования и пособий в повседневной жизни детей, а также систематические занятия способствуют совершенствованию двигательных навыков.

У детей дошкольного возраста отмечается быстрое развитие и совершенствование двигательного анализатора (Н. И. Красногорский). Условные рефлексы в этом возрасте вырабатываются быстро, но закрепляются не сразу и навыки ребенка вначале непрочны. Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко иррадируют, поэтому внимание у детей неустойчиво, ответные реакции носят эмоциональный характер и дети быстро утомляются. Кроме того, у детей дошкольного возраста процессы возбуждения преобладают над торможением.

Таким образом, для образования определенных двигательных навыков и закрепления их как условных рефлексов, т. е. образования двигательного стереотипа, требуется определенная повторяемость и последовательность применения раздражителей. Таковыми раздражителями являются физические упражнения, проводимые по определенному плану.

Создание условий для свободной двигательной деятельности детей при проведении специальных занятий способствует более правильному и своевременному развитию центральной нервной системы, а следовательно, психическому и моторному развитию ребенка.

На втором году жизни ребенок овладевает таким сложным двигательным актом, как ходьба, а к концу этого года он уже начинает бегать. На втором и третьем году жизни под влиянием воспитания и обучения усложняются и качественно совершенствуются навыки бросания. На третьем году жизни появляются подготовительные движения к прыжкам, а к концу этого года дети уже умеют прыгать с продвижением вперед. К трем годам ребенок уже владеет почти всеми основными движениями и, что очень важно, начинает их реализовывать в своей свободной двигательной деятельности. На четвертом — седьмом годах жизни происходит закрепление условных связей, лежащих в основе приобретенных умений и навыков, и происходит их дальнейшее развитие и совершен-



ствование, что в большой мере обеспечивается обучением детей в соответствии с возрастающими возрастными возможностями.

При систематических занятиях физическими упражнениями, при повышении мышечной нагрузки у детей от 4 до 7 лет происходит более интенсивное развитие двигательных качеств и повышение уровня физической подготовленности (табл. 1).

Т а б л и ц а 1

Возраст		Скорость бега на 10 м с хода, в с		Дальность прыжка в длину с места, в см		Выносливость (длина пробегаемой дистанции, в м)	
		Занимаются дополнительно	Нет	Занимаются дополнительно	Нет	Занимаются дополнительно	Нет
4 года	М	2,6	2,9	79,3	62,5	740,6	463,1
	Д	2,9	3,0	72,3	60,3	620,2	377,7
5 лет	М	2,3	2,5	95,9	83,0	1502,0	601,3
	Д	2,3	2,5	95,3	73,9	1146,6	454,0
6 лет	М	2,2	2,3	104,0	88,8	1765,7	680,7
	Д	2,3	2,5	96,6	79,7	1249,3	659,1
7 лет	М	1,9	2,1	122,5	105,6	2387,2	937,4
	Д	2,0	2,2	120,9	103,7	1836,0	715,0

М — мальчики

Д — девочки

<sup>1</sup> Данные Г. П. Юрко, В. Г. Фролова.

Физическое развитие в раннем и дошкольном возрасте характеризуется непрерывным изменением основных показателей — роста, веса, окружности головы, грудной клетки.

Рост ребенка за первый год жизни увеличивается примерно на 25 см — это наибольшая прибавка за весь дошкольный период. К 5 годам рост детей по сравнению с первоначальным удваивается.

Вес ребенка на первом году жизни утраивается (по сравнению с весом при рождении), а после года отмечается довольно равномерная прибавка на каждом году жизни по 2—2,5 кг, к 6—7 годам отмечается удваивание веса годовалого ребенка.

Окружность грудной клетки также изменяется неравномерно, наиболее быстро это происходит за первый год жизни, когда она увеличивается на 12—15 см. И приблизительно на столько же сантиметров увеличивается окружность грудной клетки за весь остальной дошкольный период. Величина окружности грудной клетки зависит от упитанности ребенка, его физического развития и физической подготовленности (развития мышц, функции дыхания, развития сердечно-сосудистой системы).

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

Положительное влияние физических упражнений сказывается не только на уровне физического развития детей (снижение числа детей с низким уровнем физического развития и повышение — со средним и высоким), но и на улучшении телосложения (увеличение числа детей с гармоничным физическим развитием).

Костная система у детей более богата хрящевой тканью, чем у взрослых. Поэтому кости ребенка мягкие, гибкие, не обладают достаточной прочностью, легко поддаются искривлению и приобретают неправильную форму под влиянием неблагоприятных внешних факторов (физические упражнения, не соответствующие функциональным и возрастным возможностям детей, не соответствующая росту ребенка одежда и обувь, мебель и т. д.).

С двух-трехлетнего возраста начинается образование сформированной костной ткани с пластической структурой. Процесс окостенения скелета происходит постепенно на протяжении всего периода детства. Формирование физиологических изгибов позвоночника в шейном, грудном и поясничном отделах начинается на первом году жизни и продолжается в течение всего дошкольного периода (когда ребенок начинает держать голову, лежать на спине, сидеть, ходить). Позвоночник детей отличается подвижностью, физиологические изгибы его неустойчивы и сглаживаются, когда ребенок лежит. Мягкая масса скелета легко поддается влияниям, изменяющим ее формы: неправильное положение тела при сидении, стоянии, лежании, мягкая неправильная постель, мебель, не соответствующая росту и пропорциям тела детей. При этом позы становятся привычными, появляются нарушения осанки, что отрицательно сказывается на функции кровообращения, дыхания, происходит неправильный рост костей.

Формирование свода стопы начинается на первом году жизни, происходит наиболее интенсивно с началом ходьбы и продолжается в дошкольном возрасте. Поэтому необходимо уделить особое внимание подбору в дошкольном возрасте соответствующей обуви (на каблучке), использовать упражнения для укрепления и правильного формирования свода стопы.

Интенсивное развитие скелета тесно связано с развитием мускулатуры, сухожилий и связочно-суставного аппарата. Относительно высокая по сравнению со взрослыми подвижность суставов у детей раннего возраста зависит от большей эластичности их мышц, сухожилий, связок. Чрезмерная подвижность, так называемая разболтанность суставов, является одним из симптомов рахита.

Мышечная система у ребенка раннего возраста развития еще недостаточно по сравнению со взрослым человеком и мышечная масса составляет около 25% веса его тела, тогда как у взрослого она равна в среднем 40—43%.

По мере развития движений ребенка увеличиваются масса и сократительная способность мышечной ткани. Увеличение силы мышц во многом определяется постепенно возрастающей физической нагрузкой при занятиях физическими упражнениями.

У детей младшего дошкольного возраста мышцы-разгибатели развиты недостаточно и довольно слабы, поэтому ребенок часто принимает неправильные позы — опущенная голова, сведенные плечи, сутулая спина, запавшая грудь. К 5 годам значительно увеличивается масса мускулатуры, в особенности нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличивается сила и работоспособность мышц. Показатели мышечной силы отражают как особенности возрастного развития, так и влияние физкультурных занятий. Сила мышц кисти рук увеличивается с 3,5—4,0 кг в возрасте 3—4 лет до 13—15 кг к 7 годам. Уже с 4 лет отмечаются различия в показателях мальчиков и девочек. Сила мышц туловища (стандовая сила) к 7 годам увеличивается почти в 2 раза с 15—17 кг в 3—4 года до 32—34 кг.

Статическое состояние мышц принято называть мышечным тонусом. Мышечный тонус поддерживается импульсами, поступающими из центральной нервной системы. В первые месяцы жизни у детей преобладает тонус мышц-сгибателей конечностей над тонусом разгибателей, что обуславливает характерную позу грудного ребенка. Тонус мускулатуры верхних конечностей обычно выравнивается к 2,5—3 месяцам, а тонус мускулатуры нижних конечностей к 3—4 месяцам. При болезнях (рахит, гипотрофия) эти сроки могут меняться. У детей раннего возраста мышечный тонус в покое уменьшается под влиянием массажа и гимнастики.

( Состояние мышечного тонуса в дошкольном возрасте имеет большое значение для формирования правильной осанки. Особое значение приобретает тонус мышц туловища, создающих естественный «мышечный корсет».

С возрастом отмечается увеличение тонуса напряжения мышц спины и живота, что является результатом не только улучшения регуляторной функции центральной нервной системы, но и положительного влияния тренировки физическими упражнениями.

По мере того как улучшается мышечный тонус, совершенствуется рефлекторная регуляция расслабления и напряжения отдельных групп мышц, которые придают телу определенную позу, у ребенка вырабатывается осанка.

Происходящая в текущем столетии акселерация (ускорение) роста и развития коснулась и детей дошкольного возраста: дети этого возраста анатомически и функционально как бы старше своих сверстников прежних лет. И если, например, 50 лет назад мальчики с 3 до 7 лет вырастали на 22,2 см, то 10 лет назад — уже на 27,1 см. Раньше происходит смена молочных зубов на постоянные. Если несколько десятилетий назад начало прорезывания постоянных зубов приходилось на возраст 6 лет 2 месяца — 6 лет 4 ме-

сяца, то в настоящее время уже в 5 лет около 40% детей имеют по 1—4 постоянных зуба.

Некоторое повзросление отмечается и по ряду функциональных показателей. Известно, что, чем дети старше, тем меньше у них частота сердечных сокращений и дыхания. И если раньше пятилетним детям была свойственна частота пульса 98—100 ударов в минуту, то теперь средняя частота — 97 ударов. Средней частотой дыхания в шестилетнем возрасте признавалась 26 вдохов в минуту, сейчас — 23. По некоторым данным, урежение частоты дыхания и пульса еще более значительно.

Соответственно возросли и показатели развития двигательных качеств. Так, если скорость бега на 30 м у детей пятилетнего возраста в 50-х годах составляла 3,55 м в секунду (Е. Г. Леви-Гориневская), то в 1968—1970 гг. она составляла уже 3,7 (Е. Н. Вавилова) или 4,00 (О. Г. Аракелян) м в секунду.

Но и независимо от акселерации функциональные возможности детей дошкольного возраста — и умственные и физические — выше, чем было принято думать. И это нужно учитывать, чтобы обеспечить оптимальное развитие детей, искусственно его не ускоряя и не тормозя.

За дошкольный период происходит выраженная перестройка деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем на более экономный и эффективный уровень функционирования, в связи с чем возрастают функциональные возможности детей при выполнении мышечной деятельности.

В первые годы жизни сердечно-сосудистая система ребенка претерпевает значительные морфологические и функциональные изменения. Вес сердца увеличивается с 70,8 г у детей 3—4 лет до 92,3 г в 6—7 лет, благодаря чему увеличивается сила сердечных сокращений и повышается работоспособность сердца.

Артериальное давление с возрастом увеличивается: на первом году жизни оно составляет 80—85/55—60 мм рт. ст., в возрасте 3—7 лет колеблется: максимальное — от 80 до 110 мм рт. ст., минимальное — 50—70 мм рт. ст. Одновременно увеличивается работоспособность сердца, повышается адаптационная способность к физической нагрузке: снижается величина показателей сердечно-сосудистой системы (пульс, артериальное давление, ударный и минутный объемы кровообращения) в ответ на стандартную мышечную нагрузку, укорачивается восстановительный период.

Отмечается возрастная перестройка и характер адаптации функции дыхания к мышечным нагрузкам. Частота дыхания с возрастом уменьшается: к концу первого года жизни она равна 30—35 в минуту, к концу третьего — 25—30, а в 4—7 лет — 26—22. С возрастом нарастает глубина дыхания и легочная вентиляция в 2—2,5 раза, потребление кислорода — почти в 2 раза. Эти данные свидетельствуют о том, что функциональные возможности детей в полной мере обеспечивают потребности роста и развития.

В процессе тренировки совершенствуются ответные реакции дыхательной системы. При мышечных нагрузках увеличение легочной вентиляции происходит за счет углубления дыхания, а не его учащения. Те же объемы потребления кислорода обеспечиваются при меньшей легочной вентиляции.

При этом отмечается более экономная деятельность основных энергообеспечивающих систем — сердечно-сосудистой и дыхательной, которая определяется не только особенностями возрастного развития, но и повышением функциональных возможностей при занятиях физическими упражнениями. Так, пульсовая «стоимость» единицы работы (количество пульсовых ударов на 1 кгм работы) у детей с 4 до 7 лет снижается в 2 раза, а у тренированных — в 2,5 раза, кислородное обеспечение 1 кгм работы — соответственно в 1,5 и в 1,8 раза. Повышение уровня морфологического и функционального развития основных систем организма обеспечивает и рост физической работоспособности детей.

Способность к выполнению непрерывной работы возрастает с 10 до 25—30 мин, при этом общий объем работы увеличивается примерно в 2,5 раза, с 800 кгм до 2300 кгм. Физическая работоспособность детей с 4 до 7 лет при пробе степ-тест (восхождение на ступеньку) увеличивается почти в 2 раза (табл. 2).

Т а б л и ц а 2  
Средние показатели физической работоспособности детей (кг/мин).<sup>1</sup>  
Занимающихся по программе детского сада

Возраст	Мальчики	Девочки
4 года	109,0	105,4
5 лет	135,2	128,4
6 лет	154,1	136,4
7 лет	208,4	199,3

Занимающихся дополнительно в школе фигурного катания

Возраст	Мальчики	Девочки
5 лет	209,0	181,7
6 лет	208,6	189,0
7 лет	250,0	203,7

<sup>1</sup> По данным Г. П. Юрко, Л. Б. Яценко, О. В. Силиной.

Физическая работоспособность детей зависит и от особенностей физического воспитания. Различные по своей интенсивности двигательные режимы обеспечивают различный уровень и рост физической работоспособности детей (табл. 2).

Применение же физических упражнений требует от организма значительного напряжения и согласованности действий всех основных систем, поэтому на каждом возрастном этапе следует учитывать особенности развития, соответственно организовывать двигательную деятельность детей и строго дозировать физическую нагрузку (например, длительность физкультурных занятий, число повторений упражнений, их трудность и т. д.).

Знание особенностей морфофункционального развития детей на каждом возрастном этапе позволяет более эффективно исполь-

зовать средства физического воспитания для совершенствования организма ребенка и повышения его умственной и физической работоспособности.

## 2. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ РЕБЕНКА ПЕРВОГО ГОДА ЖИЗНИ

При воспитании детей этого возраста большое внимание должно быть уделено организации режима дня, правильной методике гигиенического ухода.

На первом году жизни, как уже указывалось, отмечается высокий темп развития, быстрое изменение за короткий срок физического и нервно-психического развития. Развитие центральной нервной системы при постоянном взаимодействии с внешней средой способствует развитию всех органов чувств, возникновению и совершенствованию положительных эмоций, овладению основными движениями, развитию подготовительных этапов речи. При этом большая роль принадлежит взрослому.

Очень важно при воспитании ребенка первого года жизни обеспечить его положительное эмоциональное состояние. Бодрое, радостное настроение является одним из условий правильного и своевременного физического, нервно-психического развития и хорошего здоровья. В первые месяцы жизни ребенок, радуясь, улыбается, делает много движений — комплекс оживления, который является дальнейшей основой развития движений рук, туловища и т. д. Своевременное и правильное овладение детьми основными движениями стимулирует рост, деятельность основных органов и систем, обеспечивает большую самостоятельность и тем самым расширяет возможности психического развития.

От условий воспитания и воздействия взрослого, а также от индивидуальных особенностей ребенка зависит темп и последовательность развития движений.

Возрастные изменения, происходящие в центральной нервной системе и опорно-двигательном аппарате, создают предпосылки для развития определенных движений в каждом возрастном периоде. Однако эти предпосылки наиболее эффективно реализуются при соответствующих условиях.

Путем специального целенаправленного воздействия можно способствовать формированию различных умений, навыков и тем самым более высокому уровню развития всего организма. И наоборот, отсутствие своевременно начатого правильного воспитания и обучения ведет к отставанию в развитии, что с трудом компенсируется впоследствии.

Одно из основных правил воспитания — не ждать, пока тот или иной навык, умение, психическая деятельность возникнут сами собой, а активно способствовать появлению тех функций организма, которые на данном этапе подготавливаются созреванием соответствующих центров нервной системы. При этом воспитатель-

ные воздействия как бы идут навстречу новой функции, создают условия для ее проявления. Повседневное содействие развитию статических и двигательных функций, организация режима дня в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями ребенка являются мощным фактором обеспечения правильного и гармоничного развития детей, предупреждения отклонений в физическом развитии и в состоянии здоровья.

В раннем возрасте особое значение придается организации рационального режима дня, гигиеническим условиям как средству физического воспитания. В каждом возрастном периоде обеспечивается необходимая последовательность в чередовании бодрствования, сна и кормления. В зависимости от возраста определяются часы кормления, сна и бодрствования. Хорошее проветривание, свежий воздух обеспечивают глубокий, крепкий сон. При этих условиях в часы бодрствования ребенок спокоен и активен. На первом году жизни дети должны находиться на свежем воздухе 4—6 ч.

Большое значение для укрепления здоровья детей имеет также использование в режиме дня естественных факторов природы (воздуха, воды, солнца) с целью закаливания.

При осуществлении режима дня необходимо прививать детям гигиенические навыки и привычки. Этому способствует тщательный гигиенический уход (подмывание, умывание, смена белья, купание и т. д.).

Одним из основных средств физического воспитания являются гимнастические упражнения и массаж. Для развития движений детей первого года жизни используются организованные формы занятий физическими упражнениями и массажем; большое значение также имеет обеспечение свободной двигательной деятельности.

Физиологическое значение самостоятельной двигательной деятельности заключается в удовлетворении свойственной ребенку потребности в движении: ребенок двигается по собственной инициативе и по своему желанию меняет движения, позу, чередует движения с отдыхом. Поэтому самостоятельная деятельность наименее утомительная из всех форм двигательной активности детей.

Важно с первых недель жизни ребенка создавать оптимальные условия для его двигательной активности.

Дети в возрасте от 1,5 до 6 месяцев все часы бодрствования проводят в манеже достаточных размеров (из расчета  $0,5 \text{ м}^2$  на одного ребенка), снабженном игрушками соответственно возрасту. Одежда детей не стесняет их движений.

В возрасте 7 месяцев рекомендуется спускать детей на пол. Для этого часть комнаты (из расчета  $0,75 \text{ м}^2$  на одного ребенка) отгораживают барьером высотой 40—45 см, для утепления застилают байковым одеялом и легко моющейся клеенкой. Эту часть комнаты — «напольный манеж» — оборудуют пособиями, которые стимулируют ребенка к активным движениям (ползание, вставание

на ноги, лазанье, переступание и т. п.). В напольный манеж помещают небольшую горку с лесенкой и скатом, каталку, гладкое или оббитое клеенкой бревно, мостик для ходьбы, большие мячи. Одежда ребенка меняется соответственно возрасту и не мешает его движениям.

В первую четверть года (до 3 месяцев) следует развивать у ребенка умение удерживать голову в вертикальном положении и лежа на животе. В этом положении при поднимании головы формируются изгибы позвоночника, укрепляются шейные и спинные мышцы, улучшается кровообращение головного мозга. После 3 месяцев ребенок свободно поднимает голову, выгибает спину, опирается на предплечья. К этому моменту ребенок осваивает умение брать игрушку из различных положений. Воспитатель должен использовать это умение для развития различных движений. В этот период много внимания надо уделять развитию движений рук, игре с игрушкой, развивать зрительное и слуховое восприятие.

В возрасте 3—4 месяцев ребенок начинает стоять при поддержке взрослых. Взрослый должен несколько раз в течение дня при переодевании брать ребенка на руки, придавать ему вертикальное положение, ставить на твердую опору (стол), давать возможность ритмично выпрямлять и сгибать ноги — потанцовывать. Это создает у ребенка веселое, радостное настроение, позволяет реагировать на речь и улыбку взрослого, укрепляет мышцы и связки ног, создает условия для развития хорошего упора ног.

В 4—6 месяцев, находясь в манеже, манипулируя с игрушками, ребенок начинает овладевать умением поворачиваться со спины на бок, на живот, лежа на животе опирается на выпрямленные руки, хорошо поднимает голову. Если ребенок длительно лежит на животике, играет в этом положении, тянется за игрушкой, он быстрее научится ползать, затем садиться и вставать, цепляясь за опоры.

В 7—8 месяцев ребенок уже умеет вставать на четвереньки и ползать. Ползание — важный этап в развитии движений ребенка, при этом он получает новые сенсорные впечатления.

Важно развивать у детей локомоторные функции — ползать, переступать вдоль барьера.

Целью сделать ребенка и ставить, пока он сам не научился садиться и вставать.

Одновременно привыком самостоятельно садиться и вставать способствует формированию изгибов позвоночника, укреплению мышц туловища и ног и положительно сказывается на гармоничности физического развития. Возможности психического развития ребенка расширяются: он может играть с игрушкой сидя (это удобно) и видеть все окружающее.

В 8—9 месяцев ребенок переступает и передвигается вокруг манежа, ползает на ступеньки горки, перелезает через бревно — все это значительно расширяет круг его восприятий и способствует перинепсихическому развитию.



К году ребенок начинает самостоятельно ходить, и здесь велика роль воспитателя в обучении, в создании у ребенка радостного настроения от самостоятельного движения. Воспитатель должен больше разговаривать с детьми, чтобы они были радостны, подвижны, бодр.

Ежедневно во время бодрствования воспитатель проводит с каждым ребенком игры-занятия для развития движений, пока это движение у него не сформируется и не закрепится.

В каждый возрастной период решаются те или иные задачи. В первые 3 месяца взрослый поддерживает у ребенка комплекс оживления путем ласкового обращения, развивает движения рук (взять игрушку, удержать ее и т. д.).

В первом полугодии нужно способствовать подготовке к ползанию: формировать умение лежать на животе, поворачиваться со спины на живот. Для этого используют игрушки, помощь взрослого. Во втором полугодии основные задачи состоят в развитии у детей ползания и переступания. Сначала эти движения выполняются с небольшой помощью взрослого. Так, при обучении ползанию можно подставить ладонь под подошвы, чтобы ребенок мог оттолкнуться ногами, положить перед ним игрушку, до которой он стремится дотянуться.

При переступании ребенка сначала слегка поддерживают за две руки, потом за одну руку, а затем побуждают делать первые самостоятельные шаги.

Специальные занятия физическими упражнениями и массажем также способствуют своевременному развитию движений, совершенствованию качества и точности статических и динамических движений (ползание, сидение, ходьба).

Правильность и точность движений детей раннего возраста в гимнастических упражнениях строго обусловлена руками сестры воспитательницы или специальными пособиями (кольцами, палочками), и эти занятия гимнастикой отличаются от других форм двигательной активности детей.

При отсутствии противопоказаний начиная с 1—1,5 месяцев назначают физические упражнения, массаж и включают их в режим дня. Методика обучения детей движениям должна отвечать определенным требованиям: во-первых, упражнения подбираются постепенные, т. е. чтобы они соответствовали возрастным и функциональным возможностям ребенка; во-вторых, методика, стимулирующая детей к выполнению упражнений, должна соответствовать возрасту.

В первом полугодии жизни ребенка для стимулирования активности используются врожденные — безусловные рефлексы — кожные, а затем вестибулярные (рефлексы положения). Используются те рефлексы, которые связаны с разгибанием, чтобы способствовать уравновешиванию тонуса сгибателей и разгибателей. Во втором полугодии жизни активность выполнения упражнений стимулируется применением условных раздражителей: зрительного (игрушка, кольцо, движения воспитателя и т. д.), двигательного (помощь

воспитателя при выполнении упражнения — потягивание за руки, поднимание ног и т. д.), слухового (речь воспитателя — счет, «иди», «иди-иди» и т. д.). При этом во втором полугодии, когда слово еще является слабым компонентом комплексного раздражителя, оно должно обязательно сочетаться со зрительным раздражителем и самым мощным — двигательным. Если воспитатель говорит ребенку «сядь, сядь», малыш не всегда выполняет его инструкцию, но если она сочетается с движением потягивания взрослого ребенка за руки, он легко ее выполняет.

Большое место на первом году жизни уделяется массажу как виду пассивной гимнастики, который охватывает все мышечные группы.

В первые 3—4 месяца, помимо рефлекторных упражнений, используются пассивные, которые выполняются взрослым. К концу первого полугодия они сменяются активно-пассивными (в большой мере выполняются ребенком с небольшой помощью взрослого), и в конце первого года жизни ребенка в основном используются активные упражнения. При составлении комплексов физических упражнений для достижения наибольшего физиологического эффекта и строгого дозирования мышечной нагрузки необходимо соблюдать следующие требования:

1) упражнения должны охватывать все мышечные группы — речевую, плечевого пояса, спины, груди, живота, ног, стоп;

2) чередовать физические упражнения с массажем, который предшествует упражнению;

3) чередовать упражнения для различных мышечных групп в процессе занятия;

4) чередовать исходные положения: лежа на спине, животе, боку, сзади, стоя;

5) начинать с более легких упражнений, постепенно переходить к более сложным и заканчивать вновь более легкими;

6) чередовать упражнения с отдыхом (паузами); таким отдыхом является также массаж, так как он обеспечивает наименьшее напряжение мышц;

7) постепенно увеличивать физическую нагрузку за счет: частоты повторения упражнений (с 2—3 до 5—6 к концу года), приема занятий с 3—4 до 6—8 раз, длительности занятия с 5—6 мин в первом полугодии до 8—10 мин к концу года.

В соответствии с возрастными анатомо-физиологическими особенностями развития детей первого года жизни при составлении комплексов физических упражнений исходят из 5 периодов: I — от 1 до 3 месяцев жизни; II — от 3 до 4 месяцев; III — от 4 до 6 месяцев; IV — от 6 до 9 месяцев; V — от 9 до 12 месяцев.

Воскресный период от 1,5 до 3 месяцев характеризуется выделением физиологической гипертонией сгибаний верхних и нижних конечностей. В связи с этим пассивные движения у детей этого периода исключаются.

Широко применяется массаж — поглаживание, который способствует расслаблению сгибателей.

Активные движения основываются на наличии врожденных рефлексов — кожно-мышечных, положения. В комплексы включаются так называемые рефлекторные упражнения. Они вызывают активное напряжение мышц, четкую ответную двигательную реакцию и позволяют строго дозировать мышечную нагрузку. Например: рефлекторное разгибание позвоночника (спинной рефлекс) — в положении ребенка на боку проводят двумя пальцами вдоль позвоночника в направлении от ягодиц к плечевому поясу, это вызывает активное разгибание позвоночника и способствует укреплению мышц спины и шеи. При отсутствии у ребенка того или другого безусловного рефлекса или при вялом его проявлении, когда рефлекторное движение может и не образоваться, следует временно воздержаться от применения соответствующих движений и ограничиваться только поглаживающим массажем конечностей, живота и спины, который активизирует дыхание, кровообращение и тканевой обмен.

Примерный комплекс физических упражнений и массажа для детей от 1,5 до 3 месяцев:

1. Массаж рук — поглаживание.
2. Массаж живота — поглаживание.
3. Массаж ног — поглаживание.
4. Рефлекторное разгибание позвоночника лежа на боку (спинной рефлекс).
5. Выкладывание на живот (упражнение рефлекторное).
6. Массаж спины (с 2 месяцев) — поглаживание.
7. Разгибание позвоночника и ног (приподнять ребенка при поддержке под грудь и выпрямленные ноги) — рефлекс положения.
8. Массаж стоп — поглаживание.
9. Сгибание и разгибание пальцев стопы — подошвенный рефлекс.
10. «Потанцовывание» — ножной рефлекс (с 2,5—3 месяцев). Длительность занятий — 5—6 мин.

Возраст 3—4 месяца характеризуется исчезновением физиологической гипертонии сгибателей мышц рук, появлением некоторых произвольных движений — изменения положения тела (поворот со спины на бок, затем на живот). К 3 месяцам отмечается хороший упор ног при поддержке под мышки, ребенок хорошо удерживает голову, лежа на животе, и опирается на предплечья. Это обусловлено укреплением шейной мускулатуры, мышц спины. В комплексы физических упражнений вводятся, кроме поглаживающего массажа, растирание и разминание.

В связи с установившимся равновесием тонуса сгибателей и разгибателей мышц верхних конечностей вводятся пассивные упражнения для рук (скрещивание рук на груди и разведение их в стороны). При проведении пассивных упражнений возникает рефлекторная связь между нервными центрами и соответствующими группами мышц. При повторении упражнений условнорефлекторные связи закрепляются и являются основой для развития активного движения. Применение пассивных упражнений позволяет точно и правильно воспроизводить движение, приложить нужное усилие, получить нужный физиологический эффект при мышечной деятельности.

В этом возрасте безусловные рефлексы (кожно-мышечные и рефлексы положения) еще четко выражены, в комплекс упражнений включают также соответствующие упражнения рефлекторного характера. Следует указать, что этот вид движений, выполняемых при активном участии ребенка, имеет большую физиологическую ценность, так как активизирует двигательную функцию, а также функции всех органов и систем ребенка. Например: разгибание позвоночника и ног (рефлекс положения). Приподнять ребенка, поддерживая его одной рукой под грудь снизу, а второй — за выпрямленные ноги, приподнять ребенка над столом — при этом он рефлекторно разгибает спину и поднимает голову. Это активное движение укрепляет мышцы спины, шеи. Упражнения рефлекторного характера необходимо использовать до тех пор, пока безусловные рефлексы остаются четко выраженными.

В целях стимуляции своевременного и более совершенного развития условных двигательных реакций, а также для усиления функции дыхательной, сердечно-сосудистой и других систем в комплекс включаются соответствующие активно-пассивные упражнения. Например, поворот со спины на живот, переступание и т. д. Эти движения выполняются при активном участии ребенка, хотя и с помощью взрослых. Этот комплекс является естественным продолжением первого. Длительность его 5—6 мин.

**Возраст от 4 до 6 месяцев** характеризуется установлением равновесия между сгибателями и разгибателями мышц ног, укреплением передних шейных мышц. Ребенок в этом возрасте уже пытается приподнять верхнюю часть туловища, лежа на спине, т. е. пытается принять сидячее положение. В возрасте 4 месяцев ребенок сидит при поддержке за обе руки, а в 5 месяцев — при поддержке за одну руку. Стоит с выпрямленными ногами при поддержке под мышки, начинает стоять при поддержке за обе руки. Начинаются движения из вертикального положения — к 5 месяцам ребенок делает попытки переступать при поддержке под мышки, а к 6 месяцам уже хорошо переступает. К 6 месяцам поворачивается с живота на спину, лежа на животе, делает попытки подтянуть к игрушке, опираясь на руки.

В комплексы упражнений уже вводятся пассивные упражнения для ног, применяются активные рефлекторные упражнения (на основе рефлексов положения): разгибание и сгибание туловища на полу с поддержкой. Вводятся активные упражнения при поддержке вертикали: присаживание за руки, перешагивание при поддержке под мышки и за руки. Широко используется выполнение упражнений для выработки (воспитание) двигательных условных рефлексов на звуковые сигналы, этим обеспечивается ритмичность движений ребенка.

В комплексе включается массаж для нижних и верхних конечностей, спины, живота, грудной клетки, стоп. Используются приемы поглаживания, растирание, разминание. Каждый вид массажа начинается чистой тела всегда начинается и кончается приемом поглаживания. Новые физические упражнения и приемы массажа

вводятся в комплекс постепенно, по мере развития ребенка и усвоения им предыдущих упражнений.

Продолжительность комплекса 6—8 мин.

**Возраст 6—9 месяцев.** В этом периоде способность к произвольным движениям у детей быстро возрастает, движения становятся все более дифференцированными и координированными. Так, например, в 6 месяцев ребенок самостоятельно поворачивается с живота на спину, в 7 месяцев встает на четвереньки и начинает ползать, в 8 месяцев самостоятельно садится и встает на ноги, цепляясь за барьер, и т. д. В то же время движения, получаемые с помощью соответствующих кожно-мышечных рефлексов и рефлексов положения, проявляются у них менее четко или вовсе не проявляются. Отмечается способность к более длительному напряжению крупной мускулатуры и удерживанию тела в определенном положении. Развиваются статические функции: сидение без опоры и стояние с опорой.

В связи с этим в комплексы включаются упражнения, укрепляющие мышцы спины и ног, вводятся упражнения в ползании. Чем раньше ребенок начинает ползать и чем больше он ползает, тем лучше укрепляется мускулатура туловища, ног, плечевого пояса, что важно для развития навыков сидения, стояния, ходьбы.

С 6 месяцев у ребенка появляется способность длительно удерживать предметы в руке, что обусловлено хорошей сократительной способностью мелких мышц кисти и пальцев. Это позволяет выполнять упражнения с кольцами.

Во втором полугодии развивается понимание речи, в связи с чем вводится речевая инструкция, которая должна подкрепляться зрительным сигналом (игрушкой) и двигательным (например, помощь при поднятии ног).

В этом возрасте массаж рук снимается, массаж ног остается при необходимости укрепить мышцы нижних конечностей, обязательным является массаж спины, грудной клетки, живота. Используются все виды массажа: поглаживание, растирание, разминание.

Примерный комплекс физических упражнений для детей от 6 до 9 месяцев:

1. Круговые движения руками (упражнение активно-пассивное), держась за кольца.
2. Массаж живота — поглаживание, растирание, разминание.
3. Поднимание выпрямленных ног (упражнение пассивное).
4. Массаж стоп — поглаживание, растирание, разминание.
5. Поворот со спины на живот (упражнение активное).
6. Отведение плеч назад (упражнение активно-пассивное).
7. Массаж грудной клетки — поглаживание, растирание.
8. Попеременное сгибание и разгибание рук с кольцами (упражнение активно-пассивное).
9. Массаж живота — поглаживание, растирание, разминание.
10. Присаживание (упражнение активно-пассивное).
11. Приподнимание ребенка на ноги за кисти рук (упражнение активное).
12. Ползание (упражнение активно-пассивное).
13. Переступание (упражнение активное).

**Возраст от 9 до 12 месяцев.** В этом возрасте ребенок стоит при поддержке за одну руку, самостоятельно садится из положения лежа и ложится из положения сидя. Ребенок шагает за движущимся предметом (коляской и др.), стоит без опоры, ходит при поддержке за одну руку, пытается делать первые самостоятельные шаги. В 12—13 месяцев начинает самостоятельно ходить, стоять без опоры, приседать и вставать, поднимать предметы.

У детей в возрасте 9—12 месяцев отмечается значительное развитие активных, согласованных движений, подготавливающих их к самостоятельному стоянию и ходьбе. В связи с этим некоторые физические упражнения даются из исходного вертикального положения.

Ребенок уже может некоторые физические упражнения выполнять по слову взрослого. Для стимуляции большей активности ребенка и его заинтересованности нужно использовать простейшие пособия — кольца, палочки.

В этом возрасте основные виды массажа снимаются, но желательно оставить массаж живота и спины.

Занятия способствуют развитию у ребенка связей между предметами, действиями и названиями этих предметов и действий, поэтому можно шире использовать речевую инструкцию.

В занятиях для детей этого возраста следует включать в возрастающем количестве активные упражнения, т. е. движения, которые выполняются детьми с небольшой помощью взрослых или даже самостоятельно: круговые движения руками, поднимание выпрямленных ног, приседание, держась за кольца, ползание на животе или на четвереньках и др.

Воспитатель во время занятий должен разговаривать с ребенком, стараться вызвать у него улыбку, гуление. Для стимулирования активных движений у детей следует показывать разнообразные, яркие и звучащие игрушки и применять соответствующую речевую стимуляцию. Воспитатель стремится к тому, чтобы на протяжении всего занятия ребенок оставался активным. При первых же признаках утомления (вялость, сосание пальцев и т. д.) вернуть к исходному положению ребенка или сделать дыхательные упражнения или поглаживающий массаж. Если ребенок заплачет, занятие следует прекратить и выждать, пока он успокоится. На время занятий с ребенка летом снимают всю одежду, а в холодное время года его раздевают частично (кофточку или рубашечку).

Занятия физическими упражнениями и массажем проводятся в игровой комнате, чтобы воспитатель хорошо видел остальных детей, а дети, находящиеся в манеже, слышали его голос и также могли наблюдать за его действиями. Эту комнату предварительно следует хорошо проветрить. Температура воздуха в помещении должна быть не ниже 22°. Летом при температуре воздуха не ниже 22° и благоприятной погоде занятия рекомендуется организовать на открытом воздухе, в тени.

Занятия следует проводить в одни и те же часы, лучше в первой половине дня, когда ребенок более активен и весел, но не ранее чем через полчаса после кормления.

Массаж и индивидуальные занятия гимнастикой проводят на специальном столе (высота 72—75 см, ширина 70—80 см, длина 120 см), обитом поверх тонкого слоя ваты клеенкой. Во время занятий стол покрывают простышкой или пеленкой, отдельной для каждого ребенка. Такой стол при необходимости можно заменить деревянным или фанерным щитом (размером 60—70 × 85—100 см). Щит накладывают на пеленальный стол или поперек свободной детской кровати с приподнятыми и хорошо укрепленными боковыми стенками и накрывают байковым одеялом, а поверх небольшой клеенкой.

Перед занятием с каждым ребенком сестра должна тщательно вымыть руки теплой водой с мылом. Прикосновение к ребенку холодными руками вызывает неприятное ощущение и отрицательную реакцию. Ногти сестры должны быть коротко острижены, на время занятий она должна снять кольца, часы и т. д., в одежде не должно быть заколок, брошей, булавок и т. д.

При массаже не следует применять тальк, вазелин, чтобы не засорить пор кожи ребенка. Это допускается только в крайних случаях при излишней влажности или сухости рук сестры и при условии, что ребенок непосредственно после занятия будет обмыт теплой водой (36—37°).

### § 3. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ РЕБЕНКА ВТОРОГО ГОДА ЖИЗНИ

Главной задачей физического воспитания детей второго года жизни является развитие и совершенствование основных движений (ходьба, бег, лазанье, бросание), развитие чувства равновесия, координации движений.

На втором году жизни режим дня остается важным средством физического воспитания.

Четкая смена деятельности детей в течение дня (сон, бодрствование, кормление) позволяет обеспечить их активное деятельное состояние уже в течение 4—5 ч. При этом пребывание детей на свежем воздухе должно составлять не менее 5 ч.

Сон лучше организовать на верандах, а если нет такой возможности, то при открытых окнах или фрамугах. Зимой, когда детей до 1,5 лет долго приходится одевать и раздевать для прогулки, можно организовать такую прогулку в помещении. Детей одевают в спортивные или шерстяные костюмы, температуру в группе снижают, открывая фрамуги, форточки, до +14°С. С детьми организуют подвижные игры или обеспечивают достаточную самостоятельную деятельность. Таким образом не уменьшается время пребывания на свежем воздухе. В режиме дня используют воздух, воду и солнце с целью закаливания.

Развитие движений детей второго года жизни происходит в процессе правильно организованной игровой деятельности, самостоятельной двигательной деятельности и во время физкультурных занятий.

На втором году жизни важно закреплять правильные автоматизмы ходьбы, чувство равновесия, воспитывать координацию движений, правильную осанку, способствовать формированию нормального свода стопы. Для этого важно создать условия в групповой комнате и на участке, чтобы дети могли свободно двигаться. В комнате должно быть просторно, это достигается правильной расстановкой мебели, которая подбирается в соответствии с ростом детей. В групповой комнате должно быть специальное физкультурное оборудование для развития движений: горка с лесенкой и скатом, бревно, большие ящики, корзины и др. Эти пособия обуславливают возможность выполнения детьми различных движений: входить на горку, лесенку, скат и спускаться с них, согласовывать свою ходьбу с особенностями окружающих предметов и т. д. В группе должен быть набор игрушек, побуждающих детей к различным движениям: мячи, обручи, каталки и др.

Участок и игровая площадка должны быть оборудованы специальными пособиями (скамейка, лесенка, бревно и т. д.). Детей надо учить ходить не только по ровной поверхности, но и по неровной, по траве, песку. Важно, чтобы воспитатель активно стимулировал у детей потребность в движении: привлекал их к подвижным играм, побуждал к самостоятельным действиям, обучая при этом правильным движениям (как правильно влезать и спускаться с лесенки, бросать мяч и т. д.), развивал у детей движения, используя имитационные упражнения («прыгает, как зайчик», «летает, как птичка» и др).

Чтобы обеспечить детям большую свободу движений, лучше надевать на них комбинезоны или штанишки с рубашкой (как мальчиков, так и девочек). Обувь должна соответствовать размеру и весу ноги ребенка, иметь каблучок 0,5 см.

Подвижная игра является важным средством физического воспитания. До 1,5 лет игры проводятся в основном индивидуально или с небольшой группой детей (3—4 человека). Игры организовываются в часы самостоятельной деятельности детей, и воспитательница должна следить, чтобы каждый ребенок в течение дня принял участие в игре («Догоняй собачку», «Прятки», «Скати с горки», «Мишка»). После полутора лет в подвижную игру могут быть включены 4—10 детей.

При проведении подвижных игр у детей воспитывается умение действовать в коллективе, стремление выполнить то или иное задание, развивается координация движений, чувство подражания, формируются основные виды движений. Путем показа, объяснения воспитатель обучает детей новым движениям. Регулируя число повторений, подбирая разные игры по трудности выполнения того или иного движения, воспитатель обеспечивает определенную физическую нагрузку.



Дети старше 1,5 лет в играх уже должны выполнять ряд правил: бежать в определенном направлении, останавливаться по сигналу. Надо приучать детей не мешать друг другу во время игры, не толпиться. В этом возрасте детей не надо специально строить перед игрой, а сразу включать в игровую деятельность. Воспитатель должен сам принимать участие в игре и брать на себя ведущую роль, показывать, что и как надо делать. Его радостное активное состояние передается детям.

Подвижная игра не только проводится самостоятельно, но и включается в физкультурные занятия детей от года 6 месяцев до 2 лет.

Физкультурные занятия являются важной формой физического воспитания детей второго года жизни. На организованных занятиях решаются задачи целенаправленного обучения детей движениям. При этом в занятия включаются упражнения, способствующие развитию и совершенствованию основных движений, улучшению их качества, формированию правильной осанки и свода стопы; упражнения, укрепляющие все группы мышц.

В данном возрасте большое место отводится ходьбе и равновесию. С этой целью в занятия включаются упражнения в обычной ходьбе по прямой, в усложненной ходьбе по скамейке, ширина которой по мере тренировки уменьшается с 30 до 10 см, по ребристой доске и др. Чувство равновесия воспитывается при усложненной ходьбе, а также при перешагивании через препятствия (палку, кубики и т. д.). Во время занятий используются также упражнения в ползании (пролезание в обруч, подлезание под веревочку), лазанье (влезание и спезание со стремянки), бросании (на дальность малых и больших мячей). Обязательно предусматриваются и доступные детям общеразвивающие упражнения для всех мышечных групп (рук и плечевого пояса, ног и стоп, туловища). Эти упражнения проводятся из различных исходных положений — стоя, сидя (на полу, скамейке, стульчиках), лежа на полу на животе и спине. Чтобы эти упражнения дети делали правильно, воспитатель должен проверить исходное положение, помочь, если надо, выполнить движение.

В занятия включают одно или два основных движения и общеразвивающие упражнения. Начинают занятия с ходьбы стайкой и бега, затем проводят 2—3 общеразвивающих упражнения и обучение основным движениям и заканчивают занятие ходьбой.

Занятия с детьми от 1 года 6 месяцев до 2 лет проводятся уже по общепринятой схеме (вводная, основная и заключительная часть).

Цель вводной части занятия — организовать детей и подготовить их к выполнению упражнений в основной части, которая включает общеразвивающие упражнения, упражнения на развитие основных движений, подвижную игру. В заключительной части даются упражнения для углубления дыхания и ходьба, которые необходимы для того, чтобы снизить нагрузку.

Дети данного возраста не могут точно воспроизводить движения, поэтому на занятиях нужно использовать индивидуальные пособия (палочки, кольца, кегли и др.). Пособия помогают детям более правильно и с большей амплитудой выполнить движение (например: поднять кегли вверх — посмотреть на них, поставить на пол возле ног). На занятиях применяются физкультурные пособия: скаки, ящики, гимнастические скамейки, лесенка-стремянка, ребристая доска, которые обеспечивают целенаправленное выполнение движения, помогают детям осознанно делать упражнения и повышают интерес ребенка к занятиям.

Воспитатель объясняет, как надо выполнять движения, помогает при необходимости, добивается, чтобы ребенок понял свою ошибку и выполнил движение правильно. Он радуется их успехам, поощряет при выполнении движений, вселяет уверенность в своих силах.

По мере того как дети освоят то или иное движение, его замещают более трудным или усложняют. Например, после того как дети научились перешагивать через палку, лежащую на полу, им можно предложить перешагивание через палку, поднятую над полом на 5, а затем на 10 см.

Нужно учитывать особенность детей данного возраста — быструю утомляемость и наряду с этим способность быстро восстанавливать свои силы. Поэтому в занятия надо включать элементы отдыха: чередовать упражнения, выполняемые всеми детьми, с индивидуальными заданиями, когда остальные дети отдыхают стоя или сидя. Промежутки отдыха должны быть не более 1 мин, чтобы не утратить интерес детей к занятиям. В качестве отдыха нельзя долго усаживать детей на стульчики, так как статическое напряжение при сидении является утомительным для детей.

Физическая нагрузка на занятии регулируется его длительностью, частотой повторений каждого упражнения и степенью их трудности. Нагрузка постепенно увеличивается от начала занятия и к его середине и снижается в конце.

Физкультурные занятия проводятся 2 раза в неделю продолжительностью 10—15 мин.

Для детей до 1 года 6 месяцев — в период от обеда до второго сна, а детьми от 1 года 6 месяцев до 2 лет — спустя 30 мин после сна.

Детей в возрасте до 1 года 6 месяцев объединяют в группы по 3—4 человека в начале года, а затем до 5—6 человек, детей с 1 года 6 месяцев до 2 лет объединяют по 6—8 человек. При распределении детей по подгруппам следует учитывать не только возраст, но и уровень развития движений (например, дети с отставанием в развитии движений должны быть включены в подгруппу детей более младшего возраста).

При работе с одной подгруппой детей, воспитатель создает условия для самостоятельной игры остальных. Для этого им следует организовывать спокойные игры в другом конце комнаты

и снабдить детей игрушками, а няня по заданию воспитателя направляет их игру. Занятия проводятся в групповой комнате, отвечающей гигиеническим требованиям: перед началом занятий должна быть проведена влажная уборка, проветривание, температура воздуха достигать 18—20°. В летнее время занятия должны проводиться на открытом воздухе при температуре воздуха не ниже 20 °С.

Заниматься дети должны в трусах и майках, летом — в трусах, на ногах — тапочки (или босиком).

## ГЛАВА ПЯТАЯ.

### ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ И РАЗВИТИЯ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

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

Обучение движениям представляет собой целостный воспитательно-образовательный процесс. Он осуществляется путем непосредственного обучения воспитателем и самостоятельной деятельности детей под его наблюдением.

В ходе обучения двигательным действиям происходит развитие познавательных, волевых и эмоциональных сил ребенка и формирование его практических двигательных навыков. Обучение движениям оказывает целенаправленное влияние на внутренний мир ребенка — его чувства, мысли, постепенно складывающиеся взгляды, нравственные качества. Кроме этого, двигательные действия, выполняемые детьми, полезны для здоровья и общего физического развития.

Содержание обучения составляют физические упражнения, в том числе подвижные игры, подобранные в соответствии с программой. При обучении взрослый передает ребенку общественно-исторический опыт овладения движениями, способствуя вначале их возникновению, а в дальнейшем развитию и совершенствованию. Учитывая особенности физического и психического развития ребенка дошкольного возраста, опираясь на его возможности, взрослый (родители, воспитатель) последовательно ставит перед ним новые двигательные задачи. Конкретно это выражается в постепенно повышающихся требованиях программы физического воспитания, учитывающих возрастные особенности детей и направленных на формирование двигательных навыков.

Усвоение нового требует от ребенка определенных физических и психических усилий, преодоления трудностей. В каждом отдельном случае новое программное требование (а для ребенка новая более сложная задача) является противоречивым по отношению к реальному уровню развития движений, к уже достигнутому двига-

тельным умениям и навыкам. Однако преодоление этого противоречия и составляет движущую силу развития.

Постепенное решение ребенком в процессе упражнений новых двигательных задач и появляющиеся в связи с этим большие возможности изменяют характер и качество движений: То, что было наиболее характерным для начала данного возрастного периода, в процессе обучения новому как бы свертывается, и движения приобретают новое качество. Так, ходьба ребенка в начале и в конце первого года жизни совершенно различная. Это явление представляется как диалектическое отрицание старого новым, которое является объективным моментом, движущим началом всякого развития и является разрешением возникающих противоречий. «Ни в одной области не может происходить развитие, не отрицающее своих прежних форм существования»<sup>1</sup>. Такой сложный процесс развития происходит непрерывно, определяясь взаимосвязанностью внешних и внутренних условий.

Преодоление трудностей и решение новых задач вызывают у ребенка эмоционально-положительное состояние. Оно порождается удовлетворением от достигнутой цели, новых мышечных ощущений, соответствующей оценки воспитателя. Подкрепление проявленных усилий ребенка способствует возникновению стремления к еще большим достижениям. Этот сложный процесс должен быть все время под наблюдением воспитателя. С одной стороны, необходимо обеспечить осмысливание ребенком новой двигательной задачи, с другой — вызвать самостоятельность и проявление усилий в решении ее на основе имеющихся реальных двигательных возможностей и возникающих интересов, эмоций.

В процессе обучения физическим упражнениям воспитатель сообщает детям необходимые элементарные знания, уточняет представления об окружающем, развивает воображение, активизирует память.

Так, при разучивании упражнения с детьми младшей группы воспитатель говорит: «Поднимем свои синие флажки вверх, высоко, высоко, чтобы их увидели все: и куклы, и мишки, и все игрушки», в старшей группе: «Сначала поднимем вверх правую руку, затем хорошо согнем правую ногу и, хлопнув ладонью о колено, словом «хлоп»; в подготовительной группе: «Сейчас вы поднимете обе руки перед собой, ладонями вниз, после этого отведете руки влево назад, посмотрите на концы своих пальцев и, повернувшись лицом ко мне, разведете руки в стороны и опустите их со словом «спина»».

В приведенных примерах воспитатель развивает у детей ориентировку в пространстве (вверх-вниз, налево-назад, перед собой), ее выражает сначала, затем, после этого), уточняет их знания о частях собственного тела. Кроме того, воспитатель сообщает детям и пространственные указания в связи с практической деятельностью гимна-

<sup>1</sup> М. А. В. Фигельс Ф. Соч., т. 4, с. 297.

стическую терминологию. Например, воспитатель говорит: «Постройтесь в колонну по одному» — и, когда дети встанут, добавляет: «Вот так». Или: «Встаньте все в шеренгу, лицом ко мне» — и оценивает: «Хорошо!»

Обучение требует от ребенка собранности внимания, конкретности представления, активности мысли, развития памяти: эмоциональной, если процесс обучения вызывает заинтересованность и связанный с этим эмоциональный отклик; образной — при восприятии наглядного образца движений воспитателя и выполнения упражнений детьми; словесно-логической — при осмысливании задачи и запоминания последовательности выполнения всех элементов упражнения, содержания и действий в подвижной игре и самостоятельного выполнения; двигательной — моторной — в связи с практическим выполнением упражнений самими детьми; произвольной, без которой невозможно сознательное, самостоятельное выполнение упражнений.

Обучение детей непосредственно связано с нравственным воспитанием, формированием моральных чувств и сознания ребенка, развитием его морально-волевых качеств: доброжелательности и взаимопомощи, целеустремленности, честности, справедливости. Весь процесс обучения правильным движениям воспитывает у детей эстетические чувства. Красота движений, четкость построений, которыми постепенно овладевают дети, доступная им творческая выразительность игровых образов, использование стихотворных текстов в играх, игровых зачинах, считалках — все это служит задаче воспитания эстетического вкуса детей. Большое значение имеет внешнее оформление физкультурных костюмов детей и воспитателя, физкультурных пособий и т. д. Организация процесса обучения предоставляет возможность упражнять детей в доступных им трудовых действиях.

Таким образом, в процессе обучения движениям у детей развиваются умственные способности, нравственные и эстетические чувства, формируется сознательное отношение к своей деятельности и в связи с этим целенаправленность действий, организованность. Все это во взаимосвязи является осуществленным комплексного подхода к процессу обучения, который содействует формированию всесторонне развитой личности.

## § 2. СПЕЦИФИКА ПРИМЕНЕНИЯ ДИДАКТИЧЕСКИХ ПРИНЦИПОВ В ОБУЧЕНИИ ДВИЖЕНИЯМ

В процессе физического воспитания и обучения применяются общепедагогические принципы — систематичности, сознательности и активности, наглядности, доступности, индивидуализации и постепенного повышения требований. Они представляют собой наиболее важные положения педагогики и выражают методические закономерности единого педагогического процесса воспитания и обучения.

**Принцип систематичности.** Этот принцип является ведущим, обязательным для всего комплекса мероприятий, используемых в целях физического воспитания (режим, закаливание, формирование двигательных навыков). Систематичность заключается в непрерывности, регулярности, плановости процесса физического воспитания на протяжении всего периода дошкольного возраста; в четкой регулярности физкультурных занятий с обязательным чередованием нагрузки и отдыха для организма, последовательности самих занятий, их преемственности, взаимосвязи различных сторон их содержания.

Систематическое ежедневное выполнение в определенное время различных по своему характеру физических упражнений (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, двигательная деятельность на прогулке и т. д.), а также закаливающих мероприятий постепенно приучает детей к установленному оздоровительно-воспитательному режиму.

Под влиянием регулярных занятий физическими упражнениями в организме происходит положительная перестройка различных систем, например сердечно-сосудистой и др.

При прекращении систематических занятий, их перерыве наблюдается снижение уже достигнутого уровня функциональных возможностей, а иногда и регресс морфологических показателей, выражающийся в уменьшении удельного веса активной мышечной ткани, изменении ее структурных компонентов и других неблагоприятных явлениях.

Таким образом, для полноценного физического совершенства необходимо соблюдение непрерывности процесса физического воспитания, обеспечивающей развитие положительных изменений, вызванных предыдущими занятиями, и закрепление их на последующих (физкультурные занятия, утренняя гимнастика, игры и упражнения).

Физическое воспитание требует **повторения вырабатываемых двигательных навыков.** Только при многократных повторениях образуются двигательные динамические стереотипы.

Для эффективного повторения необходима такая система, при которой усвоение сочетается с новым, т. е. когда процесс повторения имеет характер вариативности (изменение упражнения, условия выполнения, разнообразие методов и приемов, различные формы и содержание занятий в целом).

Важное значение повторения обеспечивают долговременную преемственность и перестройку морфологического и функционального аппарата, на основе которых развиваются физические качества (А. П. Крестовников).

Вариативность упражнений вызывает у детей ориентировочный и поисковый рефлекс, интерес, эмоции, внимание. Включение познавательных элементов и выработанный динамический стереотип приводит к появлению изменений при условии соблюдения **постепенности** (А. П. Павлов подчеркивал, что в педагогике постепен-

ность и тренировку следует считать основным физиологическим правилом.

**Принцип сознательности и активности.** В процессе физического воспитания и обучения чрезвычайно важно опираться на сознательное и активное отношение ребенка к своей деятельности. Для успешного достижения той или иной цели необходимо прежде всего ясно представить, что и как надо выполнить, почему именно так, а не иначе.

Приоритет научной разработки принципа сознательности принадлежит П. Ф. Лесгафту, категорически протестовавшему против механического заучивания движений. Лесгафт считал необходимым «подготовить учащегося ко всякой работе, которую он мог бы производить на основании общих приемов по слову, избегая по возможности имитации, т. е. ...приучиться к возможно большей самостоятельности в действиях и к волевым проявлениям»<sup>1</sup>.

Самостоятельная активная деятельность ребенка находится в зависимости от возникающего интереса к предлагаемому заданию, сознательного его восприятия, понимания цели и способа выполнения, обеспечивающих достижение успешного результата.

В дальнейшем развитие движений связано с возможностью проявления ребенком творческой активности, выполнением им творческих заданий педагога (самостоятельное изменение упражнения, создание его варианта, придумывание нового).

Перспективное раскрытие перед детьми возможности доступной им творческой деятельности требует доброжелательности и внимания к первоначальным попыткам, систематического стимулирования к поиску нового. Все это создает основу для воспитания творческой индивидуальности.

**Принцип наглядности.** Использование этого принципа в физическом воспитании понимается как широкое взаимодействие показателей всех внешних и внутренних анализаторов, непосредственно связывающих человека (ребенка) с окружающей действительностью. Любое познание имеет начало в чувственной ступени. Формирование движений, их изучение осуществляются во взаимосвязи с показателями всех рецепторов, прежде всего органов зрения, слуха, вестибулярного аппарата, проприоцептивного — мышц, суставов, связок и др.

Взаимосвязь показателей различных рецепторов обогащает образ движения, его более детальное восприятие, содействуя формированию двигательных навыков, проявлению волевых качеств.

При разучивании новых движений принцип наглядности осуществляется путем безукоризненного практического показа движений воспитателем — непосредственной зрительной наглядности, рассчитанной на возникновение эстетического восприятия, конкретного представления движения, правильного двигательного

---

<sup>1</sup> Лесгафт П. Ф. Избр. пед. соч., т. 2. М., 1952, с. 237—238.

ощущения и желания воспроизведения. Однако роль различных органов чувств и характер их взаимодействия могут изменяться. Так, если при демонстрации нового упражнения главную роль играет зрительный анализатор, то в заключительной стадии эта роль принадлежит двигательному, когда вся система движений автоматизируется.

В связи с тем что одной из задач физического воспитания детей является всестороннее развитие органов чувств, можно активизировать различные воспринимающие системы, целенаправленно упражнять их методами избирательного воздействия (например, световые и звуковые наглядные ориентиры).

В процессе совершенствования двигательных навыков усиливается взаимодействие различных органов чувств, сочетающихся в единый «комплексный анализатор». Это способствует, с одной стороны, более тонкому восприятию, с другой — более обобщенному («чувство снега», «чувство воды»).

Помимо непосредственной наглядности — восприятия окружающей действительности, большую роль играет наглядность опосредствованная, когда необходимо пояснить отдельные детали и механизмы движений, которые не выступают наглядно и скрыты от непосредственного восприятия (например, использование киносъемки, кинограмм, кинофильмов, углубляющих представление о движении). Наглядность тесно взаимодействует с осознанностью: то, что осмысливается человеком при словесном задании, проверяется практикой, воспроизведением движения, в котором ощущения, особенно двигательные, играют важную роль.

Кроме того, большое значение имеет взаимосвязь наглядности и образного слова, которое опирается на жизненный опыт ребенка, связано с двигательными представлениями и вызывает конкретный образ движений. Постепенно роль слова, имеющего значение опосредствованной наглядности, возрастает соответственно приобретаемому ребенком опыту. При наличии определенного двигательного опыта образное слово вызывает необходимые двигательные представления.

Такая взаимосвязь указанных форм наглядности определяется количеством чувственной и логической ступеней познания, то есть взаимодействием первой и второй сигнальных систем.

**Принцип доступности и индивидуализации.** Этот принцип предусматривает учет возрастных особенностей и возможностей ребенка и в связи с этим определение посильных для него заданий.

В области физического воспитания детей соблюдение этого принципа особенно важно, так как выполнение различных упражнений оказывает непосредственное воздействие на жизненно важные функции всего организма ребенка и превышение посильной меры физических нагрузок может неблагоприятно повлиять на развитие здоровья.

Оптимальная мера доступности определяется соответствием возраста и возможностей ребенка и степенью трудности заданий.



Несмотря на имеющиеся нормативные требования программы, необходим еще учет индивидуальных сил ребенка и его подготовленности к более высоким требованиям. Возможности ребенка определяются путем слагаемых данных: испытания по нормативам физической подготовленности, врачебных обследований, непосредственного педагогического наблюдения.

Доступность не предполагает отсутствие трудностей, а, наоборот, возможность их успешного преодоления путем физических и психических усилий ребенка. Проверка подлинной доступности подтверждается или опровергается систематическим врачебно-педагогическим контролем с применением пульсометрии, хронометрии и т. п.

Одним из основных условий доступности является преемственность и постепенность усложнения физических упражнений. Преемственность выражается во взаимосвязи различных форм движений, их взаимодействии и структурной общности. Практически это достигается правильным распределением материала на занятиях. Не менее важно соблюдение постепенности при переходе к все более трудным заданиям. В связи с этим следует отметить целесообразность использования подготовительных, подводящих упражнений для освоения многих двигательных навыков.

Индивидуализация представляет собой учет индивидуальных типологических особенностей ребенка при построении процесса физического воспитания, выборе средств, методов и форм занятий.

У каждого ребенка имеются своеобразные функциональные возможности. По-разному протекает процесс освоения движений, организм различно реагирует на физическую нагрузку, различна динамика приспособления.

При построении системы физического воспитания проблема индивидуализации разрешается в двух взаимосвязанных направлениях: общеподготовительного и специализированного.

Общая физическая подготовка по программе детского сада, школы, вуза и т. д. направлена на освоение обязательных жизненно важных двигательных навыков, знаний и достижение определенного уровня развития физических качеств. Индивидуализация при этом заключается в подборе методов обучения и воспитания и использования дополнительных средств, индивидуализирующих способы выполнения общих программных требований.

Специализированное направление (например, спортивная специализация у взрослых) предусматривает совершенствование специализации. При этом все содержание занятий строится с учетом индивидуальной одаренности.

Индивидуализация зависит не только от учета типологических особенностей того или иного ребенка: их нельзя не учитывать в целях оптимального обучения и воспитания, однако они не являются определяющими. Задача состоит в том, чтобы улучшать врожденные задатки, воспитывать новые положительные качества, способности, целенаправленно изменять при необходимости типологические особенности первой системы.

**Принцип постепенного повышения требований.** Основные условия этого принципа заключаются в постановке перед ребенком и выполнении им все более трудных новых заданий и в постепенном увеличении объема и интенсивности нагрузок.

Достижение многообразных, важных для жизни умений и навыков возможно лишь при условии обновления и изменения выполняемых упражнений. В процессе обновления упражнений расширяется и обогащается объем двигательных умений и навыков, что содействует освоению ребенком новых форм двигательной деятельности, совершенствованию уже приобретенных.

При постепенном освоении ребенком различных двигательных координаций и преодоления трудностей у него развивается сама способность координации и совершенствования всей двигательной деятельности.

Одновременно с усложнением форм двигательной деятельности должна постепенно возрастать посильная ребенку физическая нагрузка. Это обуславливается закономерностью развития физических качеств — относительной для ребенка силы, выносливости, быстроты.

Степень положительных изменений, которые происходят в организме под влиянием физических упражнений, соответствует объему и интенсивности нагрузок. Исследования показали: если эти нагрузки не чрезмерны и не ведут к переутомлению, тогда, чем больше их объем, тем сильнее приспособительные перестройки, а чем интенсивнее нагрузка, тем сильнее процессы адаптации. Следует подчеркнуть, что, несмотря на одну и ту же нагрузку, ответные реакции организма изменяются: постепенное приспособление к данной нагрузке уменьшает вызываемые ею биологические сдвиги; следовательно энергетические траты, уменьшается легочная вентиляция, минутный объем сердца, частота его сокращений и кровяное давление, меньше становятся биохимические и морфологические сдвиги в составе крови. В результате приспособления к неизменной работе функциональные возможности организма позволяют ему справляться с той же работой — делать экономно? с меньшим напряжением функций. В этом заключается биологический смысл приспособления к нагрузкам. Но если данная нагрузка становится привычной — она перестает быть фактором положительных изменений в организме. Чтобы повысить в дальнейшем функциональные возможности, следует систематически обновлять нагрузки, увеличивать их объем и интенсивность. В этом заключается одна из основных закономерностей процесса физического воспитания.

Повышение требований приводит к положительным результатам, когда связанные с ними нагрузки посильны ребенку, не превышают функциональных возможностей организма (соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям).

Обязательным условием также являются последовательность, регулярность и чередование нагрузок с отдыхом. Переход к новым, более сложным упражнениям должен происходить постепенно, по мере закрепления формирующихся навыков и приспособления к нагрузкам. Требуется определенное время, чтобы произошли приспособительные перестройки, создающие возможность для достижения нового высокого уровня тренированности.

Все рассмотренные принципы по своему содержанию взаимопроницающие и частично совпадают. Все они отражают определенные стороны и закономерности одного и того же процесса, являющегося по существу единым, и лишь условно рассматриваются в отдельности. Поэтому все указанные принципы могут быть реализованы лишь при условии их взаимосвязи.

### § 3. ХАРАКТЕРИСТИКА МЕТОДОВ И ПРИЕМОВ ОБУЧЕНИЯ

**Классификация методов**                      Одной из главных основ всех методов физического воспитания является «избираемый способ регулирования нагрузки и порядок сочетания ее с отдыхом»<sup>1</sup>.

В дошкольном возрасте нервная система и весь организм ребенка в целом обладают чрезвычайной пластичностью, податливостью к внешним воздействиям. Поэтому рациональная дозировка объема и интенсивности нагрузки, регулярное чередование ее с отдыхом будет определять оптимальность динамики организма ребенка, обеспечивать своевременность восстановительных процессов и повышать работоспособность. Нагрузка, с одной стороны, выражается в величине воздействия физических упражнений на организм и интенсивности выполнения их, что повышает функциональные процессы организма; с другой — в воздействии на динамику психических функций, проявляющихся в умственной деятельности ребенка, концентрации внимания и восприятия во время объяснения и демонстрации упражнений, осмысливании заданий, точности ответной реакции на них и т. п. Правильное соотношение времени, затрачиваемого на расходование психических и физических сил ребенком, и следующего за этим отдыха должно быть главной заботой воспитателя при проведении занятия с детьми дошкольного возраста.

Основной проблемой советской дидактики является раскрытие закономерностей успешного обучения.

Советская дидактика опирается на марксистско-ленинскую теорию познания. Процесс учения рассматривается дидактикой как организованная познавательная деятельность, в которой осуществляется и постепенно расширяется процесс познания от его исходного момента — отсутствия знаний — к все более точным, полным и совершенным знаниям. В этом процессе познания неизменными компонентами являются: чувственное восприятие, абстрактное мышление и практика.

В связи с этим в обучении используются: наглядные методы, обеспечивающие яркость чувственного восприятия и двигательных ощущений, необходимых для возникновения у ребенка наиболее

---

<sup>1</sup> Теория и методика физического воспитания. Под ред. Л. П. Матвеева и А. Д. Новикова. Изд. 2. М., 1976, т. 1, с. 87.

ощущения и конкретного представления о движении, активизирующие развитие его сенсорных способностей; словесные методы, обращенные к сознанию детей, помогающие осмысливанию поставленной перед ними задачи и сознательному выполнению двигательных упражнений, играющие большую роль в усвоении содержания и структуры упражнений, самостоятельном их применении в различных ситуациях; практические методы, связанные с практической двигательной деятельностью детей, обеспечивающие действенную проверку правильности восприятия движений на собственных мышечно-моторных ощущениях. Практические методы характеризуются полной или частичной регламентацией, проведением упражнений в игровой (образной) форме, использованием элементов соревнования.

Регламентация упражнений необходима при многократном повторении двигательных действий или их отдельных элементов. Она характерна конкретной последовательностью движений, соблюдением нормирования нагрузки и отдыха, их определенным чередованием. Все это содействует лучшему освоению двигательных умений и навыков, сохранению оптимального функционального состояния организма и психики ребенка.

Одной из разновидностей практических методов является и игровой метод, близкий к ведущей деятельности детей дошкольного возраста, наиболее специфичный и эмоционально-эффективный в работе с ними, учитывающий элементы наглядно-образного и наглядно-действенного мышления. Он дает возможность одновременного совершенствования разнообразных двигательных навыков, самостоятельности действий, быстрой ответной реакции на изменяющиеся условия, проявления творческой инициативы.

В процессе игровых действий у детей формируются морально-волевые качества, развиваются познавательные силы, приобретается опыт поведения и ориентировки в условиях действия коллектива.

В младших группах при обучении детей движениям широко применяются игровые приемы, способствующие эмоционально-образному уточнению представлений о характере движений (например, «Будете бегать легко и тихо, как мышки», «Нужно прыгать, как зайчики»).

К практическим методам относится также соревновательный метод. В процессе обучения детей дошкольного возраста он может применяться при условии педагогического руководства.

Этот метод используется преимущественно в старших группах детского сада в целях совершенствования уже приобретенных двигательных навыков (но не состязания в борьбе за первенство). Событийное условие соревнования — соответствие его физическим силам детей, воспитание морально-волевых качеств, а также правильное оценка своих достижений и других детей на основе созна-

тельного отношения к требованиям. Особенно важным является воспитание коллективных чувств, определяющих возможность радоваться успехам других, исключая зависть и недоброжелательство. В процессе соревнования на качество или быстроту выполнения задания в игре или упражнении у ребенка при неудаче может возникнуть огорчение. В таких случаях чрезвычайно велика роль воспитателя, его умение перевести отрицательную эмоцию в положительную. Это достигается предварительной подготовкой детей к восприятию процесса соревнования, а в момент неудачи воздействием на сознание ребенка убеждающими доводами и превращением отрицательных эмоций в стимул успешного достижения поставленной задачи.

При правильном руководстве соревнование может быть успешно использовано как воспитательное средство, содействующее совершенствованию двигательных навыков, развитию физических способностей, воспитанию морально-волевых черт личности.

Применяя указанные выше методы обучения детей различным движениям, мы опираемся на их чувственные восприятия, на мыслительную деятельность и на практическую деятельность (выполнение конкретных упражнений).

В практической работе с детьми методы обучения используются одновременно, в комплексе.

Учитывая содержание упражнений, возрастные возможности и индивидуальные особенности детей, воспитатель в одном случае в начале обучения использует наглядность — восприятие ребенком образца движения в сочетании с пояснениями, в другом — слово, объяснение содержания и структуры упражнения. Однако во втором случае педагог опирается на уже имеющиеся у детей жизненный опыт и конкретные представления о движениях. Вслед за наглядными или словесными методами непременно должны следовать практические действия детей — самостоятельное выполнение движений под руководством воспитателя.

Помимо указанных методов, в процессе физического воспитания детей используются методы проблемного обучения и воспитания, которые применяются при словесном, наглядном и практическом руководстве детьми. При использовании методов проблемного обучения перед детьми ставится конкретная задача, которую они решают самостоятельно.

Методы проблемного обучения применяются в старших группах, когда дети приобретают уже некоторые знания в области физкультуры, овладевают определенным запасом двигательных умений и навыков, умеют самостоятельно упражняться и играть. Применение проблемных методов обучения требует тактичного руководства воспитателя, наблюдающего и корректирующего самостоятельную деятельность детей и стимулирующего и поощряющего их творческие поиски при выполнении предложенных им разнообразных заданий.

Каждый отдельный метод имеет целый комплекс разнообразных приемов, которые объединяются общностью задачи и единым подходом к ее решению.

Прием — часть метода, его деталь, дополняющая и конкретизирующая метод.

Широкое, творческое применение воспитателем разнообразных приемов в соответствии с поставленными учебно-воспитательными задачами обогащает процесс обучения, индивидуализирует его, позволяет избежать штампов.

В процессе обучения детей двигательным действиям методические приемы отбираются в каждом отдельном случае в соответствии с задачами и содержанием двигательного материала, учетом степени усвоения его детьми, их общего развития, физического состояния, возрастных и типологических особенностей каждого ребенка.

В связи с этим приемы обучения комбинируются в различном сочетании, обеспечивающем, с одной стороны, всестороннее воздействие на все анализаторы при восприятии заданий детьми, и, с другой — сознательность и самостоятельность выполнения детьми двигательных заданий.

При обучении детей движениям сочетание приемов определяется их взаимодействием. Использование воспитателем преимущественно приемов, относящихся к наглядному методу, например показа образца движений на всех этапах обучения и в различных возрастных группах (как это иногда встречается на практике), может вызвать механическое, мало осознанное повторение их ребенком.

В таком случае воздействие по преимуществу только на воспринимающие органы, обогащая восприятие ребенка, в то же время снижает необходимое умственное напряжение, не способствует сознательному запоминанию и логической последовательности всех элементов данного упражнения, лишает иногда ребенка возможности его произвольного выполнения в дальнейшем.

Однако и преимущественное использование только слова без учета возрастных возможностей детей (особенно младшего и среднего возраста) лишает ребенка восприятия образности движений, наглядной достоверности ощущений, процесса конкретно-образного мышления. Поэтому, стремясь к наилучшим результатам обучения детей правильным движениям, воспитатель использует во взаимосвязи различные приемы обучения: наглядные, словесные и практические. Таким образом, он способствует всестороннему развитию детей, сознательному усвоению ими движений, самостоятельному и творческому применению их в соответствующих условиях.

**Приемы, относящиеся к наглядному методу.** При обучении детей движениям<sup>1</sup> используются различные приемы наглядности. Наглядно-зрительные приемы заключаются в правильной, четкой, демонстрации — показе воспитателем образца движения или отдельных двигательных элементов; в подражании образам окружающей жизни; в использовании зрительных ориентиров при ориентации в пространстве; использовании наглядных посо-

<sup>1</sup> Термин «обучение движениям» предполагает не только обучение отдельным движениям, но и любое обучение двигательным действиям.

бий — кинофильмов, кинограмм, телепередач, фотографий, картин и т. п. Тактильно-мышечная наглядность обеспечивается путем включения физкультурных пособий в двигательную деятельность детей.

Например, в целях выработки навыка бега с высоким подъемом колени применяются поставленные в ряд воротца-дуги. Поднимание ног во время бега через эти дуги способствует приобретению ребенком навыка высокого подъема колена. Кроме того, предметы дают возможность ребенку почувствовать и осознать сделанную им ошибку (в данном случае если он коснется носком поги воротцев). Сохранение в сознании задания воспитателя «не задеть воротца» связывается с кожно-мышечным ощущением при совершении ошибки, и ребенок сам определяет неправильность своего движения.

Тактильно-мышечная наглядность выражается также в непосредственной помощи воспитателя, уточняющего положение отдельных частей тела ребенка (например, выпрямление осанки путем прикосновения руки, вызывающего ощущение правильного мышечного тонуса). Однако такая помощь воспитателя должна быть кратковременной, чтобы она не приобрела сигнальное значение в системе постоянных раздражителей, содействующих выработке данного динамического стереотипа. В дальнейшем навык закрепляется с помощью словесных указаний.

Наглядно-слуховые приемы представляют собой звуковую регуляцию движений. Лучшей слуховой наглядностью является инструментальная музыка и песня. Они вызывают у детей эстетические чувства и эмоциональный подъем, определяют характер движения, регулируют его темп и ритм. Нередко в детских садах в целях регуляции темпа и ритма движений воспитатель, не владеющий музыкальным инструментом, пользуется бубном, что при условии смены ритмических рисунков в достаточной степени оправдано. Кроме того, для регуляции движений могут служить народные прибаутки, стихотворения («К нам на длинной тонкой ножке скачет дождик по дорожке...») и другие тексты, привлекающие детей своим шутливым содержанием и ритмом.

Итак, указанные приемы наглядности содействуют правильно-му восприятию и представлению ребенка о движении, большей широте чувственного познания, возникновению самоконтроля при выполнении движений, слуховой регуляции темпа и ритма движений, развитию сенсорных способностей ребенка.

**Приемы, относящиеся к словесному методу.** При обучении движению словесные приемы заключаются в ясном, кратком описании и объяснении детям новых движений, с опорой на имеющиеся у них жизненный опыт и представления; в пояснении, которое сопровождает конкретный показ движений или уточняет отдельные его элементы; в указании, необходимом при воспроизведении показанного воспитателем движения или самостоятельном выполнении детьми упражнения; в беседе, предваряющей введение новых физических упражнений и подвижных игр, или при обучении, когда требуется

разъяснение двигательных действий, уточнение сюжета подвижной игры и т. п.; в вопросах к детям, которые задает воспитатель до начала выполнения физических упражнений в целях выяснения степени осознанности последовательного выполнения действий или проверки имеющихся представлений об образах сюжетной подвижной игры, уточнения правил, игровых действий и т. п.

Кроме того, указанные приемы заключаются также в четкой, эмоциональной и выразительной подаче различных команд, распоряжений и сигналов. Например, воспитатель говорит: «Ноги прыжком на ширину плеч — ставь!» Или: «На месте — стой!», «Раз, два, три — беги!» и т. д. Эти команды требуют различной интонации и динамики, вызывающих быстроту и точность ответной двигательной реакции детей. К этому следует отнести также отчетливое скандирование считалок и выразительное произнесение игровых зачинов, которыми так богато русское народное творчество.

Музыкальность и ритмичность рифмованных текстов вызывают эмоциональный отклик у детей, легко запоминаются ими и впоследствии используются в самостоятельных играх.

К словесным приемам относится образный сюжетный рассказ. Он применяется в целях развития выразительности движений и лучшего перевоплощения в игровой образ. Сюжетный рассказ практически аналогичен краткому рассказу сказки. (1½—2 мин), вызывающему у детей воссоздающее воображение, как бы зрительное восприятие всей ситуации игры и действий, стимулирующее к эмоциональному воспроизведению. Вместо обычного однотипного объяснения игры, распределения ролей и указания места действия (что уместно в игре несюжетной) воспитатель раскрывает сюжет игры и ее правила в кратком образном рассказе. Например, игру «Коза, козлята и волк» воспитатель начинает так: «Жила-была большая белая коза-мама с красивыми крутыми рогами и добрыми серыми глазами. У нее были маленькие детки-козлятки...» и т. д. Такой прием пробуждает у детей эмоции, вызывает работу воображения, уточняет представления, побуждает творчески воспроизвести всю ситуацию в действиях, стимулирует образность движений.

Сюжетный рассказ может быть использован в различных возрастных группах, изменяясь по характеру изложения.

В подвижных играх нередко встречаются тексты, в соответствии с которыми разворачивается содержание игры. Например, в младшей группе в игре «Зайки» воспитатель говорит текст:

Зайки белые сидят  
И ушами шевелят,  
Вст так, вот так,  
Все ушами шевелят...

Дети выполняют называемые им движения и действуют в соответствии с текстом.



Словесная инструкция. Исследования психологов и педагогов показывают достаточную готовность детей 4, 5 и особенно 6 лет к осознанности задач и условий различной доступной им деятельности. Это позволяет при формировании двигательных навыков шире использовать словесные воздействия, которые повышают не только скорость овладения навыком, но и качество его.

«На более поздних ступенях развития ребенка происходит оживление с помощью системы словесных воздействий следов прежних впечатлений в новых сочетаниях и комбинациях и впервые, собственно, возникает возможность с помощью чисто словесных указаний и объяснений образовать новые временные связи, сформировать новые знания и умения»<sup>1</sup>.

Формирование двигательных навыков в старшем дошкольном возрасте зависит в большой мере от степени осознанности ребенком содержания и структуры упражнения, т. е. понимания, в какой последовательности и как следует ему выполнять все его элементы.

В связи с этим недопустимо в старших группах преобладание приема имитации образца, даваемого воспитателем. При этом процесс усвоения детьми двигательных действий идет преимущественно по пути механического усвоения. В таких случаях дети внешне хорошо выполняют упражнение. Однако если по окончании упражнения ребенку предлагают рассказать, что и как надо сделать, то в большинстве случаев он не может четко ответить на этот вопрос. Чаще всего ребенок вместо ответа начинает воспроизводить движения.

П. Ф. Лесгафт писал: «Если ребенок усвоит какой-нибудь механический метод, не понимая совершенно, какой смысл имеют его отдельные приемы, то и действовать он будет механически — он не сумеет применить данный метод к частному случаю»<sup>2</sup>.

Опытные воспитатели старших групп, используя в процессе обучения приемы словесного задания, стремятся вызвать в представлении ребенка образ того движения, которое он должен выполнить. Например, воспитатель говорит: «Вы все будете поднимать флажки вперед-вверх. Выпрямитесь и посмотрите на них, а затем разведете руки в стороны и опустите их со словом «вниз». Изменяя интонацию, воспитатель подчеркивает опорные моменты упражнения (поднять вперед-вверх, посмотреть на них, развести в стороны). Это создает возможность предварительной ориентировки в условиях выполнения задания без наглядного показа. Таким образом, у детей создается представление о движении, что и в какой последовательности они должны выполнить. Этот момент является исходным и чрезвычайно важным. Он обеспечивает правильность выполнения детьми упражнения.

<sup>1</sup> Запорожец А. В. Развитие произвольных движений. М., 1960, с. 277.

<sup>2</sup> Лесгафт П. Ф. Избр. пед. соч., т. 2. М., 1952, с. 24.

По определению П. Ф. Лесгафта, понятие «представление о движении» складывается из представления о движущихся частях тела, амплитуды, направления, скорости, напряжения и других компонентов движения. Следовательно, в таких случаях у ребенка возникает образ движущихся частей его тела, в совокупности со всеми ощущаемыми им составными компонентами.

Вслед за самостоятельным выполнением детьми упражнения по словесному заданию педагог уточняет правильность выполнения отдельных его элементов путем любого, необходимого в этом случае приема: указания, наглядного показа, разъяснения. Это служит уточняющей практической проверкой уже осмысленного детьми задания.

Приведенная методика обучения двигательным действиям опирается на работы проф. А. Ц. Пуни, в которых раскрывается роль представлений в формировании двигательных навыков и тренирующее действие представления движения. Оно выражается в своеобразном процессе, называемом в психологии «идеомоторные реакции»<sup>1</sup>.

В своей основе идеомоторные реакции определяются известным положением И. П. Павлова: «Раз вы думаете об определенном движении (т. е. имеете кинестезическое представление), вы его невольно, этого не замечая, производите»<sup>2</sup>. Когда человек представляет себе движение, у него в коре головного мозга возникает процесс центрального возбуждения кинестезических клеток. Это означает, что происходит оживление той системы временных нервных связей, которые образовались и закрепились при практическом выполнении этого движения.

Причиной центрального возбуждения может быть слово, играющее роль внешнего раздражителя. Слово, произнесенное в момент предложения двигательного задания, поможет представить содержание и структуру движения. В другом случае слово может быть немое, тогда это будет собственная мысль человека о том, как сделать, выполнить данное действие. Оно также вызовет возбуждение кинестезических клеток. Результатом этого явится возникшее у человека представление данного движения, соответствующее его практическому выполнению.

Великий при овладении упражнением вырабатываются связи, то, очевидно, при любом, в том числе и мысленном, повторении происходит уточнение этих связей, а в результате и практическое улучшение исполнения упражнения<sup>3</sup>.

Учитывая все это, воспитатель использует в процессе формирования у детей двигательных навыков различные приемы.

<sup>1</sup> Пуни А. Ц. Роль представлений в формировании двигательных навыков. Л., 1957, с. 18.

<sup>2</sup> Павлов И. П. Полн. собр. соч., т. III, кн. 2, с. 316.

<sup>3</sup> Пуни А. Ц. Роль представлений в формировании двигательных навыков. Л., 1957, с. 88.

Так, в процессе обучения детей, когда формирование навыков достигает степени стабилизации и дети должны выполнять двигательные действия самостоятельно, воспитатель предлагает кому-либо из них выполнить и рассказать всю последовательность этого действия, не выполняя упражнения в данный момент.

Ребенок, вспоминая последовательность движения, говорит, например: «Сначала надо поднять палку вверх и посмотреть на нее, потом опустить ее на поднятое правое колено, потом опять поднять вверх и опустить вниз». Первое время дети обычно пытаются сопровождать свои слова соответствующими движениями. В этих случаях слово и одновременное движение являются выражением зрительно-двигательного представления памяти и облегчают ребенку его ответную реакцию на задание. Иногда воспитатель предлагает вспомнить движение всем детям, т. е. они должны молча, про себя представить, что и как надо сделать.

Такие приемы обучения способствуют возникновению представления о движении, что подтверждается правильностью выполнения движений детьми, их активным заинтересованным, эмоциональным состоянием, собранностью и устойчивостью внимания.

При систематическом использовании этих приемов дети не ждут от воспитателя обязательного показа движений: они сосредотачивают внимание на объяснении задания, затем правильно, уверенно и самостоятельно выполняют упражнение.

В дальнейшем воспитатель может использовать словесный прием при разучивании новых упражнений. Всякое новое движение всегда содержит известные детям элементы, поэтому оно является в сущности лишь новой комбинацией знакомых элементов.

В результате систематической работы все дети успешно осваиваются с требованиями воспитателя, правильно, сознательно и эмоционально отвечают на них практическими движениями. Они хорошо ориентируются в словесных заданиях и четко переводят их в движение.

В дальнейшем дети могут самостоятельно дать несложный вариант какого-либо движения и придумать новую комбинацию из знакомых им двигательных элементов.

Ответная реакция детей имеет всегда различные индивидуальные черты, что зависит от общего развития ребенка, особенностей его нервной системы, степени сосредоточенности внимания.

Описанный процесс формирования двигательных навыков у детей старшего дошкольного возраста соответствует психической и физической подготовленности ребенка.

В начальной стадии формирования двигательных навыков у детей решающую роль играет предельно ясная формулировка словесного задания, даваемого воспитателем.

В процессе формирования представлений о движении необходимо следить за правильностью этих представлений. Об этом можно судить по словесному описанию двигательного действия и по конкретным движениям. Тренирующее действие представления выражается в проявлении у ребенка

способности управлять своими движениями самостоятельно и в улучшении качества их выполнения.

Осознание содержания движения (всего двигательного действия) ребенком способствует правильному и более быстрому формированию его двигательных навыков, развитию творческой инициативы, умению удачно применить движения в новой ситуации.

Целесообразное сочетание наглядных и словесных приемов при обучении детей, их взаимосвязь обеспечивают, с одной стороны, конкретность и образность восприятия и воспроизведения движений, а с другой — осознанность детьми выполняемых двигательных заданий — их содержания и последовательности всех элементов каждого двигательного действия. «Воспроизводить можно только то, что понято. Главную роль играет смысл слышанного», — подчеркивает И. М. Сеченов.

**Приемы, относящиеся к практическому методу.** В процессе обучения детей двигательным действиям воспитатель пользуется комплексом различных практических приемов, взаимосвязанных с наглядностью и словом. Он демонстрирует выполнение упражнений, отдельных ролей в подвижных играх, роли водящего, стимулирует детей к участию в соревновании, увлекая задачей и показывая пример: кто лучше, кто скорее, кто правильнее выполнит двигательное задание; он выполняет при соревновании роль судьи, капитана команды в целях демонстрации их способов действий, поведения, принимаемых справедливых решений в отношении играющих (Л. М. Коровина).

Организуя практическую деятельность детей, воспитатель регламентирует весь процесс обучения в соответствии с задачами, содержанием, структурой занятия. Он обучает детей фронтально; в целях совершенствования знакомых им движений, распределяет их на небольшие группы, предлагая действовать самостоятельно; разучивая с детьми упражнения, неоднократно повторяет их и варьирует, регламентируя весь процесс упражнений; стимулирует к творческому поиску, предлагает задания — изменить упражнение, подвижную игру, составить их варианты, придумать новые.

В процессе обучения ребенок овладевает на каждом возрастном этапе все большими знаниями и практическими умениями. В связи с этим усиливается самостоятельность движений, находчивость в применении приобретенных навыков в игровой и жизненной обстановке.

Руководя практической деятельностью детей, воспитатель не забывает о возможностях осуществления образовательных задач, умственного развития ребенка. Он заботится о возникновении и сохранении наиболее стойкого интереса и эмоционального отношения детей к предлагаемым им двигательным заданиям, требующим для своего выполнения активности мысли, направленной на поиск нужного решения, которое выражается детьми в форме индивидуальных предложений. (Например, при поочередном выполнении ходьбы, бега и подскоков предлагается задание: придумать форму сигналов

для смены каждого вида движений, предложить порядок их чередования и дать мотивировку — почему так надо, а не иначе и др.).

Опыт показывает ответную активность и удовольствие детей при предложении им таких (элементарных и доступных) заданий, а также интересные решения их на основе приобретенных знаний и двигательных навыков (о технике двигательных действий и способах выполнения их, ориентировке в пространстве, чередовании двигательных действий на занятии и т. п.). Указанные задания содействуют умственному развитию и творческой активности, воспитанию организационных навыков, целенаправленности действий, находчивости и ориентировке в окружающих условиях.

Таким образом, описанные методы и приемы обучения детей направлены на достижение успешных результатов при формировании двигательных навыков.

#### § 4. ФОРМИРОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ И ВОСПИТАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ<sup>1</sup>

В процессе физического воспитания под руководством педагога ребенок овладевает двигательными умениями и навыками в соответствии с требованиями программы для каждой возрастной группы.

Формирование умений и навыков в процессе обучения различным видам движений осуществляется в неразрывном единстве с воспитанием физических качеств.

В теории физического воспитания двигательное умение определяется как «степень владения техникой действия, которая отличается повышенной концентрацией внимания на составные операции и нестабильными способами решения двигательной задачи»<sup>2</sup>.

Различают две разновидности двигательных умений: одни выражаются в умении осуществлять целостную двигательную деятельность, другие — в умении выполнять отдельные, различные по сложности движения. Умения первой разновидности связаны с необходимостью решать неожиданно возникающие двигательные задачи в изменяющихся условиях, например игры, борьбы и др. В этом случае двигательная деятельность всегда осознанна и характерна творческим применением уже заученных действий и физических качеств. Что касается других двигательных умений, то они постепенно переходят в навык, при этом развитие идет от первоначального овладения техникой движения ко все большему его совершенствованию.

Двигательный навык — «степень владения техникой действия, при которой управление движениями происходит автоматизированно и действия отличаются высокой надежностью»<sup>3</sup>.

При этом автоматизация способа выполнения каждого отдельного движения не исключает осознания двигательного акта в це-

<sup>1</sup> Воспитание физических качеств см. гл. VI (Гимнастика), § 4.

<sup>2</sup> Теория и методика физического воспитания. М., 1976, с. 143.

<sup>3</sup> Там же, с. 144.

дом. Сознание необходимо для выполнения поставленной задачи, для контроля движений и в некоторых случаях даже частичной автоматизации навыка, в связи с неожиданно изменившимися условиями выполнения двигательной задачи. Хорошо упроченный навык, приобретший стабильность, связан с вариативностью двигательного действия. При стабильности навыка можно использовать различные варианты двигательного акта, однако с сохранением основы его техники (например, бег в различных вариантах). В свою очередь вариативность двигательного действия способствует возникновению нового умения более высокого творческого порядка, позволяющего применять освоенный навык в целостной деятельности и отбирать наиболее целесообразные, лучшие варианты выполнения действий.

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

Практически при этом в процессе обучения детей огромное значение имеет слово педагога, влияющее на сознание ребенка, понимание им цели и характера упражнения. Оно является более сильным раздражителем по сравнению со всем комплексом ощущений, возникших в двигательном анализаторе. В это время в коре головного мозга образуются временные связи между многочисленными нервными центрами; деятельность различных систем и органов — воспринимающих, двигательных и вегетативных — становится согласованной.

Практическое значение двигательных навыков для человека (и ребенка) огромно. Выработанные навыки дают возможность экономнее расходовать физические и психические силы, быстро и точно выполнять действия, входящие в целостную двигательную деятельность. Они освобождают сознание от непрерывного внимания к способу выполнения действий и позволяют сосредоточить его на новых, возникающих задачах. При слаженном, точном и быстром выполнении действий у человека, а также у ребенка возникают положительные эмоции, влияющие на успешность выполнения работы.

## 5.6. ЗАКОНОМЕРНОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ У ДЕТЕЙ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ

Процесс формирования правильных двигательных навыков у детей дошкольного возраста представляет собой фундамент для дальнейшего развития и совершенствования их в школьные годы. В этом закономерном процессе различаются три стадии.

1. **Стадия** — формирования первоначального умения — короткая по времени, когда дети знакомятся с новым движением, характерна широким irradiрованием процесса возбуждения в

коре головного мозга и недостаточностью внутреннего торможения. В связи с этим у детей наблюдаются неуверенность в движениях, общая напряженность мускулатуры, наличие лишних движений, неточности в пространстве и во времени.

Это происходит вследствие распространившегося иррадиирующего процесса возбуждения и на другие центры двигательного анализатора.

**II стадия** — более продолжительная по времени. Она отличается процессом специализации условного рефлекса. На протяжении этой стадии развития навыка у детей в порядке повторных упражнений правильность разучиваемых движений постепенно улучшается. Это происходит в силу уточнения отдельных двигательных рефлексов и всей их системы в целом.

Вторая стадия характерна постепенным развитием внутреннего дифференцировочного торможения, ограничивающего распространение процессов возбуждения, повышением роли второй сигнальной системы. В связи с этим ребенок проявляет большую осознанность задач и собственных действий.

Однако образование двигательных навыков на данной стадии происходит волнообразно. Это выражается в попеременном улучшении или ухудшении действий. Исследования показывают, что в процессе общего прогресса качества двигательного действия во время обучения такие колебания бывают в начале обучения. По мере все большего уточнения и совершенствования двигательных умений в коре головного мозга образуется сложная система временных связей — динамический стереотип.

**III стадия** — стабилизация навыка, упрочение динамического стереотипа, соответствующего основному варианту действия. Ребенок уже овладевает навыком. Движения его делаются произвольными, экономными, свободными, достаточно точными при ведущей роли второй сигнальной системы. Он самостоятельно и уверенно выполняет действие с осознанием его основной задачи, может творчески применять выработанный навык в возникающей реальной ситуации (игровой и жизненной). Кроме того, на этой стадии развития навыка вырабатываются дополнительные двигательные реакции в соответствии с различными вариантами техники движения.

Двигательные навыки могут находиться во взаимодействии. Приобретенный уже навык по механизму переноса может помочь образованию нового умения или навыка. Перенос заключается в применении способов или приемов к новым объектам, процессам (катание на коньках — катание на роликовых коньках).

Необходимым условием переноса навыка является сходство элементов выполнения того и другого действия, их структур, осознание общих принципов выполнения. В таких случаях ребенок, опираясь на имеющиеся у него опыт и умение, быстрее усваивает новый навык. При этом обязательным условием должно быть сходство главных фаз двигательных актов (например, в гимнастике). Указанный перенос определяется как положительный.

В тех случаях, когда сходство навыков характерно для их подготовительной фазы, но имеется различие между последующей и особенно главными, может возникнуть отрицательное взаимодействие — отрицательный перенос или интерференция навыков, не способствующая овладению двигательным актом.

Одной из причин интерференции навыков может быть прочность ранее образовавшихся временных связей по сравнению с возникающими позднее, при образовании нового навыка. Кроме того, причиной интерференции может быть сохранение в новых действиях некоторых общих компонентов со старыми, мешающих различению своеобразия каждого действия. Для предупреждения и устранения интерференции навыков необходимо показать в упражнении четкое различие старого и нового способов выполнения, условий выполнения, противопоставить их (например, способ выполнения прыжка в длину и высоту с разбега).

На процесс овладения сложными двигательными актами могут оказывать влияние врожденные автоматизмы. Так, положительное влияние на овладение навыком будет оказывать врожденная перекрестная координация, представляющая собой естественную основу таких действий, как ходьба, бег и т. п. Эти благоприятные предпосылки, обеспечиваемые унаследованными координациями, следует учитывать при определении последовательности обучения.

**Роль сознания и эмоций в процессе обучения двигательным действиям.** При обучении большое значение имеют эмоции, интерес и сознательное отношение детей к своей деятельности. Интерес к содержанию разучиваемых двигательных упражнений или к игре, а также разнообразная, увлекающая детей методика вызывают эмоциональный подъем. В связи с этим повышается внимание, усиливается стремление выполнить задание, добиться лучшего качества движений.

Формирование двигательных навыков у детей требует учета индивидуальных типологических особенностей нервной системы, оказывающих влияние на темп их усвоения, приобретение двигательного опыта, уровня развития физических качеств и двигательных навыков. Эти показатели позволяют педагогу осуществлять индивидуальный подход при выборе методических приемов обучения, направленных на успешное овладение двигательными навыками каждым ребенком.

**Влияние постановки задач, мотивов деятельности, психологической установки.** На успешное формирование двигательных навыков оказывает влияние: постановка понятных, посильных ребенку задач, вызывающих интерес, эмоции, побуждающих к осознанной самостоятельной двигательной деятельности; мотивы двигательной деятельности, влияющие на ее целеустремленность и творческие поиски; психологическая установка (целостное состояние психики). «Визуализация перед человеком цель, необходимость совершить то или иное практическое действие, приводящее к осуществлению этой цели», настраивает все механизмы психики на успешное



выполнение задачи. В запасах прежнего опыта подготавливаются к наиболее легкому извлечению из памяти именно те сведения, те стереотипы операций, которые в первую очередь могут понадобиться для ее решения»<sup>1</sup>.

**Создание условий, необходимых для образования двигательных навыков.** Успешность усвоения детьми необходимых знаний и двигательных навыков во многом зависит от организации условий, в которых происходит обучение.

Обучение требует умственного, физического и волевого напряжения при выполнении двигательного задания, поэтому необходима спокойная обстановка и эмоционально-положительное состояние психики детей. В благоприятных условиях внешней среды образование условных рефлексов протекает естественно, закономерно.

И. П. Павлов указывал, что образование новых временных связей происходит эффективно, когда кора больших полушарий мозга свободна от посторонних раздражений извне, т. е. в данном случае когда ничто не отвлекает внимания ребенка во время обучения (неожиданное появление кого-либо в комнате, стук, пение за стеной, неудачное построение детей лицом к объекту, вызывающему их интерес, частые замечания воспитателя отдельным детям, нарушающие целостность его объяснения, и т. п.).

Следовательно, только в условиях, обеспечивающих сосредоточенность внимания и восприятия детей, обучение дает наиболее эффективные результаты.

**Влияние музыки на совершенствование у детей двигательных навыков.** Музыка, обладающая исключительной силой эмоционального воздействия, сопровождая движения, оказывает влияние на повышение качества их исполнения — выразительность, ритmicность, четкость, координацию, плавность, слитность. Выразительность и согласованность движений с музыкой определяются сосредоточенностью восприятия и эмоциональностью переживания детьми художественных образов музыкальных произведений, их различного характера, средств музыкальной выразительности (темп, динамика, метроритм). Такая эмоциональная окрашенность восприятия детьми характера движений, связанных с музыкой, совершенствует их, придает им энергию или мягкость, больший размах или сдержанность и в то же время содействует их свободе и непринужденности.

Движения с музыкальным сопровождением положительно влияют на развитие слуха, воспитывают временную ориентировку — способность уложить свои движения во времени, в соответствии с различным метроритмическим строением музыкального произведения. Определенная метрическая пульсация, с которой связаны движения детей, вызывает согласованную реакцию всего организма ребенка (дыхательной, сердечной, мышечной деятельности), а также эмо-

---

<sup>1</sup> Назайкинский Е. В. О психологии музыкального восприятия. М., 1972, с. 53.

ционально-положительное состояние психики, что содействует общему оздоровлению организма.

Музыкальное сопровождение используется при выполнении детьми основных движений (ходьба, бег, прыжки); общеразвивающих упражнений, особенно интересных для детей, когда они проводятся с предметами (ленты, флажки, шарфы, мячи, обручи и т. д.); строевых упражнений; оно влияет на изменение их характера в соответствии с характером музыкальных произведений. При ходьбе в сопровождении музыки марша (особенно бодрого или торжественного характера) возникающий эмоциональный подъем и соответствующее положение тела ребенка благотворно влияют на формирование правильной осанки. Перед выполнением движений с музыкальным сопровождением детям необходимо послушать произведение в целом, воспринять музыкальный образ, почувствовать в единстве содержание и художественную форму. Педагог обращает внимание детей на художественные особенности музыкального произведения, средства музыкальной выразительности, и для них становится понятен характер выполнения движений.

Исполнение музыкальных произведений на всех занятиях по физической культуре должно быть высокопрофессиональным и оказывать влияние на формирование художественного восприятия и вкуса детей.

#### § 6. ЭТАПЫ ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ ФИЗИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ

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

Первый этап характерен начальным разучиванием двигательного действия;

второй этап — углубленным разучиванием;

третий этап — закреплением и совершенствованием двигательного действия.

На первом этапе начального разучивания ставятся следующие задачи: ознакомить детей с новыми двигательными действиями; создать целостное представление о всем двигательном акте и начать его разучивать до овладения им, выполняя в общих чертах.

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

Методика начального разучивания. Исходя из поставленных задач, воспитатель пользуется совокупностью приемов примерно в такой последовательности.

1. Правильный, безукоризненно четкий показ образца. Он эмоционально выполняется воспитателем в надлежащем темпе, от начала до конца, что дает возможность детям воспринять целостный

образ движения в его динамике, заинтересоваться им и стремиться к его выполнению.

2. Расчлененный показ двигательного действия в более медленном темпе с пояснением всех элементов, составляющих движение. Например, воспитатель говорит: «Посмотрите, дети, еще раз: я поднимаю палку вверх и смотрю на нее, потом опускаю ее на согнутое колено левой ноги и говорю: «На колено», носок у меня оттянут вниз». При таком расчлененном показе никогда не следует пользоваться счетом (раз, два, три и т. д.): счет не помогает сознанию и не создает необходимой предварительной ориентировки у ребенка; в то же время слова, воздействуя на сознание детей, вызывают ориентировочно-исследовательский рефлекс в пространстве (влево, вправо, вверх, вниз) и дают представление о движении частей собственного тела (поднять руки, опустить на согнутое колено и др.).

После этого дети самостоятельно воспроизводят действие, слушая указания воспитателя, т. е. проверяют практически сложившийся у них образ движения, а воспитатель следит за тем, как дети поняли задание.

Все эти приемы должны обеспечивать образование временных связей в коре головного мозга и способствовать сознательному запоминанию ребенком всей последовательности двигательных элементов, составляющих данное движение, объединению их в целостный, двигательный образ с опорой на мышечные ощущения. Однако, если при этом появляется какое-либо несоответствие движений детей заданию, они уточняются путем разъяснения или показа воспитателя.

Указанные приемы применяются начиная со средней группы. Что касается двух младших групп детского сада, то в обучении детей этого возраста преимущественно используются игровые приемы или показ образца с одновременным объяснением воспитателя и включением в такие же действия детей. Это своеобразие методики обучения определяется недостаточной сосредоточенностью внимания маленьких детей, отсутствием необходимой выдержки для предварительного наблюдения, удовлетворением детей от самого процесса подражания конкретному образцу движения, совершающегося перед их глазами.

Выполнение показываемых движений, поощрение воспитателя создают у детей эмоционально-положительное состояние, определяющее успех начального этапа формирования правильных двигательных навыков.

На втором этапе углубленного разучивания движений задачи заключаются в том, чтобы уточнить правильность выполнения деталей техники разучиваемого действия, постепенно исправить имеющиеся ошибки и добиться правильного выполнения двигательного действия в целом.

Учитывая механизм образования условных рефлексов, педагог должен восстановить в сознании и мышечном ощущении после-

довательность элементов данного действия, конкретность ощущений.

В процессе сознательного повторения движения постепенно развивается дифференцировочное торможение, повышается роль второй сигнальной системы. Иррадирование возбуждений в коре головного мозга постепенно сменяется все большей их концентрацией. Возбуждение устремляется к нервным клеткам, которые соответствуют характеру раздражителя, подкрепляемого воспитателем. В то же время благодаря его указаниям, носящим характер тормозного раздражителя, все мешающие ребенку движения постепенно затормаживаются, отпадают. Закрепляются только те движения, которые соответствуют действительному показу или подкрепляются словом воспитателя.

Постепенно движения упорядочиваются, уточняются в силу все более развивающегося дифференцировочного торможения. «При последующем дифференцировании наступает специализация рефлекса... Чем дальше прогрессирует дифференцирование, тем точнее внутреннее торможение ограничивает корковые очаги, затормаживая все неподкрепляемые связи»<sup>1</sup>.

Методика углубленного разучивания. Учитывая физиологический механизм процесса постепенного усвоения ребенком разучиваемого движения, воспитатель отбирает соответствующие методические приемы.

В ходе обучения он обращает внимание детей на правильность выполняемых ими действий и поощряет их: «Хорошо стоите, спина прямая, руки у всех отведены назад» (деловое подкрепление) или, наоборот, привлекает внимание к ошибкам: «Не сгибайте колени, когда опускаете палку на пол» (тормозной раздражитель). Чтобы лучше видеть выполнение движений каждым ребенком, воспитатель проверяет их по колоннам. В таком случае он может подходить к отдельным детям и словом, и мягким исправлением позы ребенка помочь каждому индивидуально. Дети, стоящие в других колоннах, тоже слушают указания воспитателя и видят практически, к чему надо стремиться.

На втором этапе обучения двигательные действия всегда детям выполняются, поэтому воспитатель при выборе приемов учитывает степень сложности каждого данного движения. Простые по содержанию и структуре движения целесообразно напомнить детям в нескольких словах, не пользуясь наглядным показом. После того как дети займут нужное исходное положение, воспитатель говорит: «Напомним, дети, упражнение, которое мы делали на прошлом занятии. Отведите руки в стороны-назад и после этого, не сгибая их, сделайте хлопок перед собой». Такое напоминание вызовет в представлении детей образ движения во всей его последовательности, и дети смогут его выполнить без показа воспитателя. При

<sup>1</sup> Кривогорский Н. И. Труды по изучению высшей нервной деятельности человека и животных, т. I. М., 1954, с. 221.

этом у них активизируются внимание, мысль и желание самостоятельного выполнения. Если движение более сложное, целесообразно использовать конкретное напоминание — показ движения с пояснением (метание в цель, прыжок в высоту и др.).

В выборе приемов на основе анализа сложности движений и будет проявляться необходимая целесообразность их применения, включающая ребенка в посильное умственное и физическое напряжение.

На третьем этапе задача заключается в том, чтобы закрепить и совершенствовать приобретенный навык владения техникой двигательного действия, стимулировать детей к самостоятельному выполнению движения в целом и создать возможность применения его в играх и в жизни.

Методика закрепления и совершенствования. На третьем этапе обучения ребенок сознательно воспринимает задание, целенаправленно действует, по способ выполнения движения уже автоматизирован, поэтому внимание его сосредоточивается главным образом на качестве.

Воспроизведение правильно разученного двигательного действия детьми на третьем этапе является результатом их усилий за все предыдущее время. Движения детей отличаются четкостью, уверенностью, эмоциональностью, поэтому воспитатель в большинстве случаев ограничивается лишь словесным заданием, используя для этого название упражнения: «Будете делать хлопок о колено». Или: «Сейчас будете прыгать в высоту с разбега». У детей по одному только названию знакомого им действия в сознании и представлении возникает вся его последовательность, и они выполняют его быстро и четко.

И. М. Сеченов указывал, что *«малейший внешний намек на часть влечет за собой воспроизведение целой ассоциации»*<sup>1</sup>. Чтобы движения всех детей при самостоятельном выполнении какого-либо упражнения были согласованными, воспитатель регулирует их отдельными словами, например, в первом случае говорит: «Вверх»; спуская после этого руки на колено, дети сами говорят: «На колено» или «Хлоп»; воспитатель снова говорит: «Вверх», дети отвечают: «Вниз», опуская руки вдоль тела и заканчивая упражнение.

На данном этапе ребенок готов к самостоятельному использованию усвоенного навыка в игровых и жизненных условиях и выполнению заданий творческого порядка. Учитывая имеющийся опыт и некоторую приобретенную технику выполнения упражнений, ему предлагают творческие задания: внести какое-либо изменение в известное ему упражнение и создать его вариант, скомбинировать из знакомых элементов новое, придумать свое, оригинальное.

Таким образом, методика обучения, использующая указанные выше задания, воспитывает у ребенка важное для его дальнейшей жизни творческое отношение к своей деятельности.

---

<sup>1</sup> Сеченов И. М. Избр. произв. М., 1953, с. 90.

Итак, формирование у детей правильных двигательных навыков происходит в процессе закономерно следующих друг за другом и взаимосвязанных стадий на протяжении трех основных этапов обучения. Учет характера каждой стадии в связи с особенностями высшей нервной деятельности позволяет педагогу целесообразно намечать практические задачи и методику обучения детей.

## ГЛАВА ШЕСТАЯ

## ГИМНАСТИКА

### § 1. ГИМНАСТИКА КАК СРЕДСТВО И МЕТОД ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Гимнастика — понятие широкое, определяемое как одно из основных средств и методов всестороннего физического воспитания.

Гимнастика представляет собой систему специально подобранных упражнений, разносторонне воздействующих на организм человека, усиливающих его основные функциональные процессы, способствующих его гармоническому развитию, повышению жизнеспособности. Путем гимнастических упражнений формируются жизненно необходимые двигательные навыки, красота и точность движений, развиваются основные физические качества — ловкость, быстрота, сила, выносливость, гибкость. Гимнастика применяется с самого раннего детства и продолжается в течение всех возрастных периодов.

Задачей гимнастики является укрепление здоровья, физическое совершенствование и осуществление разносторонней физической подготовленности человека к многообразной деятельности. Помимо этого, гимнастика имеет специфические задачи: формирование правильной осанки, профилактика и коррекция различных деформаций тела, восстановление работоспособности двигательного аппарата после перенесенных травм, воспитание умения владеть своими движениями.

**Гимнастика как метод физического воспитания.** В гимнастике могут быть использованы весьма разнообразные физические упражнения, способствующие решению задач всестороннего физического воспитания. В ней могут применяться любые движения и двигательные действия в соответствии с педагогическими задачами и анатомо-физиологическими особенностями организма.

В гимнастике можно осуществлять относительно точное избирательное воздействие на строение и функции организма.

Характерные для гимнастики методические приемы дают возможность с помощью физических упражнений оказывать преимущественное воздействие на отдельные органы и отдельные мышечные группы, а также развивать различные физические качества.

В гимнастике возможна относительно точная дозировка физической нагрузки, разнообразные упражнения используются и назна-

чаются в соответствии с подготовленностью занимающихся и строгим учетом их влияния на организм.

В целях повышения эмоциональности занятий, воспитания эстетических чувств, ритмичности, точности и выразительности движений при проведении гимнастики целесообразно применять музыку.

Процесс обучения в гимнастике имеет общеобразовательный характер: воспитывается умение оценивать свои двигательные возможности, выяснять общие закономерности двигательной деятельности. Это осуществляется путем распределения учебных заданий, широкого применения анализа и синтеза движений, комбинирования движений в новые двигательные действия и изучения разнообразных физических упражнений.

Гимнастика располагает специфическими средствами для осуществления воспитательных задач. Она требует точного, заранее обусловленного выполнения двигательных действий, имеет регламентированный распорядок занятий, особый стиль организации процесса обучения, требующего сознательности и самостоятельности действий. Все это служит воспитанию дисциплины, внимания, способствует укреплению воли и характера.

Таким образом, методы гимнастики дают возможность решать задачи общей физической подготовки, применять физические упражнения в соответствии с возрастом и подготовленностью занимающихся и успешно осуществлять оздоровительные и воспитательно-образовательные задачи физического воспитания.

## § 2. ВИДЫ ГИМНАСТИКИ И ИХ ХАРАКТЕРИСТИКА

В процессе развития советской системы физического воспитания постепенно уточнялись задачи гимнастики и определялись ее виды: 1) общеразвивающая, к которой относится основная гимнастика, гигиеническая и др.; 2) гимнастика со спортивной направленностью — спортивная гимнастика, спортивная акробатика и художественная гимнастика; 3) прикладные виды гимнастики — спортивно-прикладная, профессионально-прикладная, лечебная и др.

**Общеразвивающая гимнастика**      Задачей основной гимнастики является укрепление здоровья, общая физическая подготовка, направленная на совершенствование и закрепление двигательных навыков, воспитание правильной осанки, повышение функционального уровня (деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем) и обеспечение закалывания организма.

В содержание основной гимнастики входят: строевые, общеразвивающие и основные движения. При выполнении упражнений используются гимнастические снаряды и мелкий физкультурный инвентарь. Основная гимнастика содействует повышению функциональных процессов организма человека, его физическому развитию, совершенствованию разнообразных двигательных навыков, воспитанию физических качеств, умения самостоятельно пользо-

ваться освоенными двигательными действиями в различной жизненной ситуации, оценивать свои возможности, познавать основные закономерности двигательной деятельности, понимать значение приобретаемых знаний и навыков для жизни и деятельности.

Гигиеническая гимнастика имеет своей задачей укрепление и сохранение здоровья человека, воспитание правильной осанки, совершенствование функций основных систем организма (дыхание, кровообращение, активизация обменных процессов). В качестве средств гигиенической гимнастики используются общеразвивающие и прикладные упражнения в сочетании с водными процедурами, массажем и закаливанием организма. Гигиеническая гимнастика рекомендуется для детей всех возрастов.

**Гимнастика  
со спортивной  
направленностью**

Основной задачей спортивной гимнастики является совершенствование человека в искусстве выполнения движений для достижения высокого уровня физической подготовленности и спортивного мастерства.

В современной спортивной гимнастике имеется классификационная программа, которой последовательно овладевают гимнасты. Спортивная гимнастика — олимпийский вид спорта.

Спортивная акробатика содействует развитию двигательных и морально-волевых качеств, силы, ловкости, гибкости, воспитывает умение совершенного владения своим телом, быстроту реакции, смелость, решительность.

Художественная гимнастика предусматривает совершенствование движений и имеет спортивный характер. Основные упражнения художественной гимнастики органически связаны с музыкой, помогающей овладеть высокой пластичностью, координацией и выразительностью движений.

Содержание художественной гимнастики составляют строевые, общеразвивающие упражнения и некоторые основные движения, а также различные танцевальные комбинации с предметами и без предметов, проводимые под музыку.

**Прикладная гимнастика**

Спортивно-прикладная гимнастика направлена на общую и специальную физическую подготовку спортсмена, развитие у него физических качеств, совершенствование отдельных движений, которые входят в изучаемые им спортивные двигательные действия. Содержание спортивно-прикладной гимнастики конкретизируется в зависимости от вида спорта, в котором данный спортсмен совершенствуется.

Профессионально-прикладная гимнастика развивает и совершенствует двигательные навыки и качества, необходимые овладению определенной специальностью (высотники, альпинисты, штурман, водитель транспорта и др.).

Гимнастика на производстве организуется в целях повышения работоспособности людей и поддержания их здоровья. Она входит в распорядок рабочего дня: вводная — пе-



ред работой, а физкультпауза — в процессе рабочего дня, в перерывах.

Лечебная гимнастика относится к лечебной физкультуре и направлена на восстановление здоровья и трудоспособности. Применяется при всех заболеваниях, является средством неспецифической функциональной терапии. Она используется, например, для восстановления функций двигательного аппарата после перенесенных травм и заболеваний, для исправления недостатков телосложения (различные деформации). Лечебная гимнастика направлена на улучшение состояния нервной системы и самочувствия больных людей, повышение их жизненного настроения и устранение отрицательных эмоций.

Итак, гимнастика, являясь одним из средств и методов физического воспитания, составляет неотъемлемую часть всех государственных программ физического воспитания для детей, юношества и взрослых в различных учебно-воспитательных учреждениях, лечебных заведениях и самостоятельном физкультурном движении — на предприятиях, в учреждениях, на фабриках, заводах и при индивидуальных занятиях.

### § 3. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ГИМНАСТИКИ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

**Анализ программы** В воспитательной работе с детьми дошкольного возраста из всех названных выше видов гимнастики применяются: основная гимнастика, лечебная (корректирующая) и массаж как вид основной гимнастики.

Значение основной гимнастики заключается в ее эффективности для всестороннего физического развития, улучшения функциональных процессов в организме, укрепления здоровья детей. Упражнения, входящие в основную гимнастику, влияют на формирование правильной осанки, двигательных навыков, общей координации движений и развитие физических качеств.

Содержание основной гимнастики составляют следующие движения:

1. Основные — ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье и упражнения, развивающие способность поддерживать равновесие. Все эти упражнения могут проводиться в зависимости от задач с использованием мелких и крупных физкультурных пособий (обручи, скакалки, мячи и др., трибуны для лазанья, цели для метания, стойки для прыжков и др.).

2. Общеразвивающие упражнения используются в целях развития и укрепления отдельных групп мышц, воспитания правильной осанки. Упражнения оказывают общефизиологическое воздействие на организм и способствуют совершенствованию координации движений и ориентировки в пространстве. Они выполняются с пред-

матами — флажками, палками, обручами, лентами и т. п. — и без них.

3. Строевые упражнения: различные построения — в круг, колонну по одному, шеренгу и т. п., перестроения — из колонны по одному в колонну по два, по три и т. п., размыкания, смыкания и повороты. Все эти упражнения содействуют воспитанию правильной осанки у детей, развитию внимания, ориентировки в пространстве, согласованности коллективных действий, дисциплины.

Совершенствование основных движений, общеразвивающих и строевых упражнений осуществляется на физкультурных и музыкальных занятиях, а также на утренней гимнастике.

В данной программе весь материал по гимнастике расположен с учетом особенностей каждого возрастного периода, с постепенным нарастанием трудности как внутри каждой возрастной группы, так и между ними. Этим обеспечивается возможность каждому ребенку своевременно усвоить в течение пребывания в детском саду программный материал, приобрести доступную его возрасту технику движений и быть подготовленным к обучению в школе.

**Значение основных движений.** Основные — это жизненно необходимые для человека движения, которыми он пользуется в своей многообразной деятельности: ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье; постоянным, необходимым компонентом этих движений является чувство равновесия.

Основные движения имеют динамический характер. Они вовлекают в работу большое количество мышц и повышают жизнедеятельность всего организма, активизируя все физиологические процессы. Таким образом, они оказывают целостное влияние на организм, способствуя физическому развитию и оздоровлению ребенка.

Регулирующая деятельность нервной системы определяет совершенствование основных движений. В то же время отмечается обратная зависимость — совершенствование деятельности нервной системы под влиянием упражнений.

Развитие основных движений в условиях целенаправленного руководства связано с воспитанием психических процессов: познавательных — внимания, восприятия, представлений, воображения, мышления; волевых — собранности внимания, целенаправленности осознанных ребенком действий, умения согласовывать свои движения в коллективе, дружно выполнять общие для всех задачи; эмоциональных — повышения общего жизненного настроения, воспитания чувства, интереса и определенного отношения к своей деятельности.

Смысловые движения содействуют воспитанию у ребенка различных ориентировок: в пространстве — ориентировка в направлении движения, удаленности и местоположении предмета, пространственные отношения между предметами, развития глазомера; во времени — длительность выполнения упражнений и последовательность их отдельных фаз, выполнение движений в

заданном или индивидуальном темпе; ориентировка при движении в коллективе — нахождение своего места при перестроении и построении всей группы, среди детей при движении врассыпную; ориентировка в различных изменяющихся условиях совместной деятельности. Все это способствует воспитанию умения учитывать окружающие условия и в соответствии с этим целенаправленно действовать.

Основные движения имеют значение и в воспитании эстетических чувств; они содействуют формированию красивой, правильной осанки, четкости, выразительности и координации движений, умению действовать в коллективе и полностью использовать пространство.

Основные движения — сложные условные рефлексы, постепенно образующиеся в процессе воспитания и обучения. В течение всего дошкольного возраста основные движения развиваются, совершенствуются и закрепляются в двигательные стереотипы.

Многократное повторение движений в определенной последовательности, например при упражнениях в ходьбе, беге, метании и т. д., образуют между отдельными элементами каждого из этих движений временные связи. Суставно-мышечная сигнализация, начинающаяся от выполнения начального движения, непосредственно вызывает все последующие, которые закрепляются в систему, автоматизируются. Образовавшиеся при этом динамические стереотипы у детей обладают большой устойчивостью.

Однако в процессе обучения и развития основных движений у детей особого внимания требует постепенное формирование гибкого динамического стереотипа, способности быстрой перестройки, приспособления к изменяющимся условиям окружающей среды. Это осуществляется путем выполнения различных вариантов упражнений, изменения заданий, темпа движений, условий, в которых они выполняются.

Основные движения делятся на циклические и ациклические. Характерной особенностью первых является постоянное выполнение однообразных циклов (круг), когда все тело и его отдельные части непрерывно возвращаются в исходное положение (например, ходьба, бег).

Движения циклического типа быстрее усваиваются и автоматизируются. Это объясняется регулярным повторением циклов, закрепляющим в систему последовательность двигательных элементов данного цикла.

Повторяющаяся последовательность циклов, связанная с чередованием движений и соответствующими мышечными ощущениями при повторении их, вырабатывает ритм данного движения.

Движения ациклического типа не имеют повторных циклов (метание, прыжки). Каждое такое движение включает в себе определенную последовательность двигательных фаз, имеет определенный ритм выполнения отдельных фаз.

Движения ациклического типа требуют большей постепенности усвоения, чем циклические. При их выполнении необходима более сложная координация движений, сосредоточенность и волевое усилие<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> См. гл. 3, § 2, с. 46.

**Ходьба** — основной, естественный способ передвижения человека, относящийся к типу циклических движений.

И. М. Сеченов раскрыл весь сложный акт механизма ходьбы. Непосредственным регулятором движений являются конкретные кожно-мышечные ощущения, первосигнальные раздражители. «В течение каждого шага есть момент, когда обе ноги касаются пола, и чувствование в этот момент опоры служит для сознания сигналом отслаивать от пола подошву одной ноги и прислаивать другую — сигналом, регулирующим правильное чередование деятельности обеих ног во времени и пространстве»<sup>1</sup>.

Задачей упражнений, формирующих правильный навык ходьбы, является воспитание у ребенка правильной осанки, легкого, устремленного вперед шага, согласованности движений рук и ног, содействующей уравниванию всего тела, формированию свода стопы.

«При обыкновенной ходьбе передвигаемая вперед нога становится на почву пяткой, а затем при передвижении центра тяжести тела вперед опора с пятки переходит постепенно к носку стопы... При ходьбе ребенка необходимо наблюдать за положением груди: она должна быть направлена вперед; необходимо также устранить все препятствия для дыхательных движений нижней ее части. Голова должна быть при этом направлена свободно вперед, что также содействует правильному дыханию»<sup>2</sup>.

Физическая нагрузка при ходьбе зависит от ее темпа и затраты энергии при этом. Обычный, умеренный, бодрый темп ходьбы, вовлекая в активную деятельность большое количество мускулатуры усиливает деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, что в целом способствует повышению обмена веществ. Несмотря на активную работу мышц, ходьба при условии определенной дозировки не утомляет ребенка. Это объясняется ритмичностью и автоматизмом ходьбы, чередованием в работе мышц моментов сокращения и расслабления, оптимальностью работы нервной системы. В то время как опорная нога выдерживает тяжесть всего тела и работает, другая, отделяясь от земли, производит маятниковобразное движение, и в работе ее участие незначительно (П. Ф. Лесгафт).

Спокойная ходьба, возникающая при замедлении темпа, способствует постепенному снижению физической нагрузки после интенсивных движений — бега, прыжков и т. д. — и приводит в норму повышенный пульс.

Ребенок начинает овладевать ходьбой в конце первого года жизни. В этом возрасте и на втором году жизни еще слабо развиты автоматизм и координация движений. Вначале ребенок ходит, широко расставляя ноги, балансирует руками, разводя их в стороны,

<sup>1</sup> Сеченов И. М. Избр. филос. и психолог. произв. М., 1947, с. 388

<sup>2</sup> Лесгафт П. Ф. Собр. пед. соч., т. I. М., 1951, с. 361—362.

ред работой, а физкультпауза — в процессе рабочего дня, в перерывах.

Лечебная гимнастика относится к лечебной физкультуре и направлена на восстановление здоровья и трудоспособности. Применяется при всех заболеваниях, является средством неспецифической функциональной терапии. Она используется, например, для восстановления функций двигательного аппарата после перенесенных травм и заболеваний, для исправления недостатков телосложения (различные деформации). Лечебная гимнастика направлена на улучшение состояния нервной системы и самочувствия больных людей, повышение их жизненного настроения и устранение отрицательных эмоций.

Итак, гимнастика, являясь одним из средств и методов физического воспитания, составляет неотъемлемую часть всех государственных программ физического воспитания для детей, юношества и взрослых в различных учебно-воспитательных учреждениях, лечебных заведениях и самостоятельном физкультурном движении — на предприятиях, в учреждениях, на фабриках, заводах и при индивидуальных занятиях.

### § 3. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ГИМНАСТИКИ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

**Анализ программы** В воспитательной работе с детьми дошкольного возраста из всех названных выше видов гимнастики применяются: основная гимнастика, лечебная (корригирующая) и массаж как вид основной гимнастики.

Значение основной гимнастики заключается в ее эффективности для всестороннего физического развития, улучшения функциональных процессов в организме, укрепления здоровья детей. Упражнения, входящие в основную гимнастику, влияют на формирование правильной осанки, двигательных навыков, общей координации движений и развитие физических качеств.

Содержание основной гимнастики составляют следующие движения:

1. Основные — ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье и упражнения, развивающие способность поддерживать равновесие. Все эти упражнения могут проводиться в зависимости от задач с использованием мелких и крупных физкультурных пособий (обручи, скакалки, мячи и др., трибуны для лазанья, цели для метания, стойки для прыжков и др.).

2. Общеразвивающие упражнения используются в целях развития и укрепления отдельных групп мышц, воспитания правильной осанки. Упражнения оказывают общепфизиологическое воздействие на организм и способствуют совершенствованию координации движений и ориентировки в пространстве. Они выполняются с пред-

метами — флажками, палками, обручами, лентами и т. п. — и без них.

3. Строевые упражнения: различные построения — в круг, колонну по одному, шеренгу и т. п., перестроения — из колонны по одному в колонну по два, по три и т. п., размыкания, смыкания и повороты. Все эти упражнения содействуют воспитанию правильной осанки у детей, развитию внимания, ориентировки в пространстве, согласованности коллективных действий, дисциплины.

Совершенствование основных движений, общеразвивающих и строевых упражнений осуществляется на физкультурных и музыкальных занятиях, а также на утренней гимнастике.

В данной программе весь материал по гимнастике расположен с учетом особенностей каждого возрастного периода, с постепенным нарастанием трудности как внутри каждой возрастной группы, так и между ними. Этим обеспечивается возможность каждому ребенку своевременно усвоить в течение пребывания в детском саду программный материал, приобрести доступную его возрасту технику движений и быть подготовленным к обучению в школе.

**Значение основных движений.** Основные — это жизненно необходимые для человека движения, которыми он пользуется в своей многообразной деятельности: ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье; постоянным, необходимым компонентом этих движений является чувство равновесия.

Основные движения имеют динамический характер. Они вовлекают в работу большое количество мышц и повышают жизнедеятельность всего организма, активизируя все физиологические процессы. Таким образом, они оказывают целостное влияние на организм, способствуя физическому развитию и оздоровлению ребенка.

Регулирующая деятельность нервной системы определяет совершенствование основных движений. В то же время отмечается обратная зависимость — совершенствование деятельности нервной системы под влиянием упражнений.

Развитие основных движений в условиях целенаправленного руководства связано с воспитанием психических процессов: познавательных — внимания, восприятия, представлений, воображения, мышления; волевых — собранности внимания, целенаправленности осознанных ребенком действий, умения согласовывать свои движения в коллективе, дружно выполнять общие для всех задачи; эмоциональных — повышения общего жизненного настроения, воспитания чувств, интереса и определенного отношения к своей деятельности.

Основные движения содействуют воспитанию у ребенка различных ориентировок: в пространстве — ориентировка в направлении движения, удаленности и местоположении предмета, пространственных отношений между предметами, развития глазомерных оценок; во времени — длительность выполнения упражнений и последовательность их отдельных фаз, выполнение движений в

вытягивая вперед и вверх. Это связано с необходимостью сохранить равновесие: при вертикальном положении тела центр тяжести у ребенка находится относительно выше, чем у взрослого, поэтому он легко падает. Делая шаги, ребенок неполностью выпрямляет ноги, они остаются немного согнутыми в коленях и тазобедренных суставах, стопы ставит параллельно или даже слегка повернутыми носками внутрь. Ступая, ребенок шлепает всей ступней без переката с пятки на носок. Многие дети раскачиваются из стороны в сторону, прижимают руки к туловищу или слегка помахивают только одной рукой, плохо поднимают ноги от пола (шаркают).

Наблюдается неравномерный темп движения: ребенок то идет быстро, почти бежит, то замедляет шаг. На втором году жизни каждый ребенок ходит в удобном для себя темпе. Содружественные движения рук и ног наблюдаются примерно у 25% детей в возрасте 2,5—3 лет, к 4 годам они отмечаются более чем у половины детей. Постановка стоп остается параллельной. Дети могут ходить друг за другом, в колонне, соблюдая направление на указанный ориентир, в парах, по кругу. Они хорошо воспринимают двигательные задания и стремятся к самостоятельному выполнению. Взросшая сознательность позволяет проявлять правильную двигательную реакцию на задания — ходить враспынную, друг за другом, ориентироваться среди разложенных предметов, обходя их, перешагивая, держа в руках. Дети приучаются быть водящими, воспринимать пространственную перспективу и сознательно ориентироваться при ходьбе на указанный предмет (стул, флажок, игрушка и т. п.).

Ребенок пятого года жизни, особенно во второй половине, постепенно приобретает в процессе обучения навык правильной осанки, большую согласованность движений рук и ног, большую свободу ориентировки в пространстве, изменении направления.

Правильная обычная походка характеризуется следующими признаками: туловище сохраняет вертикальное положение, плечи развернуты, живот подобран, голова слегка приподнята (зрительный контроль пути на 2—3 м от ног). Дыхание ритмичное, спокойное, через нос. Шаги равные, в определенном направлении и ритме, координация движений рук и ног правильная.

Учитывая возрастные возможности детей, воспитатель предъявляет более высокие требования к качеству движений. Закрепляются и совершенствуются навыки ходьбы, приобретенные в предыдущей группе; чередуется ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы и т. п. Все дети уже могут быть ведущими и ориентироваться в пространстве по заданию воспитателя и самостоятельно.

У детей шестого года жизни ходьба характеризуется более устойчивым и медленным темпом, большей шириной шага.

Воспитатель обращает внимание на соблюдение каждым ребенком правильной осанки, координации рук и ног, регуляцию дыхания (3 шага — глубокий, через нос, вдох; 4 шага — длительный выдох) и уверенную спокойную манеру ходьбы с изменением ее

приемов (не сгибая колен, в полуприседе, с высоким подъемом колена и т. д).

Дети седьмого года жизни при целенаправленном руководстве хорошо и свободно двигаются, имеют правильную осанку, координацию движений, ориентируются в различных условиях и пользуются в связи с этим различными приемами ходьбы.

В целях совершенствования ходьбы, а также профилактики плоскостопия при обучении детей используется ряд специальных упражнений.

✓ Ходьба на носках выполняется на уменьшенной площади опоры и требует напряжения мышц голени и стопы, тем самым укрепляет свод стопы. Это упражнение вызывает короткий шаг и меньший взмах руки и способствует выпрямлению позвоночника. Ходьба на наружном крае стопы («косопалый мишка»). Ходьба крадучись, на полусогнутых ногах. Ходьба босиком по лежащей лесенке с захватыванием ее переключая пальцами ног. Ходьба с фиксированным перекатом с пятки на носок.

В старшем возрасте применяется ходьба с высоким подниманием бедра, укрепляющая мышцы спины, брюшного пресса и ног, требующая сильного взмаха рук, способствующего развитию мышц плечевого пояса, укреплению связочного и суставного аппарата; ходьба с различными заданиями, выполняемыми по сигналу, — на ориентировку в пространстве, изменение темпа, направления, с различными перестроениями, между предметами; ходьба скрестным шагом, развивающая ловкость; ходьба приставным шагом; ходьба с дополнительными движениями рук, с предметами; ходьба по уменьшенной площади опоры с постепенным подъемом в высоту, а также на различной высоте (мостики, доски, бревна), содействующая воспитанию чувства равновесия, выдержки, собранности, ловкости, экономности движений.

Ходьба гимнастическая с носка, с хорошим взмахом рук, укрепляющая мышцы плечевого пояса, брюшного пресса, ног, стопы.

Упражнения в ходьбе содействуют образованию динамического стереотипа, определяющего осанку при ходьбе или походку.

Совершенствование ходьбы продолжается на протяжении всего периода дошкольного детства. С возрастом изменяются не только качественные, но и количественные показатели овладения навыком ходьбы: увеличивается длина шага с 39—40 см у детей 4 лет до 51—53 см у детей 7 лет, соответственно уменьшается количество шагов в минуту со 170—180 до 150.

Бег — движение циклического типа. Как и ходьба, он характерен повторностью циклов, чередованием моментов опоры на плоскость, очередным перенесением ног вперед, согласованностью движений рук (рис. 1). Однако у бега имеется и существенное отличие от ходьбы. Во



Рис. 1. Бег.



время бега есть фаза полета, когда обе ноги бегущего находятся в отрыве от почвы. Момент полета усиливает быстроту передвижения человека, увеличивает длину шага, придавая возможность двигаться вперед по инерции с расслабленными мышцами. В силу возникающего при этом торможения в деятельности работающих нервных центров обеспечивается восстановление их работоспособности, а также и всей нервно-мышечной системы (Е. Г. Леви-Гориневская).

Задачей упражнений при обучении бегу является выработка легкого, быстрого, свободного, устремленного вперед движения с хорошей координацией рук и ног. В процессе бега происходит попеременное сокращение и расслабление большого количества мышечных групп. При беге резко возрастает расход энергии, поэтому увеличивается объем дыхания, скорость кровообращения, газообмен. Правильно дозированный бег способствует общему физическому развитию, совершенствованию функции центральной нервной системы, тренировке сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Быстрый, интенсивный бег должен заканчиваться постепенным снижением физической нагрузки — переходом на ходьбу с последующим замедлением, что содействует приведению пульса к норме. Резкий переход от быстрого движения к статике (стоянию или сидению) в силу недостаточной тренированности сердечно-сосудистой системы вызывает нездоровые явления, что необходимо учитывать в работе с детьми.

Бег формируется в конце второго года жизни и совершенствуется на третьем году.

Для бега ребенка 2,5—3 лет характерен мелкий, семенящий шаг. Многие дети плохо отталкиваются от почвы и бегут на всей ступне. В этом возрасте дети охотнее бегают, чем ходят. В начале освоения навыка они бегают не ритмично, тяжело ступая, плохо соблюдают направление. По мере обучения закрепляются признаки правильного бега: полетность — корпус слегка наклонен вперед, голова приподнята, руки согнуты в локтях, движения рук и ног согласованы.

По данным С. Я. Лайзана, фаза полета отмечалась у 30% детей в возрасте от года 10 месяцев до 2 лет 8 месяцев, а через 8 месяцев целенаправленных занятий фаза полета была зафиксирована у 92% детей.

Обучение детей бегу осуществляется в подвижных играх, игровых упражнениях (бег в прямом направлении, а позднее — враспынную и друг за другом).

Хорошая координация движения рук и ног при беге развивается у детей быстрее, чем при ходьбе: у 30% детей 3 лет, у 70—75% — 4 лет и у 90% — 7 лет.

У детей от 4 до 7 лет значительно изменяется скорость бега. Согласно полученным данным время бега на дистанцию 30 м неуклонно сокращается (см. таблицу 3).

Специальные исследования дали возможность рассмотреть динамику двух основных компонентов бега, влияющих на его скорость, — длины шагов и их частоты (темпа). У детей от 4 до 7 лет отмечается последовательное увеличение длины беговых шагов на 28—30%. Частота беговых шагов в дошкольном возрасте изменяется мало: у мальчиков 4 лет темп бега равен 4,45 шаг/сек, у девочек — 4,18 шаг/сек, в 7 лет соответственно 4,26 шаг/сек и 4,24 шаг/сек. Эти данные дают основание считать, что прирост скорости бега у детей дошкольного возраста происходит в значительной мере за счет увеличения длины беговых шагов. (Е. Н. Вавилова.)

К 4 годам под влиянием упражнений улучшается координация движений рук и ног в беге, совершенствуются полетность, ритмичность. Однако ребенок не имеет еще достаточной длины шага. Поэтому детям дают упражнения в беге через начерченные линии, кружки, а также в быстром беге с увертыванием и ловлей.

Ребенок 5 лет в основном овладевает техникой бега, хотя в деталях не достигает достаточной четкости. При обучении внимание обращается на совершенствование деталей техники бега, его легкости и скорости.

В возрасте 6 лет дети овладевают доступной им техникой бега. Бегут легко, ритмично, стремительно, равномерно, с хорошей координацией движений, полетностью, соблюдением направления. При обучении основное внимание обращается на совершенствование бега, развитие его скорости (дистанция 30 м). Дети упражняются в выполнении различных заданий, в беге с увертыванием.

В целях совершенствования качества бега у детей, как и при ходьбе, целесообразно использовать различные виды: бег на носках, бег широким шагом, бег с высоким подниманием бедра, тренирующий мышцы брюшного пресса, спины и стопы; легкий, ритмичный бег под музыку, влияющий на воспитание координации и легкости движений; бег между предметами и с предметами (скакалки, обручи); бег с преодолением препятствий и на ограниченной плоскости (очерченные границы), содействующий приобретению ориентировки в пространстве и координации движений; бег с различными заданиями, выполняемыми по сигналу и на ориентировку в пространстве; бег наперегонки; бег с увертыванием и ловлей, враспынную, служащий хорошим упражнением для ориентировки в пространстве и в коллективе, воспитывающий ловкость и быстроту реакцию на изменение в окружающей ребенка обстановке.

Воспитательное значение упражнений в беге состоит в приобретении детьми многообразных, полезных ориентировок.

**Лазанье** относится к типу циклических движений.

Процесс влезания и слезания имеет некоторую кратковременную повторность элементов, сходных с ходьбой: поочередное движение рук и ног с моментом опоры каждой ноги на рейки лестницы и задержка обеих ног на них. Непрерывность повторения циклов при лазанье определяется высотой гимнастической стенки — 1—1,5—2 м.

В дошкольном возрасте используются следующие виды лазанья: подлезание, перелезание, пролезание, ползание на четвереньках по горизонтальной и наклонной плоскости (на полу, на гимнастической скамейке), лазанье по вертикальной (гимнастической стенке, стремянке, веревочной лесенке).

Лазанье является сложным условным рефлексом, вырабатываемым в процессе многократных повторений. Оно вовлекает в работу значительную массу мышц и в связи с этим способствует повышению функциональной деятельности всего организма ребенка, а также формированию правильной осанки.

Лазанье характеризуется попеременным сокращением и расслаблением мышц, что позволяет восстанавливать энергетические затраты на движение и более длительно проявлять физическое усилие. Упражнения в лазанье улучшают координацию движений, способствуют совершенствованию функции дыхания и кровообращения, повышают обмен веществ.

При ползании на четвереньках, которое ребенок осваивает на 8—9-м месяце жизни, так же как и при лазанье, укрепляются мышцы спины, брюшного пресса и конечностей. Кроме того, благодаря опоре на четыре конечности при ползании происходит разгрузка позвоночника, что очень важно в период роста ребенка. Эти упражнения способствуют формированию правильной осанки.

Сначала дети ползают на животе, а затем на четвереньках, опираясь на ладони и колени. По данным М. Ю. Кистяковской, у некоторых детей сразу возникает наиболее совершенная форма ползания: они поочередно переставляют руки и ноги. Постепенно взрослый усложняет упражнения — вводит ползание по доске при горизонтальном и наклонном ее положении, затем по скамейке, бревну. Помимо этого, дети упражняются в проползании под воротца, стул, в подлезании под шнур, воротца, переползании через бревно, скамейки. В целях выпрямления позвоночника после этих упражнений детям предлагается подбросить и поймать мяч, поднять высоко флажок и т. п.

Когда ребенок становится достаточно самостоятельным, ему предлагаются упражнения в лазанье по наклонной и вертикальной гимнастической лесенке высотой 1 м.

По данным М. Ю. Кистяковской и З. С. Уваровой, лазанье формируется на втором году жизни. Постепенно появляется цикличность в движениях влезания, уточняется направление и амплитуда движений рук и ног. Сначала это регулируется зрительным анализатором, в дальнейшем кинестетическим. Приставной шаг заменяется сперва смешанным, а затем чередующимся. Даже при обучении чередующийся шаг удается сформировать только у 20% двухлетних детей, у 60% детей 3 лет при лазанье по наклонной лесенке и у 40% детей 3 лет при лазанье по вертикальной лесенке.

По данным А. Д. Удалой, в пятилетнем возрасте чередующийся шаг появляется спонтанно, без обучения. Максимальное количество детей, пользующихся этим шагом, наблюдается в возрасте 6—6,5 лет. Однако до 7,5 лет 40% мальчиков и 47% девочек применяют сме-

шанный с преобладанием приставного шага при влезании и особенно при сплзании с лестницы. Перекрестная координация движения рук и ног при этом не выявляется. Наибольший прирост скорости при лазанье наблюдается в 5—5,5 лет, причем мальчики лазают быстрее, достигая максимума в 7—7,5 лет.

При систематическом обучении дети старшей и подготовительной групп лазают быстро и ритмично с выполнением дополнительных заданий (влезть на трибуну и перешагнуть на другой ее пролет, достичь площадки на трибуне и поднять флажок, забраться на самый верх трибуны с разбега (игры «Обезьянки и охотники», «Ловишки с лентами» и др.).

Эти упражнения во всех возрастных группах должны проходить под непосредственным наблюдением воспитателя.

Ежедневное упражнение в лазанье обеспечивает ребенку необходимый жизненный навык и воспитывает координацию движений. Для этого рекомендуется в групповых комнатах устанавливать гимнастические лестницы хотя бы в один пролет, а на участке — трибуны с вышками, заборчики.

В процессе лазанья воспитываются необходимые волевые качества (смелость, решительность, сообразительность, ловкость).

Для детей дошкольного возраста в связи с недостаточной зрелостью нервной системы, слабостью костно-связочного аппарата, малой силой мышц кисти по отношению к туловищу трудно лазанье по столбу, канату. Детям-дошкольникам не рекомендуется виснуть на руках: это вызывает длительное статическое напряжение мышц, преждевременное растяжение суставов и связок, утомляет нервную систему.

**Прыжки.** Прыжок — движение ациклического типа. В нем отсутствует повторение циклов, и весь процесс выполнения прыжка представляет одно законченное движение.

В прыжке есть определенная последовательность двигательных элементов и ритм. Прыжок состоит из трех фаз: подготовительной — размах и приседание или разбег, основной — отталкивание и полет и заключительной — приземление (рис. 2).

Подготовительная фаза при прыжке с места заключается в приседании, понижающем общий центр тяжести тела, отведении рук назад в целях более сильного взмаха при толчке, растягивании мышц ног для лучшего их сокращения в следующей фазе.

При прыжках с разбега — устремленный бег, безостановочный переход к отталкиванию одной ногой (рис. 3).

**Основная фаза** — отталкивание и полет. Первое связано с сильным сокращением разгибающих мышц ног, обеспечивающим начальную скорость полета и правильное направление; второе — полет, создающий нужное положение телу при подъеме и подготовке к приземлению.

**Заключительная фаза** — приземление, заканчивающее полет без резкого сотрясения и толчков. Чтобы сохранить при этом равновесие, необходима координация всех движений.

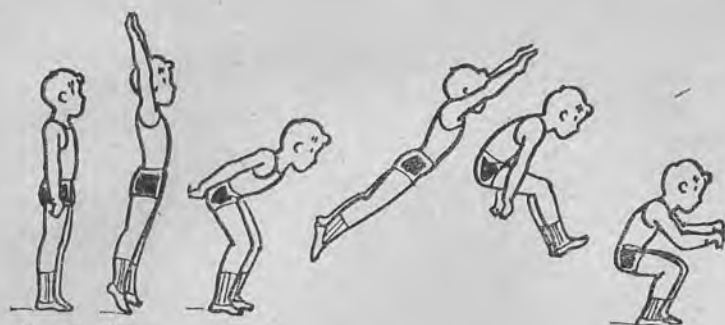


Рис. 2. Прыжки в длину с места.



Рис. 3. Прыжки в длину с разбега.

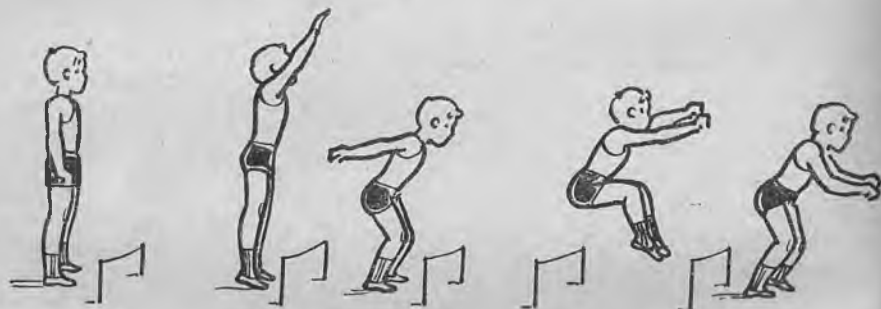


Рис. 4. Прыжок в высоту с места.



Рис. 5. Прыжок в высоту с разбега.

При прыжке в длину с места и с разбега приземление происходит сразу на обе ноги, с пятки на носок (рис. 2 и 3).

Прыжок в высоту с места (через шнур, небольшой кубик) и с разбега требует приземления на носки с перекатом на всю ступню, что позволяет стопе играть роль амортизатора (рис. 4 и 5).

Мягкость приземления на полусогнутые ноги обеспечивает постепенное движение силы толчка от сустава к суставу и предохраняет от сотрясений внутренние органы, головной мозг, а также стопу от уплощения. В процессе систематических упражнений у детей постепенно складывается необходимая координация движений. При этом важную роль играют условнорефлекторные двигательные реакции, связанные с проприоцептивной чувствительностью, вестибулярным аппаратом, зрением. Прыжки требуют определенного уровня развития коры головного мозга, крепости костей конечностей, эластичности мышц и глазамера. Развитие всех указанных качеств происходит в процессе упражнений, они тренируют двигательные центры коры, улучшают их функции и в связи с этим способность управления движениями.

Физиологическое воздействие прыжков на организм весьма значительно. Поэтому при проведении упражнений с детьми необходимо соблюдение дозировки, применение подводящих к прыжкам упражнений и внимание к состоянию всех детей.

Развитие навыка прыжка начинается задолго до его полного осуществления: на первом году при поддержке взрослого дети начинают ритмические приседания на двух ногах без отрыва от почвы, а затем ритмические подпрыгивания. Помощь взрослого или поддержка за предметы помогает ребенку сохранить равновесие. К 2 годам дети приобретают умение самостоятельно приседать на месте, пружинить, подпрыгивать на месте, слегка отрывая ноги от почвы. Прыжок в глубину (спрыгивание) и прыжок в длину с места (через два шнура, лежащие на полу, или две линии) дается детям легче, чем прыжок в высоту. При приземлении часто наблюдаются ошибки: недостаточное сгибание ног и тяжелое приземление на всю стопу.

По данным З. С. Уваровой, до 3 лет дети редко правильно прыгают. Они еще не имеют необходимого для этого развития координации движений, равновесия, подготовленности опорно-двигательного аппарата (слабо развиты костно-мышечная система и связки, не сформирован полностью свод стопы, и потому он имеет недостаточные пружинящие свойства).

Практические наблюдения показывают, что с 2,5 лет, а иногда и раньше дети сами начинают подпрыгивать на месте, спрыгивать с небольшой высоты.

При систематических занятиях одна треть детей в возрасте 2,5 лет может более или менее четко подпрыгивать на месте на скаках и спрыгивать с высоты 20 см. К 3 годам этими умениями овладевает уже 90% детей. Однако следует учесть, что при прыжках с высоты они все еще приземляются почти на всю стопу.

Умение прыгать в длину с места дети третьего года жизни самостоятельно овладеть не могут. При специальном же обучении этому движению дети довольно быстро усваивают его. В возрасте 2,5 лет дети прыгают в длину с места на расстояние от 10 до 25 см, к 3 годам — на расстояние 25—40 см.

По данным С. Я. Лайзана, за этот период происходят и значительные качественные изменения: появляется энергичный толчок, приседание перед прыжком, приземление на две ноги.

В последующие годы быстро совершенствуется навык прыжка, его качественные и количественные показатели.

Ребенок пятого года жизни легко подпрыгивает с продвижением вперед, спрыгивает с высоты 15—20 см, более мягко опускаясь на носки с переходом на всю ступню; прыжок в длину с места (30—40 см) выполняет более точно, соблюдая исходное положение.

При обучении основное внимание отводится мягкому приземлению. Постепенно вводятся простейшие упражнения, подготавливающие детей к овладению в дальнейшем техникой прыжка (параллельная постановка ног в исходных положениях, сгибание ног в колене — «пружина», свободное отведение рук назад и взмах вперед и т. д.).

Позднее на шестом году жизни дети овладевают элементами техники прыжка в длину и высоту с места (30—40 см) и с разбега, лучше согласовывают движения рук и ног. Однако момент отталкивания недостаточно активен и энергичен. При обучении обращается внимание на разбег, своевременное и энергичное отталкивание, мягкое приземление. Вводятся упражнения с длинной, короткой и вращающейся скакалкой.

Дети седьмого года жизни в достаточной степени овладевают техникой прыжка в его разнообразных видах. Отмечаются легкость, ритmicность, согласованность движений конечностей, более энергичное отталкивание, увеличение полетности и дальности полета, мягкость приземления.

Для совершенствования детей в прыжках рекомендуются упражнения с короткой, длинной и вращающейся скакалкой, поочередное подпрыгивание на одной ноге (игра «Классы»), различные подскоки с прямым и перекрестным движением ног, прыжки через ряд положенных на полу предметов; прыжки с поворотами и различными движениями рук; прыжки с продвижением вперед, назад, в сторону и др.

Метание — движение ациклического типа. В дошкольном возрасте ребенку доступно метание вверх, вперед, вниз. Оно способствует развитию всех групп мышц, особенно плечевого пояса, а также воспитанию ловкости, гибкости, быстроты, равновесия, глазомера.

Метание может производиться на дальность и в цель. Первое должно предшествовать второму, так как при метании на дальность основное усилие направляется на овладение правильными приемами; одновременно дети упражняются в силе броска в соответствии с расстоянием. При метании в цель внимание ребенка сосредото-

вается на попадании предмета в указанную цель. В этом случае волевое усилие сочетается с собранностью внимания, сосредоточенностью, целенаправленностью и координацией движения при обязательной глазомерной оценке расстояния.

С детьми дошкольного возраста применяются различные способы метания на дальность и в цель: «из-за спины через плечо», «прямой рукой снизу», «прямой рукой сверху», «прямой рукой сбоку» (Д. В. Хухлаева).

Техника метания «из-за спины через плечо» правой рукой заключается в следующем: при исходном положении правая нога отставляется назад, немного шире плеч, туловище слегка поворачивается в сторону бросающей руки, правая рука полусгибается в локте перед грудью, левая опускается вдоль туловища. При замахе туловище поворачивается в сторону бросающей руки, отклоняется назад и тяжесть тела переносится на отведенную назад ногу, правая рука оттянута назад.

При броске правая нога выпрямляется, туловище, выпрямляясь, поворачивается вперед; в заключительной фазе броска тяжесть тела переносится на впередистоящую ногу. Правая нога приставляется к левой. Аналогично этому способу производится метание левой рукой (рис. 6).

Способ метания «прямой рукой снизу». При исходном положении ноги поставлены немного шире плеч, правая отставлена назад, правая рука полусогнута в локте перед грудью. При замахе правая рука отводится вниз-назад до предела и бросок происходит путем движения руки вперед-вверх (рис. 7).

Способ метания «прямой рукой сверху»: при исходном положении ноги расставлены немного шире плеч, правая отставлена назад, правая рука (с мячом или мешочком) — вдоль туловища. При замахе правая рука пронесется вверх-назад, затем направляется вперед и кистью выбрасывается мешочек (рис. 8).

Способ метания «прямой рукой сбоку». Исходное положение — ноги немного шире плеч, правая нога отставлена назад, правая рука с предметом вдоль тела. При замахе туловище отклоняется, правая рука отводится назад до предела, тяжесть тела переносится на правую ногу, согнутую в колене. При броске правая нога выпрямляется, туловище поворачивается налево-вперед, а правая рука продвигается вперед и выбрасывает кистью предмет (рис. 9).

Подготовительной формой метания является бросание, а также катание, прокатывание и скатывание мяча (или другого предмета). Развитие навыка бросания начинается со второго полугодия жизни, когда у ребенка появляется умение выпускать предмет из руки, отталкивать кистью игрушку. К 9—10 месяцам ребенок уже может бросать мяч вниз стоя, держась при этом за перила кровати или манежа. Бросание осуществляется как обеими руками, так и отдельно правой и левой рукой. Направление броска может быть вверх, в стороны, вперед, в горизонтальную и вертикальную цель. К концу второго года жизни у детей появляются элементы



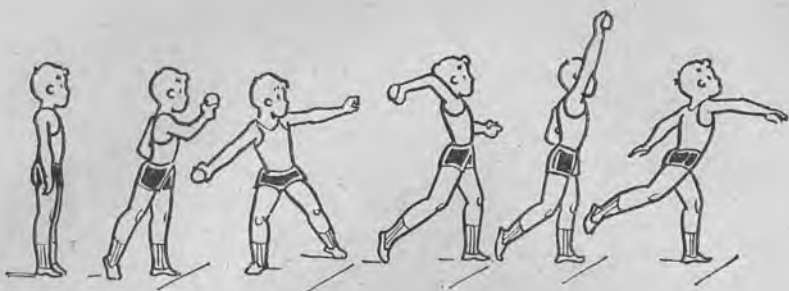


Рис. 6. Метание способом «из-за спины через плечо».



Рис. 7. Метание прямой рукой снизу.

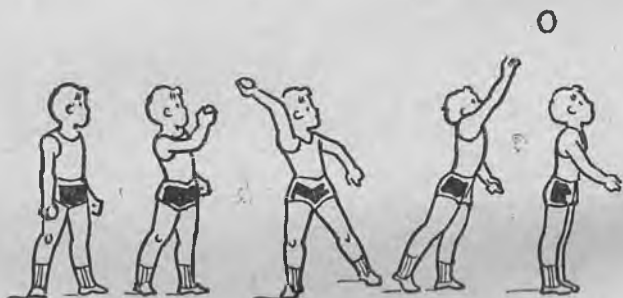


Рис. 8. Метание прямой рукой сверху.



Рис. 9. Метание прямой рукой сбоку.

замаха во время броска. Если детей специально не обучать бросать левой рукой, то большинство из них преимущественно бросают правой рукой.

Как уже указывалось, метание на дальность является более простой формой. В возрасте 2,5 лет и старше ребенок постепенно усваивает правильную технику движения при броске.

Умение бросать малые мячи в цель усваивается труднее. В данном виде движения необходимо скоординировать силу, направление броска с расстоянием до цели и расположением самой цели. Для такой координации требуется развитие центральной нервной системы ребенка, наличие «мышечного чувства», точность зрительных восприятий, запоминание и воспроизведение движений.

По данным Н. П. Кочетовой, для детей 3—4 лет характерна безразличная поза при бросании на дальность и в цель. Правильное исходное положение принимают только 10% детей третьего года жизни и 14% — четвертого года.

В этом возрасте у детей еще отсутствует разворот туловища в сторону бросающей руки. При броске в цель, прицеливание ребенка заключается всего лишь в устремленном взоре в нужную сторону. Длительность прицеливания колеблется от 1 до 3—4 с. Бросок у ребенка слабый, ему трудно соразмерить силу броска и расстояние, поэтому он попадает в цель только на короткое расстояние (1—1,5 м).

Детям 3—4 лет труден также бросок вверх с последующей ловлей. При броске вверх могут выдержать направление только 20% детей третьего года жизни, 37% — четвертого года, 62% — пятого года, 94% — шестого года и 97% — седьмого года.

Так же совершенствуется с возрастом и умение детей ловить мяч. Так, в 3 года ребенок ловит мяч при небольшом подбросе (20—25 см), почти не выпуская из рук, на четвертом году — 30% детей ловят мяч, из них кистями рук могут ловить 25%. К 5 годам — 52%, к 6 — 95% и к 7 — 96,5% (Н. П. Кочетова).

В средней и старших группах разнообразные упражнения в метании (прокатывание, бросание и ловля, метание на дальность и в цель, перебрасывание через сетку) должны быть ежедневно, а мяч предоставлен детям в свободное пользование.

Чем больше различных упражнений будет применяться, тем лучше дети овладеют приемами этого сложного движения, требующего развитого глазомера, координации движений и ловкости. Различные приемы метания вызывают интерес у детей и стремление лучше овладеть ими.

Систематические упражнения с мячом в различных вариантах вырабатывают постепенно доступную детям технику метания. К концу пребывания в детском саду дети должны овладеть всеми видами прокатывания, катания, бросания и ловли мячей, метания, передачи мяча, ведением его, отбиванием, освоить «школу мяча». С расширением возможностей детей им предлагаются задания творческого порядка — придумать новые комбинации игры с мячом.

В помещении и на участке детям должны быть предоставлены кольца, мяचेбросы, мячебросы, кегли, серсо, городки, бадминтон, сетки, мячи, корзины, клюшки (зимой) для овладения элементами игры в волейбол, баскетбол, хоккей (рис. 10, 11, 12, 13, 14).

**Способность поддерживать равновесие.** Чувство равновесия — необходимый постоянный компонент любого движения и сохранения любой позы. Развитие чувства равновесия происходит постепенно, в связи с совершенствованием функций коры головного мозга человека, уравнивания процессов возбуждения и торможения, развития вестибулярного аппарата, мышечного чувства, помогающего оценить всякое изменение в положении и перемещении частей собственного тела.

На протяжении дошкольного возраста развитие функции равновесия проходит путь от удержания определенной позы (при сидении, стоянии, ползании, а в последующем и ходьбе) до возможности сохранения устойчивого положения тела при любых движениях и позах.

В совершенствовании функции равновесия большое значение имеет тренировка и в частности, использование различных средств физического воспитания. Исследования статического и динамического равновесия (Т. И. Осокина) у детей от 4 до 7 лет позволили выявить улучшение с возрастом всех показателей, характеризующих функцию равновесия. При этом было отмечено, что наиболее интенсивное развитие происходит в 5 лет.

Равновесие как сохранение устойчивого положения тела требует собранности внимания, координации движений, ориентировки в данных условиях, быстрой правильной реакции на них, смелости и самообладания. Поэтому упражнения в равновесии проводятся раньше движений, выполняемых в быстром темпе, с большой подвижностью, — бега, прыжка и т. д.

Чувство равновесия тренируется и проверяется в процессе упражнений на уменьшенной площади опоры, когда требуется удерживать тело от падения, затормозить неловкие движения, например ходьба по узкой доске, бревну, рейке, ходьба на носках, стояние на одной ноге, остановка после бега и т. п.

Упражнения в равновесии вводятся с раннего возраста. Для того чтобы пройти по ограниченному пространству между двумя положенными параллельно шнурками (на расстоянии 20—25 см), от ребенка раннего возраста потребуются внимание, определенная координация движений, волевая собранность, соблюдение направления. В дальнейшем упражнения усложняются: предлагается пройти по доске, приподнятой на 15—20 см от пола, по наклонной доске, пройти по скамейке с перешагиванием через лежащий на ней предмет, разойтись с идущим навстречу по скамейке ребенком и т. п. Все эти упражнения вырабатывают необходимое чувство равновесия, умение владеть своим телом, координацию движений, ловкость, ориентировку в условиях, своевременную правильную реакцию. При достижении положительных результатов упражнения еще более усложняются: ребенок несет различные предметы (кор-

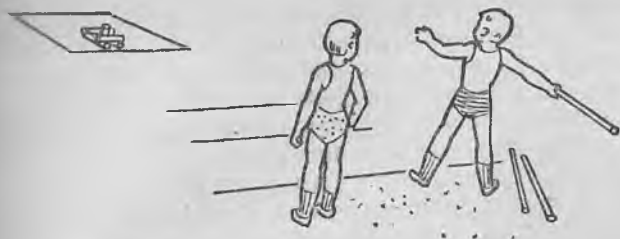


Рис. 10. Городки.

7



Рис. 11. Бадминтон.

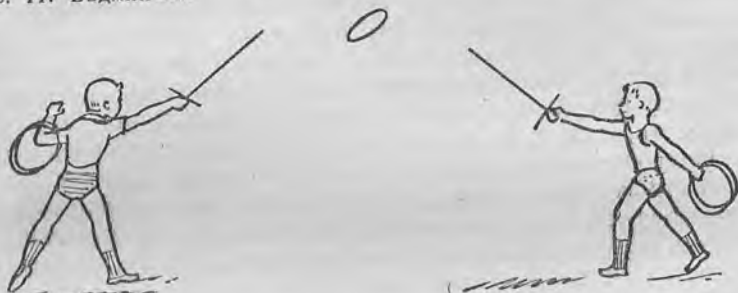


Рис. 12. Серсо.



Рис. 13. Баскетбол.



Рис. 14. Волейбол.

зиночки, мяч, мешочек на голове), поверхность, по которой он идет, вибрирует (покачивающееся бревно, поднятое на определенной высоте); ребенок идет по шнуру, ребрам лестницы, бежит с неожиданной остановкой, приседанием, фиксированием позы и т. н.

Все эти упражнения даются в играх и на занятиях, а также используются в повседневной жизни детского сада.

Чувство равновесия совершенствуется и в спортивных упражнениях (скольжение по ледяным дорожкам, ходьба на лыжах, катание на коньках, езда на двухколесном велосипеде, на роликовых коньках).

Таким образом, все указанные выше упражнения, направленные на формирование правильных навыков основных движений, готовят ребенка к многообразной жизненной деятельности.

Главным условием достижения благоприятных результатов в развитии основных движений у детей является обучение в соответствии с требованиями «Программы воспитания в детском саду», учитывающими возрастные особенности развития и функциональные возможности детей дошкольного возраста.

#### § 4. МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Воспитание физических качеств является одной из основных сторон физического воспитания. Уровень развития физических качеств определяет успешность двигательной деятельности детей и способность к овладению новыми формами движений, умение целесообразно пользоваться ими в жизни.

Развитие основных физических качеств (быстрота, ловкость, выносливость, сила и гибкость) происходит в тесной связи с формированием двигательных навыков. Упражнения, способствующие этому, в строгой последовательности и с постепенным усложнением двигательных заданий, включаются в физкультурные занятия, подвижные игры, спортивные упражнения, а также используются при самостоятельной двигательной деятельности детей на прогулке.

**Быстрота** рассматривается в теории физического воспитания как «комплекс функциональных свойств человека, непосредственно и по преимуществу определяющих скоростные характеристики движений, а также время двигательной реакции»<sup>1</sup>. Практически это проявляется в способности выполнять двигательные действия в минимальный срок.

Быстрота определяется скоростью двигательной реакции, отдельных движений, частотой неоднократно повторяющихся движений.

Различаются реакции простые и сложные. Простая реакция выражается в ответе уже заранее известным движением на тоже заранее известный, но внезапно появляющийся сигнал (например,

<sup>1</sup> Теория и методика физического воспитания. М., 1976 с. 190.

для детей в игре «Перебежки» сигнал «Беги!»). Сложная реакция — это реакция на движущийся объект и реакция выбора. Для детей дошкольного возраста доступна элементарная форма реакции на движущийся предмет (например, при игре в мяч, переброске мяча друг другу, через сетку и т. п.).

Быстрота развивается в процессе обучения детей основным движениям. По данным Е. Н. Вавиловой, для развития скоростных качеств следует использовать упражнения в быстром и медленном беге: чередование бега в максимальном темпе на коротких дистанциях с переходом на более спокойный темп. Выполнение упражнений в разном темпе способствует развитию у детей умения прикладывать различное мышечное усилие в соответствии с предложенным темпом.

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

Развитию быстроты способствуют и подвижные игры. В них, выполняя задания на скорость по сигналу, ребенок может и самостоятельно изменять характер движения, его быстроту в зависимости от изменений ситуации (например, действие водящего при ловле, догонялках и т. д.). Правильная двигательная реакция ребенка будет определяться умением быстро воспринять направление и скорость движущегося предмета («ловишки») с учетом расстояния и времени его приближения. Это требует определенного развития подвижности нервных процессов и содействует их совершенствованию, а также некоторых пространственных, временных и глазомерных оценок. Все это позволяет ребенку правильно ориентироваться в изменяющейся обстановке.

**Ловкость** — способность быстро овладевать новыми движениями (способность быстро обучаться), быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки<sup>1</sup>.

Развитие ловкости происходит на основе пластичности нервной системы, способности ощущения и восприятия пространственных движений и окружающей обстановки. Успешное выполнение двигательной задачи определяется точностью пространственных, временных и силовых компонентов данного движения.

### Развитие качества быстроты. Скорость бега на 10 м с хода.

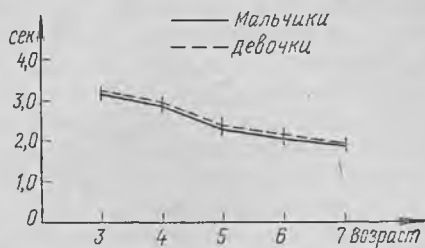


Рис. 15.

На рисунке видно, что развитие быстроты у детей происходит плавно от года к году, но некоторое ускорение отмечается в возрасте от 4 до 5 лет.

<sup>1</sup> Теория и методика физического воспитания. М., 1976, с. 202.

У ребенка воспитание ловкости связано с развитием координации движений, умением согласованно, последовательно выполнять движения. Ловкость является необходимым компонентом любого движения (бега, прыжка, метания, лазанья и т. д.).

Для воспитания ловкости у детей используются многообразные физические упражнения в основных движениях (ходьба и бег между предметами; с преодолением различных препятствий — пролезть в обруч, разойтись с другим ребенком при встречном движении на скамейке; перепрыгнуть через предмет и т. д., а также метание, игры в мяч, прыжки, лазанье, общеразвивающие упражнения, особенно с предметами и др.). Наилучшие условия для совершенствования ловкости создаются в разнообразных подвижных играх: ребенок должен проявлять быструю сообразительность, увертливость, умение ловко двигаться между предметами, инициативу при неожиданных изменениях ситуации, используя благоприятные моменты для этого с помощью пространственной и временной ориентировки.

Для совершенствования ловкости целесообразны задания на лучшее выполнение упражнений с предметами — скакалкой, мячами, обручами, палками и т. п. Полезны совместные упражнения вдвоем, небольшой группой — с мячами, обручами, шестами, шнуром и др. Задача развития ловкости требует систематической смены упражнений или применения их в новых вариантах для поддержания новизны и некоторого повышения координационной трудности.

Чем больше у ребенка накапливается двигательных навыков, тем легче идет усвоение новых движений и совершенствуется ловкость.

**Сила** — способность в процессе двигательных действий преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений<sup>1</sup>.

Проявление силы обуславливается в первую очередь силой и концентрированием нервных процессов, регулирующих деятельность мышечного аппарата (А. Н. Крестовников).

В воспитании детей дошкольного возраста учитываются возрастные особенности их организма — слабость мышц, недостаточная регуляция их нервной системой, преобладание тонуса мышц-сгибателей. Поэтому упражнения на постепенное развитие силы должны быть направлены на укрепление основных мышечных групп и выпрямление позвоночника (общеразвивающие упражнения). Тщательный отбор динамических упражнений должен предусматривать кратковременное скоростно-силовое напряжение (различные упражнения в беге, метаниях, прыжках, а также лазанье по вертикальной и наклонной лестнице), определяемое «возможностями опорно-двигательного аппарата, преимущественным развитием крупных мышечных групп, хорошей реакцией сердечно-сосудистой системы детей на кратковременные скоростно-силовые нагрузки» (Е. Н. Вавилова).

<sup>1</sup> Теория и методика физического воспитания. М., 1976, с. 169.

Прыжок в длину с места.



Рис. 16.

Прыжок вверх с места.



Рис. 17.

Скорость бега на 30 м со старта.

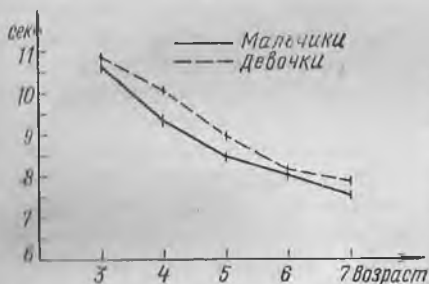


Рис. 18.

Метание вдаль правой рукой.

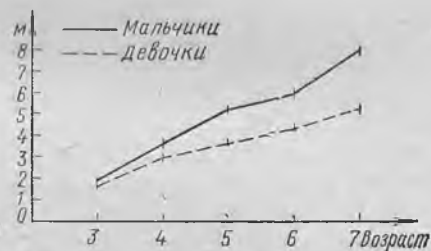


Рис. 19.

Развитие скоростно-силовых качеств. Метание набивного мяча из-за головы (1 кг веса).

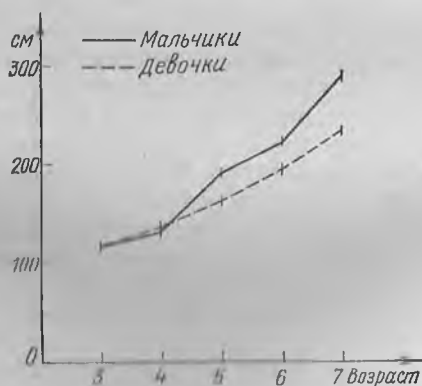


Рис. 20.

На рисунках показано развитие у детей скоростно-силовых качеств. За дошкольный период отмечается неравномерный рост этих показателей. При этом выявляется неравномерность прироста по годам жизни: наибольший прирост отмечается от 4 до 5 лет и от 6 до 7 лет, за исключением показателей бега на 30 м. Наблюдаются различия в темпах прироста показателей у мальчиков и девочек.



В процессе выполнения прыжков, бега (на 30 м), метания (на дальность) ребенку необходимо развивать быстроту движений и умение проявлять быструю силу — сочетать быстрое выполнение движения с концентрацией нервно-мышечного усилия, т. е. проявлять скоростно-силовые качества (рис. 16, 17, 18, 19, 20).

Для развития этих качеств, по данным Е. Н. Вавиловой, можно применять спрыгивания с небольшой высоты с последующим отскоком вверх или вперед, вспрыгивание на возвышение с места, с небольшого разбега, прыжок вверх из приседа, прыжки на месте и с продвижением вперед, чередуя умеренный и быстрый темп, на двух ногах через линии или палки. При выполнении прыжков следует больше внимания уделять энергичному отталкиванию одной или двумя ногами, неглубокому приземлению на слегка согнутые в коленях ноги и быстрому их выпрямлению.

Гармоничному развитию мышечной силы, координации движений, функциональному совершенствованию деятельности дыхательных мышц и соответственно функции внешнего дыхания способствуют упражнения с набивными мячами. Чередование быстрого сокращения мышц при броске и расслабление после выполнения движения способствуют совершенствованию нервно-мышечной регуляции, развитию мышц и тем самым скоростно-силовых качеств.

При проведении общеразвивающих упражнений следует шире использовать набивные мячи по мере того, как дети овладевают соответствующими их возрасту упражнениями без отягощения (например, поднимание мяча вверх, вперед, опускание вниз, приседания с мячом, прокатывание его, бросок мяча вперед от груди или толчок, бросок из-за головы). По мере освоения детьми этих упражнений они могут применяться в подвижных играх и спортивных упражнениях на прогулках.

**Выносливость** — способность противостоять утомлению в какой-либо деятельности<sup>1</sup>. Выносливость определяется функциональной устойчивостью нервных центров, координацией функций двигательного аппарата и внутренних органов (А. Н. Крестовников). В дошкольном возрасте энергетические ресурсы организма расходуются на возрастное развитие, поэтому слишком большая нагрузка может повредить процессам роста. У ребенка следует постепенно воспитывать общую выносливость, т. е. выносливость в продолжительной работе умеренной интенсивности, повышающей функцию основных систем организма.

Различные виды деятельности вызывают различное утомление — умственное, сенсорное, эмоциональное, физическое. Любая деятельность может вызвать в какой-то степени соответствующие компоненты утомления, однако в процессе физического воспитания наибольшее значение имеет физическое утомление, связанное с мышечной деятельностью.

<sup>1</sup> Теория и методика физического воспитания. М., 1976, с. 209.

«Программа воспитания в Развитие качества выносливости. Бег на выносливость (по длине дистанции пробега).

детском саду» предусматривает постепенное воспитание общей выносливости путем увеличения в каждой группе объема, интенсивности и длительности упражнений, выполняемых в умеренном и равномерном темпе (ходьба, бег, прыжки и т. д.), в подвижных играх — постепенным увеличением их продолжительности, усложнением двигательных заданий.

Дети дошкольного возраста обладают большими возможностями в проявлении общей выносливости. Уровень развития этого качества у детей зависит от возраста, пола и степени подготовленности. По данным В. Г. Фролова, целесообразным для воспитания общей выносливости является бег со средней скоростью, бег трусцой, продолжительное выполнение подскоков и прыжков (рис. 21). Основной формой воспитания выносливости у детей дошкольного возраста являются систематические занятия на свежем воздухе, основное содержание которых составляют 2—3 подвижные игры. В этих играх половина времени уделяется бегу, чередуемому с ходьбой, общеразвивающими упражнениями, лазаньем и метанием.

Воспитание выносливости осуществляется в процессе спортивных упражнений (ходьба на лыжах, езда на велосипеде, плавание).

**Гибкость** — морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев<sup>1</sup>. Гибкость определяется эластичностью мышц и связок. Учитывая, что у дошкольников опорно-двигательный аппарат, особенно позвоночник, отличается пластичностью, следует на физкультурных занятиях и на утренней гимнастике ограничиться общеразвивающими упражнениями (с предметами и без них). Объем и интенсивность упражнений на развитие гибкости должны увеличиваться постепенно (особенно на развитие гибкости позвоночника).

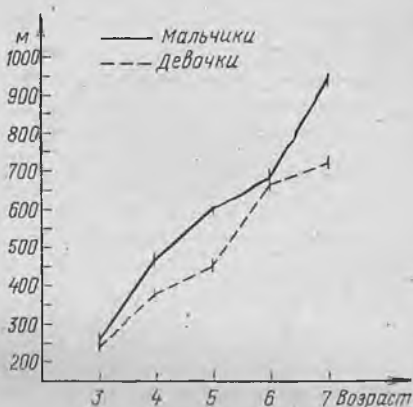


Рис. 21.

На рисунке показано возрастное развитие качества выносливости. Этот показатель отражает значительные возможности детей 3—7 лет к проявлению данного качества. Отмечается значительный рост его в возрасте от 3 до 5 лет и от 6 до 7 лет у мальчиков.

<sup>1</sup> Теория и методика физического воспитания. М., 1976, с. 229.

Возрастные показатели развития физических качеств детей 3 — 7 лет  
(средние данные)<sup>1</sup>

Возраст		3 года	4 года	5 лет	6 лет	7 лет
Показатели		М	М	М	М	М
Скорость бега на 10 м с хода, в с	М	3,17	2,92	2,35	2,1	1,96
	Д	3,24	2,94	2,41	2,2	2,0
Скорость бега на 30 м со старта, в с	М	10,7	9,62	8,55	8,0	7,5
	Д	10,9	10,2	9,03	8,2	7,9
Прыжок в длину с места, в см	М	49,3	70,2	88,7	97,0	114,1
	Д	49,8	62,3	79,8	92,2	106,6
Прыжок вверх с мес- та, в см	М	—	—	17,0	23,0	27,0
	Д	—	—	17,1	23,0	26,0
Метание правой ру- кой вдаль, в м	М	1,9	3,6	5,2	5,9	8,0
	Д	1,7	3,0	3,6	4,3	5,2
Метание левой ру- кой вдаль, в м	М	1,5	2,6	3,5	4,7	5,3
	Д	1,3	2,3	3,2	3,9	4,6
Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы, в см	М	118,3	137,0	188,8	218,2	286,8
	Д	117,6	134,1	162,0	190,7	228,8
Расстояние при беге на выносливость, в м	М	256,1	463,1	601,3	680,4	884,3
	Д	241,0	374,7	454,0	659,1	715,0

**Общеразвивающие  
упражнения**

Общеразвивающие — это специальные упражнения, предназначенные для развития и укрепления отдельных групп мышц — плечевого пояса, туловища, брюшного пресса, ног и др.

Задачей их является формирование правильной осанки ребенка путем развития и укрепления костно-мышечного аппарата и

<sup>1</sup> Как видно из таблицы, у детей с 3 до 7 лет отмечается рост показателей всех физических качеств. При этом уже с 3 лет выявляются различия у мальчиков и девочек (Г. П. Юрко и В. Г. Фролов).

тренировки основных физиологических систем организма. Эти упражнения также тренируют высшие психомоторные центры, управляющие движениями, совершенствуют взаимосвязанную деятельность первой и второй сигнальных систем и требуют сознательности, произвольности, точности выполнения.

Определенная последовательность, в которой даются общеразвивающие упражнения, направлена на постепенное вовлечение всего организма в деятельное состояние, повышение физиологических процессов, способствующих его общей жизнедеятельности.

Первая группа упражнений направлена на развитие и укрепление мышц плечевого пояса. Они способствуют расширению и увеличению дыхательного размаха грудной клетки, укрепляют диафрагму, всю дыхательную мускулатуру, вызывают глубокое дыхание, укрепляют мышцы спины, выпрямляют позвоночник (способствуя сближению лопаток и уменьшению расстояния между ними).

Вторая группа упражнений — для развития и укрепления брюшного пресса и ног. Они способствуют укреплению мышц живота, которые предохраняют внутренние органы от сотрясения при интенсивных движениях (прыжки, спрыгивания и т. п.). Эти упражнения развивают мышцы ног и свода стопы, препятствуют застою крови в венозных сосудах (хлопок о колено, полуприседания, приседания и т. д.).

Третья группа упражнений — для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Эти упражнения влияют на формирование правильной осанки и содействуют развитию гибкости позвоночника при наклонах туловища вперед и в стороны, а также при поворотах вправо, влево и вращении туловища. При этом основное условие последнего упражнения — обеспечить гибкость позвоночника, для этого целесообразно закрепить положение таза при выполнении упражнения сидя, скрестив ноги калачиком или зафиксировать ноги (их неподвижность) при стойке ноги врозь (при вращении туловища).

Таким образом, указанный подбор упражнений, используемых одновременно, оказывает всестороннее укрепляющее воздействие на организм ребенка. Выполнение общеразвивающих упражнений, требующих точности, четкости, определенной расчлененности и в то же время целостности, способствует воспитанию внимания, воли, целенаправленности, тормозных реакций, умения согласовывать свои движения с действиями и движениями всего коллектива детей, ориентировки в пространстве.

**Исходные положения.** Каждое упражнение начинается с исходного положения: правильного положения тела (стоя, сидя, лежа) и необходимого для данного упражнения положения рук и ног.

Для упражнений, развивающих мышцы плечевого пояса, применяются следующие исходные положения: для ног — стойка ноги

врозь, ступни параллельны друг другу на ширине плеч (она рекомендуется для детей младших и средней групп); в старшей и подготовительной к школе группах эти упражнения могут быть даны в основной стойке — пятки вместе, носки врозь (иногда с подъемом на носки). Для рук — руки опущены вниз вдоль тела, ладони обращены к туловищу; руки за спиной; руки на пояс; руки согнуты в локтях и отведены назад; руки перед грудью; руки в стороны; руки вверх; руки выпрямлены и отведены назад; руки к плечам; руки за голову. Все указанные исходные положения содействуют воспитанию правильной осанки, сближая лопатки, выпрямляя позвоночник, расширяя грудную клетку. Они придают удобное, устойчивое положение всему телу.

Для упражнений, развивающих мышцы брюшного пресса и ног для детей младших и средней групп в положении стоя, используются исходные положения для ног: стойка — ноги на ширине плеч, ступни параллельны друг другу или ноги вместе. Для детей старшей и подготовительной групп: основная стойка — пятки вместе, носки врозь. Данная стойка используется при полуприседаниях, полных приседаниях; у ребенка создается возможность расширить колени, выпрямить спину и приподнять пятки, она удобна при подъеме и сгибании в колене каждой ноги отдельно, отведении ног вперед, влево, вправо, назад. В положении сидя исходное положение для детей младших и средней групп: ноги вытянуты вперед; для детей старшей и подготовительной групп: ноги вытянуты вперед, носки вместе и оттянуты, ноги скрещены.

Для упражнений, развивающих мышцы спины и гибкость позвоночника в положении стоя, используется исходное положение для ног — стойка ноги врозь для всех возрастных групп. Она придает устойчивое положение телу, удобна для прямых, боковых наклонов и для различных поворотов туловища (вращение).

В положении сидя для старших групп: ноги вытянуты вперед, ступни вместе, носки оттянуты вниз.

В положении лежа на спине: ноги вытянуты, ступни вместе, носки оттянуты; руки вдоль тела, в стороны, за головой.

**Ды х а н и е.** У ребенка вследствие имеющихся возрастных особенностей в строении грудной клетки (незначительного наклона ребер и высоко стоящей диафрагмы) нет большого размаха дыхательных движений, дыхание поверхностно, неглубоко.

В процессе интенсивных физических упражнений появляется большая потребность в кислороде: ребенок начинает глубоко дышать, вбирая свежий воздух и ощущая в то же время необходимость освободиться от вырабатываемой в организме углекислоты, что создает необходимость выдоха.

Упражнения регулируют и усиливают дыхание, содействуют развитию и подвижности грудной клетки, увеличивают жизненную емкость легких, улучшают состав крови благодаря притоку кислорода и питательных веществ.

Поэтому при выполнении всех упражнений важную роль играет правильное дыхание ребенка. Оно заключается в полноценном интенсивном по глубине вдохе и в постепенном умеренном выдохе, фиксируемом произнесением звуков (*тс, иш, пф* и т. д.).

Особенно большое значение это имеет для развивающегося детского организма, весьма чувствительного к кислородному режиму. Поэтому детей в процессе физических упражнений надо обучать правильному сочетанию фазы движения с фазами дыхания и тем самым совершенствовать работу дыхательного аппарата.

Воспитателю детского сада необходимо ясно представлять в каждом отдельном упражнении моменты правильного вдоха и выдоха. Вдох в упражнениях, развивающих мышцы плечевого пояса, всегда совпадает с расширением грудной клетки при разведении рук в стороны, отведении их назад, поднимании вверх; выдох связан с сужением ее при опускании рук вниз, проведением их вперед, хлопком перед собой.

В упражнениях, развивающих мышцы брюшного пресса и ног, вдох происходит при выпрямлении ног, выдох — при сгибании их в колене, при приседании.

В упражнениях, развивающих мышцы спины и гибкость позвоночника, при наклонах вперед вдох совпадает с выпрямлением, выдох — с наклоном туловища вперед-вниз; при боковых наклонах выдох — в одну сторону, например вправо, а вдох — в другую (влево) при поочередном выполнении; или: выдох с наклоном в одну сторону, вдох — с выпрямлением.

При полных поворотах туловища вдох делается при повороте в одну сторону, выдох — в другую (поочередно в каждую сторону). При полуоборотах вдох совпадает с поворотом в одну сторону, выдох с положением прямо; то же в другую сторону. В процессе выполнения упражнений надо приучать детей к вдоху через нос, что, как известно, создает равномерное поступление воздуха в легкие; кроме того, проходя через носовые ходы, воздух согревается, очищается и после этого достигает гортани.

Систематическое применение физических упражнений способствует выработке необходимых условнорефлекторных связей, у детей постепенно образуется стереотип к ритмическому дыханию.

Условленные требования к детям. При обучении детей 2 лет используются несложные упражнения. Учитывается при этом недостаточно развитая координация движений и неумение малышей расчленять двигательный акт. Наиболее эффективно применение игровых приемов, образных упражнений, выполнение действий детьми одновременно с воспитателем.

Дети 3 лет имеют некоторый двигательный опыт, умеют слушать объяснения, следить за показом движений, достаточно правильно воспроизводить их. Это позволяет увеличить объем упражнений, разнообразить их, повысить требования к четкости выполнения.

Ребенок 4 лет обладает достаточно устойчивым вниманием, понимает требования к выполнению движений, стремится к само-

стоятельности, интересуется результатом своих действий. С учетом этих изменений можно усложнять упражнения, увеличивать нагрузку, предъявлять требования к более правильной осанке, использовать наглядный и словесный приемы обучения с применением пространственной терминологии, при ориентировке на предмет, предоставлять большую самостоятельность действий.

У детей 5 лет систематически вырабатывается точность, координация, уверенность движений. Понимание учебной задачи, стремление к лучшему качеству выполнения позволяют повысить требования к осанке, четкости, целенаправленности действий, самостоятельности. Увеличивается нагрузка, интенсивность выполнения, требования к точному воспроизведению образца, выполнению упражнений по словесной инструкции с использованием пространственной терминологии.

Дети 6 лет обладают хорошо выработанной осанкой, большим запасом двигательных навыков, способностью к самоконтролю и правильной оценке качества движений. Они правильно реагируют на словесную инструкцию, воспроизводят движения четко, уверенно, объясняют процесс их выполнения, пользуясь пространственной терминологией («надо поднять флажки вверх, после этого отвести их вправо-вниз, снова поднять вверх и отвести влево-вниз»). Дети эмоционально воспринимают творческие задания — изменяют.

**Использование предметов.** Общеразвивающие упражнения выполняются детьми большей частью с предметами — палками, флажками, обручами, лентами, шнурами, шестами, шарами и т. п. Кроме того, на предметах — гимнастической стенке, скамейке, стульях, бревне; у предметов — гимнастическая стенка, стена. Различные предметы позволяют многократно повторять одни и те же полезные для детей упражнения, поддерживать к ним интерес. (Например, упражнение, в котором дети поднимают руки вверх, шире плеч и опускают их вниз, может выполняться с обручем, палкой, лентой, флажками и др.) Кроме того, предмет содействует большей конкретности задания, делает движения более точными (например, палка, поднятая вверх, определяет необходимые границы при разведении рук и помогает развитию самоконтроля ребенка). Многократное повторение упражнения с предметом помогает выработать правильный мышечный тонус, сохраняющийся и в дальнейшем при выполнении упражнения без предмета.

**Строевые упражнения**

Строевые упражнения — построения (в круг, колонну, шеренгу и т. п.), перестроения (из колонны по одному в колонну по два, три, четыре, шеренгу и т. п.), повороты в разные стороны (направо, налево, кругом), размыкания и смыкания, все передвижения в пространстве (в различных построениях и враспыленную) — используются при выполнении различных физических упражнений (на занятиях, утренней гимнастике, в подвижных играх, хороводах, праздничных шествиях, на прогулках, экскурсиях).

В младших и средней группах дети воспринимают пространственную терминологию с ориентировкой на предмет: «Повернитесь к окну — направо!» В старших группах — без ориентира: «По диагонали — марш!», «На противоположную сторону — становись!», «Первое звено — направо, второе — налево — марш!» и т. п. Экспериментально установлена (Э. Я. Степаненкова) доступность усвоения и самостоятельного использования пространственной терминологии детьми 5—6 лет.

В процессе выполнения этих упражнений у детей воспитывается ориентировка в пространстве, согласованность действий в коллективе (выполнение различных заданий в общем для всех темпе и во взаимосвязи).

Строевые упражнения влияют на формирование у ребенка правильной осанки. Они могут выполняться с различными предметами, сопровождаться песней, музыкой или ударными инструментами (бубен, барабан).

Итак, все группы гимнастических упражнений — основные движения, общеразвивающие и строевые упражнения — повышают функциональные процессы в организме ребенка, влияют на всестороннее физическое развитие.

## ГЛАВА СЕДЬМАЯ      ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР

### § 1. ХАРАКТЕРИСТИКА ИГРЫ КАК СРЕДСТВА И МЕТОДА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

В процессе физического воспитания детей дошкольного возраста подвижной игре принадлежит ведущая роль. Являясь одним из основных средств и методов физического воспитания, подвижная игра позволяет эффективно разрешать оздоровительные и воспитательно-образовательные задачи. Она оказывает всестороннее воздействие на физическое развитие и оздоровление ребенка. В процессе игры двигательная активность детей вызывает деятельное состояние всего организма, усиливает процессы обмена, повышает жизненный тонус.

Оздоровительный эффект, достигаемый при проведении подвижных игр, тесно связан с положительными эмоциями детей, возникающими в процессе игровой деятельности и благотворно влияющими на психику ребенка.

Интенсивный подъем создает у детей стремление к достижению общей для всех цели и выражается в ясном осознании задачи, в лучшей координации движений, более точной ориентировке в пространстве и игровых условиях, в ускоренном темпе выполнения



заданий. При такой увлеченности детей и захватившей их радостной устремленности к достижению цели повышается роль воли, помогающей преодолевать различные препятствия.

*Подвижные игры служат методом совершенствования уже освоенных детьми беговых навыков и воспитания физических качеств.*

В процессе игры ребенок направляет свое внимание на достижение цели, а не на способ выполнения движения. Он действует целеустремленно, приспособляясь к игровым условиям, проявляя ловкость и тем самым совершенствуя движения. Поэтому, например, такая игра, как «Волк во рву», проводится тогда, когда дети уже овладели прыжком в длину с разбега.

П. Ф. Лесгафт писал: «В играх применяется все то, что усваивается при систематических занятиях, поэтому все производимые здесь движения и действия вполне должны соответствовать силам и умению занимающихся и производиться с возможно большей точностью и ловкостью»<sup>1</sup>.

Это положение подтверждается работами советских педагогов (М. М. Конторович, Л. И. Михайлова, А. И. Быкова, Т. И. Осокина, Е. А. Тимофеева, Н. Н. Кильпио, Н. В. Потехина, Э. Я. Степаненкова, С. Я. Лайзане и др.), которые внесли значительный вклад в разработку методики проведения подвижных игр в детском саду.

Как двигательная деятельность подвижная игра обладает определенной спецификой: она требует от ребенка быстрой реакции на сигналы и неожиданные изменения игровой обстановки.

Различные ситуации, возникающие в игре, создают необходимость в изменении характера движения и действий, степени мышечного напряжения, быстром изменении направления движения. Например, в игре «Ловишки» каждый ребенок должен внимательно следить за действиями водящего. При его приближении ребенок стремительно убегает в противоположную сторону. Почувствовав себя в безопасности, замедляет темп движения, тормозит его, приостанавливается. При новом приближении водящего он вновь ускоряет движение.

Почти в каждой подвижной игре существуют сигналы к изменению игровых действий и движений детей. Например, сигнал «Построиться!» в игре «Дружные ребята» вызывает быструю реакцию детей, выражающуюся в изменении действий, направления и характера движения: легкий бег врассыпную изменяется на целеустремленный в прямом направлении для скорейшего построения в колонны друг за другом на заранее обусловленных местах.

Такая активная двигательная деятельность тренирует нервную систему ребенка, совершенствуя и уравнивая процессы возбуждения и торможения.

<sup>1</sup> Лесгафт П. Ф. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста. Собр. пед. соч., т. I. М., 1951, с. 309.

В подвижной игре ребенок учится регулировать степень напряжения внимания и мышечной деятельности: в зависимости от складывающейся игровой ситуации он может чередовать движения с отдыхом. Это содействует воспитанию наблюдательности, сообразительности, способности ориентироваться в изменяющихся условиях окружающей среды, находить выход из создавшегося положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять смелость, ловкость, инициативу, выбирать самостоятельно способ достижения цели.

## § 2. СОЗДАНИЕ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ПОДВИЖНЫХ ИГР

Подвижные игры ведут свое начало из глубины народной педагогики. Начиная с ранних лет ребенок воспитывался на ярких красочных народных игрушках, прибаутках, потешках, играх-забавах, связанных с первоначальными движениями самого малыша.

В жизни более старших бытовали народные игры с разнообразным двигательным содержанием, включающие заманчивые для детей игровые зачины, песенки, считалки. Все это до сих пор сохраняет свою художественную прелесть, воспитательное значение и составляет ценнейший, неповторимый игровой фольклор.

Выдающийся русский педагог К. Д. Ушинский, считая наши русские народные игры могущественным средством воспитания, рекомендовал их для широкого использования и призывал педагогов к собиранию их для детей.

По мнению Ушинского, особую воспитательную роль играют коллективные игры, вырабатывающие у детей навыки общественного поведения, завязывающие «первые ассоциации общественных отношений».

В 60-х годах XIX столетия идеи прогрессивной педагогики нашли отражение в журнале «Детский сад» (издатели А. и Я. Симоневич). Усилия передовых педагогов были направлены против механического перенесения на русскую почву Фребелевской системы воспитания, насаждавшейся официальной педагогикой.

В журнале «Детский сад» освещались задачи и воспитательные значение подвижных игр, высказывались мысли о необходимости создания подвижных игр с использованием русских народных мелочей и отражающих трудовую жизнь русских людей.

Журнал писал о том, что в игре дети знакомятся с новыми словами и соответствующими предметами жизни, узнают взаимоотношения этих предметов и отношение к ним человека. Поэтому подвижные игры в России должны быть только на русском языке. Следовательно, если в игре ставится задача познания окружающей действительности, то естественно, что содержание игр должно отражать реальную жизнь, характер и быт русского народа.

Изданные педагоги того времени — Н. И. Пирогов, а позднее Г. Н. Волковская, П. Ф. Каптерев и другие — подчеркивали, что в физическом воспитании ребенка подвижная игра имеет перво-

степенное значение как деятельность, отвечающая его возрастным потребностям, и как средство всестороннего развития.

**Создание теории и методики подвижных игр П. Ф. Лесгафтом.** Выдающийся русский педагог П. Ф. Лесгафт разработал оригинальную систему физического воспитания в России. Большое место в ней отводится подвижной игре.

Игра определяется Лесгафтом как упражнение, при помощи которого ребенок готовится к жизни. Она является самостоятельной деятельностью, в которой развивается собственная инициатива ребенка и воспитываются его нравственные качества.

Каждая игра, указывает Лесгафт, должна иметь определенную цель, а форма игры — отвечать этой цели. Необходимо, чтобы действия в игре соответствовали умениям ребенка управлять собой и вызывали «возвышающее чувство удовольствия»; эти действия предварительно усваиваются в систематических упражнениях.

Постепенно игры следует усложнять по содержанию и правилам. Лесгафт рекомендует вводить варианты игр — новые условия, упражнения, действия. Этим можно достичь повторения знакомых действий, но с более повышенными требованиями, а также систематического влияния игр на ребенка при сохранении интереса к ним.

Распределение ролей и действий Лесгафт сосредоточивает в руках играющих (т. е. игра осуществляется путем самоуправления). Важно, чтобы к правилам игры дети относились как к закону, которому все сознательно и охотно подчиняются.

Лесгафт считает подвижные игры ценнейшим средством всестороннего воспитания личности ребенка, развития у него нравственных качеств: честности, правдивости, выдержки, дисциплины, товарищества. Известны его слова: «Мы должны воспользоваться играми, чтобы научить их (детей) владеть собой» (т. е. преодолевать отрицательные чувства). В игре надо «научить их сдерживать свои расхлывшиеся чувствования и приучить таким образом подчинять свои действия сознанию»<sup>1</sup>.

Лесгафт указывает, что систематическое проведение подвижных игр содействует развитию у детей умения управлять своими действиями, дисциплинирует его тело, т. е. приучает действовать с различным напряжением. Игры учат ребенка действовать с большой ловкостью, целесообразностью и быстротой; выполнять правила, владеть собой, ценить товарищество.

Все эти положения П. Ф. Лесгафта создали основу для дальнейшего развития теории и практики подвижных игр.

Опираясь на основные теоретические положения Лесгафта, советская педагогика вместе с тем критически относится к некоторым его рекомендациям.

<sup>1</sup> Лесгафт П. Ф. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста. Собр. пед. соч., т. IV. М., 1953, с. 270.

В своей известной «Теории прибавочных раздражителей» Лесгафт утверждает: сильные раздражители, действующие на ребенка всегда понижают его впечатлительность. Поэтому он отрицает, поощрения, наказания, упражнения на гимнастических снарядах, соревнования, которые вызывают сильные ощущения.

Советская педагогика дает правильный анализ высказанным П. Ф. Лесгафтом положениям и вскрывает их побудительные причины.

Вопрос о наказании Лесгафт рассматривал в связи с применяемыми в его время телесными мерами воздействия: поставить ребенка в угол, на колени, оставить без обеда и т. д. Он правильно считал, что такие наказания наносят ребенку физический и нравственный вред: он утомляется от статической позы, его человеческое достоинство унижается. Наказание, допускаемое Лесгафтом, заключалось лишь в том, чтобы ребенок выходил на время из игры. В современной дошкольной педагогике выход из игры на один раз при ее повторении относится к закону игры, который не вызывает протеста у детей. Кроме того, выход из игры часто заменяется предложением исправить допущенную ошибку (быть внимательным к игровому сигналу, собираться только в указанном месте и т. д.). Что касается восклицаний детей во время ловли, увертывания, то они оправдываются эмоциональным состоянием детей, хотя не должны превращаться в шум и нарушение общей дисциплины.

Поощрения рассматриваются в настоящее время как одно из стимулирующих средств к достижению ребенком поставленной задачи и укрепления веры в свои возможности. Лесгафт отрицал поощрения из соображений нравственного порядка. Он приучал детей к бескорыстному выполнению игровых действий, не ожидая похвалы.

Соревнования в игре Лесгафт отрицал также из нравственных соображений: они порождают стремление к личной победе.

В настоящее время они используются потому, что соревнование как метод вызывает интерес, эмоциональный подъем, стремление к лучшему качеству выполнения игровых действий, способствует совершенствованию двигательных навыков. Однако и сейчас в играх дошкольников элементы соревнования допускаются только тогда, когда тщательно изучены физические силы и возможности детей и продуманы приемы руководства.

Развитие положений П. Ф. Лесгафта в работах В. В. Гориневского и Е. А. Аркина. Основные положения П. Ф. Лесгафта в дошкольных играх были развиты В. В. Гориневским в соответствии с новыми общественно-историческими условиями.

Гориневский считал подвижные игры основным видом двигательной деятельности и средством всестороннего воспитания детей дошкольного возраста.

Гориневский подчеркивал важность выбора сюжета игр для детей в связи с требованиями современной общественной жизни. В процессе подвижных игр у детей воспитываются морально-воле-

вые качества, поэтому игра является средством формирования личности ребенка. Придавая серьезное значение эмоциям, возникающим у детей в игре, как оздоровительному компоненту, Гориневский считал радость и веселье одним из обязательных условий игровой деятельности, без которых игра теряет для детей свой смысл.

Гориневский предъявлял серьезные требования к методике проведения подвижных игр, требуя от воспитателя эмоциональности, эстетики движений, индивидуального подхода к ребенку, точного соблюдения правил игры. Он ставил вопрос о целесообразности введения в игры элементов доступного детям соревнования, исключаящего, однако, азарт, возбуждение, недоброжелательность друг к другу.

При наличии необходимого руководства со стороны воспитателя соревнование, как отмечал Гориневский, вносит эмоциональность в игру и «может быть использовано в целях воспитания у детей положительных моральных качеств».

Е. А. Аркин считал подвижную игру мощным и незаменимым средством развития ребенка, основным рычагом дошкольного воспитания.

Преимущество игры среди различных физических упражнений он видел в эмоциональной насыщенности, придающей ей особую привлекательность, мобилизующей силы детей, доставляющей радость и удовлетворение; в характере двигательной деятельности, содействующей работе значительной массы крупных мускулов (бег, прыжки, бросание); в разнообразии движений, устраняющем опасность утомления; в возможности регулирования самими детьми темпа и энергии движений; в проявлении личной инициативы и развитии психических качеств — смелости, дисциплины, находчивости и т. д.

Подвижные игры, по убеждению Аркина, способствуют укреплению организма путем развития и усовершенствования двигательного аппарата. Игры приучают детей к дисциплине, сосредоточению и планомерности действий.

Но, чтобы игра с самых ранних лет стала благотворной силой, нужно сознательное, опытное и любовное руководство ею<sup>1</sup>.

Добровольное следование правилам игры, равное подчинение всех одним нормам имеет большое воспитательное значение как первая школа личной честности и социальной дисциплины.

Воспитатель по мере возможности предоставляет детям старшего возраста самостоятельность в проведении игры, распределении ролей, соблюдении правил. Однако, если дети неправильно разрешают эти задачи, необходимо активное, тактичное участие педагога и его искренняя заинтересованность в том, чтобы игра проходила правильно и интересно.

<sup>1</sup> Аркин Е. А. Дошкольный возраст. М., 1948, с. 250.

Тщательный выбор игры воспитателем с учетом ее всестороннего влияния на ребенка, умение спокойно и вместе с тем с подъемом вести объяснение, распределять роли, когда нужно, принимать участие в игре, подводить итоги — это большое искусство, овладеть которым должен стремиться каждый воспитатель, подчеркивает Аркин.

Итак, теория подвижных игр П. Ф. Лесгафта была творчески развита его последователями.

В. В. Гориневский и Е. А. Аркин как врачи-гигиенисты прежде всего обращали внимание на особенности детей дошкольного возраста. Это отражается в их рекомендациях о необходимости учета эмоций, возрастного своеобразия в развитии детей и постепенно при подведении их к таким сложным требованиям, как самостоятельная организация игр.

В настоящее время проблема подвижной игры как средства всестороннего воспитания и развития ребенка дошкольного возраста продолжает быть предметом исследования научных и практических работников. По отдельным вопросам содержания, организации и методики подвижных игр для дошкольников имеются работы А. И. Быковой, М. М. Конторович и Л. И. Михайловой, Т. И. Осокиной, Е. А. Тимофеевой, Л. В. Артемовой и других авторов. За 1971—1977 гг. проведены исследования, установившие: эффективность использования методов соревнования и творческих заданий в подвижных играх детей 6 лет (Л. М. Коровина); целесообразность обучения в подвижных играх детей старшего дошкольного возраста основным движениям на этапе их совершенствования (Н. В. Потехина); эффективность формирования ориентировки в пространстве у детей старшего возраста в подвижных играх (Э. Я. Степаненкова); целесообразность развития основных движений в подвижных играх у детей младшего возраста (Е. А. Тимофеева). Подвижной игре посвящены статьи и книги практических работников, отражающие передовой опыт: по проблеме содержания и методики игр с элементами спортивных игр — В. И. Васюковой, Н. Г. Кожевниковой, Т. К. Лобовой, проблеме содержания и методики подвижных игр — Е. А. Ароновой, К. В. Вербицкой, Н. Н. Кильяно, Л. А. Киселевой и многих других.

#### 4. ЗНАЧЕНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР КАК ОДНОГО ИЗ СРЕДСТВ ВСЕСТОРОННЕГО КОММУНИСТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ РЕБЕНКА

Игра — деятельность, в какой бы форме она ни выражалась, всегда радует ребенка, а подвижная игра с многообразными моментами внезапной неожиданности особенно благотворно влияет на поднятие положительных чувств у детей. В этом источнике радостных эмоций заключается великая воспитательная сила.

О большом значении игры в коммунистическом воспитании детей дошкольного возраста неоднократно говорила Н. К. Крупская: «Для ребят дошкольного возраста игры имеют исключительное значение: игра для них — учеба, игра для них — труд, игра для них — серьезная форма воспитания»<sup>1</sup>.

В высказываниях Н. К. Крупской подчеркивается также значение игры для физического развития.

«Есть масса игр, которые физически укрепляют, которые развивают трудовые навыки, которые укрепляют меткость глаза, развивают ловкость. Игры, развивающие ловкость, силу, умение попадать в цель и всякие такие вещи, которые при труде имеют громаднейшее значение, чрезвычайно важно практиковать в наших дошкольных учреждениях»<sup>2</sup>.

Такая важная роль подвижных игр требует тщательного анализа их тематики, содержания и в соответствии с этим отбора для детей.

Любая игра — творческая, дидактическая, музыкальная, а также и подвижная — представляет собой своеобразное средство познания ребенком окружающего мира.

В содержании подвижных игр заключено много познавательного материала, расширяющего кругозор ребенка и уточняющего его представления. Тематику сюжетных игр составляют некоторые эпизоды из жизни людей, явления природы, подражание животным. Все это отображается детьми в своеобразно-условной игровой форме («Путешественники», «Летчики», «Гуси-лебеди», «Коршун и наседка», «У медведя во бору» и др.). Однако, чтобы окружающий мир был воспринят ребенком правильно, необходимы при всей их условности в игре правдивая характеристика образа и правдивая игровая ситуация, которые эмоционально даются педагогом при объяснении игры.

Прекрасным примером этому могут служить народные игры. В них вся игровая ситуация воспитывает и увлекает ребенка, а встречающиеся в некоторых играх диалоги непосредственно характеризуют игровых персонажей и их действия («Коршун и наседка», «Гуси-лебеди» и др.).

При отборе игр для детей необходим тщательный анализ их содержания. В настоящее время из игровой тематики естественно отошли в прошлое непонятные советскому ребенку колдуны, цари, бояре, купцы, слуги и господа. Однако и в играх с современной тематикой еще встречаются противоречащие воспитательным задачам игровые положения (например, в одном из вариантов игры «Зайцы в огороде», бытующем в практике, сторож, охраняющий огород, засыпает, а набежавшие зайцы съедают всю капусту).

---

<sup>1</sup> Крупская Н. К. О дошкольном воспитании. М., 1973, с. 207.

<sup>2</sup> Там же, с. 155.

В играх, не имеющих сюжета и построенных лишь на определенных игровых заданиях, также много познавательного материала, способствующего развитию сенсорной сферы ребенка, его мышления, ориентировок («Перебежки», «Палочка-выручалочка», «Школа мяча» и т. п.).

Большое воспитательное значение заложено в правилах игр. Они определяют весь ход игрового процесса, регулируют двигательную деятельность детей, их поведение, взаимоотношения, содействуют воспитанию морально-волевых качеств.

Правила создают в игре определенные условия, в рамках которых ребенок при соответствующем руководстве не может не проявить воспитываемых у него качеств. Например, в игре «Хитрая лиса» дети могут разбежаться из круга в разные стороны только после слов лисы: «Я здесь». Это правило вырабатывает у ребенка внимание, самообладание, выдержку, быстроту реакции на сигнал, ориентировку в пространстве.

Таким образом, в процессе игры ребенок действительно упражняется в проявлении важных для жизни моральных и волевых качеств.

Неуклонное требование воспитателем выполнения правил вырабатывает у детей способность к преодолению эгоистических эмоций и побуждений при достижении игровой задачи. Следовательно, правила играют важную роль в формировании необходимых нравственных черт характера ребенка, его общественного поведения в коллективе, выражающегося во взаимоотношениях с детьми.

В младших группах правила воспринимаются детьми как обязательное, необходимое ответное игровое действие, возникающее из содержания игры по ходу его развития (зайки убегают в кусты только при появлении медведя; воробушки улетают с дороги, когда появляется автомобиль). Не осознавая еще правила игры как «закон», дети приучаются к своевременной реакции: с одной стороны, совершая действия по сюжету игры (зайки боятся медведя), с другой — в силу вырабатывающегося условного рефлекса на определенный сигнал.

По данным Л. В. Артемовой, в старших группах сознательное отношение к правилам и их обязательному выполнению вырабатывается у детей постепенно и неодновременно. Сначала дети выполняют их под руководством педагога; позднее — под воздействием некоторых членов детского коллектива, осознающих общественное значение правил; наконец, правила становятся фактором, непосредственно определяющим нормы общественного поведения детей.

Дети сначала, в силу желания скорее выполнить игровую задачу, забывают о правилах; кроме того, стремление к выигрышу и достижение его наиболее легким способом приводит к нарушению правил, все это вызывает неудовольствие играющих детей, создает конфликты и расширяет их взаимоотношения.



Решающее значение для осознания и обязательного выполнения правил каждым ребенком имеют требования взрослого. Постепенно под влиянием воспитательного воздействия у детей начинает изменяться отношение к игровому процессу, возникает интерес и стремление к все более точному выполнению игровых действий и правил.

Изменяются и причины невыполнения правил, выражающиеся не в преднамеренном, а в случайном их нарушении, при этом ребенок тут же желает исправить допущенную им ошибку.

Таким образом, под руководством воспитателя, систематически, терпеливо ведущего детей к осознанию общественного значения правил, они становятся эффективным средством формирования лучших сторон личности: честности, справедливости, дружбы, смелости, самообладания, настойчивости, воли. Все это служит основанием для определения *подвижных игр* с правилами как *одного из действенных средств нравственного воспитания детей.*

*Подвижные игры способствуют умственному развитию ребенка.* В игровой деятельности создаются благоприятные условия для развития внимания, восприятия, уточнения имеющихся представлений, понятий, ориентировок; игры содействуют развитию воображения, памяти, сообразительности, активности мысли.

Большое значение для совершенствования психических процессов у детей имеет образная, эмоциональная методика. Она вызывает интерес, захватывает воображение, побуждает к творческому выполнению игровых действий.

Исследования психологов показывают, что благодаря игровой деятельности ребенок практически осваивает пространство и предметную действительность, вместе с тем значительно совершенствуется и самый механизм восприятия пространства.

В игре восприятие пространства выступает в своих основных формах: непосредственной, познавательной-сенсорной (чувственно-образной) и опосредованной (логическое мышление, понятие). Например, самостоятельный выбор ребенком направления движения или выполнение движения в направлении, строго определенном правилами игры, требуют, с одной стороны, мгновенной оценки игровой ситуации (непосредственно воспринимаемой) и зрительно-моторной реакции (игровые действия); с другой — осознание и представление собственных действий в данной пространственно-игровой среде и проявление той же зрительно-моторной реакции. В подвижной игре эти два компонента взаимодействуют. Правила игры, сформулированные педагогом, создают необходимую предварительную пространственную ориентацию для действий ребенка; в то же время неожиданные изменения в игровой ситуации (в связи с действием ведущего или сигналами) нарушают план действия и требуют более сложной мгновенной реакции детей и их пространственной ориентировки (игры: «Два мороза», «Палочка-выручалочка», «Смелые ребята» и т. д.).

Такая реакция определяется уровнем развития у ребенка способности приспосабливать свои действия и движения к данной окружающей среде. В этом ребенку должен помочь воспитатель, постепенно приучающий его находить наиболее удачный способ действий в соответствии с учетом игровой обстановки и стремлением к достижению поставленной задачи.

Например, при проведении одной и той же игры в условиях большого и ограниченного пространства ребенок или использует умение быстро и далеко убежать от водящего, или проявляет ловкость и увертливость в непосредственной от него близости («Ловишки», «Хитрая лиса» и т. д.).

Умению ориентироваться в окружающих игровых условиях содействует преднамеренное создание препятствий на пути к выполнению игровой задачи («Через обруч к флагу», «Волк во рву», «Смелые ребята» и т. д.). Это вырабатывает у детей способность самостоятельно выбирать лучший способ действий с опорой на достаточно уже развитые глазомерные оценки расстояния и учета времени выполнения действий.

Очень важной является ориентировка ребенка среди быстро движущихся врассыпную детей. Она наиболее сложна ввиду необходимости мгновенной реакции на непрерывное изменение игровой ситуации. Однако в процессе повторения игр дети старших групп успешно овладевают этим навыком («Ловишки», «Хитрая лиса», «Догонялки» и др.).

В подвижной игре ребенок упражняется в определении близости или удаленности предметов, человека, благодаря чему у него развиваются глазомерные оценки, а также пространственно-слуховая ориентация («Далеко — близко», «То тут, то там», «Жмурка с колокольчиком» и т. д.).

В программе указаны игры, уточняющие понимание детьми пространственных отношений между предметами: впереди, сзади, посредине, слева, справа, направо, налево, над, под, через, около, внизу, вверху, между, напротив друг друга, друг за другом и т. п. («Быстро шагай», «Плетень», «Перебежки», «Через обруч к флажку», «Коршун и паседа», «Прокати мяч между кеглями» и т. д.).

Подвижные игры формируют у детей простейшие временные ориентировки. Они выражаются: в осознании последовательности игровых действий — сначала, затем, после этого, перед этим, все одновременно и т. п.; в быстром выполнении игровых заданий по сигналу, в рамках указанного детям срока, например: «Пока я слышу топот, вы все должны сложить из флажков какой-нибудь узор», «Кто скорее построится на три удара в бубен» и др.

В этих играх ребенок упражняется в быстрой оценке пространственных ориентиров, в последовательности действий и их временной продолжительности.

Интеллектуальному развитию детей содействуют как содержание игр, так и задания самостоятельно объяснить всю ситуацию игры и ее правила, действия детей — персонажей.

По данным Э. Я. Степаненковой, самостоятельное объяснение детьми содержания подвижной игры, ее правил, действий играющих, указание местоположения детей, игровых атрибутов и направления движений, связанных с пространственными обозначениями (терминологией), а также анализ проведенной игры служат активизации умственной деятельности.

*Подвижные игры благоприятствуют развитию творчества у детей старшего дошкольного возраста.* По данным Л. М. Коровиной, дети 5—6 лет могут при соответствующем руководстве придумать варианты знакомой им игры, усложнить ее содержание, дополнить правила. В дальнейшем дети придумывают короткие игры на сюжеты литературных произведений, сказок, а на более высокой ступени интеллектуального и творческого развития, определяемого систематическим руководством воспитателя, дети могут создавать подвижные игры на придуманные ими самими сюжеты.

Процесс развития творческой активности детей дошкольного возраста под руководством воспитателя характеризуется эмоциональным отношением детей к заданиям и осуществлению их в разнообразных играх. Большое значение при этом имеет заинтересованность воспитателя, его благожелательное отношение к творческим поискам детей.

*Подвижные игры по своему содержанию и форме являются эстетической деятельностью.* Все многообразие игровых движений детей, опирающихся на приобретенные ранее двигательные навыки, проявляется в доступной им точности, слаженности, ловкости, своеобразной выразительности.

Общее воодушевление детей, эмоционально окрашивая игровую деятельность, отражается в более высоком качестве выполнения движений и вызывает у них чувство удовольствия от самого двигательного процесса.

Разнообразные построения — в один или несколько кругов, шеренги, колонны, «фигуры» — требуют четкости движений, красивой осанки, собранности и развивают у детей эстетические чувства.

Красоте игрового зрелища, воспринимаемого прежде всего самими участниками, в большой степени соответствует одинаковая физкультурная форма детей.

Эстетическая характеристика игр, особенно народных, обогащается игровыми зачинами, диалогами, считалками. В них много эмоциональной, красочной прелести, оригинальных оборотов речи, неповторимой русской напевности, ритмической четкости, а в считалках — характерного скандирования.

Например:

Катился горох по блюду,  
Ты води, а я не буду.

Вот, например, как звучит зачин народной игры «Коршун и пшадка»:

Вокруг коршуна хожу,  
Ожерелие нижу,  
По три ниточки,  
Бисериночки.  
Я низала вороток,  
Вокруг шеи — короток.

Очень интересно звучат современные считалки, заимствованные из любимых детьми произведений. Например:

Одеяло убежало,  
Улетела простыня,  
И подушка, как  
лягушка,  
Ускакала от меня.

(К. И. Чуковский. «Мойдодыр».)

В сборниках подвижных игр имеются игры с текстами, например «Еще вейся плетень». Выполнение ребенком движений в соответствии со словами ритмизует их, тренирует координационные механизмы, вызывает радостные эмоции.

Исключительное эстетическое воздействие на ребенка оказывает музыка: она воодушевляет детей, объединяет их общим настроением, придает эстетический характер движениям.

Введение музыки в подвижные игры должно прежде всего оправдывать ее эстетически-воспитательную роль: важно, чтобы дети двигались в соответствии с характером и формой музыкальных произведений.

Учитывая это, следует вводить музыку только в отдельных частях игры. Например, в игре «Пятнашки» все дети могут сначала двигаться легким бегом враспынную, согласовывая свои движения с характером музыки. Окончание музыкального произведения и в связи с этим прекращение его звучания будет служить своеобразным сигналом для начала действий пятнашки (он начнет ловить детей уже без звучания музыки, что и следует считать вполне целесообразным). Если же в игре дается словесный сигнал «Лови!», то он должен точно совпадать с прекращением звучания музыки.

При проведении подвижных игр нельзя забывать о красоте движений: обращать внимание на детей, движения которых наиболее выразительны; поощрять удачные попытки передать образ.

Таким образом, использование всего комплекса эмоционально-оздоровительных, познавательных и воспитательных компонентов, заключенных в подвижных играх, способствует осуществлению задач всестороннего воспитания.

#### ■ 4 КЛАССИФИКАЦИЯ ИГР

Министранная воспитательная значимость подвижных игр, доступность их для детей дошкольного возраста, создаваемая играми радость, увлекающая детей сфера деятельности — все это

определяет подвижные игры как ценнейший неотъемлемый спутник их повседневной жизни.

Существует различная педагогическая классификация игр, отобранных для детей дошкольного возраста, в основе которой имеются разные признаки.

Игры подразделяются по содержанию: подвижные и игры с элементами спортивных игр. Последняя группа игр не имеет в дошкольной литературе единого классификационного названия (элементы спортивных игр, игры спортивного типа, игры с элементами спорта, игры с элементами спортивных игр, игры спортивного характера). Однако перечисленные названия не меняют сущности этих игр: каждая данная группа включает только отдельные элементы спортивных игр. В этих играх учитываются прежде всего возрастные особенности дошкольников, поэтому отбираются только доступные им простейшие, но подлинные элементы техники движений, правил, организации игры.

В силу этого данные игры не могут вызывать у детей той степени физического и психического напряжения, как у взрослого.

В то же время они воспитывают у детей целеустремленность действий, настойчивость, дисциплину, чувство ответственности и товарищества, любовь к спорту, формируют правильные элементы техники движений.

К подвижным играм относятся сюжетные и несюжетные. К играм с элементами спортивных игр — волейбол, баскетбол, бадминтон, городки, настольный теннис, футбол, хоккей.

Сюжетные подвижные игры отражают в условной форме жизненный или сказочный эпизод. Детей увлекают игровые образы, в которые они творчески воплощаются (птицы и автомобиль, пилоты, волк и гуси, обезьянки и ловцы).

Несюжетные подвижные игры содержат интересные для детей двигательные задания, ведущие к достижению понятной им цели. Они, в свою очередь, подразделяются на игры типа перебежек, ловишек и т. п.; игры с элементами соревнования («Чье звено скорее построится», «Кто скорее к своему флажку» и т. п.); несложные игры-эстафеты («Кто скорее передаст мяч»); игры с предметами (мячи, обручи, серсо, скакалки, кегли, бабки); игры, различающиеся по их двигательному содержанию (преобладающий вид движения — бег, прыжки, метание и т. п.).

Существуют также игры-забавы для маленьких детей («Ладушки», «Коза-рогатая» и др.).

Игры с элементами спортивных игр. Данные исследований (М. П. Голощекина) и практиков показали, что в старших группах детского сада возможно проведение игр с элементами спортивных игр. Они вводятся тогда, когда дети уже самостоятельно организуют подвижные игры.

Игры с элементами спортивных игр требуют большей, чем в подвижных играх, собранности, организованности, наблюдательно-

сти, определенной, доступной детям техники движений, быстрой двигательной реакции.

Объединяющим признаком тех и других игр является общность оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, вызываемый ими эмоциональный подъем, возможность совершенствования движений. Однако если в подвижных играх дети используют разносторонние действия, проявляя при этом творческую инициативу, то в играх с элементами спортивных игр существует некоторое ограничение движений, определяемое спецификой и точностью техники двигательных действий данной игры. В составе команд установленное число участников, обязанности их распределены, продолжительность игры ограничена во времени, правила определяют точность двигательных действий. Условия проведения игр требуют подготовленного места, разметки площадки («Городки» и др.), соответствующего оборудования, инвентаря. В указанных играх дети получают правильные навыки, отвечающие общим требованиям техники спортивных игр, что исключает переучивание в дальнейшем и важно для подготовки к школе.

В «Программе воспитания в детском саду» и в существующих сборниках подвижных игр в основу классификации положен признак преобладающего вида движений (бег или прыжки, метание, лазанье и т. п.).

При подборе подвижных игр по каждому виду основных движений соблюдается преемственность между возрастными группами. Это помогает воспитателю планировать игры в связи с формированием у детей определенных двигательных навыков<sup>1</sup>.

В сборнике М. М. Конторович и Л. И. Михайловой<sup>2</sup>, помимо аналогичной группировки по признаку преобладающего движения, принято деление игр по степени вызываемого у детей мышечного напряжения: на игры большой, средней и малой степени подвижности. Они определяются по виду и характеру выполнения движений. Такая классификация облегчает ориентировку в игровом материале и отбор игр в соответствии с поставленной задачей.

Т. И. Осокина<sup>3</sup> располагает подвижные игры также по признаку преобладающего в игре движения, дополняя в старших группах элементы спортивных игр.

Некоторое дополнение к классификации подвижных игр имеет в книжке Н. Н. Кильпио<sup>4</sup>, в основу которой берутся, помимо предметов (флажки, мячи, палки, обручи и т. д.), крупные гимнастические пособия, содействующие развитию интереса у детей к более сложным игровым заданиям, а также совершенствованию ловко-

<sup>1</sup> Сборник игр к «Программе воспитания в детском саду». Сост. Е. Г. Багатурян. М., 1974.

<sup>2</sup> Конторович М. М., Михайлова Л. И. Подвижные игры в детском саду. М., 1961.

<sup>3</sup> Осокина Т. И. Физическая культура в детском саду. М., 1978.

<sup>4</sup> Кильпио Н. Н. 80 игр для детского сада. М., 1973.

сти, ориентировки в пространстве, координации движений. Указанные виды игр включают основные, строевые и общеразвивающие упражнения.

**Варианты подвижных игр.** Подвижные игры целесообразно варьировать. Однако варианты нужны не только для того, чтобы внести разнообразие, поддержать интерес детей к игре, но и для того, чтобы решить педагогические задачи — совершенствование движений, воспитание физических качеств при выполнении более сложных игровых действий, правил, игровой ситуации, условий, требующих определенных умственных и физических усилий от детей и вместе с тем повышающих интерес к игре.

Например, игра «Ловишки» имеет несколько вариантов: «Ловишка, дай руку», содействующая ориентировке в пространстве, развивающая находчивость, смелость, чувство товарищества; «Ловишки с мячом», развивающая меткость, увертливость, ориентировку в пространстве; «Ловишки с лентами», развивающая умение изменять характер движений, их темп, увертываться, ориентироваться в пространстве; «Ловишки — ноги от земли», способствующая ориентировке среди предметов, расположенных в пространстве, ловкости, увертливости, сообразительности.

Варианты подвижных игр может создавать сам воспитатель, учитывающий уровень умственного и физического развития детей своей группы и предусматривающий постепенное повышение к ним требований.

В некоторых сборниках игр указаны также примерные варианты их<sup>1</sup>.

Итак, систематическое использование различных вариантов игр содействует воспитанию у детей возможности разностороннего применения приобретаемых ими навыков движений, совершенствованию физических качеств, навыков обращения с предметами, развитию внимания, наблюдательности, пространственных ориентировок.

**Соотношение подвижных игр и специально подобранных упражнений<sup>2</sup>.** Подвижные игры и специальные упражнения взаимосвязаны: совершенствование двигательных навыков в игре следует рассматривать как своеобразное продолжение процесса обучения на третьем этапе, характерного готовностью ребенка к творческому применению навыка.

По данным Н. В. Потехиной, систематическое обучение в подвижной игре приводит к дальнейшему совершенствованию умений

<sup>1</sup> См.: Сборник игр к «Программе воспитания в детском саду». Сост. Е. Г. Батурина. М., 1974; К и л ь п и о И. Н. 80 игр для детского сада. М., 1973.

<sup>2</sup> В системе физического воспитания подвижные игры относятся по классификации к физическим упражнениям. В данном случае под определенным упражнением имеется в виду не противопоставление его подвижной игре, а специально подобранные упражнения (например, обучение детей прыжку в длину с разбега), которое в дальнейшем будет составлять обязательный компонент игры «Волк во рву».

и навыков, приобретенных детьми на этапе разучивания в специально подобранных упражнениях.

Увлеченность интересной задачей помогает ребенку в игре овладевать более высокой техникой движения, которая превосходит уровень выполнения того же движения в упражнениях.

Стимулом совершенствования движения является стремление ребенка как можно лучше выполнить игровую задачу и достигнуть успеха. Таким образом, в игровых действиях ребенок учится самостоятельно сочетать приобретенный им двигательный навык с приспособлением к новой, более сложной ситуации.

В младших группах в целях обучения используются игровые упражнения. Детям предлагаются конкретные, интересные для них задания — «пройти по мостику», «перепрыгнуть через ручеек», «пробежать тихо, как мышки». Все эти упражнения, сохраняя свою сущность (упражнения), имеют игровую окраску и с удовольствием выполняются детьми. В подвижных играх эти упражнения являются естественным компонентом сюжета игры, движения детей совершенствуются и приобретают своеобразную эмоционально-образную выразительность.

## § 5. МЕТОДИКА РУКОВОДСТВА ИГРАМИ

Воспитательное значение подвижных игр обеспечивается целенаправленным руководством педагога, которое в свою очередь определяется свободным владением игровым материалом, использованием разнообразной методики, вызывающей у детей эмоциональный подъем.

**Подбор и планирование подвижных игр** осуществляются в соответствии с «Программой воспитания в детском саду». При этом необходим многосторонний учет условий работы в данной возрастной группе детей: общий уровень физического и умственного развития детей, уровень развития их двигательных умений; состояние здоровья каждого ребенка, индивидуальные типологические особенности; время года, особенности режима дня, место проведения игры, а также интересы детей.

В соответствии с требованиями «Программы воспитания в детском саду» подвижные игры постепенно усложняются, варьируются с учетом возрастающей сознательности детей, накопления ими двигательного опыта, постепенной, целенаправленной подготовки к школе.

В младшей группе организуются элементарные по содержанию и правилам сюжетные и несюжетные подвижные игры, в которых все дети выполняют однородные роли или двигательные задания при непосредственном участии воспитателя (все дети — птицы, воспитатель — птица-мама или лошадка, автомобиль). В играх типа «Прятки» основную роль играет воспитатель (ищет детей или прячется от них).



Дети 3 лет постепенно подводятся в играх к выполнению индивидуальных ролей (все дети — птицы, 1 или 2 ребенка — автомобили, лошадки). В играх типа «Найди свой домик» дети приучаются самостоятельно изменять направление в беге.

Все указанные выше игры воспитывают у детей ориентировку в пространстве, в различной игровой ситуации.

В средней группе уже возможны игры с простейшим соревнованием, как индивидуальным («Кто скорее принесет игрушку»), так и коллективным («Самолеты» — какое звено скорее приземлится). С одной стороны, задание «Кто скорей» придает эмоциональную окраску, стимулирующую к более быстрым действиям, с другой — приучает детей к ответственности за свои действия в коллективе, ведущие к достижению общей для всех цели.

Для детей старшей группы (5 лет) подвижные игры усложняются по содержанию, правилам, количеству ролей, введению заданий на коллективное соревнование («Чье звено скорей построится»). При соревновании небольших групп учитываются физическое развитие и индивидуальные типологические особенности детей.

Дети подготовительной к школе группы (6 лет) играют в более сложные подвижные игры, а также в игры с коллективным соревнованием, игры-эстафеты, игры с элементами спортивных игр. Все они содействуют развитию ловкости, быстроты, выносливости, самостоятельности, совершенствованию двигательных навыков, воспитанию морально-волевых качеств, вызывают эмоциональный подъем.

По данным Л. М. Коровиной, воспитательный эффект игр с элементами соревнования определяется соблюдением обязательного условия, при котором все и каждый ребенок должен владеть двигательным навыком, определяющим в данной игре успешное, правильное выполнение двигательного задания на соревнование (бег, прыжок, владение мячом и т. п.). В противном случае возникающие неудачи вызывают у ребенка отрицательные эмоции, порождающие огорчения и неуверенность в себе. Этот же принцип должен быть положен в основу проведения игр-эстафет, в которых дети при выполнении задания находятся в тесной взаимозависимости друг от друга («Кто скорей передаст мяч» — соревнование 2—3 детских команд), а также игр с элементами спортивных игр.

**Большое значение имеет целесообразная организация детей в игре.** В зависимости от содержания игры, очередности выполнения игровых заданий она может быть проведена или со всеми детьми одновременно, или с небольшой группой, в то время как остальная часть детей занята другой деятельностью.

В числе подвижных игр имеются такие, в которых одновременно активно участвуют все дети группы («Воробушки и автомобиль», «Чье звено скорее построится», «Ловишки», «Хитрая лиса» и т. п.). Но вместе с тем есть полезные и интересные игры, построенные на очередности действий («Горелки», «Найди себе домик», «Кто скорей вытянет ленту», «Перемени мешочек» и т. п.). Эти игры

способствуют воспитанию воли, приучают к сдержанности. Однако при неправильной организации таких игр детям приходится долго ждать своей очереди для выполнения игровых заданий. Ожидание, однообразие статического положения вызывает снижение интереса, быстроты двигательной реакции, особенно у детей младшего возраста. В таких случаях маленькие дети выбывают из игры, а более старшие начинают отвлекаться по самому незначительному поводу, вызывая недовольство воспитателя, не учитывающего причины этого явления. Когда участвует небольшая группа и игра продолжается недолго, дети бывают активны и внимательны до конца (Р. И. Евдокимова).

Различие в поведении детей становится понятным, если учесть особенности корковых процессов, лежащих в основе статической и динамической деятельности. Известно, что при статических усилиях и длительном пребывании в состоянии возбуждения центральной нервной системы возникает общее утомление, которое оканчивается защитной реакцией коры головного мозга — торможением.

Таким образом, важно не только правильно выбрать игру, но и провести ее так, чтобы она дала наибольший эффект.

Практически всегда имеется возможность варьировать способы организации игр. В зависимости от их структуры и характера движений воспитатель должен заранее предусмотреть наиболее целесообразную организацию игр и всей деятельности детей в целом.

**Ознакомление детей с новой игрой**, объяснение ее содержания и правил требуют от воспитателя тщательной подготовки. Содержание некоторых игр необходимо раскрыть в предварительной беседе (не обязательно в день проведения игры), например «Обезьянки и охотники», «Волк во рву», «Космонавты», «Путешественники» и т. д. В результате бесед, рассматривания картин выясняются знания детей, уточняются их представления, создается отношение к игровым образам.

**Объяснение игры** может проходить по-разному также в зависимости от ее вида.

Так, объяснение несюжетной игры должно быть кратким, точным и интонационно-выразительным. Воспитатель объясняет последовательность игровых действий, указывает местоположение детей и игровых атрибутов, пользуясь при этом пространственной терминологией (с ориентиром на предмет в младших и средних группах и без них — в старших) и выделяет правила. Затем он может задать несколько вопросов, чтобы проверить, как дети поняли то, что он им рассказывал; игра только тогда проходит весело и слаженно, когда детям понятны действия и правила, которые они должны выполнять.

При проведении игр с элементами соревнования воспитатель при объяснении уточняет правила, игровые приемы, условия соревнования.

В таких играх рекомендуется предлагать задания не только на скорость, но и на качество выполнения движений («Чья команда пробежит правильнее», «Чья команда не уронит мяча»). Хорошее, правильное выполнение движений доставляет детям большое удовлетворение, общность радостных переживаний, чувство уверенности и стремление к совершенствованию. Учитывая физическое развитие и индивидуальные типологические особенности детей, воспитатель объединяет соревнующихся между собой детей в группы — «команды», равные по силам; в целях активизации неуверенных, застенчивых детей соединяет их со смелыми, активными.

Иногда можно придать игре внешнюю спортивную форму — выбрать капитанов команд, судью и его помощника (вначале судья — воспитатель, помощник — ребенок). В таких играх подсчитываются очки за правильное или быстрое выполнение игрового задания. Результат подсчета определяет оценку качества выполнения задания и правильных коллективных действий каждой команды.

Указанная форма проведения игры требует от воспитателя большого педагогического такта, направленного на воспитание у детей дружелюбных взаимоотношений, справедливых критических оценок своих действий и действий товарищей (Л. М. Корвина).

В младших группах воспитатель может объяснять действия детей и правила непосредственно в процессе проведения игры. Играя с ними, он направляет деятельность детей, эмоционально подчеркивая ее игровую ситуацию, выделяя интонационно-выразительно какой-либо существующий в игре сигнал.

Сюжетная игра требует других приемов. Задача воспитателя заключается в том, чтобы создать у детей наглядную картину игровой ситуации, ярче выделить игровые образы, воздействовать на воображение и эмоции детей, активизировать творческую инициативу. Для этого он может использовать игрушку, рассказ, которые особенно оправданы в младшей группе.

Например, перед проведением игры «Бабушка Арина и ее цыплятки» воспитатель, предложив детям сесть на стоящие полукругом стулья, располагается напротив и начинает рассказывать: «У бабушки Арины было много цыплят. Все они были пушистые, маленькие, желтые — вот такие (показывает пушистого цыпленка-игрушку). Бабушка очень любила своих цыпляток и выпускала их каждое утро погулять на зеленую травку» и т. д.

В такой рассказ воспитатель включает весь ход действий детей, связанных с сюжетом игры. Затем он говорит: «Вы все будете цыплятки, а я бабушка Арина. Сейчас я повяжу платок, мы будем с вами играть» (весь рассказ не должен превышать 1,5—2 мин).

При повторении знакомых игр можно в младших группах напомнить основные роли (птицы — дети, воспитатель — лошадка) и местоположение детей; в средней, предложив игру, ограничить

ся напоминанием правил (например, «Когда водящий скажет: «Стоп», двигаться нельзя»). В старших группах целесообразно предложить детям самим вспомнить содержание игры и ее правила: один ребенок кратко рассказывает содержание игры, определяет местоположение играющих, пользуясь пространственной терминологией, и ход игровых действий, другой перечисляет правила. Такой прием содействует развитию сознательности и самостоятельности выполняемых действий и постепенно подводит к умению играть без непосредственного руководства педагога.

**Распределение ролей в играх происходит по-разному.** Иногда воспитатель назначает водящего, руководствуясь определенными педагогическими задачами (поощрить новенького ребенка или, наоборот, показать на примере активного, как важно быть смелым, или отклонить просьбу самоуверенного ребенка и поручить эту роль робкому, застенчивому), или включается сам в игру к общему удовольствию детей, беря на себя роль водящего или рядового участника.

В другом случае воспитатель пользуется считалками или предлагает самим детям выбрать водящего и объяснить, почему они именно данному ребенку поручают эту роль.

В младших группах роль водящего выполняет вначале сам воспитатель и делает это эмоционально, живо, образно. Постепенно индивидуальная роль может поручаться ребенку при условии ограниченного пространства и направления его движения (например, в игре «Птички и автомобиль» автомобиль двигается по определенной стороне комнаты, не приближаясь к месту, где находятся воробушки).

В процессе игры воспитатель следит за движениями, действиями и взаимоотношениями детей, выполнением ими правил, за дозировкой нагрузки, делает краткие указания.

О нарушении правил отдельными детьми (если они не влияют на ход игры) он говорит перед повторным проведением игры.

**Заканчивается подвижная игра** общей ходьбой, постепенно снижающей физическую нагрузку и приводящей пульс в норму. Вместо ходьбы может быть проведена аналогичная по значению мало подвижная игра («Найди и промолчи», «Принеси, что тебе понравится» и т. д.).

Не следует подводить итоги игры сразу после ее окончания: энергичная двигательная деятельность детей в игре без постепенного перехода к отдыху неблагоприятно воздействует на работу сердца и всего организма ребенка.

При оценке игры воспитатель отмечает ее положительные стороны, называет детей, удачно выполнивших свои роли, проявивших смелость, выдержку, товарищескую взаимопомощь и, наоборот, порицает нарушения правил и связанные с этим действия детей.

В старших группах воспитатель постепенно подводит детей к самостоятельной организации подвижных игр, следя за ее ходом и особенно за выполнением правил.

Когда дети уже знают много игр и самостоятельно в них играют, воспитатель предлагает им творческие задания — придумать варианты подвижной игры, изменяя ее сюжет, правила, игровые действия, а в дальнейшем сочинить новую, свою игру.

В целях развития самостоятельности, организаторских умений и воспитания нравственных чувств бывает полезно поручить старшим провести игру в одной из младших групп. Вначале их обязанности распределяет воспитатель, одному (или двум) поручая организацию малышей, другому — объяснение игры, ее правил, а третьему — выполнение индивидуальной роли («Зайки и медведь», «Воробушки и автомобиль» и др.), затем дети делают это самостоятельно. Игра проводится под наблюдением воспитателя младшей группы.

Таким образом, оздоровительное, воспитательное и образовательное значение указанных игр многообразно, но для реализации этого необходимы творческое отношение воспитателя и педагогическое мастерство.

## ГЛАВА ВОСЬМАЯ

## СПОРТИВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

### § 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТИВНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

В нашей стране большое внимание уделяется развитию спорта. Высокие достижения советских спортсменов объясняются массовым характером участия советских людей в различных занятиях физическими упражнениями. В процессе этих занятий, проводимых по научно обоснованной методике, не только повышаются спортивные результаты, но и достигаются высокие показатели в здоровье, в развитии важных для нашего общества нравственных качеств, физических и умственных способностей.

В дошкольном возрасте закладываются основы правильной техники, развития физических качеств, а также формирования морально-волевых качеств, которые позволяют в дальнейшем успешно заниматься физическими упражнениями и различными видами спорта.

«Программой воспитания в детском саду» предусмотрено катание на лыжах, коньках, санках, велосипеде, самокатах, спортроллерах, качалках, качелях, каруселях, а также плавание и другие спортивные упражнения. Все они способствуют укреплению основных групп мышц, развитию костной, сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем, а также содействуют закаливанию. Кроме того, в процессе занятий развиваются физические качества: ловкость, быстрота, глазомер, равновесие, сила, выносливость. За-

нятия в естественных условиях вызывают у детей положительные эмоции, и дети более длительное время выполняют упражнения, не ощущая усталости.

Коллективные занятия, особенно прогулки за пределы территории детского сада, содействуют воспитанию сознательной дисциплины, товарищеской взаимопомощи и др.

Занятия, проводимые в парке, лесу, на реке, позволяют детям ближе увидеть красоту природы, пробуждают эстетические чувства.

Уход за физкультурным инвентарем приучает детей к аккуратности, бережливости, формирует трудолюбие.

Занятия спортивными упражнениями организуются во время утреннего (после занятий) и вечернего (после полдника) пребывания детей на свежем воздухе. Эти занятия могут проводиться со всей группой одновременно, с небольшими группами и индивидуально. Когда дети овладеют техникой правильного выполнения упражнений и не требуется помощь и страховка воспитателя, разрешается самостоятельное катание на велосипеде, санках, качелях и т. д.

## § 2. ЛЫЖИ<sup>1</sup>

**Общая характеристика.** Передвижение на лыжах — циклическое движение повышенной интенсивности, благоприятно влияющее на костный аппарат и все группы мышц, в том числе и те, которые способствуют поддержанию правильной осанки.

Систематические занятия ходьбой на лыжах способствуют правильному развитию стопы, укрепляют сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы, содействуют развитию всех основных физических качеств (ловкости, быстроты, глазомера, равновесия, силы, выносливости).

**Подготовка к занятиям.** Подготовка к обучению детей передвижению на лыжах проводится заблаговременно. Методист детского сада подбирает литературу и рекомендует ее воспитателям. Затем определяется, в каких группах будет осуществляться обучение. В «Программе воспитания в детском саду» обучение передвижению на лыжах предусматривается начиная со средней группы. Но если в детском саду имеются хорошие условия и дети под руководством родителей приобрели некоторый опыт, то можно проводить занятия с детьми более раннего возраста.

Для активного привлечения родителей к участию в обучении детей воспитатели на собраниях рассказывают о подборе лыж, палок для детей, о креплении лыж к обуви, о требованиях к одежде и обуви, о хранении лыж и уходе за ними. Кроме того, целесообразно сообщить родителям краткие сведения о технике разных

<sup>1</sup> Методика обучения детей дошкольного возраста ходьбе на лыжах разработана М. П. Голощекиной.

способов передвижения на лыжах, о поворотах, о подъемах на горку и спусках с нее, о торможении и методике обучения им детей разного возраста. Родителям рекомендуется литература по обучению детей передвижению на лыжах и по совершенствованию своих навыков, чтобы взрослые были образцом, примером для детей. Воспитатели должны посоветовать родителям, когда и где лучше обучать детей передвижению на лыжах.

**Методика обучения.** Воспитатель планирует занятия на весь период обучения, формулируя конкретные задачи каждого занятия. Непосредственно перед занятием он уточняет содержание, дозировку и темп упражнений, а также указания к методике проведения.

Перед обучением детей передвижению на лыжах нужно провести беседу, во время которой в доступной форме рассказать о значении занятий, о специальной одежде и обуви для них. Кроме того, надо сказать, каким способам передвижения на лыжах, поворотам, подъемам, спускам дети будут обучаться, куда будут организованы лыжные прогулки.

На первом занятии воспитатель объясняет детям, что лыжи и палки подбираются по росту: если лыжи поставить вертикально, то они должны доходить до кончиков пальцев вытянутой вверх руки, а палки — достигать подмышек (дети проверяют это соответствием).

Далее воспитатель знакомит детей с правилами хранения лыж: после прогулки лыжи очищают от снега, ставят между ними распорки и убирают в стойки.

После этого детей учат переносить лыжи разными способами: на плече, под рукой и в руке, затем надевать и снимать лыжи. Сначала воспитатель показывает и объясняет, как это нужно делать, потом дети несколько раз самостоятельно все проделывают.

Обучение ходьбе на лыжах проводится в определенной последовательности: сначала обучают ступающему и скользящему шагу без палок. После этого учат поворотам, торможению, а также подъему на горку и спуску с нее. В дальнейшем обучают попеременному двухшажному и одновременному бесшажному ходу с палками.

Передвижение на лыжах ступающим шагом без палок развивает равновесие, координацию движений рук и ног и подготавливает детей к освоению более сложных умений. Несвоевременное использование палок приучает детей «висеть» на них.

Прежде всего надо научить детей занимать стойку лыжника, т. е. исходное положение для ходьбы на лыжах. Затем провести подготовительные упражнения на лыжах и без них, например, имитация выполнения ступающего шага, а также поочередное поднимание ног с лыжами, переступание в стороны и т. д.

**Ступающий шаг** — самый простой способ передвижения на лыжах. Он применяется на рыхлом снегу равнины и при подъемах на горку.

В процессе обучения следует напоминать детям, чтобы они поочередно переносили тяжесть тела с одной ноги на другую, постепенно удлиняли шаг. Воспитатель показывает и объясняет, как следует выполнять упражнения, затем дает задания: пройти до условленного места за определенное количество шагов (8—10).

Для закрепления навыка в ступающем шаге проводятся подвижные игры («Идите ко мне», «Догоните меня» и др.).

**С к о л ь з я щ и й ш а г** — более сложный способ передвижения на лыжах.

Показывая и объясняя, как нужно выполнять скользящий шаг, воспитатель подчеркивает, что ноги надо сгибать в коленях и переносить тяжесть тела на выдвигаемую вперед ногу. Чтобы дети научились сгибать ноги, им предлагается поглубже присесть и проехать в «воротики», составленные из двух лыжных палок, а чтобы делали более широкий шаг, им дается задание передвигаться, заложив руки за спину, наклоняясь в сторону опорной ноги. Кроме того, предлагается сделать на определенном отрезке пути меньшее количество шагов; скользнуть до предметов, удлиняя шаг; скользнуть в медленном темпе с увеличенным переносом тяжести тела с одной ноги на другую.

Для выработки сильного толчка следует поупражнять детей и передвижении на лыжах под небольшой уклон, отталкиваясь под некоторым углом к направлению движения (15—20°), при этом лыжа опирается на внутреннее ребро, и толчок усиливается.

Для развития быстроты дается задание преодолеть расстояние 25—30 м как можно быстрее.

Когда ребенок освоит скользящий шаг, он может чередовать его со скольжением на двух ногах, а также со ступающим шагом.

Палки детям дают тогда, когда они научатся уверенно ходить на лыжах (примерно с 6 лет). Отталкивание палками помогает достичь большой скорости при передвижении, а это в свою очередь оказывает положительное эмоциональное воздействие на детей.

Сначала предлагают детям походить с палками, держа их за середину на весу. Затем учат ходить ступающим шагом, не вынося палки далеко вперед и широко не расставляя их.

**П о п е р е м е н н ы й д в у х ш а ж н ы й х о д с п а л к а м и** — сложное по координации передвижение на лыжах. При этом движение ног и рук чередуется, как при обычной ходьбе: с шагом левой ногой вперед выносятся правая рука, а с шагом правой ногой — левая рука. При выносе палки вперед рука слегка сгибается в локте, а при окончании толчка полностью выпрямляется.

После того как дети освоят выше указанные способы передвижения, можно приступить к обучению бесшажному ходу с палками. Лучшее место это делать на укатанной лыжне, идущей под уклон, чтобы ребенку было легче скользнуть. В процессе обучения нужно следить за тем, чтобы дети энергично наклоняли туловище вперед при толчке. Для этого необходимо проводить упражнения на месте (без движения на лыжах), имитирующие толчок. При этом дети



В старших группах воспитатель постепенно подводит детей к самостоятельной организации подвижных игр, следя за ее ходом и особенно за выполнением правил.

Когда дети уже знают много игр и самостоятельно в них играют, воспитатель предлагает им творческие задания — придумать варианты подвижной игры, изменяя ее сюжет, правила, игровые действия, а в дальнейшем сочинить новую, свою игру.

В целях развития самостоятельности, организаторских умений и воспитания нравственных чувств бывает полезно поручить старшим провести игру в одной из младших групп. Вначале их обязанности распределяет воспитатель, одному (или двум) поручая организацию малышей, другому — объяснение игры, ее правил, а третьему — выполнение индивидуальной роли («Зайки и медведь», «Воробушки и автомобиль» и др.), затем дети делают это самостоятельно. Игра проводится под наблюдением воспитателя младшей группы.

Таким образом, оздоровительное, воспитательное и образовательное значение указанных игр многообразно, но для реализации этого необходимы творческое отношение воспитателя и педагогическое мастерство.

## ГЛАВА ВОСЬМАЯ

## СПОРТИВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

### § 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТИВНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

В нашей стране большое внимание уделяется развитию спорта. Высокие достижения советских спортсменов объясняются массовым характером участия советских людей в различных занятиях физическими упражнениями. В процессе этих занятий, проводимых по научно обоснованной методике, не только повышаются спортивные результаты, но и достигаются высокие показатели в здоровье, в развитии важных для нашего общества нравственных качеств, физических и умственных способностей.

В дошкольном возрасте закладываются основы правильной техники, развития физических качеств, а также формирования морально-волевых качеств, которые позволяют в дальнейшем успешно заниматься физическими упражнениями и различными видами спорта.

«Программой воспитания в детском саду» предусмотрено катание на лыжах, коньках, санках, велосипеде, самокатах, спортроллерах, качалках, качелях, каруселях, а также плавание и другие спортивные упражнения. Все они способствуют укреплению основных групп мышц, развитию костной, сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем, а также содействуют закаливанию. Кроме того, в процессе занятий развиваются физические качества: ловкость, быстрота, глазомер, равновесие, сила, выносливость. За-

иятия в естественных условиях вызывают у детей положительные эмоции, и дети более длительное время выполняют упражнения, не ощущая усталости.

Коллективные занятия, особенно прогулки за пределы территории детского сада, содействуют воспитанию сознательной дисциплины, товарищеской взаимопомощи и др.

Занятия, проводимые в парке, лесу, на реке, позволяют детям ближе увидеть красоту природы, пробуждают эстетические чувства.

Уход за физкультурным инвентарем приучает детей к аккуратности, бережливости, формирует трудолюбие.

Занятия спортивными упражнениями организуются во время утреннего (после занятий) и вечернего (после полдника) пребывания детей на свежем воздухе. Эти занятия могут проводиться со всей группой одновременно, с небольшими группами и индивидуально. Когда дети овладеют техникой правильного выполнения упражнений и не требуется помощь и страховка воспитателя, разрешается самостоятельное катание на велосипеде, санках, качелях и т. д.

## § 2. ЛЫЖИ<sup>1</sup>

**Общая характеристика.** Передвижение на лыжах — циклическое движение повышенной интенсивности, благоприятно влияющее на костный аппарат и все группы мышц, в том числе и те, которые способствуют поддержанию правильной осанки.

Систематические занятия ходьбой на лыжах способствуют правильному развитию стопы, укрепляют сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы, содействуют развитию всех основных физических качеств (ловкости, быстроты, глазомера, равновесия, силы, выносливости).

**Подготовка к занятиям.** Подготовка к обучению детей передвижению на лыжах проводится заблаговременно. Методист детского сада подбирает литературу и рекомендует ее воспитателям. Затем определяется, в каких группах будет осуществляться обучение. В «Программе воспитания в детском саду» обучение передвижению на лыжах предусматривается начиная со средней группы. Но если в детском саду имеются хорошие условия и дети под руководством родителей приобрели некоторый опыт, то можно проводить занятия с детьми более раннего возраста.

Для активного привлечения родителей к участию в обучении детей воспитатели на собраниях рассказывают о подборе лыж, палок для детей, о креплении лыж к обуви, о требованиях к одежде и обуви, о хранении лыж и уходе за ними. Кроме того, целесообразно сообщить родителям краткие сведения о технике разных

<sup>1</sup> Методика обучения детей дошкольного возраста ходьбе на лыжах разработана М. П. Голощекиной.

обучения большое место занимают физические упражнения, укрепляющие мышцы ног, в частности стопы, а также помогающие воспитанию таких физических качеств, как равновесие, ловкость, глазомер и др. С этой целью уже в младших группах проводится скольжение без коньков на ледяных дорожках или плотно утоптанному снегу. Сначала дети катаются с помощью взрослых, затем самостоятельно. Дети старшего дошкольного возраста могут скользить по прямой дорожке и одновременно выполнять различные задания (присесть и снова выпрямиться и др.), а также скатываться с горки.

Большое внимание уделяется подготовительным упражнениям, которые проводятся в помещении без коньков и на коньках. Эти упражнения развивают равновесие, укрепляют голеностопные, коленные, тазобедренные суставы, а также облегчают освоение техники передвижения.

В дальнейшем занятия проводятся на участке, на снегу и на льду.

При обучении передвижению на коньках следует применять различные методы: показ, объяснения, а также помощь. Можно использовать сани-кресло, специальные стулья, держась за которые дети передвигаются по льду.

#### § 4. РОЛИКОВЫЕ КОНЬКИ

**Общая характеристика.** Эти коньки применяют весной и летом. Они помогают закреплять навыки, которые дети приобрели зимой.

**Методика обучения.** Детей учат передвижению на роликовых коньках, поворотам, торможению, остановке, а также умению надевать ботинки и ухаживать за ними.

При обучении используются объяснения, а также помощь воспитателя и товарищей. Задания постепенно усложняются.

#### § 5. САНКИ

**Общая характеристика.** Катание на санках, включая различные движения (ходьба, бег и др.), способствует укреплению основных групп мышц, развитию сердечно-сосудистой, дыхательной систем, усилению обмена веществ, закаливанию. Кроме того, у детей развиваются физические и волевые качества, а также положительные эмоции.

**Методика обучения.** Детей учат катать друг друга на санках, выполнять различные упражнения около санок, ввозить санки на горку и спускаться на них с горок из разных исходных положений (сидя, лежа, стоя) и с дополнительными заданиями. Кроме того, детей привлекают к устройству горки, приучают к уходу за ней (очищают ступеньки от снега, посыпают песком) и за санками (после катания очищать от снега и ставить на место).

В раннем возрасте детей на санках катают взрослые. Дети 3 лет сами возят санки за веревку, катая кукол, перевозя снег. В более старшем возрасте дети катают друг друга по прямой, по кругу, змейкой и выполняют различные задания.

При спусках с горок дети должны (во избежание травм) выполнять установленные правила (терпеливо ждать, пока едущий впереди не достигнет конца ската, не садиться спиной к скату и т. д.).

## 6. ВЕЛОСИПЕД<sup>1</sup>

**Общая характеристика.** Езда на велосипеде относится к скоростно-силовым упражнениям и оказывает сильное воздействие на сердечно-сосудистую, дыхательную системы, способствует укреплению мышц, особенно ног, стопы. При систематических занятиях ездой на велосипеде у детей развиваются быстрота, ловкость, равновесие, глазомер, координация движений, ориентировка в пространстве, ритмичность, сила, выносливость, повышается вестибулярная устойчивость. Кроме того, у детей развиваются волевые качества, положительные эмоции. Дети приобретают знания об устройстве велосипеда и навыки по уходу за ним.

**Методика обучения.** Детей обучают езде на трехколесном велосипеде с 2 лет и двухколесном — с 5 лет: учат садиться на машину и сходить с нее, управлять ею при езде по прямой, по кругу, змейкой; поворотам направо, налево и кругом; торможению и остановке. При обучении целесообразно придерживаться следующей последовательности: ведение велосипеда в прямом направлении, с поворотами направо, налево, кругом; ведение по кругу, змейкой; езда по прямой с поворотами направо, налево при поддержке взрослого; посадка на велосипед и слезание с него; езда на велосипеде самостоятельно по прямой, с поворотами направо, налево, кругом, езда по кругу, змейкой, езда с дополнительными заданиями.

Воспитатель следит за дозировкой и выполнением правил.

## 7. САМОКАТЫ И СПОРТРОЛЛЕРЫ

**Общая характеристика.** Катание на самокатах и спортроллерах способствует укреплению сердечно-сосудистой, дыхательной систем, развитию мышц, особенно ног, воспитанию равновесия, глазомера, ловкости и других качеств.

Детей учат садиться на самокат, спортроллер и сходить с него, кататься по прямой, по кругу, змейкой; делать повороты направо, налево, кругом, тормозить и делать остановки.

Когда дети осваивают катание на самокате и спортроллере, им дают разные задания, приучают соблюдать правила движения.

<sup>1</sup> Методика обучения детей езде на велосипеде разработана А. В. Листенковой.

## § 8. КАЧАЛКИ, КАЧЕЛИ, КАРУСЕЛИ

Эти виды упражнений развивают вестибулярный аппарат, снижают возбудимость, повышают устойчивость к ускорениям, укрепляют мышцы, совершенствуют физические качества, развивают смелость.

В детских садах необходимо иметь качалку, качели и карусели различных конструкций и учить всех детей пользоваться ими. Вначале необходимо показать и объяснить детям правила качания, раскачивания, непосредственно помогать в случае необходимости, а затем предоставлять больше самостоятельности, но следить за соблюдением установленных правил.

## § 9. ПЛАВАНИЕ<sup>1</sup>

**Общая характеристика.** Плавание (передвижение в воде) — циклическое движение, оказывающее всестороннее воздействие на организм ребенка. У детей развиваются все основные группы мышц, в том числе мышцы стопы, кисти, пальцев, шеи, что способствует сохранению правильной осанки. При выполнении упражнений в горизонтальном положении вес тела не давит на позвоночник и стопу, что позволяет предупреждать появление дефектов в осанке и стопе, лечить, если они у ребенка возникли. При плавании укрепляются сердечно-сосудистая, дыхательная, костная системы, осуществляется закаливание организма, терморегуляция, улучшается обмен веществ, работа внутренних органов. Плавание способствует развитию ловкости, быстроты, равновесия, координации движений, силы, выносливости. У детей воспитываются морально-волевые качества и возникают положительные эмоции.

Во время купания, плавания в открытых бассейнах благотворное влияние оказывают на детей вода, солнце, воздух.

Детей дошкольного возраста можно обучать плаванию способами: кроль на груди без выноса рук, кроль на груди с выносом рук, кроль на спине. Дети сравнительно быстро овладевают плаванием. У них больше, чем у взрослых, развит подкожный жировой слой, благодаря которому они легко держатся на воде. Но в условиях дошкольного учреждения трудно организовать обучение плаванию, поэтому воспитатели осуществляют главным образом подготовку к нему. Одновременно ведется работа с родителями, которые могут обучить своего ребенка указанным способам плавания.

Начинают обучение плаванию с приучения детей к воде, передвижению в воде и выполнению подготовительных упражнений (на суше и в воде).

<sup>1</sup> Методика обучения детей дошкольного возраста плаванию разработана Т. И. Осокиной.

Как только дети освоят координацию движений рук и ног на суше, можно закреплять эти движения в воде, используя надувные резиновые игрушки. После этого детей учат держаться на воде и плавать с поддержкой, а потом самостоятельно.

Взрослый в процессе обучения все время следит за самочувствием ребенка.

## ГЛАВА ДЕВЯТАЯ    ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

Формы организации физического воспитания представляют собой воспитательно-образовательный комплекс разнообразной деятельности детей, основу которой составляет двигательная активность ребенка. Совокупность этих форм создает определенный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей.

К формам организации физического воспитания детей относятся: 1) физкультурные занятия; 2) физкультурно-оздоровительные мероприятия (утренняя гимнастика, физкультминутки, закаливающие процедуры в сочетании с физическими упражнениями) и 3) повседневная работа по физическому воспитанию детей (подвижные игры, прогулки, индивидуальная работа с отдельными детьми и с небольшими группами, самостоятельные занятия детей различными видами физических упражнений, праздники).

Все эти формы, отвечая общим задачам физического воспитания и целостного развития ребенка, находятся во взаимосвязи; каждая из них имеет свои специальные задачи, определяющие ее место в режиме дня дошкольного учреждения.

Составление форм организации физического воспитания в различных группах детского сада определяется воспитательно-образовательными задачами с учетом возрастных и индивидуально-типологических особенностей детей, степени их физической подготовленности, а также конкретных условий данной группы и всего учреждения.

В группах раннего возраста основной формой работы с детьми являются индивидуальные занятия физическими упражнениями (подвижные игры, гимнастика, массаж).

Утренняя гимнастика и физкультурные занятия проводятся ежедневно с детьми младшей во всех группах, но в каждой они имеют особенности по подбору двигательного материала и методике проведения.

Физкультминутки, имеющие преимущественное значение в старших группах детского сада, включаются в занятия и между двумя занятиями в момент активного отдыха и восстановления работоспособности детей.

Лечебные процедуры используются во всех группах. Однако воздушные ванны и движения с постепенным снижением темпе-

ратуры, в помещении и на воздухе применяются по преимуществу в старших группах.

Подвижные игры и разнообразная самостоятельная двигательная деятельность детей на воздухе являются непременным содержанием повседневной детской жизни во всех возрастных группах.

## ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ЗАНЯТИЯ

### § 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ЗАНЯТИЙ

**Значение и задачи** Физкультурные занятия — основная форма систематического обучения детей физическим упражнениям. Специальной задачей занятий является обучение детей всех возрастных групп правильным двигательным навыкам и воспитание физических качеств.

Значение занятий заключается в систематическом осуществлении взаимосвязанных оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, выполнение которых обеспечивает физическое развитие, укрепление здоровья ребенка, приобретение им правильных двигательных навыков, воспитание эмоционально-положительного отношения к физкультуре и спорту, всестороннее развитие его личности.

Осуществление оздоровительных задач достигается на занятиях путем разносторонней двигательной деятельности детей, содействующей повышению всех физиологических процессов в организме, усилению его жизнедеятельности, в оптимальных гигиенических условиях.

Воспитательно-образовательные задачи решаются путем формирования морально-волевых черт личности ребенка в процессе занятий, сообщения некоторых элементарных знаний и терминов из области физкультуры и спорта, воспитания правильных двигательных навыков и воспитания физических качеств. Все это направлено на комплексное развитие познавательных, волевых и эмоциональных сил ребенка, его умственных способностей, нравственных качеств и творческой активности. Занятия способствуют воспитанию дисциплинированных людей, хорошо ориентированных в окружающих условиях, умеющих действовать целенаправленно, быстро и уверенно в соответствии с поставленной задачей.

Таким образом, систематическое выполнение в процессе занятий всех поставленных задач формирует духовные и физические силы детей, подготавливает их к школе, занятиям спортом и дальнейшей полезной общественной деятельности.

**Содержание и структура занятий** Физические упражнения, обусловленные программой для каждой возрастной группы и выражающиеся в двигательной деятельности детей, составляют содержание занятий.

Физкультурные занятия разнообразны по содержанию. Однако при этом обязательно сохранение ясных и четких задач, соблюдение последовательности прохождения программы, а также учет

возрастных и индивидуальных особенностей детей. Структура занятия заключается в последовательном выполнении детьми физических упражнений. Она определяется поставленными задачами и особенностями работоспособности нервной системы и всего организма ребенка на каждом отдельном этапе возрастного развития. Контроль за динамикой состояния организма ребенка и его психики на занятии — одна из основных обязанностей воспитателя, от этого зависит эффективность всего процесса обучения и воспитания.

Определение возможностей ребенка основывается на данных физиологии и психологии. Изучение показателей частоты сердечных сокращений в процессе двигательной деятельности на занятиях показало постепенное возрастание ее в начале занятия, последующее нарастание и достижение наиболее высокого уровня в основной части и постепенное снижение к окончанию занятия. Такая последовательность определяется, с одной стороны, деятельностью системы кровообращения и состоянием работоспособности организма; с другой — протеканием психических процессов — внимания, сосредоточенности, скорости реакций и в связи с этим наибольшей точности движений.

В течение занятия изменения, происходящие в организме и психике, осуществляются под контролем центральной нервной системы. При этом углубляется ее собственная работоспособность, которая выражается в повышении возбудимости нервных центров, подвижности нервных процессов. И хотя занятия при все большей вработываемости всего организма улучшается способность деятельности работающих органов и систем, появляется неадекватность нахождения правильного ритма работы и в связи с этим повышение эмоционального состояния. В этот период отмечается наиболее высокий уровень работоспособности, которая колеблется в связи с изменением характера отдельных сторон деятельности (выполнение движений, наблюдение, образная деятельность воспитателя, осмысливание его указаний и т. п.).

Физкультурные занятия состоят из трех взаимосвязанных частей: вводно-подготовительной, основной и заключительной.

Для каждой части занятия одинаково важное значение имеют все задачи — образовательные, воспитательные и оздоровительные. Выполнение указанных задач обеспечивает всестороннее воздействие на детей.

Реакция ребенка на задания, связанная с активной работой мысли, чувствами, приобретаемыми навыками, должна проявляться в любой части занятия и во всем разнообразии деятельности.

Занятия и содержание в в о д н о - п о д г о т о в и т е л ь н о й части занятия. Первая часть физкультурного занятия может быть разной в зависимости от поставленных задач и содержания упражнений в основной части занятия. Поэтому в одном случае она может быть только вводной, а в другом — в о д н о - п о д г о т о в и т е л ь н о й. Задачи этой части заключаются в создании у детей интереса и эмоциональной настроенности к занятию, примерной степени готовности внимания, уточнения некоторых двигательных навыков, постепенной подготовке организма ребенка к более интенсивной работе в основной части занятия.



С этой целью детям предлагаются знакомые упражнения или их варианты, содействующие воспитанию правильной осанки, профилактике плоскостопия, связанные с ориентировкой в пространстве и в коллективе, не требующие много времени на выполнение.

К таким упражнениям относятся строевые — различные построения и перестроения; ходьба и бег с различными заданиями (повороты с указанием направления, сменой ведущих и др.), легкий бег врассыпную и последующее построение в большой и маленький круги, колонны и т. п.; ходьба различных видов и в целях профилактики плоскостопия — на пятках, на носках, по положенному на полу толстому шнуру, лесенке и другие упражнения.

Заканчивается вводная часть построением детей в три-четыре колонны, круг, врассыпную и т. п., что служит переходом к обучению детей общеразвивающим упражнениям в начале основной части занятия. Продолжительность этой части в младшей группе от 2 до 4 мин, в средней — от 3 до 5 мин, в старших группах — от 4 до 6 мин.

Если первая часть занятия планируется как **вводно-подготовительная**, тогда в начале ее также даются указанные выше упражнения для вводной части. Однако, за ними в этой же части занятия следуют общеразвивающие упражнения, которые строятся только на повторных и вариационных упражнениях, не требующих обучения. Задача их в данном случае — подготовка организма ребенка к более высокой физической нагрузке в основной части занятия, в которой планируются упражнения в основных движениях со сложной координацией или спортивные упражнения интенсивного характера, вызывающие достаточно высокую физическую нагрузку. В этом случае основная часть занятия начинается с обучения детей основным движениям.

Продолжительность вводно-подготовительной части может быть в младших группах от 3 до 4 мин, в средней — от 4 до 6 мин, в старших — от 5 до 10 мин.

**Задачи и содержание основной части занятия.** В этой части занятия в одном случае вначале намечаются задачи по обучению детей общеразвивающим упражнениям, затем основным движениям и воспитанию физических качеств; в другом случае — упражнениям в основных движениях, которые предусматривают ознакомление с новым двигательным материалом, повторение уже известного с использованием его различных вариантов, совершенствование двигательных навыков, находящихся в стадии закрепления. После этого проводится подвижная игра с правилами, включающая всех детей в интенсивное движение.

Учитывая непродолжительность оптимальной психической работоспособности детей, более трудные задачи намечают в начале основной части (например, ознакомление детей с новым материалом или выполнение упражнений с более сложной координацией).

Общеразвивающие упражнения выполняются детьми с мелкими предметами — флажками, палками, обручами, лентами, шнуром.

Подбор их обуславливается задачей постепенного вовлечения крупных мышечных групп в интенсивную работу, влияющую на повышение функционального состояния всего организма.

Первыми даются упражнения для развития и укрепления мышц плечевого пояса в целях формирования правильной осанки и упорядочения процессов дыхания (например, разведение рук в стороны и сведение их перед грудью и др.). Вторыми — упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног, включая и стопу (приседание, поднимание ноги, согнутой в колене, и др.). Третьими — упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника (прямые и боковые наклоны с последующим выпрямлением, наклоны и повороты вправо и влево — вращение туловища). При выполнении этих упражнений и их повторении предусматривается постепенное подведение организма ребенка к большей нагрузке.

После этого переходят к обучению основным движениям, из которых одно может быть для детей новым, а другие находиться на этапах разучивания и совершенствования.

В подготовительной к школе группе, по данным Ю. Ю. Рауцкиса, является целесообразным планирование на одном физкультурном занятии от двух до четырех упражнений в основных движениях. Одно из них принимается за ведущее, требующее особого внимания воспитателя; остальные подбираются из числа уже известных детям в целях повторения и совершенствования (например, прыжки в сочетании с метанием и ползанием или для обучения детей метанию — метание в сочетании с ходьбой и бегом и т. п.).

При сочетании этих движений учитывается степень их интенсивности. Наиболее целесообразно сочетание упражнений высокой степени интенсивности с упражнениями низкой степени интенсивности или сочетание разных упражнений средней интенсивности. Это предусматривается разнообразием деятельности детей и варьируемые степени напряжения, что обеспечивает необходимый уровень работоспособности ребенка (Ю. Ю. Рауцкис).

Выполнение основных движений, требующих участия всей мышечной системы, повышает в значительной степени функциональное состояние организма и подводит его к наиболее высокому подъему в подвижной игре, характерной быстрыми, энергичными, целеустремленными движениями.

Подвижная игра выделяется наиболее высокой степенью эмоциональности и физиологического подъема. Увлечение детей содержанием и процессом игры нередко с наличием соревновательных моментов, быстрота и точность двигательных реакций на сигналы игровой обстановки, требующих сообразительности и самостоятельности реакций движений, — все это является кульминацией подъема функциональных сил ребенка.

Продолжительность основной части занятия с обученным общеразвивающим упражнениями в младших группах — от 10 до 15 мин, в средних — от 15 до 20 мин, в старших — от 25 до 30 мин. Без обу-

чения общеразвивающим упражнениям длительность ее в младшей группе—8—12 мин, в средней—12—15 мин, в старших—15—20 мин.

**З а д а ч и и с о д е р ж а н и е з а к л ю ч и т е л ь н о й ч а с т и з а н я т и я.** Следующая за игрой заключительная часть занятия включает ходьбу интенсивного темпа с постепенным замедлением, способствующей снижению общей возбужденности и приведению пульса к норме. Ходьба в некоторых случаях может быть заменена малоподвижной игрой, включающей всех детей в умеренное движение и исключаяющей противопоказанные организму после активных действий статические положения (игры «Найди и промолчи», «Принеси, что тебе понравится» и хороводного типа). По окончании ходьбы или заменяющей ее игры подводится итог проведенного занятия и дети переходят к другой деятельности. Продолжительность заключительной части занятия в младших группах от 2 до 3 мин, в средней и в старших — от 3 до 4 мин.

В процессе всего физкультурного занятия одновременно с развитием двигательных навыков у детей воспитываются физические качества — быстрота, ловкость, выносливость, гибкость, сила. Воспитание этих качеств связано со всей деятельностью детей и с выполнением отдельных двигательных заданий, в которых они должны проявляться (в беге, метании, прыжках и других упражнениях).

Физкультурные занятия планируются в соответствии с характером намечаемой учебной работы: в одних основное внимание сосредотачивается на обучении детей новому физическому упражнению в сочетании с уже усвоенными; в других проверяется степень овладения детьми двигательным материалом, качество его выполнения и количественные результаты за определенный период обучения; на занятиях могут повторяться известные детям упражнения с введением вариантов в целях совершенствования и т. п.

**Типы физкультурных занятий** Физкультурные занятия могут проводиться в игровой форме или сочетать гимнастические упражнения и подвижную игру (смешанный тип). Однако такое деление очень условно.

Рассмотренная выше структура занятия, учитывающая динамику работоспособности организма ребенка, составляет основу для построения занятий указанных типов и определяет их план.

Занятия в игровой форме проводятся в любой возрастной группе и особенно целесообразны в двух младших (третьего и четвертого годов жизни). Они могут содержать целостную сюжетно-игровую ситуацию, отражающую в условной форме окружающий ребенка мир и состоящую из разнообразных имитационно-образных элементов основных движений и общеразвивающих упражнений («Птицы», «Прогулка», «Наседка и цыплята», а в более старших — «Магазин игрушек», «Спортсмены», «Автодром», «Путешествие» и т. п.). Последовательность игровых действий должна соответствовать структуре занятий, учитывающей динамику состояния организма и возрастные возможности. Оканчивается занятие ходьбой.

Занятия в игровой форме могут состоять также из различных по содержанию подвижных игр, последовательность и характер двигательного материала в которых предусматривают ту же структуру занятия (например, игры «Найди себе пару», «Зеркало», «Чье зveno самое дружное», «Найди и промолчи»)¹.

Занятия этого типа требуют взаимосвязанной последовательности подвижных игр и творческой методики руководства.

Занятия смешанного характера представляют собой сочетание гимнастических упражнений и подвижной игры, расположенных в последовательности, отвечающей указанной выше структуре занятий.

## § 2. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ

**Требования к подбору физических упражнений на занятиях**

Подбор физических упражнений для занятий определяется планом работы, составленным на основе «Программы воспитания в детском саду». Исходя из перспективного и календарного планов, учитывающих возраст детей данной группы, состояние здоровья каждого ребенка в отдельности, общий уровень развития, приобретенные детьми двигательные навыки, индивидуально-типологические особенности каждого ребенка, время года, условия для проведения занятий, а также и учета предыдущей деятельности детей, намечаются задачи и отбираются конкретные физические упражнения.

Разработке плана очередного занятия предшествует тщательный анализ 2—3 предыдущих и особенно последнего занятия. В процессе анализа выясняется степень осуществления задач, поставленных на предыдущих занятиях, результаты, выражающиеся в реакции детей и фиксируемые в учете каждого занятия (степень усвоения всеми и отдельными детьми нового программного материала, прогресс в овладении знакомыми движениями или, наоборот, какие-либо затруднения, требующие дополнительных упражнений, облегченных вариантов, более детального разучивания, изменения форм организации детей на занятии, индивидуальных занятий и т. п.).

Тесная связь предыдущих и последующих занятий, их общая направленность обеспечивают стройную систему, определенную четкую последовательность в выполнении постепенно усложняющихся задач, прохождение программы и тем самым успешные результаты обучения детей каждой возрастной группы. На основе анализа предыдущего занятия прежде всего определяются задачи основной части: обучение детей новым упражнениям, повторение и совершенствование уже знакомых. Указываются конкретные физические упражнения. После этого уточняются упражнения вводной и заключительной частей занятия.

¹ См. также содержание сюжетных и несюжетных игр для таких занятий. См. Вольфов И. П. 80 игр для детского сада. М., 1973.

Воспитатель использует различные методы организации детей: фронтальный, групповой, индивидуальный.

Используя фронтальный метод, детям предлагают одинаковые для всех упражнения, которые выполняются одновременно. Применение фронтального метода целесообразно в любой части занятия, особенно при обучении детей новым упражнениям или совершенствовании уже известных. Этот метод эффективен для воспитания у детей согласованности действий, объединения их в решении общих для всех задач, непосредственного контакта воспитателя со всеми детьми, а также повышения моторной плотности занятия.

В процессе разучивания и уточнения деталей упражнения дети могут быть распределены на небольшие группы, действующие по очереди. Воспитатель получает возможность проследить выполнение упражнения одной или двумя группами, а остальные дети наблюдают действия своих товарищей и слушают воспитателя.

Кроме того, используется поточный способ выполнения упражнений, когда все дети делают одно и то же упражнение по очереди, друг за другом, непрерывно-поточно. Для осуществления большей повторности упражнения могут быть организованы два и три потока. Полезным является поточное выполнение каждым ребенком различных упражнений в последовательном порядке по кругу, станционно (например, пролезть в обруч, пройти, выпрямившись, по скамейке, подпрыгнуть и позвонить в колокольчик, разбежаться и прыгнуть с разбега в длину).

Применение поточного способа выполнения физических упражнений целесообразно с детьми старшей и подготовительной групп. Следует отметить особую значимость этого способа при совершенствовании упражнений и меньшую при их разучивании: непрерывность поточного движения иногда не позволяет воспитателю исправлять у детей неточности двигательного действия; он следит за каждым ребенком и может в это время дать лишь краткую оценку выполнения упражнений или сделать краткое замечание. Вместе с тем применение поточного способа при совершенствовании двигательных навыков содействует воспитанию у детей физических качеств — быстроты, ловкости, силы, выносливости и ориентировки в пространстве.

В старшей и подготовительной группах используется групповой метод. Он применяется в тех случаях, когда на занятии сочетается процесс обучения детей воспитателем и самостоятельное совершенствование детьми уже приобретенных двигательных навыков. При этом одна группа детей обучается какому-либо двигательному действию под руководством воспитателя, другая в это время (или две небольшие группы) самостоятельно упражняется в другом виде движения (повторно). Могут быть две или три группы детей, выполняющие знакомые им, но различные упражнения (игра в мяч, лазанье, упражнения в равновесии и др.).

Обучая непосредственно одну группу детей, воспитатель держит в поле своего внимания всех занимающихся, предлагает самим следить за правильностью своих движений, за порядком, за поведением.

При такой организации у детей воспитывается ответственность, сдержанность, умение самостоятельно выполнять задания, не нарушая общего для всех делового настроения, сознательно совершенствовать свои навыки, а также создается возможность сохранять в течение занятия двигательную активность всей группы и моторную плотность занятия.

Внимание и активность детей на занятии, их эмоциональное состояние (в различных возрастных группах) зависят от подбора двигательного материала, приемов воспитателя и методов организации детей на занятии. Если дети в процессе обучения двигательным действиям и проведения подвижных игр одновременно, путем различных методов организации, вовлечены в движение, у них наблюдается устойчивое внимание, эмоционально-положительное состояние, полноценная реакция на задания. В тех случаях, когда в двигательную деятельность вовлечена только часть детей, а другие, не имея заданий, находятся в ожидании своей очереди для действия, последние начинают проявлять признаки «моторного беспокойства», недостаточную устойчивость внимания<sup>1</sup>.

В процессе занятий может быть использован индивидуальный метод, когда каждый ребенок самостоятельно выполняет данное ему задание под контролем воспитателя. В целях уточнения деталей общего для всех упражнения оно тоже выполняется индивидуально по вызову воспитателя. Такой метод требует особого внимания воспитателя, хорошей организации детей, вовлечения всех в активное наблюдение и анализ правильности выполнения задания, готовности по вызову воспитателя воспроизвести упражнение.

Использование каждого из указанных методов организации детей на занятии зависит от задач, поставленных воспитателем, условий, в которых проводится занятие, и рационального осуществления.

Наиболее целесообразно при обучении детей — смешанное использование разных методов организации, ведущее к повышению эффективности физкультурных занятий.

Характер физической и эмоциональной нагрузки на занятиях и процессы ее регулирования

При проведении физкультурного занятия с детьми дошкольного возраста требуется наиболее целесообразное чередование нагрузки и отдыха.

Отдых в процессе занятия может быть активным и пассивным. Активный отдых предполагает переключение предыдущей деятельности, вызвавшей истощение, на другую. Пассивный — характерен относи-

<sup>1</sup> См. материалы VII научной конференции по физическому воспитанию детей и подростков. М., 1966.

тельным покоем, исключая активную двигательную деятельность.

Правильное чередование нагрузки и активного отдыха на занятии обеспечивает сохранение оптимальной возбудимости внимания ребенка, предупреждает естественно развивающееся утомление. При этом нагрузка, вызывающая известное напряжение и расходование сил, и в связи с этим утомление являются в то же время стимулом для восстановительных процессов организма, повышения его функциональных возможностей. Имеющиеся исследования показывают, что работоспособность организма при чередовании работы и отдыха закономерно изменяется в процессе смены определенных фаз. При достаточной нагрузке работоспособность постепенно понижается, сопровождаясь некоторым утомлением. Смена деятельности ребенка, несущая отдых организму, содействует активизации восстановительных процессов, которые получают стимул от предшествующей им нагрузки.

Таким образом, органическая связь и взаимопереходы процессов утомления и восстановления определяют закономерную взаимосвязанность нагрузки и отдыха.

Выше было указано, что вводная часть занятия способствует постепенной вработываемости организма и активизации психических функций, подготавливающих ребенка к основной части занятия. В начале основной части детям предлагается новый материал, требующий наибольшей сосредоточенности внимания. При обучении новому двигательному действию у ребенка создается его первоначальный образ, двигательное представление. Это связывается с осмысливанием задания, наблюдением за последовательностью элементов упражнения, выполняемого воспитателем, его пояснений или объяснения способа выполнения упражнения без наглядного показа. После этого дети самостоятельно начинают его воспроизводить. В это время ребенок проявляет волевое усилие (умственное и физическое), стараясь возможно точнее выполнить упражнение. Все это вызывает достаточное напряжение нервной системы, повышение психических и физиологических функций организма. Поэтому такой процесс не должен быть слишком продолжительным.

Длительное возбуждение одних групп клеток или целых участков коры головного мозга неизбежно вызывает явление торможения в других. Внешне это проявляется в рассеянности внимания у детей, понижении интереса и эмоций, некотором нарушении координации движений, иногда в возбуждении. Одна из важных функций торможения — защищать клетки мозговой коры от перевозбуждения. Если раздражение становится слишком продолжительным или часто повторяется или если оно оказывается чрезмерно сильным и угрожающим истощением, то кора понижает возбудимость и перестает отвечать на раздражение.

В связи с этим становится понятным, какую роль играет дозировка нагрузки, своевременное переключение ребенка с одной деятельности на другую и регулярное чередование работы и отдыха.

После усвоения детьми нового упражнения им предлагаются повторные, выполняемые с меньшим напряжением.

Перед выполнением знакомого упражнения дети выслушивают словесную инструкцию воспитателя и после этого воспроизводят двигательные действия. Время, затраченное воспитателем на инструкцию, активизируя мыслительную деятельность детей, дает отдых мышечной деятельности.

После этого дети сознательно выполняют и контролируют детали двигательного действия, уточняют его правильность, закрепляя путем неоднократных повторений. Следом за этим предлагаются известные уже детям упражнения или один из вариантов, находящийся в стадии стабилизации. Выполнение этих упражнений предусматривает сохранение осознанности ребенком задачи, но не требует внимания к самому способу выполнения двигательного действия благодаря выработанной уже системе, их автоматизации. Детям в индивидуальном порядке может быть предложено вспомнить и рассказать способ выполнения упражнения, после чего все воспроизводит его.

Чередование указанных (примерных) заданий позволяет воспитателю предусмотреть удобный (без торопливости) темп всего занятия, смену характера деятельности детей, количество повторений упражнений, обуславливающих необходимую взаимосвязь психической и физической функций организма.

Правильное чередование деятельности детей на занятии обеспечивает его общую плотность.

**Общая и моторная плотность занятия.** Общая плотность занятия определяется как отношение времени, использованного педагогически оправданно, ко всей продолжительности занятия.

Педагогически оправданным является восприятие детьми объяснений, указаний, словесных инструкций, наблюдение демонстрации воспитателем физических упражнений, осмысливание заданий, объяснение способа выполнения упражнений детьми, выполнение физических упражнений и отдых.

Для характеристики физкультурного занятия очень важна моторная плотность, понимаемая как отношение времени, затраченного на выполнение физических упражнений, ко всей продолжительности занятия, что и определяет продуктивность данного спортивного занятия. Однако требование к моторной активности занятия не исключает осуществления учебно-воспитательных задач. Правильное целесообразное чередование умственной и физической деятельности детей необходимо и в учебно-воспитательных занятиях, являясь показателем продуманного содержания занятия и его квалифицированного проведения.

На учебно-воспитательные действия в процессе занятия отводится минимальное время (раздача пособий, переоборудование зала, перестановка физкультурных снарядов). Вос-



питатель заранее обдумывает организацию этих действий и исключает возможность непроизводительной затраты времени. Случайные организационные неполадки (отсутствие необходимых пособий для выполнения упражнений, недостатки в костюме или обуви детей, появление посторонних лиц в зале) определяются как педагогически неоправданная трата времени.

Чтобы физкультурные занятия отвечали поставленным воспитательно-образовательным и оздоровительным задачам, они должны быть интересны, вызывать у детей определенный эмоциональный подъем.

Интерес на занятиях в любой возрастной группе обеспечивается определенной новизной упражнений и игр и постепенным усложнением задач, которые вызывают работу мысли, активность действий, положительные эмоции, желание достичь результата. В младших группах интерес и эмоции являются спутниками самого процесса выполнения действий, вызывающего удовольствие от ощущения мышечных движений и от успешного решения простейших двигательных задач.

В более старших группах интерес детей повышается при самостоятельном выполнении упражнений, сознательном преодолении некоторых трудностей. Поэтому для успешного проведения занятия воспитателю необходимо хорошо знать особенности каждого ребенка и на основе этого уметь осуществлять индивидуальное руководство в процессе коллективного занятия, учитывая возможную меру интенсивности психических и физических нагрузок и своевременно регулируя их. Например, ослабление интереса и эмоций детей, опаздывающие реакции, рассеянность внимания, возбуждение — все это может явиться в одном случае следствием недогрузки, в другом — перегрузки, утомления. Появление некоторой одышки, легкой испарины, замедленности движений может проявиться при физической перегрузке. Все это свидетельствует о каких-то недочетах содержания и методики занятия.

Подобные явления должны предупреждаться рядом методических приемов, направленных в одних случаях на смену деятельности детей и тем самым ослабление замеченных признаков утомления, на подбор таких заданий, которые уравнивают психические и физиологические функции организма и способствуют сохранению работоспособности, в других — на использовании игровых и соревновательных методов, повышающих эмоции и целенаправленность действий.

По «Программе воспитания в детском саду» физкультурные занятия проводятся 2 раза в неделю. Одно из них может сопровождаться музыкой. Необходимым условием для этого является тщательный и разнообразный подбор музыкальных произведений и их квалифицированное исполнение.

Нравственное,  
умственное,  
эстетическое  
и трудовое  
воспитание  
в процессе  
физкультурных  
занятий

Всестороннее гармоническое развитие личности ребенка в процессе физкультурных занятий осуществляется путем целенаправленного формирования у него нравственных качеств, умственных способностей, эстетических чувств и элементарных трудовых навыков.

Специфика физкультурных занятий заключается в точной регламентации выполняемых детьми упражнений, что воспитывает согласованность действий в общем для всех темпе, сознательность, сосредоточенность, волевые усилия, дисциплинированность.

Упражнения в основных движениях, которым обучаются дети, требуют проявления смелости, решительности, самообладания и ловкости (влезание на трибунку, лазанье по веревочной лесенке, хождение по балансирующему бревну, узкой рейке и т. д.). Выполнение этих упражнений связано с преодолением чувства страха и неуверенности, волевым напряжением и настойчивостью при достижении цели.

В подвижной игре с правилами дети упражняются в проявлении выдержки и воли, быстрой реакции на неожиданные изменения игровой ситуации, а также чувств товарищества и взаимопомощи, честности, справедливости, смелости и решительности. Активное проявление детьми на занятии всех указанных качеств в силу их повторяемости и руководства воспитателя постепенно переносится в повседневную жизнь.

В процессе занятия воспитатель следит за формированием у детей всех доступных им норм нравственного поведения и пользуется теми методами воздействия, которые требуются в каждом конкретном случае; л и ч н ы м н а г л я д н о у б е ж д а ю щ и м р е б е н к а п р и м е р о м, применяемым в целях возникновения у него чувства смелости, решительности, особенно в младших группах; п р а к т и ч е с к и м п р и у ч е н и е м ребенка путем его собственных действий (при дружеской помощи воспитателя) и в связи с достижением успеха — поощрением; с о п о с т а в л е н и е м различных поступков (своим отношением к ним и отношением всех детей); у б е ж д е н и е м, в котором ведущую роль играет логика понятных ребенку доводов.

На физкультурных занятиях двигательная деятельность детей способствует воспитанию у них умения вести себя в коллективе, подчинять свои чувства и желания определенным правилам, общим для всех детей. Все это постепенно воспитывает у ребенка необходимое, сознательное, активное торможение отрицательных чувств и поступков.

«Мои мальчики не приходило в детстве сдерживать свои поступки, руководствуясь определенными социальными мотивами, — пишет профессор П. К. Анохин, — из-за чего и в дальнейшем всякое вынужденное и катего-

рическое торможение эмоций будет внезапным, а это как раз и может стать опасным. Мы должны воспитывать в ребенке именно комплексы тормозящих возбуждений, т. е. развивать сознательность в широком смысле... Воспитание эмоций ведет к гармоническому развитию личности человека. И такая планомерная тренировка должна начинаться с раннего детства<sup>1</sup>.

В процессе обучения детей на физкультурных занятиях и особенно в подвижной игре с правилами воспитатель практически приучает детей к соблюдению доступных им этических норм. Ребенок эмоционально и сознательно подчиняется под влиянием воспитателя общим требованиям: внимательно слушает объяснения, своевременно выполняет задания, включается в различные действия при установленной на данном занятии последовательности. Постепенно формируются общественные чувства и сознание ребенка, тесно связанные с развитием сложных тормозных реакций.

Практически это приучает к выдержке, дисциплине, признанию определенных, понятных детям норм поведения, воспитанию необходимого критерия собственных поступков и поступков других детей, выработке нравственного сознания.

Подвижная игра создает условия, в которых ребенок не может не проявить определенных нравственных качеств. Например, в играх «Смелые ребята», «Два Мороза», «Хитрая лиса» ребенок, подчиняясь правилам, бежит между двух ловишек, не убегает до сигнала из круга, зная, что рядом с ним может быть «лиса», которая должна его ловить; выручает товарищей, хотя может быть при этом пойман водящим, и т. д. Все это систематически воспитывает у него смелость, решительность, выдержку, дружеские чувства.

Определенные условия игры, ее правила вызывают у детей необходимость добровольно подчиняться им. Неоднократное повторение в игре положительных действий и поступков постепенно вырабатывает у ребенка навыки нравственного поведения. В дальнейшем дети самостоятельно, уже без влияния в данный момент воспитателя, начинают сознательно и эмоционально проявлять их.

Таким образом, постепенное практическое приучение детей на физкультурных занятиях к выполнению этических норм поведения в конкретных условиях их деятельности содействует воспитанию нравственных чувств и сознания.

Физкультурные занятия содействуют умственному развитию детей. В процессе обучения на занятиях двигательным действиям осуществляются воспитательно-образовательные задачи. Дети приобретают некоторые элементарные знания о значении физических упражнений и их правильного выполнения для здоровья, доступные им сведения по гигиене и закаливанию, некоторые знания об отдельных видах спорта, усваивают спортивную терминологию. У них уточняются представления об окружающем, развиваются пространственные и временные ориентировки, воссоздающее и твор-

<sup>1</sup> Анохин П. К. Воспитание эмоций. «Известия», 1965, 29 мая.

ческое воображение, память, активизируется мыслительная деятельность.

Процесс обучения ребенка двигательным действиям связан с работой сознания.

Воспитатель, учитывая уровень умственного развития детей на каждом возрастном этапе, применяет соответствующую методику, постепенно приучая их к осознанию предлагаемых двигательных заданий и в связи с этим правильно выполнению движений, умению наблюдать, сопоставлять отдельные действия, обобщать их.

В простейшей форме он учит ребенка доступному анализу своих двигательных действий и действий товарищей, критической оценке. Важную роль играет при этом слово воспитателя, предельная ясность в формулировке предлагаемого детям задания, одобрение за правильное выполнение движения, замечание о недостатках, эмоциональный образный рассказ игры и т. п.

Весь процесс обучения вызывает у детей сосредоточенность внимания и активность мышления: наглядный показ образца двигательного действия с соответствующими пояснениями воспитателя требует целенаправленного наблюдения, осмысливания последовательности его элементов; воспроизведение известных детям упражнений по словесной инструкции воспитателя — напряжения памяти, двигательных представлений, осознанных самостоятельных действий; выполнение детьми задания, выражающегося в словесном описании последовательности элементов всего упражнения, вызывает в сознании образ упражнения, двигательное представление и в связи с этим сознательное воспроизведение. Это способствует детальному уточнению всей последовательности двигательного действия в сознании ребенка и поэтому его точному практическому выполнению.

В подвижных играх образное изложение сюжета игры или точное краткое объяснение несюжетной игры и ее правил воспитателем, самостоятельное объяснение содержания игры и ее правил детьми старших групп, а также самостоятельная организация ее под наблюдением воспитателя — все это развивает мыслительные процессы, упражняет память.

Физкультурные занятия тесно связаны с эстетическим восприятием, направленным на развитие у ребенка способности эстетического восприятия, вкуса, чувства красоты в окружающей жизни, эстетического отношения к ней, активного внесения элементов красоты в повседневную действительность.

В области физкультуры в связи с ее спецификой эстетическое воспитание заключается в образе здорового, гармонически развитого, сильного, выносливого человека, обладающего высокими моральными качествами, душевной красотой.

Моральные качества — стройность, красивая, правильная осанка, привлекательное телосложение, свобода, непринужденность,

благородство и выразительность движений — неразрывно связаны с душевной красотой, проявляющейся во всем поведении человека, высоком развитии его нравственных чувств и сознания, в чуткости и доброжелательности к людям, в непримиримости к равнодушию, беспринципности.

К этому образу прежде всего должен быть близок воспитатель. Непосредственное ежедневное общение с ним, восприятие его манеры держаться, культуры речи и движений, доброжелательности и чуткости окажут на детей благоприятное влияние и послужат стимулом к подражанию.

В процессе физкультурных занятий дети самостоятельно и красиво выполняют разученные ими упражнения, и особенно с предметами: палками, обручами, лентами, мячами, скакалками, серсо и т. п. Они участвуют в различных построениях и перестроениях, демонстрируя доступные им плавность, координированность, четкость коллективных действий, особенно когда вводится музыкальное сопровождение. Все это вызывает у детей эстетические эмоции, развивает вкус, любовь к движению и эмоционально-эстетическое удовлетворение.

Большую радость детям доставляют подвижные игры, в которых различные игровые образы дают возможность ребенку проявить собственную творческую инициативу.

Следовательно, вся двигательная деятельность детей в процессе занятия вызывает подъем физических и психических сил, насыщенных эстетическими эмоциями, и влияет на оздоровление организма и повышение радостного ощущения жизни.

Большое значение в воспитании у детей эстетического вкуса имеют внешняя среда, гигиенические условия для занятий, красивый физкультурный костюм детей и воспитателя, художественное оформление всех пособий и снарядов.

В процессе занятия большую воспитательную роль играет слово воспитателя, обращенное к детям. Образный, эмоциональный рассказ содержания игры, использование народного фольклора (игровые зачины, считалки, певалки), этически-эстетические оценки поведения детей, качества выполнения ими движений — все это постепенно вырабатывает у детей эстетический критерий, возможность сопоставления двигательных действий, поступков, взаимоотношений и конкретность эстетической оценки их.

Наглядные образцы показываемых воспитателем физических упражнений должны быть технически правильными. Красивое, четкое выполнение их вызывает у детей желание аналогичного воспроизведения.

Целеустремленное воспитание у детей самостоятельности и творческой активности, особенно в старших группах, приучает детей вносить что-то свое, самостоятельное в упражнения и игры, а также придумывать свои игры, развивает у детей эстетические стремления, связанные с творческим воображением и с творческим отношением к своей деятельности.

Особенно важное значение в воспитании эстетических чувств, вкуса и любви к прекрасному на занятии имеет музыка.

Указанный комплекс эстетических воздействий на физкультурных занятиях представляет собой значительную долю программы эстетического воспитания, органично сливающегося с физическим воспитанием.

Физкультурные занятия связаны с элементарной трудовой деятельностью детей. Эта связь выражается в обычных для дошкольников формах — самообслуживании, дежурствах и выполнении отдельных поручений воспитателя. Однако привлечение детей к труду предусматривает дифференцированный подход к ним воспитателя в соответствии с возрастными и индивидуальными возможностями. Это определяется наличием у детей различных по объему и качеству двигательных умений, навыков обращения с предметами (игрушки, мелкие физкультурные пособия, крупные физкультурные снаряды), степенью осознания ребенком цели своей деятельности и стремления к ее достижению.

Одной из самых важных задач воспитателя является формирование общественной направленности труда детей, общественных мотивов деятельности (важно, что именно будет побуждать детей к труду, ради чего и кого они выполняют свои трудовые обязанности). Например, дежурные, своевременно подготавливая к физкультурному занятию коврики и обручи, раскладывают их на определенные места так, чтобы всем детям было удобно ими пользоваться. Ясно представляя себе цель и ее общественное значение (конкретную пользу для всех детей на занятии), они, как показывает практика, эмоционально, доброжелательно и охотно выполняют порученное им дело.

В младших группах воспитатель действует в основе сам, привлекая детей к выполнению простейших поручений: принести флажки, мяч, куклу и т. п. Однако уже и в этих поручениях содержится общественный смысл действий: мяч надо принести для общей игры, стульчики поставить для всех играющих детей и т. д.

С возрастом трудовые поручения и дежурства усложняются по объему, самостоятельности выполнения их детьми, сокращении ориентировочных признаков для выполнения. Воспитатель говорит о том, что надо сделать, а план и способ выполнения действий предоставляет выбрать самим детям.

Систематическая элементарная трудовая деятельность на физкультурных занятиях при условии четкой постановки задач перед детьми, распределения между ними общих и отдельных поручений, развития и их самостоятельному выполнению и при обязательной яркой оценке выполненных поручений воспитывает достаточно прочные ориентационные навыки.

В результате упражнений у детей вырабатываются правильные навыки обращения с предметами (флажками, обручами, палками и т. п.), закрепляются знания о месте и способе их хранения (шкаф, столик, корзина и т. п.), умения сообщать эмоционально, дружно,

быстро и согласованно перемещать портативные физкультурные снаряды, делать все без стука, суеты и с минимальной затратой времени. Такие действия способствуют совершенствованию координации движений, их ловкости, ориентировки в пространстве и во времени, самостоятельности, сообразительности, согласованности действий, а также развитию коллективных чувств и ответственности за порученное дело.

**Особенности методики проведения физкультурных занятий в смешанной по возрасту группе**

Физкультурное занятие в смешанной по возрасту группе требует особенно тщательного подбора физических упражнений, которые должны соответствовать возрастным особенностям и возможностям всех детей, объединенных в одной группе.

Каждый отдельный возрастной этап развития ребенка имеет свои физические и психические особенности. Поэтому содержание физических упражнений и методика обучения должны быть различны. Непосильный, преждевременно данный материал для младшего возраста и легкий, не требующий некоторых психических и физических усилий, для более старших детей одинаково нецелесообразен. Младшие дети будут безуспешно осилить сложные для них задания, неправомерно минуя необходимые промежуточные звенья трудности.

А. В. Запорожец предупреждает: «На каждой возрастной ступени возводится очередной этаж общего психофизиологического здания, и наша задача заключается в том, чтобы построить, сформировать его наилучшим образом, не проявляя неразумной торопливости и не возводя следующий этаж, не достроив предыдущий»<sup>1</sup>.

В то же время старшие дети, выполняя физические упражнения ниже своих возможностей, теряют интерес к предлагаемому им материалу, не требующему от них умственных и физических усилий. Поэтому программное содержание физических упражнений на занятиях в смешанной группе должно соответствовать возможностям детей каждой возрастной подгруппы.

Трудность планирования занятия в такой группе заключается в том, что, с одной стороны, необходимо подобрать физические упражнения для каждой подгруппы детей по их возрастной программе, а с другой — найти возможность объединения всех детей в интересной для них деятельности.

Рассмотрим возможности примерного проведения занятий.

Перед его началом дети старшего возраста переодеваются в физкультурные костюмы, затем одни из них помогают более младшим детям переодеваться или несколько облегчить костюм, а другие в это время самостоятельно подготавливают к занятиям необходимый физкультурный инвентарь. При такой организации маленькие не задерживают проведение занятия, а старшие упражняются

<sup>1</sup> Запорожец А. В. Роль воспитания в формировании ребенка. — «Дошкольное воспитание», 1968, № 2.

в доступном им виде трудовой деятельности и оказывают помощь младшим.

Начинаться занятие может по-разному: например, первыми входят маленькие и садятся, за ними — старшие, осанка и движения которых служат наглядным примером для подражания младшим.

После этого младшие дети выполняют по своей программе ряд упражнений. При этом в одном случае старшие могут участвовать и них, показывая способ выполнения упражнений (например, при построении в круг старшие стоят между маленькими, которые наблюдают за их действиями). В другом случае можно распределить маленьких на небольшие подгруппки и каждую из них поручить старшим детям, которые будут их обучать под руководством воспитателя. «Посмотрите, — говорит он, — как старшие дети будут хорошо поднимать флажки вверх и спокойно опускать их вниз». И после показа предлагает: «Сделайте теперь и вы так же вместе со старшими».

Такая организация имеет большой воспитательный смысл, вызывая у старших чувства ответственности, дружелюбия, удовлетворения, а у маленьких — уважение к более старшим детям, умеющим все делать хорошо.

Может быть и так, что одновременно с обучением младших детей воспитателем старшие самостоятельно упражняются в каком либо виде движения в другом конце комнаты, находясь в поле зрения воспитателя.

Выбор той или иной организации детей на занятии зависит от его задач, содержания, количества тех и других детей и их общей дисциплины.

При проведении подвижной игры с маленькими (иногда может быть проведена и общая для всех игра) воспитатель поручает отдельным детям старшей подгруппы объяснить игру (если у детей есть этот опыт), создать игровую обстановку (расставить стульчики, разместить игрушки в случае надобности и др.) или выполнить роль птички-мамы, наседки, кошки, автомобиля; другие дети могут участвовать в игре вместе с маленькими.

По окончании игры младшие дети под наблюдением и с помощью влии готовятся к прогулке, а старшие продолжают заниматься с воспитателем по своей программе.

Приведенный план занятий является примерным и не может быть постоянным. Необходимо стремиться к различной организации физкультурных занятий в смешанной по возрасту группе. Так, дети могут заниматься и по очереди: сначала старшие дети, а младшие в это время играют под наблюдением няни или наоборот — младшие занимаются физическими упражнениями с воспитателем, а старшие дети — самостоятельно чем-либо другим по своим заданиям.

Основным условием всех занятий — систематическое выполнение программы для детей каждого возраста.



## § 1. УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА

### Значение утренней гимнастики

Утренняя гимнастика — обязательная часть ежедневного режима ребенка в семье, яслях, детском саду. Систематическое проведение ее под руководством взрослого постепенно воспитывает у детей привычку к физическим упражнениям, связанную с приятными мышечными ощущениями, положительными эмоциями, вызывающими жизнерадостность.

Значение утренней гимнастики многообразно: она повышает жизнедеятельность организма, растормаживает нервную систему после сна, сокращает время перехода от сна к бодрствованию.

После пробуждения утренняя гимнастика, заключающаяся в выполнении специально подобранных физических упражнений, постепенно вовлекает весь организм ребенка в деятельное состояние. Выполнение физических упражнений усиливает возбудимость коры головного мозга, а также реактивность всей центральной нервной системы. Целый поток импульсов, идущих в головной мозг от всех рецепторов — зрительного, слухового, опорно-двигательного, кожного, — вызывает и восстанавливает работоспособность нервной системы и жизнедеятельность организма в целом.

Все сказанное выше относится к утренней гимнастике, или, как ее называют в практике, зарядке, которая проводится сразу после пробуждения ребенка в семье и учреждении интернатного типа. В группах дневного пребывания она сохраняет оздоровительное и организующее значение.

Утренняя гимнастика, влияя на воспитание правильной осанки, углубляет дыхание, усиливает кровообращение, содействует обмену веществ.

Утренняя гимнастика воспитывает у детей внимание, целеустремленность, способствует повышению умственной деятельности, вызывает эмоции и радостные ощущения. Выполнение детьми физических упражнений на свежем воздухе или в чистом помещении с открытыми фрамугами, окнами в сочетании с водными процедурами (обтирание, обливание, душ) дает наибольший оздоровительный эффект.

Водная процедура в сочетании с утренней гимнастикой улучшает общее состояние и функциональные возможности нервной системы, укрепляет и закаляет ее, способствует уравновешению возбуждающих и тормозных процессов, улучшает обменные реакции, вырабатывает иммунитет к простуде и инфекционным заболеваниям, вызывает у детей ощущение свежести, легкости, радости.

В целях закаливания организма детей температура воды систематически, но постепенно снижается; при этом строго соблю-

дается индивидуальный подход к каждому ребенку в соответствии с указанием врача<sup>1</sup>.

Таким образом, утренняя гимнастика во взаимосвязи с закалывающими процедурами является важным, многосторонним физкультурно-оздоровительным процессом, повышающим и сохраняющим в течение дня жизнерадостное состояние ребенка.

**Подбор упражнений и схема построения утренней гимнастики** Систематическое проведение утренней гимнастики требует предварительного отбора упражнений из числа ранее разученных с детьми. Из отобранных упражнений для ежедневного использования составляются комплексы. Подбор упражнений в комплексе предусматривает повышение жизнедеятельности организма путем постепенного вовлечения основных групп мышц в интенсивную работу, их развития и укрепления в целях воспитания правильной осанки.

Содержание каждого комплекса составляют упражнения, расположенные в определенном порядке, предусматривающем вовлечение в интенсивную работу различных групп мышц. При этом устанавливается такая последовательность упражнений: 1) для развития и укрепления мышц плечевого пояса, содействующих развитию подвижности плечевых суставов, грудной клетки и выпрямлению позвоночника; 2) для развития мышц брюшного пресса и ног, направленных на укрепление этих мышц и оказывающих массирующее действие на внутренние органы; 3) для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника, содействующих развитию этих мышц, оказывающих массирующее действие на внутренние органы, развивающих суставы ног, способствующих формированию правильной осанки.

Подбор конкретных упражнений в комплексе определяется программой детского сада для каждой возрастной группы с учетом возможностей и состояния здоровья детей данной группы, а также их индивидуальных особенностей.

Утренняя гимнастика начинается с ходьбы и легкого бега, благотворно влияющего на функциональное состояние организма, непродолжительных упражнений, предусматривающих профилактику плоскостопия, ориентировку в пространстве, затем дети строятся в несколько колонн или круг для выполнения общеразвивающих упражнений.

После этого проводится бег (или прыжки) с постепенным переходом сначала на интенсивную, а затем замедляющуюся ходьбу, которая заканчивается шагом на месте и остановкой.

Таким образом, в процессе утренней гимнастики постепенно включаются в работу все основные группы мышц, вовлекая весь организм в деятельное состояние. После наиболее высокой физической нагрузки, во время бега или прыжков, происходит посте-

<sup>1</sup> Методика закалывания подробно излагается в курсе гигиены.

пенное ее сплужение (во время ходьбы), и к моменту остановки состояние организма достигает прежней нормы.

Весьма целесообразным является применение на утренней гимнастике предметов (флажков, палок, обручей и т. д.) при условии четкой раздачи их детям.

**Музыка на утренней гимнастике**

В процессе утренней гимнастики музыка создает у детей эмоциональный подъем, радостное ощущение жизни.

Выбор музыкальных произведений для утренней гимнастики определяется характером включаемых в нее упражнений. Так, назначается утренняя гимнастика с бодрой ходьбы, согласованной с музыкой марша. Наоборот, в конце утренней гимнастики ходьба дается для того, чтобы успокоить организм; в соответствии с этим и заключительный марш должен быть спокойным, исполняться в умеренном темпе.

В старших группах рекомендуется начинать гимнастику с ходьбы под песню. Исполнение песни создает у детей бодрое настроение и является своеобразной и полезной дыхательной гимнастикой.

При отсутствии музыкального руководителя воспитатель пользуется одним из ударных инструментов — бубном, барабаном; кроме того, может быть дана музыка в грамзаписи.

**Методика проведения утренней гимнастики**

Для осуществления оздоровительных и воспитательных задач утренняя гимнастика должна проводиться в точно установленное по режиму время.

Утренняя гимнастика вводится с первой младшей группы.

Подбор упражнений (комплексы) и продолжительность гимнастики определяются «Программой воспитания в детском саду» с учетом особенностей и возможностей детей каждой возрастной группы.

Упражнения, включаемые в утреннюю гимнастику, разучиваются с детьми предварительно на физкультурных занятиях. Однако они не копируют точно то или иное движение, но имеют с ним общую основу. Например, упражнение на утренней гимнастике «коснуться палкой колена согнутой ноги из положения — палка вверх над головой» подготавливается на занятиях, когда дети делают хлопок ладонями обеих рук о колено согнутой ноги из положения — руки в стороны-вверх или аналогичное упражнение с флажками, обручем и т. п.

Такие однотипные упражнения подготавливают детей к утренней гимнастике, не требуя специального разучивания, и в то же время систематически тренируют навыки путем использования разнообразных предметов. Чем больше вариантов используется, тем лучше вырабатывается двигательный навык, точнее выполняется упражнение и значительнее оздоровительный эффект.

Продолжительность использования каждого комплекса утренней гимнастики обычно 7—10 дней. В течение этого времени в

комплекс могут быть введены аналогичные по задаче варианты упражнений.

На утренней гимнастике не происходит обучения упражнениям, поэтому предварительное объяснение и показ упражнений воспитателем не используются.

В младших группах и в первой половине года в средней воспитатель предлагает детям выполнять упражнения одновременно с ним, применяя игровые приемы. В дальнейшем в средней (вторая половина года), старшей и подготовительной группах он кратко называет упражнение, дает команду для исходного положения (например: «Основную стойку принять!»). После этого дети выполняют упражнение вместе с воспитателем. Такая организация утренней гимнастики целесообразна: дети непосредственно воспринимают безукоризненный образец, правильно воспроизводят его. Однако воспитатель не всегда делает все упражнения. Если, например, выполняется наклон вперед с опусканием головы вниз или вращением туловища, при котором воспитатель не видит детей, то ему целесообразнее наблюдать за выполнением упражнения детьми, регулировать их темп и, если нужно, помогать краткими указаниями.

Воспитатель следит за дыханием детей, требуя фиксации выдоха словом или звуком. Этот прием сохраняется и при выполнении упражнений под музыку. Окончание каждого упражнения всегда совпадает с окончанием музыкальной фразы, и в соответствии с этим дети негромко произносят: «Вниз» или «Хлоп», «Сели» и др.

До начала упражнений и по окончании их дети старших групп стоят в основной стойке (пятки вместе, носки врозь). Из этого положения ног они меняют стойку по указанию воспитателя для следующего упражнения, а также начинают ходьбу. По окончании ходьбы они вновь принимают основную стойку. Это содействует приучению ребенка к правильному держанию тела (осанка), воспитывает подтянутость, организованность. В младших и средних группах дети стоят в стойке — ноги на ширине плеч параллельно друг другу, что является профилактикой деформации стопы.

В конце утренней гимнастики ходьба с постепенным снижением темпа заканчивается шагом на месте с невысоким подъемом ног. Это приводит пульс ребенка в норму.

Процесс утренней гимнастики дети переходят к какой-либо уставленной для них врачом водной закаливающей процедуре (обтирание, обливание, душ).

В группах детей разного возраста основным требованием является учет возрастных подгрупп. В связи с этим упражнения утренней гимнастики подбираются отдельно для каждой подгруппы в соответствии с программой и возможностями детей.

Низкая эффективность проведения гимнастики с каждой подгруппой объясняется режимом в целом. Недопустимо объединять детей различного возраста для выполнения общих для всех упражнений: и такая случившаяся в младших по возрасту дети выполняют непосильные упражнения, рассчитанные на более старших, и утомляются, а

старшие, выполняя упражнения для младших, теряют интерес и не получают необходимой им физической нагрузки. Все указанное нарушает задачи оздоровления организма и повышения жизнерадостности, присущие утренней гимнастике.

**Условия для проведения утренней гимнастики**

Утренняя гимнастика проводится в чистом помещении с открытыми фрамугами, окнами или на чистой травяной или земляной площадке во дворе.

Дети стационарных групп выходят на утреннюю гимнастику в трусиках и тапочках. Дети, пришедшие из дома, тоже передеваются. Такой порядок в течение всего года постепенно приучает организм к прохладной температуре и придает утренней гимнастике значение закалывающей процедуры — воздушной ванны.

Если утренняя гимнастика проводится на воздухе, то дети в осенне-зимний сезон надевают специальные костюмы, а возвращаясь с гимнастики, принимают водную процедуру.

В зале с открытыми окнами (осенью и зимой) или при выходе на воздух гимнастика начинается с непродолжительной быстрой ходьбы, переходящей на бег, вырабатывающей в организме тепло и вызывающей усиленную работу сердца, легких, активизирующей функции вегетативной нервной системы. Бег постепенно переходит на ходьбу интенсивного, быстрого темпа с последующим замедлением и перестроением детей в круг или колонны.

В процессе мышечной работы, требующей большого количества кислорода, углубляется дыхание, в организме усиленно вырабатывается тепло и исключается опасность охлаждения. При регулярном повторении процесс терморегуляции совершенствуется и вырабатывается привычка к холодной температуре. Дети перестают зябнуть и бояться холода, нервная система их укрепляется, они охотно занимаются на воздухе. Большое значение имеет воспитание эмоционально-положительного отношения. «Мы физкультурники!» — говорят дети.

При пониженной температуре все упражнения, входящие в комплекс, даются в более энергичном темпе. Это необходимо для скорейшей выработки тепла в организме и возникновения у детей положительных эмоций, влияющих на физиологические процессы терморегуляции, способствующие восстановлению температуры кожи.

## § 2. ФИЗКУЛЬТМИНУТКА

Физкультминутка (кратковременные физические упражнения) проводится в средней, старшей и подготовительной группах в перерыве между занятиями, а также в процессе самого занятия (рисование, лепка, родной язык и др.).

Значение физкультминутки заключается в смене характера деятельности и позы ребенка путем двигательной активности,

спимающей утомление, восстанавливающей эмоционально-положительное состояние психики.

Если в процессе занятия ребенок долго сидит, то вследствие статического состояния мышц возникают застойные явления, влияющие на нервную систему и вызывающие чувство усталости. Ребенок начинает проявлять «двигательное беспокойство», старается изменить позу подчас на невыгодную для формирующейся осанки.

Наблюдения показали, что развитие утомления усиливается при однообразной работе, а также при нарушении дозировки занятия, что ослабляет внимание детей. Это объясняется развивающимся торможением в коре головного мозга и в связи с этим снижением скорости рефлекторных реакций, способности ребенка к усвоению учебного материала. Он начинает отвлекаться, активность внимания падает, восприятие понижается. Все эти признаки указывают на необходимость в настоящий момент смены деятельности. В свое время К. Д. Ушинский писал: «Дайте ребенку немного подвигаться, и он подарит вас опять десятью минутами внимания...»<sup>1</sup>

Физкультминутка и направлена на восстановление внимания, деятельного состояния всего организма. Выполнение физических упражнений или подвижная игра вызывает активную работу мышц, в это в свою очередь усиливает кровообращение и тем самым повышает интенсивность работы сердца, дыхания, активизирует деятельность симпатической нервной системы, в целом снабжение кровью мозга. Все вместе влияет на восстановление эмоционально-положительного состояния психики ребенка, повышение внимания, умственной деятельности и общего физического состояния. Усталость исчезает, ребенок отдохнул и снова охотно занимается.

При планировании занятий следует учитывать их характер. Так, например, занятие по счету, вызывающее большое напряжение внимания и мысли, целесообразно чередовать с музыкальным или физкультурным занятием, повышающим эмоциональный тонус. При смене деятельности снимается возникшее на первом занятии утомление.

Обязательным условием при проведении физкультминутки является свежий воздух (открытые фрамуги, окна).

Физкультминутка в процессе самого занятия может быть проведена сидя или стоя у стола, за которым дети занимаются. Она состоит из 2—3 упражнений на разгибание туловища, движений рук, активизирующих работу мышц и расширяющих грудную клетку, ноги на месте. Все это выполняется в течение 1—2 мин. Физкультминутка между двумя занятиями может проводиться в виде подвижной игры или упражнений. Из игр, особенно повышающих эмоциональный тонус, целесообразно использовать сороки, дятлы, ловишки в их различных вариантах. Вовлекая всех детей в активное движение, они будут усиливать кровообра-

<sup>1</sup> Ушинский К. Д. Собр. соч., т. 3. М., 1948, с. 152.

щение, углублять дыхание, способствовать уничтожению застойных явлений в брюшной полости, области черепа и ног.

Из упражнений применяются знакомые детям вовлекающие в интенсивную работу основные группы мышц плечевого пояса, туловища и ног, выпрямляющие осанку, активизирующие деятельность нервной системы. Например, поднимание рук вверх, вращение ими, разведение в стороны и опускание; потягивания, полуприседания, приседания, сгибание ног в колене; наклоны туловища в стороны, вперед-вниз с последующим хорошим выпрямлением и др.

По окончании упражнения, а если проводилась подвижная игра, непродолжительной ходьбы воспитатель напоминает детям, чем они будут еще заниматься, и предлагает спокойно занять свои места.

### § 3. ЗАКАЛИВАЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ В СОЧЕТАНИИ С ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

В дошкольных учреждениях в целях закаливания детей используются воздушные ванны, водные процедуры (обтирание, обливание, душ, купание) и солнечные ванны.

Наиболее целесообразно применять их в комплексе (воздух, вода и солнце). Комплексное применение природных факторов вырабатывает у детей стойкость к различным неблагоприятным воздействиям окружающей среды (влажный воздух, дождь, ветер, перегревание). Какая-либо процедура не может в достаточной степени обеспечить полноценное закаливание организма ребенка (например, ежедневное обтирание детей и в то же время недостаточное пребывание их на воздухе).

Закаливающие процедуры наиболее эффективны в сочетании с физическими упражнениями. Активная мышечная работа содействует совершенствованию процесса терморегуляции и тем самым приспособлению организма к окружающей внешней среде. В процессе закаливания происходит глубокая перестройка организма, и, если ребенок активен, она осуществляется естественно и просто. Закаливающие мероприятия в сочетании с интересными для ребенка физическими упражнениями и играми вызывают эмоциональный подъем, повышают функции высших нервных центров, благотворно воздействуют на вегетативную нервную систему, регулируют работу внутренних органов и обмен веществ.

Закаливание как сложный условнорефлекторный процесс требует систематичности. При отсутствии регулярности, нарушении режима временные связи угасают, и организм ребенка теряет способность приспособления к условиям окружающей среды, вырабатывающуюся устойчивость и сопротивляемость различным неблагоприятным воздействиям.

Процесс закаливания многообразен: с одной стороны, он включает специальные процедуры по назначению врача (воздушные,

вообще, солнечные), с другой — строгое постоянство условий в связи с установленным режимом дня (регулярное проветривание помещения, открытые фрамуги, облегченные костюмы и обувь детей, соблюдение установленной длительности прогулок и режима двигательной активности детей, сон на веранде с открытыми окнами). Все это обеспечивает полноценность закаливания организма, вызывает в нем благоприятные изменения (улучшает состояние и функции нервной системы, обменные процессы, состав крови, углубляет дыхание, создает эмоционально-положительное состояние психики), стереотипизирует условия и поведение ребенка в этих условиях.

Таким образом, закаливание детей в раннем и дошкольном возрасте является основой для дальнейшей здоровой жизнедеятельности человека, его высокой работоспособности и жизнерадостности.

«Программа воспитания в детском саду» предусматривает применение закалывающих процедур во всех возрастных группах, начиная с первого года жизни: определены виды закаливания, время их проведения, продолжительность, указана обязательность индивидуального подхода в соответствии с рекомендациями врача.

**Воздушные ванны в движении** обеспечивают непосредственное воздействие воздуха на обнаженную поверхность кожи в процессе двигательной деятельности детей.

Наиболее целесообразным и естественным видом такой воздушной ванны является утренняя гимнастика. Кроме того, воздушные ванны дети получают во время физкультурного занятия по назначению врача, преимущественно в старшей и подготовительной к школе группах.

Физкультурные занятия, а также утренняя гимнастика, как воздушные ванны, имеют свои особенности. При проведении их в помещении температура воздуха постепенно снижается через каждые 2—3 дня с таким же постепенным облегчением костюма детей. Это осуществляется по указанию врача, с учетом состояния здоровья детей и при индивидуальном подходе к каждому из них.

Имеющиеся исследования, опыт работы детских садов подтверждает высокий результат таких систематических занятий: у детей укрепляется здоровье, снижаются простудные и инфекционные заболевания; организм закаляется, вырабатывается известная выносливость.

**Водные процедуры** — обливание, душ, купание (в бассейне, в реке, в озере, в море). Основанием для назначения этих процедур врачом служит учет индивидуальных особенностей и состояние здоровья детей.

В процессе водных процедур целесообразно и желательно активное поведение ребенка.

В первой младшей группе активность исходит в основном от взрослого, стимулирующего ребенка к движениям. С 3 лет ребенок принуждается действовать самостоятельно. Так, например, при об-



т и р а н и и, связанном с легкими (массирующими) движениями в направлении от периферии к центру, дети приучаются обтираться сами при помощи отжатой варежки. Стоя в кругу или полукруге, они все одновременно обтирают грудь, плечи и руки, а после этого, повернувшись в обратную сторону, передают свою варежку сзади стоящим детям, и каждый из них обтирает спину своему товарищу. Таким образом, в процессе обтирания ребенок находится в движении, не зябнет и приучается под руководством воспитателя к необходимому жизненному навыку.

О б л и в а н и е по своему воздействию на организм ребенка значительно сильнее предыдущей процедуры. Поток воды освежает тело, поднимает тонус мышц, активизирует их работу, возбуждает нервную систему, вызывает бодрость. Ребенок поворачивается, подставляя под льющуюся воду спину, грудь, бока, живот, руки. Кроме того, он может делать движения, связанные с потоком воды, слегка растирая тело, плескаясь. По окончании процедуры все дети тщательно вытирают тело под наблюдением воспитателя.

Лучший опыт детских садов подтверждает, что систематическое закаливание следует начинать с раннего детства и регулярно проводить его до последних дней пребывания ребенка в детском учреждении — тогда оно приобретает привычный характер. Основным условием при этом является согласованность в работе педагогического, медицинского и технического персонала, а также установление контакта с родителями.

Во многих детских учреждениях при систематическом закаливании практикуется по рекомендации врачей обливание до пояса после утренней гимнастики (преимущественно в подготовительных группах). Дети обливаются самостоятельно, растирая при этом шею, грудь, плечи и руки, после чего тщательно вытирают тело. Обливание водой до пояса — наиболее доступная процедура в различных условиях, поэтому приучать к ней детей целесообразно.

К у п а н и е как ежедневная регулярная процедура (в бассейне, реке, озере, в море) — прекрасное средство оздоровления и закаливания детского организма. Прохладная вода, чистый воздух в сочетании с ультрафиолетовыми лучами, движения самих детей — весь этот комплекс средств оказывает чрезвычайно благоприятное воздействие на организм ребенка, его нервную систему, эмоциональное состояние.

Однако, несмотря на эффективность этой процедуры, нужно подводить к ней детей очень осторожно — путем предварительного регулярного обтирания и обливания их под душем, постепенно снижая температуру воды.

Как уже упоминалось выше, одной из особенностей детского организма является недостаточная зрелость терморегуляторных функций и в связи с этим большая отдача тепла через кожу в окружающую среду. Поэтому двигательная активность детей во время купания обязательна. Простые веселые игры в воде, организуемые воспитателем с небольшими подгруппами (6—8 человек), вызывают

у детей положительные эмоции, а мышечные движения усиливают теплообразование. Благодаря этому ребенок чувствует себя хорошо, не зябнет и не боится воды.

Купание с целью закаливания рекомендуется в «Программе воспитания» для средней, старшей и подготовительной групп. Приучение к воде, как показывает практика, целесообразно начинать с 1,5—2 лет. Ходьба в воде на мелком месте, собирание камушков, игры с игрушками, плескание помогают малышам освоиться в новой для них водной среде, вызывают положительные эмоции, воспитывают смелость.

Тщательная проверка места купания, одновременное пребывание в воде не более 3—4 детей под неослабным вниманием взрослых, соблюдение всех указаний врача — обязательные условия проведения этой процедуры. Время продолжительности купания определяется для каждой возрастной группы врачом детского учреждения. При этом учитываются метеорологические условия (температура воздуха и воды, ветер, солнечная или пасмурная погода) и степень достигнутой закаленности организма всех детей.

**Солнечные ванны.** Солнце оказывает благотворное влияние на организм ребенка, укрепляя общее его состояние, улучшая обменные процессы.

Наиболее полезны ультрафиолетовые лучи, обладающие бактерицидным действием (останавливающим развитие бактерий), антирахитическим (улучшающим деятельность нервной системы, стимулирующим обменные процессы, укрепляющим костно-мышечную систему), эритемным (увеличивающим приток крови и вызывающим покраснение кожи, переходящее в загар).

Такое многообразное влияние солнца на организм ребенка требует особой осторожности. При неумеренном использовании солнечных ванн у детей могут появиться отрицательные явления (возбуждение и отсутствие сна, резкое расширение сосудов, ухудшение состава крови и др.). Поэтому в детских учреждениях солнечные ванны должны проводиться только в соответствии с назначением врача, с обязательным учетом индивидуальных особенностей детей.

«Программа воспитания» рекомендует солнечные процедуры во время прогулок до 11 ч в первой и второй младших группах, а также солнечные ванны в средней и старших группах во время прогулки и самостоятельной деятельности. Пребывание под прямым воздействием солнечных лучей должно быть согласовано с рекомендацией врача и строго контролироваться воспитателем.

Нрав, все указанные выше закаливающие процедуры связаны с активной двигательной деятельностью детей, различной по характеру и степени интенсивности (за исключением солнечной ванны в спокойном, лежащем положении).

Если воздушные ванны в форме утренней гимнастики и физкультурных занятий строятся на специально подобранных физических упражнениях, то в процессе всех остальных процедур —

обтирания, обливания, купания — предусматриваются разнообразные двигательные действия, соответствующие характеру выполняемой процедуры. Они помогают своевременному возникновению процесса терморегуляции в организме ребенка, воспитанию у него сознательного отношения к закаливанию и поддержанию эмоционально-положительного состояния психики.

## **ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ**

### **§ 1. ОСНОВНЫЕ ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ ДЕТЕЙ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ**

Правильная организация физического воспитания детей в повседневной жизни обеспечивает выполнение двигательного режима, необходимого для здорового физического состояния ребенка и его психики в течение дня.

Целесообразное чередование различной по характеру деятельности детей, требующей, с одной стороны, определенного умственного напряжения и, с другой — активного отдыха, предусматривает профилактику утомления нервной системы, поддержания у ребенка жизнерадостного настроения и оптимальной работоспособности организма.

Оздоровительные и воспитательно-образовательные задачи программы физического воспитания детей осуществляются в различных формах: подвижные игры, прогулки, индивидуальная работа с отдельными детьми и с небольшими группами, самостоятельные занятия детей различными видами физических упражнений и физкультурные праздники.

Основу для успешного овладения двигательными навыками ребенок получает на систематических физкультурных занятиях. Однако совершенствование, устойчивость приобретаемых навыков и самостоятельное применение их ребенком в различных условиях жизни не могут осуществляться только путем одних занятий. Чтобы дать возможность детям упражняться и самостоятельно применять навыки в своей деятельности, воспитатель использует в установленном режиме дня различные формы работы.

Помимо ежедневной утренней гимнастики и определенного числа физкультурных занятий в неделю, воспитатель в течение дня обязательно предусматривает время для разнообразных подвижных игр, индивидуальных занятий и предоставляет возможность детям самостоятельно объединяться и играть или упражняться.

Ежедневное соотношение этих форм организации детей не может быть стандартным: оно изменяется в зависимости от того, что в данный день требует большего внимания.

## 9. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Подвижные игры как основная двигательная деятельность детей дошкольного возраста планируется воспитателем в разное время дня в соответствии с режимом каждой возрастной группы.

При распределении игр в календарном плане воспитатель предусматривает все многообразие двигательного содержания, необходимую повторность и вариативность, содействующие совершенствованию двигательных навыков, учитывает конкретные условия для их проведения. Учет окружающих условий важен для организации различных игр, определения количества участвующих в них детей, воспитания у них необходимой ориентировки и поведения в конкретной обстановке.

Чтобы использовать все возможности для игровой деятельности детей в течение дня, необходимо строго придерживаться установленного режима, основу которого составляют врачебно-гигиенические требования и учет возрастных особенностей детей каждой группы. Это значит, что время проведения подвижных игр и их продолжительность находятся в теснейшей взаимосвязи с предыдущей и последующей деятельностью детей. Кроме того, воспитатель, наблюдая за характером деятельности детей, предлагает им игры различного содержания и степени подвижности, регулируя тем самым их двигательную активность: одним усиливает ее, другим ограничивая и обеспечивая необходимый отдых.

При составлении календарного плана проведения подвижных игр принимается во внимание также время года и состояние погоды. Холодной осенью и зимой в морозные дни чистый, свежий воздух в сочетании с движением благотворно влияет на организм ребенка, закаливает нервную систему, усиливает сопротивляемость организма, повышает жизнерадостность. При холодной погоде игры с активным движением чередуются с другими видами деятельности умеренно подвижного характера. Чередование характера и темпа двигательной деятельности создает возможность отдыха для детей и предохраняет их как от замерзания, так и излишнего перегрева.

На участие устраиваются горки для катания детей на санях, а для старших групп создаются условия, обеспечивающие катание на лыжах и игру в хоккей. Содержательная деятельность детей на воздухе в зимнее время эффективно способствует закаливанию, благотворно влияет на оздоровление организма, формирование двигательных навыков.

Летом, когда вся жизнь детей переносится на воздух и одежда облегчается (трусики, панамки, легкие туфли составляют их ежедневный наряд), разнообразные движения улучшают самочувствие детей, вызывают у них радостное ощущение жизни. Движения в сочетании с чистым, свежим воздухом и солнцем укрепляют организм ребенка, усиливают процессы обмена. В это время года также

используются разнообразные подвижные игры, но воспитатель тщательно следит, чтобы дети не перегревались.

Необходимо, чтобы участки всех возрастных групп были оборудованы крупными физкультурными приборами в соответствии с указаниями программы и систематически использовались детьми для совершенствования двигательных навыков в лазанье, перелезании, пролезании, прыжках, метании, упражнениях в равновесии и т. п. На участки ежедневно выносятся игрушки (каталки, коляски, вожжи, мельницы, вертушки, змеи и т. д.) и мелкие физкультурные пособия (палки, обручи, флажки, мячи, мячбросы, кольцебросы, короткие и длинные скакалки и т. п.). Детям предлагаются трех- и двухколесные велосипеды, мотороллеры, роликовые коньки, самокаты, автомобили, лошадки и т. п.

В старшей и особенно в подготовительной группах разучиваются игры с элементами спортивных игр: волейбол, баскетбол, бадминтон, настольный теннис, городки. Предоставляются кегли, серсо, бильбоке, диаболо, бабки и др. Все это привлекает детей к активной двигательной деятельности, совершенствует навыки, воспитывает физические качества.

Широко используются в летнее время подвижные игры с правилами, совершенствующие двигательные навыки и физические качества. Помимо организации их воспитателем, в средней и двух старших группах поощряется самостоятельное творческое объединение детей — придумывание вариантов известных им игр и собственных сюжетов игр.

Таким образом, разнообразные подвижные игры способствуют всестороннему развитию детей, содействуют оздоровлению организма, обогащают жизнь детей новым содержанием, воспитывают их чувства, поведение, ориентировку в окружающей среде, самостоятельность и творческую инициативу.

### § 3. ПРОГУЛКИ И ЭКСКУРСИИ

Пешеходные прогулки и экскурсии за пределы детского учреждения представляют собой простейший вид детского туризма. Это интересные и полезные для детей небольшие путешествия с определенной целью. Они содействуют укреплению здоровья, физическому развитию детей, воспитанию эстетических чувств, общению с природой, совершенствованию двигательных навыков и физических качеств.

Часто дети, хорошо выполняя различные упражнения в знакомом помещении или на участке детского сада, теряются в новой обстановке. Изменяющиеся природные условия, с которыми сталкиваются дети во время дальних прогулок, содействуют воспитанию необходимой жизненной ориентировки на местности, решительности, смелости, общей выносливости, укреплению дружеских взаимоотношений. Поэтому такие прогулки и экскурсии должны осуществляться регулярно и начинаться с первой младшей группы

при условии учета возрастных особенностей и возможностей детей данной группы, состояния здоровья, индивидуальных показателей и рекомендации врача.

Чтобы прогулки были целенаправленными и интересными, воспитатель намечает их заранее в календарном плане и тщательно готовится к их проведению.

Лучшее время для проведения прогулок — лето. Предварительно воспитатель изучает район, в котором расположено детское учреждение: в городе (если детский сад не выезжает на дачу) — дворы, сады, скверы; на даче — ближайшие лес, поляны, рощи, цветущие луга, реку, озеро. Очень важно установить, по какой дороге целесообразно идти с детьми, определить дальность отдельных маршрутов. Уточняются возможные места для отдыха детей в пути, учитываются все естественные условия для проведения упражнений и совершенствования двигательных навыков — наличие ручьев, овражков, горок, кочек, поваленных и наклоненных деревьев, полян и т. д.

Весьма целесообразно будет ознакомление с различными общественными учреждениями (как в городе, так и на даче): дом пионеров, лагерь, стадион и наличие там физкультурных площадок. Все это важные сведения для планирования прогулок и экскурсий, определения их целей (например, наблюдение тренировок спортсменов, их игр, соревнований), выбора маршрутов.

В содержание прогулок включаются подвижные игры с использованием различных игрушек и мелких физкультурных пособий, а также подвижные игры с правилами. На поляне может быть проведено очередное физкультурное занятие, подвижная игра, после которых дети отдыхают, гуляют, спокойно играют.

В зимнее время прогулки за пределы детского сада (пешеходные и на лыжах) не менее важны и также включаются в план работы.

Если все дети данной группы катаются на коньках, целесообразно посещать ближайший каток, предварительно договорившись с его администрацией. Младшие группы могут гулять на ближайших скверах. Такие прогулки содействуют выработке стойкости, выносливости, повышению сопротивляемости детского организма, уравновешиванию деятельности нервной системы, созданию у детей бодрого, веселого настроения.

Система детских садов показал, что систематическое закаливание и проведение регулярных прогулок с использованием лыж и коньков значительно снижает количество инфекционных и простудных заболеваний.

Мотивация проведения прогулок и экскурсий. В день прогулки за пределами участка детского сада воспитатель следит за тем, чтобы дети свободно играли, не затрачивая на это много энергии.

В соответствии с задачами и планом прогулки детей следует предупредить о ней накануне, создать у них радостное ожидание предстоящего удовольствия, сообщить о цели прогулки: «Будем играть на поляне, а потом купаться», «Пойдем на поляну запи-

маться физкультурой», «Возьмем мишек и будем с ними играть», «Отправимся в туристский поход». Дети средней и старших групп должны участвовать в сборах на прогулку. Они вместе с воспитателем отбирают физкультурные пособия, распределяют их между собой, чтобы всем было удобно их нести.

Отправляясь в «туристский поход», целесообразно придать ему и внешнюю форму «снаряжения»: каждый ребенок имеет небольшой заплечный мешочек — рюкзак с легким завтраком (пирожок, конфета, печенье, яблоко, морковь и т. п.) не свыше 300—400 г.

Опыт подтверждает оздоровительное и воспитательно-образовательное значение таких прогулок, возникающие у детей интерес к туризму, бодрость духа, выносливость, коллективистические чувства.

На прогулке дети всех возрастных групп могут идти свободно, группируясь по желанию (обычное построение в пары создает зависимость одного ребенка от другого и угнетающе влияет на состояние нервной системы, вызывает отрицательные эмоции, стесняет свободу движений, не дает возможности почувствовать природу и прелесть прогулки). Построение в пары может быть использовано только в определенных обстоятельствах, например дети должны перейти шоссе, по которому возможно движение транспорта. Детей младшей группы, кроме воспитателя, должен сопровождать кто-либо из взрослых: он помогает перевести детей через дорогу, организовать игры на поляне, в лесу.

Если во время прогулки намечено провести физкультурное занятие, то в него включаются упражнения с использованием природных условий (пройти несколько раз с переменной темпа по наклонно лежащему дереву и спрыгнуть вниз, перепрыгнуть через ручеек и т. п.), упражнения с предметами из положения стоя, сидя, лежа (с палками, флажками, обручами), метание на дальность и в цель собранными шишками и т. п. Содержание физкультурного занятия по нагрузке на организм ребенка и продолжительность его должны соответствовать установленной норме. Прогулка организуется таким образом, чтобы дети без опоздания вернулись к обеду.

Прогулка и занятие являются естественной воздушной ванной в движении благодаря непосредственному воздействию свежего воздуха на обнаженное тело ребенка (должны быть надеты только трусики, панамы и туфли).

В зимнее время прогулка также планируется; дети предупреждаются о ней заранее и вместе с воспитателем готовят то, что для нее нужно (игрушки, лопатки, атрибуты для игр, санки, лыжи, коньки, клюшки и т. п.).

Регулярное проведение прогулок совершенствует двигательные навыки детей, закаливает организм, воспитывает выносливость, обновляет жизненные впечатления, содействует познанию окружающего, вызывает интерес к путешествиям.

#### 4. ИНДИВИДУАЛЬНАЯ РАБОТА С ДЕТЬМИ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ

Эта работа строится на основе знания возрастных и тщательного изучения индивидуально-типологических особенностей детей. Она требует чуткого отношения к ребенку.

Воспитатель, консультируясь с врачом, учитывает состояние здоровья, физического развития, появляющиеся симптомы каких-либо отклонений от нормы (признаки начальной деформации позвоночника, стопы, временное ослабление сердечной деятельности в связи с перенесенным заболеванием и др.).

В каждой возрастной группе находятся дети, относящиеся к различным типам нервной системы, однако редко абсолютно совпадающие с одним из них; уравновешенные, но с более живой или замедленной реакцией на окружающее; чрезмерно возбудимые или, наоборот, очень чувствительные; с пониженной реакцией, застенчивые, требующие осторожного подхода; сочетающие в некоторой степени черты различных типов.

Индивидуальные особенности нервной системы проявляются во всем поведении ребенка, отношении его к окружающему, в темпе и прочности усвоения знаний и навыков.

Наблюдение ребенка в повседневной жизни, анализ его поведения и деятельности, беседы с родителями — все это дает возможность воспитателю уяснить его индивидуально-типологические особенности и наметить задачи, содержание и методы индивидуальной работы.

Осуществление медико-педагогических наблюдений должно учитывать показатели силы, уравновешенности и подвижности нервных процессов.

В качестве показателей силы учитывается: уровень физической и умственной работоспособности на занятиях и в трудовых процессах; быстрота восстановления работоспособности после утомления; способность преодоления трудностей, инициативность и активность на занятиях, в играх; скорость овладения двигательными навыками; двигательная активность и преобладание положительного эмоционального тонуca.

Как показатель уравновешенности — ровное, спокойное настроение; доброжелательные, устойчивые отношения с детьми и взрослыми; спокойное поведение при конфликтах; равномерность в продолжении деятельности.

Показатель подвижности нервных процессов — легкость перехода в различных видах деятельности; быстрота привыкания к новой обстановке, быстрота засыпания и пробуждения; способность двигаться в быстром темпе<sup>1</sup>. Все указанные показатели целесооб-

<sup>1</sup> Министерство здравоохранения СССР. Методические рекомендации по физическому воспитанию детей дошкольного возраста с различными типологическими особенностями высшей нервной деятельности. М., 1975, с. 4.



разно учитывать в процессе воспитательно-образовательной работы с детьми. Для некоторого определения типологических особенностей детей и наблюдения за поведением их в условиях активного торможения двигательных и речевых реакций проводятся игры типа молчанки (Л. Б. Ященко). «По условиям игры дети должны сидеть молча и неподвижно в течение 10 мин. Воспитатель отмечает количество двигательных и речевых реакций, которые характеризуют состояние активного тормозного процесса. Чем больше нарушений условий игры, тем слабее активный тормозной процесс»<sup>1</sup>.

Учет показателей протекания нервных процессов у каждого ребенка предусматривает различную помощь: одному — в усвоении программных требований и тем самым увеличение возможности одновременного овладения знаниями и навыками со всеми детьми, повышение общего эмоционального состояния, самостоятельности, укрепление веры в себя; другому — в выработке сдержанности, регулировании его поведения в коллективе детей. Не менее важно изучение воспитателем склонностей ребенка, связанных с его анатомо-физиологическими задатками, особенностями его аналитических систем, повышенной чувствительностью их (к музыке, движению, краскам). На фоне одновозрастного состава группы обычно выделяются дети с более тонкой слуховой чувствительностью, острым зрительным восприятием, дети, отличающиеся четкостью, ритмичностью и координацией движений, или наоборот, с недостаточно развитыми показателями таких особенностей. Внимание воспитателя к своеобразию проявляющихся у детей склонностей позволяет выявить, что требуется активизировать в каждом отдельном случае.

На основе учета типологических особенностей и состояния здоровья каждого ребенка задачи индивидуальной работы по физическому воспитанию заключаются в обучении детей, не усваивающих программный материал в общем со всеми темпе; в своевременном исправлении дефектов осанки и стопы; в улучшении физического развития ослабленных детей; в активизации малоподвижных, застенчивых детей и повышении их эмоционального тонуса; во внимании к проявляемым склонностям в области движений и конкретном содействии их развитию. Эффективным результатом индивидуальной работы воспитателя с детьми в возрастных группах должны быть: равномерная подготовленность всех детей по программе, здоровое состояние организма, владение двигательными навыками, развитие индивидуальных склонностей, формирующихся способностей и творческой активности.

Индивидуальная работа начинается с раннего возраста. Она планируется в течение всего дня в часы игр и прогулок: она должна быть естественной и органической частью общего педагогического

<sup>1</sup> Министерство здравоохранения СССР. Методические рекомендации по физическому воспитанию детей дошкольного возраста с различными типологическими особенностями высшей нервной деятельности. М., 1975, с. 4.

процесса. Успех этой формы работы, как и в предыдущих группах, зависит от умения воспитателя найти для каждого ребенка, нуждающегося в его помощи, удачный момент для занятия и верный доброжелательный тон без обижаяющей ребенка снисходительности.

Добиваясь успеха при обучении двигательным действиям, воспитатель не только предлагает ребенку правильно выполнить упражнение, например по его образцу, но и старается вызвать интерес к задаче. Он обращает его внимание на основные опорные признаки выполнения, ориентирующие ребенка на главное, помогает ему понять, в чем заключается задача, и на основе этого предлагает решить ее самостоятельно.

В следующий раз воспитатель предлагает вспомнить и выполнить упражнение. Контролируя правильность выполнения, он закрепляет успешные действия краткими уточняющими указаниями и поощрением. В случае необходимости прибегает к наглядным приемам — показу упражнения по его составным элементам в целом.

В процессе индивидуального общения с воспитателем в удобном для ребенка темпе, он, осознанно воспринимая задание и опираясь на указанные ему ориентиры, выполняет его. В этих случаях индивидуальное обучение не только способствует освоению данного двигательного действия, но и развивает ребенка, активизирует его мыслительную деятельность. Оно выявляет также способность представления движения в последовательности всех составляющих его элементов и как результат этого процесса — его правильное воспроизведение.

Работы советских психологов и опыт работы воспитателей показывают, что обучение, опирающееся на предварительную ориентировку в действиях, значительно эффективнее, чем обучение, основанное только на показе и заучивании готовых образцов.

Указанная методика может быть использована и при организации детей в небольшие группы, если занятие с ними решает какую-либо общую по отношению ко всем задачу (бросание и ловля мяча друг другу, разучивание общего для всех упражнения). Объединение детей в небольшие группы целесообразно также при проведении подвижных игр с правилами с целью уточнения этих правил и усвоения обязанности их выполнения, выделения ответственных детей на роли ведущих, вовлечения малоподвижных детей в двигательную деятельность и т. п.

Другой характер имеет индивидуальная работа при выполнении упражнений корригирующего характера. В этом случае одностороннее выполнение упражнений воспитателем вместе с ребенком преследует важные цели коррекции (например, исправление развивающейся деформации осанки). Поэтому ребенок должен максимально правильно, воспринимая манернообразно образец движения воспитателя. При выполнении упражнений воспитателю не следует подчеркивать физические недостатки ребенка. Целесообразно мотивировать такие занятия,

например, необходимостью улучшения качества какого-либо движения и сохранять в течение их эмоционально-положительное состояние ребенка (или небольшой группы детей).

Таким образом, сложные задачи индивидуальной работы и работы с небольшими группами детей требуют от воспитателя тонкого мастерства, чуткого отношения к детям, строгого сравнительного учета результатов работы, показывающего прогресс физического и психического развития детей.

## § 5. САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ДЕТЕЙ

Не менее важное значение имеет самостоятельная двигательная деятельность детей в течение дня.

У ребенка сильная потребность в движениях, однако, чтобы они не были бесцельными и случайными, необходимо целенаправленное руководство воспитателя. Нужно своевременно предлагать интересную для ребенка деятельность, периодически корректировать ее, дозировать время.

Занимаясь самостоятельно, ребенок сосредоточивает внимание на действиях, ведущих к достижению увлекающей его цели. Добиваясь успешного ее осуществления, он изменяет способы действий, сопоставляя их и выбирая наиболее целесообразные. Следовательно, этот процесс активизирует мысль, проявление настойчивости, целеустремленности. Этот процесс исходит из предварительного ознакомления ребенка с игрой или упражнением при обучении его воспитателем. Однако усвоение и совершенствование двигательных умений может быть самостоятельным. Воспитатель, следя за действиями детей, одному ребенку может предложить правильный способ действий, чтобы не затягивать бесполезные усилия; другому, наоборот, предоставить самостоятельность в решении задачи или даже усложнить задание, чтобы вызвать полезные физические и психические усилия.

Стимулом самостоятельной двигательной деятельности детей всех возрастных групп служит прежде всего наличие в группе или на участке различных игрушек, мелких и крупных физкультурных пособий. Поэтому воспитатель, учитывая возрастные и индивидуальные особенности и возможности детей своей группы, предусматривает в ежедневном плане работы использование этих предметов, подбирая их по признаку разнообразия движений и в целях необходимой повторности, закрепления приобретаемых детьми навыков.

В группе детей третьего года жизни целесообразны игрушки, стимулирующие первоначальные самостоятельные действия: различные каталки (кони, петушки и другие животные), коляски, автомобили, мячи, шары, удобные для бросания, подбрасывания, прокатывания в воротца, катания и скатывания с горки. Из крупных пособий, побуждающих детей к движению, необходимы горки, лесенки, ворота, скамейки, ящики и другие приспособления, на

которых дети упражняются в лазанье, подлезании, ползании, перегибании и т. п. под руководством воспитателя.

Использование всех этих игрушек и пособий после предварительного объяснения и показа воспитателем способов действий с ними приучает к усвоению их названий, назначения, содействует развитию мышц ног, рук, всего тела, основных движений.

Для самостоятельной двигательной деятельности детей начиная с четвертого года жизни воспитатель подбирает двигательные игрушки, мелкие физкультурные пособия и игры в соответствии с указаниями «Программы воспитания в детском саду» и учета возможностей детей каждой конкретной группы. Для упражнений в бросании и метании — мячи различных размеров, мешочки, кольца, разнообразие интересные по конструкции и форме кольцебросы и мячбросы, щиты для метания, обручи, короткие и длинные скакалки, а также трех- и двухколесный велосипеды. Могут быть использованы двигатели с педальным управлением (упряжки, автомашинки), способствующие ориентировке в пространстве.

Для детей старших групп, особенно подготовительной, целесообразны игры с элементами спортивных игр — волейбол, баскетбол, городки, бадминтон, настольный теннис, подготавливающие детей к ознакомлению с правилами этих игр и к овладению некоторыми простейшими элементами их в целях подготовки к школе и занятию спортом.

Овладев правильными приемами, дети самостоятельно организуют командные игры с соревнованием. Наблюдая ход игры, воспитатель должен вносить необходимые коррективы. В распоряжение детей необходимо предоставить кегли, серсо, бильбоке, бабки.

Вечером или в ненастную погоду могут быть использованы настольные игры, способствующие развитию точности и ловкости движений: «Бирюльки», «Палочки-недотроги», шашки и др. Если дети старшей и подготовительной к школе групп умеют играть в шахматы, развивающие логику и активность мышления, сосредоточенность, целеустремленность, целесообразно поощрять их.

Большое место в самостоятельной деятельности детей должны занимать подвижные игры с правилами: они развивают творческую инициативу, организаторские умения, вырабатывают критерии оценки поведения участников и выполнения правил, сближают детей.

Все указанное разнообразие самостоятельной двигательной деятельности детей предусматривается в плане воспитателя.

## ■ ПРАЗДНИКИ

Физкультурный праздник в детском учреждении представляет собой демонстрацию здорового, жизнерадостного состояния детей и их достижений в формировании двигательных навыков.

Настоящий динамикой двигательного содержания, проводимый на свежем воздухе, он является радостным событием в жизни детей.

Основу программы физкультурного праздника должны составлять веселые подвижные игры и разнообразные физические упражнения, отражающие приобретенные детьми двигательные навыки за определенный период времени. Усвоенные на регулярных физкультурных занятиях, они не требуют специальной подготовки и естественно вливаются в праздничную программу, доставляя детям большое удовольствие.

Подготовка к празднику не должна нарушать плановую воспитательную работу. Многократно повторяемые до праздника «номера» часто без учета продолжительности по времени вызывают у детей физическое и психическое утомление, потерю интереса, притупление эмоций и выполнение их на празднике как заученного урока. Праздник должен быть результатом регулярной работы с детьми и ее естественным результатом.

Физкультурные праздники, отличаясь присущей только им спецификой содержания, могут быть весьма разнообразными по программе и структуре.

Обычно физкультурный праздник выделяется на фоне повседневной жизни необычным украшением участка, нарядно оформленными физкультурными пособиями; цветы, фонарики, ленты и т. п. изменяют привычный вид детской площадки, вызывая радостное ожидание и праздничное настроение у детей.

В процессе самого праздника большую роль играет музыка, создающая эмоциональный подъем, объединяющая детей веселым, бодрым настроением.

Первая часть праздника может быть построена в форме физкультурного парада, который начинается общим шествием детей, разделенных на отдельные физкультурные команды, идущие со своим вымпелом и значками. Движения детей, сочетающиеся с песнями, стихами, вызывают высокий эмоциональный подъем.

Следом за этим дети могут демонстрировать свои достижения в играх и упражнениях. Старшие группы участвуют в доступном им соревновании (в беге, метании, прыжках и т. д.), в играх с элементами спортивных игр.

Все это проводится с учетом времени для каждой возрастной группы и всех в целом.

Вторая часть праздника может быть сюрпризной, вызывающей у детей повышенный интерес, яркость впечатлений, удивление, радость. Например, приглашение всех детей и гостей на прогулку в «волшебный лес», которая заканчивается хороводом на лесной поляне, чаепитием и угощением детей на «скатерти-самобранке».

Физкультурные праздники хороши и зимой. Содержание их также составляет двигательная деятельность детей, характерная для данного сезона, — катание на санках с различными заданиями на ловкость, катание и игры на коньках, ходьба на лыжах, игра в хоккей, веселые подвижные игры, массовые несложные пляски и сюрпризные моменты, подготовленные взрослыми или школьниками.

Зимний праздник может быть организован вокруг новогодней елки как праздник русской зимы или в виде игр на определенные темы («Поездка на север», «Путешествие» и др.). Основу программы, как указано выше, составляют и в зимнее время физические упражнения и игры, которыми к этому времени овладевают дети. Использование красочных атрибутов и музыки (баян, аккордеон) делают их необычными и заново привлекательными.

На зимнем празднике не звучат песни и стихи в исполнении детей, однако музыка, обращение ведущего (в стихах или прозе) придает праздничное настроение и соединяют в единое целое отдельные действия и игры детей. Сюрпризные моменты как источник радостных удивлений и смеха выполняются взрослыми или школьниками.

Успешное проведение праздника — результат слаженной и кропотливой работы всего педагогического коллектива: заведующей, музыкального руководителя и воспитателей.

Дети могут участвовать в доступной для них подготовке праздничного оформления. Постепенно должно нарастать и усиливаться в рамках ежедневной жизни радостное состояние (экскурсии на стадион, рассматривание иллюстраций, беседы, стихи), которое достигает кульминации на самом празднике.

В день проведения праздника настроение детей следует беречь. Жизнь их не должна нарушаться ненужной спешкой, срывом режима, нервным состоянием педагогов-воспитателей.

При общей заинтересованности взрослых в успехе праздника, желании их доставить детям радость и удовольствие, осуществить все намеченное в плане общая длительность праздника не должна превышать 45 мин — 1 ч.

*Руководство воспитателя*  
*Вся многообразная двигательная деятельность детей в течение дня проходит под руководством воспитателя. От него зависит создание спокойной обстановки, поддержание жизнерадостного настроения детей, целесообразная занятость каждого ребенка, необходимая смена деятельности, дозировка ее, соблюдение всего двигательного режима.*

Эта сложная и кропотливая работа требует от воспитателя высокой четкости и в то же время необходимой гибкости, умения наблюдать за деятельностью детей, их общим состоянием и в связи с этим целесообразно направлять ее, тактично, доброжелательно и вместе с тем настойчиво добиваясь от ребенка, когда это необходимо, выполнения предъявленных к нему требований.

Воспитатель должен быть готов в любом случае помочь детям и в то же время не спешить с этим и не лишать их инициативы, самостоятельности думать, проявлять усилия при усвоении физических упражнений, выполнении различных игровых заданий и т. п.

От педагогического мастерства воспитателя, сердечных взаимоотношений с детьми (особенно с малышами) зависит спокойное и жизнерадостное настроение в группе, активность и устрем-

ленность двигательной деятельности детей, желание чему-то научиться, поделиться с педагогом своими радостями и огорчениями.

Воспитатель должен быть щедрым на отдачу детям богатства своих знаний, умений и чувств, работать эмоционально, увлекая за собой детей.

Жизнь детей в течение дня должна протекать в рамках установленного режима, без спешки и постоянных поторапливаний, противоречащих основам гигиены нервной системы ребенка. Физическое воспитание во всех его компонентах чередуется с другими занятиями и деятельностью детей. При соблюдении систематически такого чередования распорядок дня стереотипизируется и вызывает положительную реакцию детей.

Задачи воспитателя заключаются в том, чтобы дети ежедневно сумели научиться чему-то новому, усовершенствовались уже знакомое, обогатили свои знания и чувства, а уходя домой, имели интересную перспективу на завтра — поиграть в обещанную интересную игру, пойти в дальнюю прогулку, поучиться кататься на велосипеде и т. п. Такую полноценную интересную жизнь может создать каждый воспитатель, любящий свою работу и детей.

## ГЛАВА ДЕСЯТАЯ      ПЛАНИРОВАНИЕ И УЧЕТ РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

### § 1. ЗНАЧЕНИЕ ПЛАНИРОВАНИЯ И УЧЕТА РАБОТЫ

Планирование — это умение предусмотреть на определенный отрезок времени, какими средствами, методами и в каких организационных формах будут решаться задачи физического воспитания, а также какие должны быть получены результаты.

Правильное планирование позволяет в определенной системе и последовательности применять физические упражнения, достигая наиболее высоких результатов в учебно-воспитательном процессе в предусмотренные сроки.

Учет — это выявление состояния здоровья, уровня физического развития и физической подготовленности. На основе данных учета составляется план работы. Учет позволяет видеть изменения различных показателей у детей, определять правильность планирования и своевременно вносить в него соответствующие коррективы.

Планирование и учет взаимосвязаны. Только при тщательном своевременном учете и правильном планировании работы возможно достижение высоких результатов в физическом совершенствовании.

В дошкольных учреждениях составляется общий план работы; кроме того, для каждой возрастной группы разрабатывается план-график распределения физических упражнений на год; календарный план по неделям; планы-конспекты физкультурных занятий, утренней гимнастики, подвижной игры и других форм физического воспитания. Воспитатель планирует также методическую работу и проведение мероприятий с родителями.

**Общий план работы.** Этот план составляется заведующим дошкольным учреждением с участием всего педагогического коллектива. В разделе «Физическое воспитание» перечисляются основные задачи на предстоящий год, указываются мероприятия, которые должны быть проведены, и предусматривается необходимая подготовка к ним. Например, ставится задача обучения детей ходьбе на лыжах, плаванию и др. В связи с этим намечаются приобретение лыж, лыжных, купальных костюмов, прокладка лыжни, оборудование бассейна. Подготовка воспитателей (изучение литературы, разработка методики обучения и т. д.), детей (развитие у них необходимых физических качеств и др.), родителей (изучение литературы, приобретение костюмов и др.).

Важно предусмотреть в плане повышение квалификации воспитателей: изучение конкретных вопросов по физическому воспитанию и обсуждение их на педагогических советах; участие в кружках, семинарах, методических объединениях; проведение открытых занятий; обобщение опыта работы детского сада, подготовка докладов и выступлений на Педагогических чтениях.

Кроме того, намечаются мероприятия по пропаганде физического воспитания с использованием стенной газеты, заводской фототипиражки, родительских уголков, физкультурных праздников и др.

В плане должны быть отражены формы работы по улучшению состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности воспитателей, музыкальных руководителей и других работников дошкольного учреждения (занятия в спортивных секциях, группах общей физической подготовки, самостоятельные занятия физическими упражнениями, сдача норм ГТО и т. д.).

Общий план работы обсуждается и утверждается на педагогическом совете.

**План-график распределения физических упражнений на год.** Прежде чем приступить к работе с детьми своей группы, воспитатель тщательно анализирует данные о состоянии здоровья, физической развитости, физической подготовленности и определяет конкретные задачи физического воспитания на предстоящий год. Затем он подбирает физические упражнения, в том числе и подвижные игры, из «Программы воспитания в детском саду». Если показатели развития двигательных навыков и физических качеств у детей превышают норму, то воспитатель может использовать до-



полнительно более сложные физические упражнения. Если группа физически подготовлена слабо, то вначале можно использовать упражнения, рекомендованные для детей предшествующего возраста.

В графе «Программный материал» (название упражнений) записываются (перечисляются) все физические упражнения, в том числе и подвижные игры, отобранные для данной возрастной группы на весь год. Для удобства планирования и пользования данным планом целесообразно записывать их в определенной последовательности. Сначала все виды ходьбы, бега, упражнения в равнове-

План-график распределения физических упражнений на год  
(целесообразно составлять по следующей форме):

Программный материал (название упражнений)	Месяцы											
	сентябрь				октябрь				ноябрь и т. д.			
	Неделя											
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Ходьба: обычная на носках на пятках и т. д.	З <sub>1</sub> З <sub>2</sub> З <sub>1</sub> З <sub>2</sub>	Уг Уг	Уг Уг	Уг Уг								
Бег: обычный на носках и т. д.												
Упражнения в равновесии ходьба по бревну и т. д.												
Прыжки: в длину с места с разбега в высоту с места с разбега и т. д.	З <sub>1</sub> З <sub>2</sub>	З <sub>1</sub> З <sub>2</sub>	З <sub>1</sub> З <sub>2</sub>									
Метание: на дальность в цель горизонтальную, вертикальную и т. д.												
Ползание Лазание по стенке и т. д.												
Подвижные игры: «Волк во рву» «Ловишки с ленточками» «Целься вернее» и т. д.	Пу	Пу	З <sub>1</sub>									
Спортивные упражнения: лыжи и т. д.												

сии, прыжках, метании, лазанье и т. д.; затем подвижные игры, в которые входят названные движения (при этом желательно рас-положить сначала подвижные игры преимущественно с ходьбой, потом с бегом, с упражнениями в равновесии, прыжках, метании и лазанье). После этого следует записать спортивные упражнения (танки, лыжи, коньки, велосипед, плавание и др.), а также игры, в которые входят эти движения. Таким образом, в данной графе указываются все упражнения, кроме общеразвивающих, которые будут использоваться в течение всего года.

Для детей первого года жизни нужно записать названия безусловных рефлексов (подошвенный — сгибание и разгибание пальца, спинной, рефлексорное ползание, опорная реакция, шейный — в положении на животе, спине, на боку); разные виды массажа (поглаживание рук, ног, спины, живота, растирание ног, стоп, живота; разминание мышц ног, спины; похлопывание спины, стоп и т. д.), а также названия активно—пассивных и пассивных общеразвивающих упражнений.

При планировании общеразвивающих упражнений следует сначала записать упражнения для мышц плечевого пояса и рук, затем для мышц спины, живота и ног.

Определив программу для своей группы, воспитатель приступает к распределению упражнений по неделям каждого месяца. При этом целесообразно указывать, в каких формах работы и в какое время упражнения будут использованы (физкультурные занятия, утренняя гимнастика, утренняя, вечерняя прогулки и т. д.). Для этого следует пользоваться условными обозначениями:  $Z_1$  — первое физкультурное занятие;  $Z_2$  — второе физкультурное занятие; УГ — утренняя гимнастика; Пу — прогулка утренняя; Пв — прогулка вечерняя; Зп — занятие подгруппами; Зи — индивидуальные занятия и т. д.

Если, например, прыжки в длину с места включены в первое физкультурное занятие второй недели сентября, то в соответствующей графе ставится знак —  $Z_1$  и т. д.

При распределении физических упражнений следует учесть указания, которые даны в «Программе воспитания в детском саду», рекомендации, имеющиеся в литературе, а также личный опыт работы с детьми и опыт других воспитателей.

При планировании важно учитывать условия (размер помещения, площадки, наличие физкультурного оборудования, инвентаря, игрушек, атрибутов), а также климато-метеорологические факторы. Весной, летом, осенью следует планировать те упражнения, которые целесообразно проводить на площадке, используя оборудование (яму с песком для прыжков, бревно для ходьбы, заборчик для лазанья и др.) и большое пространство (метание на дальность, подвижные игры с бегом и др.). На летние месяцы планируются, как правило, физические упражнения, которые уже ранее изучивались с детьми. При планировании, особенно прогулок, учитываются интересы детей.

Правильность планирования зависит от теоретической подготовки воспитателей, знания ими характеристики физических упражнений, закономерностей формирования двигательных навыков, этапов обучения, системы обучения отдельным движениям, а также от опыта работы с детьми.

Сначала воспитатель распределяет наиболее сложные движения (прыжки, метание и др.), на изучение которых требуется больше времени. Он определяет, на скольких физкультурных занятиях будет проводиться обучение данному виду движения, закрепление навыков и какова частота повторения, уточняет, будут ли проводиться занятия с подгруппами, индивидуальные занятия на прогулке, будут ли использоваться подвижные игры на занятиях и на прогулках для закрепления двигательных навыков и развития физических качеств.

В целях обеспечения разностороннего воздействия на организм в физкультурные занятия следует включать разные виды физических упражнений.

Воспитатель продумывает, какие упражнения сначала даются на физкультурных занятиях, а затем используются в утренней гимнастике (например, ходьба на носках, на пятках.) После этого воспитатель, пользуясь условными обозначениями, отмечает все в плане-графике.

Такой план-график позволяет наглядно представить весь процесс распределения физических упражнений, т. е. умений и навыков в течение всего года, удобен для пользования, а также для анализа работы воспитателя.

К составлению плана-графика следует подходить творчески. В случае необходимости воспитатель совершенствует его форму, делает ее более удобной для пользования. В процессе работы и составленный план допускается вносить изменения и поправки, если они вызваны обоснованными причинами.

**План на неделю.** На основе плана-графика на год составляется план на неделю. В этом плане предусматриваются все формы работы по физическому воспитанию на каждый день (включая субботу и воскресенье) с утра до вечера не только в дошкольных учреждениях, но и во время пребывания ребенка в семье.

В графе «Утром» воспитатель записывает название физических упражнений, а также физкультурный инвентарь, которые будут использоваться в это время. Кроме того, надо записать имена детей, с которыми будут проводиться занятия, указав задачи этих занятий. В этой графе можно обозначить номер комплекса, который дети выполняют дома непосредственно после сна.

В графе «Утренняя гимнастика» следует указать номер комплекса.

В графе «Занятия» нужно записать основные задачи, указав упражнения, в том числе подвижные игры, с помощью которых они будут решаться. Например: 1) разучивание прыжка в длину с места; 2) закрепление навыка метания на дальность; 3) развитие ловкости в игре «Ловишки».

Форма работы, время и место их проведения	Дни недели	
	понедельник	вторник и т. д.
	Виды деятельности	
Утром а) в семье б) в детском саду	Прыжки через скакалку Игры с мячом	Метание мяча в цель
Утренняя гимнастика	Комплекс № 2	То же
Физкультурные занятия	Разучивание прыжка в длину с места (и. п.); развитие ловкости в игре «Ловишки с ленточками»	Разучивание прыжка в длину с места (толчок) (с подгруппами)
Прогулка: утренняя печерная	Игра «Кто дальше бросит» Игра «Целься вернее»	Игра «Волк во рву» Игра «Найди и промолчи»
После дневного сна	Воздушные ванны в движении. Обливание ног водой	То же
Вечером а) в детском саду б) в семье	Игра «Кто летает» Катание на велосипеде, игра в «Классики»	Игра «Угадай, чей голосок» Игры с мячом

В графе «Прогулки» указываются задачи и содержание занятий с подгруппами, индивидуальных занятий и записываются названия подвижных игр, а также перечисляется физкультурный инвентарь, который используется детьми для самостоятельных занятий.

В графе «После дневного сна» фиксируются воздушные ванны и сочетания с физическими упражнениями, водные процедуры и др.

В графе «Вечером» (в круглосуточных группах) указывается содержание подвижных игр, которые проводятся со всей группой.

В графе «Вечером в семье» отмечаются упражнения и подвижные игры, которые воспитатель рекомендует выполнять дома, когда дети возвращаются из дошкольного учреждения. Здесь же записываются физические упражнения, которые рекомендуется проводить в субботу и в воскресенье.

Воспитатель планирует работу по физическому воспитанию на неделю в определенной последовательности. Сначала он определяет

задачи и содержание двух физкультурных занятий. Затем записывает задачи и содержание занятий с подгруппами и индивидуальных занятий, а также задачи и название подвижных игр, которые будут проводиться во время утренней и вечерней прогулки. После этого определяется содержание работы утром и вечером, а также составляется комплекс утренней гимнастики.

Такая последовательность позволяет рассматривать во взаимосвязи все формы работы и более разумно использовать их для решения задач физического воспитания. Например, знания, навыки, полученные в различных видах деятельности, могут успешно закрепляться в процессе занятий.

Работу, проводимую по физическому воспитанию, нужно осуществлять в связи с другими видами деятельности. Например, в подвижных играх это могут быть знания о повадках животных или представления о направлении движений (вверх, вниз, вперед, назад), полученные на занятиях по развитию математических представлений, и т. д.

На основе календарного плана на неделю составляются планы-конспекты (физкультурного занятия, утренней гимнастики, подвижной игры и др.).

#### План-конспект физкультурного занятия

(целесообразно составлять такой конспект по следующей форме)

*План-конспект физкультурного занятия для детей . . . группы детского сада*

Дата проведения  
 Время проведения  
 Место проведения  
 Количество детей (мальчиков и девочек)  
 Одежда и обувь детей  
 Физкультурный инвентарь, игрушки, атрибуты  
 Задачи занятия

Содержание занятия и методика его проведения записываются в форме:

Части занятия	Содержание (упражнения)	Пози- ровка	Темп	Дыхание	Организацион- но-методические указания	Примечания

Задачи фиксируются только те, которые относятся к основной части занятия. Формулировать их надо кратко и конкретно. Например, если включено новое упражнение — метание, то задачи записываются так: «Разучивание метания на дальность правой рукой (исходное положение), при этом в скобках указывается, на какой элемент техники движения обращается внимание на данном занятии. После разучивания с детьми основных элементов техники физического упражнения предусматривается закрепление двига-

тельного навыка. И задача занятия тогда записывается следующим образом: «Закрепление навыка метания на дальность правой рукой («Кто дальше бросит»). Если навык закрепляется в игровой форме, в скобках указывается название подвижной игры.

На физкультурных занятиях развиваются в той или иной степени все физические качества (ловкость, быстрота, сила, выносливость, гибкость, глазомер, равновесие и др.), но для каждого требуются особые условия и своеобразная методика проведения упражнений и игр. Как правило, на одном занятии развивается в большей степени какое-либо одно физическое качество, поэтому особое внимание на этом занятии обращается на данное качество, например ловкость, и соответствующим образом создаются условия и продумывается методика проведения физических упражнений. Задача при этом записывается так: «Развитие ловкости» («Ловишки с ленточками») или «Развитие быстроты» («Ловишки»).

Наряду с главными задачами в процессе занятий решаются и многие другие, но они не фиксируются в плане-конспекте. Однако в необходимых случаях их можно записывать, например «Разучивание построения в одну шеренгу» и др. (вводная часть занятия).

После определения задач занятия следует подобрать физические упражнения: сначала для основной части занятия, затем для вводной и заключительной, так как подбор упражнений для этих частей занятия зависит от содержания основной части.

Уточнив задачи занятия, наметив его содержание, необходимо тщательно продумать организацию детей и методику проведения каждого упражнения, начиная с основной части. Наиболее целесообразно это сделать накануне занятия, чтобы учесть все изменения, достижения в развитии детей.

В графе «Части занятия» записывают названия частей занятия (вводная, основная, заключительная).

В графе «Содержание (упражнения)» фиксируют все виды физических упражнений в той последовательности, в которой они будут даны на занятии. Если в занятие включается подвижная игра, то записывается ее название и указываются физические упражнения, которые входят в нее. Если в физкультурное занятие (на первом году жизни) включаются безусловные рефлексы, массаж, пассивные упражнения, в плане-конспекте записываются их названия.

Содержание общеразвивающих упражнений ведется по правилам, принятым в гимнастике. Четкая запись позволяет экономить время.

В графе «Дозировка» предусматривается количество повторений упражнения или время, отводимое на выполнение упражнений, рассчитанное для ходьбы, бега.

В графе «Темп» указывается скорость выполнения упражнений (умеренный, быстрый); если упражнение выполняется в среднем темпе, слово «средний» не записывается.

В графе «Дыхание» обозначается момент выдоха и характер дыхания при выполнении физических упражнений.

В графе «Организационно-методические указания» раскрываются организация детей, размещение детей и воспитателя, расположение физкультурного инвентаря, даются рекомендации к методике проведения каждого упражнения. При этом записываются все объяснения, пояснения, указания, команды, распоряжения, счет, зрительные сигналы. В этой графе могут даваться рисунки и графические изображения, показывающие размещение детей и воспитателя во время занятия.

Чем меньше опыт воспитателя, тем подробнее заполняется данная графа. Запись в форме прямой речи делается для учебных целей (при подготовке учащихся педучилищ, студентов педагогических институтов к проведению физкультурных занятий в детском саду) или при подготовке воспитателя к проведению занятия для открытого просмотра. Начинающему воспитателю также полезно подробно записывать методику обучения физическим упражнениям. При этом продумываются и записываются объяснения, указания всех повторений упражнения. Например, общеразвивающее упражнение повторяется 8 раз, и воспитатель записывает, какие указания будут даны детям при всех восьми повторениях. Если подвижная игра повторяется 4 раза, то записываются объяснения, которые будут даны при всех повторениях игры.

Если воспитатель достаточно опытен, то он, продумывая ход занятия, лишь кратко записывает наиболее важные моменты методики.

В графе «Примечания» до проведения занятия следует предусмотреть все изменения, которые могут произойти, например увеличение или уменьшение нагрузки в связи с изменением температуры воздуха. После проведения физкультурного занятия нужно записать изменения, которые произошли в ходе этого занятия, и указать, по какой причине, а также зафиксировать замечания, пожелания, которые следует учесть при составлении плана-конспекта для следующего занятия.

Планы-конспекты открытых занятий просматриваются методом или заведующей детским садом, врачом, музыкальным руководителем.

**План-конспект утренней гимнастики** составляется по вышеприведенной форме для физкультурного занятия, но не указываются задачи и не обозначаются части занятия.

*План-конспект утренней гимнастики для детей . . . группы детского сада*

Дата проведения  
Время проведения  
Место проведения  
Количество детей (мальчиков и девочек)  
Одежда и обувь детей  
Физкультурный инвентарь

Содержание (упражнения)	Дозировка	Темп	Дыхание	Организационно-методические указания	Примечания

Порядок записи упражнений, дозировки, темпа, дыхания и организационно-методических указаний такой же, как и в плане-спекте физкультурного занятия.

Составляя комплекс, воспитатель в первую очередь подбирает развивающие упражнения, затем определяет, какие движения он включит в начале утренней гимнастики и в конце ее. В такой же последовательности продумывается методика проведения физических упражнений, включенных в утреннюю гимнастику.

**План-конспект подвижной игры.** Не менее важно заранее составлять план-конспект подвижной игры, так как каждая игра может проводиться по-разному, в зависимости от того, какая задача решается воспитателем.

*План-конспект подвижной игры для детей . . . группы детского сада*

- Дата проведения
- Время проведения
- Место проведения
- Количество детей (мальчиков и девочек)
- Одежда и обувь детей
- Физкультурный инвентарь, игрушки, атрибуты
- Задачи, решаемые в подвижной игре

Содержание и методика проведения игры записываются в следующей форме:

Движения, входящие в игру	Дозировка	Темп	Организационно-методические указания	Примечания

В подвижной игре главным образом закрепляются двигательные навыки, и поэтому задачу следует записать так: «Закрепление навыка метания в движущуюся цель». Кроме того, в процессе игры у детей развиваются физические качества, и это включается в задачу «Развитие глазомера».

В графе «Движения, входящие в игру» записываются все движения, которые имеются в данной игре, в той последовательности,



как они выполняются в первый раз и при всех последующих повторениях игры.

В графе «Дозировка» следует указать, сколько раз выполняется каждое движение.

В графе «Темп» отмечается скорость выполнения каждого движения (медленно, быстро и т. д.).

В графе «Организационно-методические указания» описывают организацию детей и весь ход игры. Для открытого просмотра эта графа заполняется в виде прямой речи.

По таким же схемам можно составлять план-конспект прогулки, физкультминутки, закаливающих процедур, физкультурных праздников и других форм физического воспитания, проводимых в дошкольных учреждениях.

Планируя методическую работу, воспитатель предусматривает изучение литературы, проведение открытых занятий, выступлений на педсовете, намечает написание статей для стенной газеты, родительского уголка, участие в кружках, семинарах, методических объединениях. Кроме того, важно подготовиться и провести открытое занятие, проанализировать свой опыт работы, а также и других воспитателей, оформить доклад и выступление на Педагогических чтениях.

Не менее важно определить задачи совершенствования личной физической подготовленности: подобрать средства для их решения и спланировать все формы личной физической подготовки (занятия в спортивных секциях, сдача норм ГТО и др.).

Работа с родителями должна также планироваться. Воспитатель намечает тематику родительских собраний, докладов, групповых и индивидуальных бесед, консультаций. Кроме того, воспитатель намечает лекции, доклады, открытые занятия для родителей, оформление уголка для родителей, фотоальбомов, а также посещения детей на дому.

В плане воспитателя находит отражение связь с кабинетами по лечебной физкультуре детских поликлиник, с жэками, парками культуры, бассейнами, детскими спортивными школами, в которых дети детского сада занимаются физическими упражнениями.

**О Правилах записи физических упражнений.** При подготовке к физкультурным занятиям, утренней гимнастике воспитателю необходимо записывать физические упражнения в планах-конспектах по правилам, принятым в гимнастике.

В графе «Содержание (упражнения)» записываются названия упражнений с указанием способа выполнения.

Строевые упражнения принято записывать: построение в одну шеренгу, в колонну по одному, в круг, полукругом, врассыпную; перестроения в колонну по два, в колонну по четыре, в круг, в два круга; размыкание обычным, приставным шагом, прыжком, в направлении вперед, назад, вправо, влево; повороты направо, налево (90°), пол-оборота (45°), кругом (180°) способами «переступанием», по разделениям, прыжком. При описании поворота кругом

(180) указывается направление, если он выполняется в правую сторону («Через правое плечо кругом!»).

Виды ходьбы: обычная, на носках, на пятках, на паружном и внутреннем крае стопы, с высоким подниманием колена, ходьба приставным, широким, скрестным, гимнастическим шагом, ходьба в полуприседе, приседе; ходьба в колонне по одному, по два, по четыре, шеренгой, врассыпную; ходьба спиной вперед, боком в правую (левую) сторону, по кругу, змейкой; ходьба с дополнительными заданиями (ходьба с предметом на голове, с перешагиванием через предметы и т. д.); ходьба с различными движениями и положениями рук (руки на поясе, в стороны, к плечам и др.).

Виды бега: обычный, на носках, с высоким подниманием колена, широким шагом; бег врассыпную, в колонне по одному, по два; бег в разных направлениях: вперед, змейкой, по кругу; бег с различными заданиями (с катанием обруча, с перешагиванием через шнуры и т. д.).

При записи упражнений в равновесии важно указать инвентарь и способ передвижения: ходьба на носках между двумя шнурами; ходьба по доске, по гимнастической скамейке, бревну приставным шагом и т. д.; с дополнительными заданиями (с предметом на голове, в руках и др.), с разными положениями рук (руки на поясе, в стороны и т. д.).

При записи ползания, подлезания, пролезания, перелезания, влезания на предметы (ящик, стул), лазанья по стремянке, гимнастической стенке надо указывать способы выполнения упражнения (приставным, переменным шагом).

Записывая прыжки, на одной, двух ногах на месте и с продвижением, следует указать способы прыжка, направление и дополнительные задания (с предметом в руках, с мячом между коленями и др.).

При катании, прокатывании, бросании мяча и ловле его, метании на дальность следует указывать способ выполнения и характер цели (движущаяся, горизонтальная, вертикальная).

Планируя передвижение на лыжах, катание на санках, коньках и др., нужно указывать способ выполнения.

Подобрав подвижную игру, следует записать ее название и указать, какие движения входят в нее.

При записи общеразвивающих упражнений надо указывать: название упражнения; исходное положение для туловища, ног, рук, ход выполнения и направление; конечное положение.

Исходное положение (сокращенно — и. п.) для туловища указывается, если для выполнения упражнения принимается положение сидя, лежа (исходное положение туловища стоя не указывается). Если упражнение выполняется на предметах, то указывается название этих предметов (сидя на стуле, лежа на животе на скамейке и т. д.).

Исходное положение сидя на полу, предметах, снаряде с прямыми ногами принято называть «сед». Другие положения ног ука-

зывают дополнительно (сед ноги врозь). Нужно указывать наименование упора рук (упор сзади, сбоку и т. д.).

Необходимо конкретизировать исходное положение лежа: лежа на груди (животе) с упором рук и без упора; лежа на спине, лежа на правом (левом) боку.

Исходные положения для ног: основная стойка (пятки вместе, носки врозь, руки опущены вдоль туловища) — о. с.

При исходном положении ноги врозь обозначается расстояние между стопами: ноги на ширине ступни, ноги на длине ступни, ноги на ширине плеч, ноги шире плеч. При этом носки ступни слегка развернуты в стороны. Если упражнение выполняется при параллельной постановке ступни, то об этом принято указывать в записи. В связи с тем, что в дошкольном возрасте стойка ноги врозь выполняется при параллельной постановке ступни, то в каждом упражнении придется это записывать, что удлинит запись. Целесообразно при подборе упражнений для дошкольников, записывая исходное положение, например ноги на ширине плеч, шире плеч, не дополнять его записью «ступни параллельно». Если же выбирается исходное положение ноги врозь и носки ступни развернуты слегка в стороны, то об этом нужно указать в записи. При записи упражнений для взрослых пользоваться общепринятыми правилами, т. е. если ступни ставятся параллельно, то надо указать.

Другие исходные положения ног записываются так: ноги вместе (ноги сомкнуты); правая (левая) впереди; ноги скрестно.

Применяется стойка на коленях (двух, одном); стойка на четвереньках.

Исходные положения для рук записываются: положения согнутых рук — руки на пояс, руки к плечам, руки на голову, руки за голову, руки перед грудью; положения вытянутых рук: руки вниз, руки вверх, руки вперед, руки в стороны, руки назад; положения рук со сцепленными пальцами (вниз, над головой, за спиной).

Если исходное положение ног и рук — основная стойка (пятки вместе, носки врозь, руки опущены вдоль туловища), то оно обозначается — о. с. Если же положение ног — основная стойка, а руки на поясе, то исходное положение ног не указывается (руки на поясе). Если исходное положение ног — ноги на ширине плеч, а руки — основная стойка, то обозначается только исходное положение ног (ноги на ширине плеч).

Для обозначения хода выполнения упражнений применяются специальные термины: приседание — положение на согнутых ногах; выпад — движение или положение с выставлением и сгибанием ноги; сед — положение сидя с указанием положения рук (сед, руки сзади); упор — положение, когда плечевые суставы выше точек опоры (упор у стола, упор на полу); наклон — сгибание тела преимущественно в тазобедренных суставах и позвоночнике (наклон вправо, влево).

При записи упражнений некоторые слова записываются сокращенно: исходное положение — и. п.; основная стойка — о. с.;

правая (нога, рука) — пр., левая — лев. Счет перед описанием упражнения обозначается цифрами (1 — руки вверх; 2 — и. п.).

Некоторые обозначения опускаются:

указание положения рук, ног, носков, коленей, если они соответствуют установленному стилю (прямые, ладони внутрь в положении вниз, вперед и вверх, а также вверх-наружу; ладони вниз в положении в стороны, в стороны-книзу; носки (носок) оттянуты;

слова «туловище», когда делается наклон;

«выставить», «поднять», «опустить», когда обозначают движения руками, ногами;

«хват сверху»;

«спереди» — положение занимающегося передней стороной к споре;

«вперед» — указание о направлении движения, выполняемого кратчайшим путем; единственно возможное направление движения;

«нога» — при описании движений ног.

Конечное исходное положение не указывается. Путь конечностей и тела указывается лишь в случаях, когда движение выполняется не кратчайшим или не обычным путем.

Направление движения рук и ног определяется по отношению к длинной оси туловища, независимо от его положения в пространстве. Например, лежа, руки вперед, хотя по отношению к горизонтально они будут в положении вверх.

При записи упражнений с предметами основными признаками служат его положение, направление движения и совершаемый путь (палку вниз, палку вверх, палку вперед, палку за голову, палку на голову, палку на лопатки, палку за спину).

Когда записывают несколько движений, выполняемых одновременно, то сначала указывают исходное положение, потом основное движение (туловищем, ногами), а затем остальные движения.

Например:

И. п. — ноги на ширине плеч, руки к плечам.

1 — сгибающая правую, наклон влево, руки вверх.

2 — и. п.

Несколько движений, выполняемых неодновременно, записываются в той же последовательности, в которой они протекают.

Например:

И. п. — ноги на ширине плеч, руки в стороны.

1 — руки вперед, поворот налево, правая сзади на носке.

2 — стать на правое колено, руки вверх и т. д.

Если движение сочетается с другим, причем выполненным слитно не на всем протяжении с ним, то надо записывать элементы одним за другим, соединяя их союзом «и».

Например:

И. п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1 — наклон прогнувшись, руки в стороны и поворот вле-

во и т. д.

Если же наклон и поворот выполняются одновременно, то следует применять предлог «с» (наклон с поворотом влево).

Когда движение выполняется не в обычном стиле, то это должно быть отражено в записи поясняющими словами, подчеркивающими характерные особенности движения рук: резко, плавно, стремительно, расслабленно, мягко и т. д. (руки плавно вперед, кисти расслаблены).

Правила записи должны выполняться независимо от того, для какого возраста подбираются физические упражнения.

### § 3. УЧЕТ

В работе по физическому воспитанию осуществляется предварительный, текущий и итоговый учет.

**Предварительный учет.** Для правильного планирования работы по физическому воспитанию необходимо знать данные о состоянии здоровья детей, их физическом развитии и физической подготовленности. Для этого сведения, полученные от врача и родителей, данные наблюдений, обследования записывают в специальном журнале.

На первой странице журнала нужно зафиксировать год рождения ребенка, его адрес, сведения о родителях, условия жизни по следующей форме:

№ п/п	Фамилия, имя ребенка	Дата рождения	Домашний адрес, № телефона	Год рождения родителей, место работы и должность	Условия жизни в семье

На последующих страницах записываются данные физического развития: рост, вес, окружность грудной клетки (вдох, выдох, пауза), жизненная емкость легких, характер и величина изгибов позвоночника (шейный, поясничный), состояние осанки, расстояние между углами лопаток, показатели измерения сводов стопы, сила мышц (правой и левой кисти, становая сила и т. д.).

Целесообразно на каждый вид обследования отвести по одной странице и записывать показатели всех обследований с указанием даты проведения, чтобы затем проанализировать эти показатели в динамике.

Результаты сравнения данных обследования со стандартными показателями учитываются при планировании работы по физическому воспитанию детей данной группы.

Медицинский осмотр и антропометрические измерения проводит врач совместно с воспитателем. Сообщая дополнительные сведения

в детях, воспитатель помогает врачу вскрыть причины отклонений в состоянии здоровья, физическом развитии. А врач в свою очередь помогает воспитателю понять причины отдельных отрицательных проявлений в поведении детей.

К наблюдениям привлекаются и родители. С этой целью следует предусмотреть специальную беседу, на которой разъяснить родителям, что они имеют возможность вести более детальные наблюдения за состоянием здоровья детей, а также проводить измерения физического развития по большему количеству показателей. Нужно также научить родителей измерять рост, вес детей, делать отпечатки стоп, фиксировать окружность грудной клетки и др. Эти показатели дополнительно к обследованиям врача дадут возможность составить более полное представление о состоянии здоровья и физическом развитии детей.

На последующих страницах следует фиксировать показатели физической подготовленности (уровня развития двигательных навыков и физических качеств), отведя на каждый вид по две страницы. Учет рекомендуется проводить по следующим движениям: ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье — они в основном характеризуют физическую подготовленность детей.

Учет уровня развития двигательных навыков и физических качеств следует проводить 2 раза в год (осенью и весной).

**Ходьба.** Обследование уровня развития ходьбы проводится на расстоянии 10 м. Время измеряется секундомером.

Количественные и качественные показатели отмечаются по следующей форме:

№ п/п	Фамилия, имя	Количественные показатели, в с	Положение головы и туловища	Согласованность движений рук и ног	Положение ног	Положение стопы	Равномерность шагов	Сохранение направления

Показатели правильной ходьбы: голову и туловище ребенок держит прямо, плечи слегка отводит назад, рот закрыт; согласовывает движения рук и ног; ноги поднимает не высоко, но и не шаркает ими по полу, наступает на пятку с перекатом на всю стопу и носок; идет равномерными шагами; сохраняет прямое направление.

Если ребенок неправильно выполняет тот или иной элемент техники ходьбы, то в соответствующей графе ставится минус.

**Бег.** При обследовании бега берется дистанция для старшей и подготовительной к школе группе — 30 м, средней — 20 м, младшей — 10 м.

Количественные и качественные показатели бега отмечаются по следующей форме:

№ п/п	Фамилия, имя	Количественные показатели, в с	Качественные показатели				
			Положение головы и туловища	Согласованность движений рук и ног	Легкость бега	Отрыв от почвы	Сохранение направления

Если размеры зала или площадки не позволяют проводить бег по прямой, то обследование надо организовать следующим образом: от шнура (начальной черты) отмеряют половину размера дистанции (15 м) и ставят предмет (кубик, мешочек с песком и др.). Ребенку предлагают встать около шнура (начальной черты) и по сигналу «три» (по счету «раз, два, три») бежать до предмета и обратно к начальной черте. Секундомером отмечается время, которое ребенок затрачивает на бег.

Бег считается правильным, если ребенок голову и туловище слегка наклоняет, смотрит вперед; согласовывает движения рук и ног (правую руку выносит вперед одновременно с левой ногой, а левую — одновременно с правой); бежит легко, с отрывом от почвы; сохраняет прямое направление, не отклоняется вправо или влево.

Если ребенок неправильно выполняет тот или иной элемент техники, то в соответствующей графе ставится минус.

Ходьба и бег по уменьшенной и повышенной площади опоры. Для установления уровня развития этих навыков на пол (землю) кладутся два шнура длиной 2—3 м параллельно друг другу на расстоянии 20—15 см (для детей младшей группы), 15—10 см (для детей средней группы), 10—8 см (для детей старшего возраста). У детей старших групп можно учитывать навыки ходьбы по гимнастической скамейке, бревну.

Учет количественных и качественных показателей проводится по следующей форме:

№ п/п	Фамилия, имя	Длина шнура, скамейки	Качественные показатели		
			Положение головы, туловища	Положение рук	Сохранение равновесия

Выполнение упражнения считается правильным, когда ребенок голову и туловище держит прямо, не напряженно, сохраняет равновесие, руки не отклоняются от исходного положения.

Если ребенок неправильно выполняет тот или иной элемент техники ходьбы, бега, в соответствующей графе ставится минус.

**Прыжок в длину с места.** Если учет уровня развития этого навыка проводится в помещении, то на пол кладется гимнастический мат (матрац), если на площадке, то дети прыгают в яму с песком. Ребенку предлагают встать около шнура и прыгнуть как можно дальше. Фиксируется расстояние от шнура до места приземления пяткой. Измерения производят сантиметровой лентой. Прыжок повторяется 2 раза. Записываются количественные показатели двух попыток, но при выведении общей оценки учитывается максимальная величина.

Количественные и качественные показатели прыжка в длину с места отмечаются по следующей форме:

№ п/п	Фамилия, имя	Количественные показатели, в см	Качественные показатели					
			Исходное положение	Замах	Толчок	Полет	Приземление	Сохранение равновесия

Показатели правильного выполнения прыжка в длину с места: при исходном положении — ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища; при замахе — руки выносятся вперед-вверх-назад до отрыва, подняться на носки, затем, опуская руки вперед-вниз-назад, согнуть ноги в коленях, слегка присесть, наклоняя туловище вперед; при толчке — выпрямить ноги, руки вынести вперед-вверх, сильно оттолкнуться и совершить полет; при полете — ноги согнуть в коленях, туловище вынести вверх-вперед; при приземлении — ноги вынести вперед и пятками поставить на землю, совершить шаг вперед на носки и ноги при этом согнуть в коленях; для сохранения равновесия руки вынести вперед шире плеч (при этом лопатки сближаются), затем опустить руки вниз, выпрямиться и отойти от места приземления.

Если ребенок неправильно выполняет тот или иной элемент техники прыжка, то в соответствующей графе ставится минус.

Для проверки прыжка в длину с разбега следует включить в количественные показатели вместо графы «Замах» графу «Разбег».

**Прыжок в высоту с разбега.** Для учета уровня развития данного навыка веревка подвешивается на стойках (высота для подготовительной к школе группы — 40 см, для старшей — 40 см, для средней — 10 см). Детям предлагается разбежаться и прыгнуть. Если учет проводится в помещении, то на пол кладется



Количественные и качественные показатели бега отмечаются по следующей форме:

№ п/п	Фамилия, имя	Количественные показатели, в с	Качественные показатели				
			Положение головы и туловища	Согласованность движений рук и ног	Легкость бега	Отрыв от почвы	Сохранение направления

Если размеры зала или площадки не позволяют проводить бег по прямой, то обследование надо организовать следующим образом: от шнура (начальной черты) отмеряют половину размера дистанции (15 м) и ставят предмет (кубик, мешочек с песком и др.). Ребенку предлагают встать около шнура (начальной черты) и по сигналу «три» (по счету «раз, два, три») бежать до предмета и обратно к начальной черте. Секундомером отмечается время, которое ребенок затрачивает на бег.

Бег считается правильным, если ребенок голову и туловище слегка наклоняет, смотрит вперед; согласовывает движения рук и ног (правую руку выносит вперед одновременно с левой ногой, а левую — одновременно с правой); бежит легко, с отрывом от почвы; сохраняет прямое направление, не отклоняется вправо или влево.

Если ребенок неправильно выполняет тот или иной элемент техники, то в соответствующей графе ставится минус.

**Ходьба и бег по уменьшенной и повышенной площади опоры.** Для установления уровня развития этих навыков на пол (землю) кладутся два шнура длиной 2—3 м параллельно друг другу на расстоянии 20—15 см (для детей младшей группы), 15—10 см (для детей средней группы), 10—8 см (для детей старшего возраста). У детей старших групп можно учитывать навыки ходьбы по гимнастической скамейке, бревну.

Учет количественных и качественных показателей проводится по следующей форме:

№ п/п	Фамилия, имя	Длина шнура, скамейки	Качественные показатели		
			Положение головы, туловища	Положение рук	Сохранение равновесия

Выполнение упражнения считается правильным, когда ребенок голову и туловище держит прямо, не напряженно, сохраняет равновесие, руки не отклоняются от исходного положения.

Если ребенок неправильно выполняет тот или иной элемент прыжки, ходьбы, бега, в соответствующей графе ставится минус.

Прыжок в длину с места. Если учет уровня развития этого навыка проводится в помещении, то на пол кладется гимнастический мат (матрац), если на площадке, то дети прыгают в яму с песком. Ребенку предлагают встать около шнура и прыгнуть как можно дальше. Фиксируется расстояние от шнура до места приземления пяткой. Измерения производят сантиметровой лентой. Прыжок повторяется 2 раза. Записываются количественные показатели двух попыток, но при выведении общей оценки учитывается максимальная величина.

Количественные и качественные показатели прыжка в длину с места отмечаются по следующей форме:

№ п/п	Фамилия, имя	Количественные показатели, в см	Качественные показатели					
			Исходное положение	Замах	Толчок	Полет	Приземление	Сохранение равновесия

Показатели правильного выполнения прыжка в длину с места: при исходном положении — ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища; при замахе — руки выносятся вперед-вверх-назад до отрыва, подняться на носки, затем, опуская руки вперед-вниз-назад, согнуть ноги в коленях, слегка присесть, наклоняя туловище вперед; при толчке — выпрямить ноги, руки вынести вперед-вверх, сильно оттолкнуться и совершить полет; при полете — ноги согнуть в коленях, туловище вынести вверх-вперед; при приземлении — ноги вынести вперед и пятками поставить на землю, совершить перекат на носки и ноги при этом согнуть в коленях; для сохранения равновесия руки вынести вперед шире плеч (при этом лопатки обвисают), затем опустить руки вниз, выпрямиться и отойти от места приземления.

Если ребенок неправильно выполняет тот или иной элемент техники прыжка, то в соответствующей графе ставится минус.

Для проверки прыжка в длину с разбега следует включить в качественные показатели вместо графы «Замах» графу «Разбег».

Прыжок в высоту с разбега. Для учета уровня развития данного навыка веревка подвешивается на стойках (высота для подготовительной к школе группы — 40 см, для старшей — 30 см, для средней — 10 см). Детям предлагается разбежаться и прыгнуть. Если учет проводится в помещении, то на пол кладется

резиновая дорожка для разбега и гимнастический мат для приземления, если на площадке, то дети прыгают в яму с песком.

После каждой попытки веревку поднимают на 5 см. Если ребенок не смог взять высоты, ему записывается результат предыдущей попытки.

Количественные и качественные показатели прыжка в высоту с разбега отмечаются по следующей форме:

№ п/п	Фамилия, имя	Количественные показатели, в см	Качественные показатели				
			Разбег	Толчок	Полет	Приземление	Сохранение равновесия

За правильное выполнение прыжка в высоту с разбега принимается, когда разбег совершается энергично; ребенок отталкивается одной ногой, при полете обе ноги сгибает в коленях; приземление совершает на носки с перекатом на всю ступню, при этом ноги сгибает в коленях; для сохранения равновесия руки выносит вперед шире плеч, выпрямляет туловище, встает, опускает руки вниз и отходит от места приземления.

Если ребенок неправильно выполняет тот или иной элемент техники прыжка в высоту с разбега, то в соответствующей графе ставится минус.

В младших группах проверяется уровень развития навыков прыжка в высоту с места и прыжка в глубину (с предмета).

Запись количественных и качественных показателей проводится по той же схеме, что и прыжка в высоту. При этом вместо графы «Разбег» включается графа «Замах».

За правильное выполнение прыжка в высоту с места принимается: если ребенок встает на расстоянии 10—15 см от веревки, лицом к ней, ноги на ширине ступни; при замахе сначала поднимает руки вперед-вверх, поднимаясь на носки, затем опускает руки вниз-назад, одновременно полуприседает, опираясь на всю стопу, наклоняет туловище вперед; при толчке резко разгибает ноги, делает замах руками вперед, отталкивается двумя ногами; в полете обе ноги сгибает в коленях; приземляется на носки полусогнутых ног с переходом на всю ступню, руки выносит вперед — в стороны.

Прыжок в глубину (с высоты — с предмета) обследуется по той же схеме с некоторыми изменениями.

За правильный прыжок в глубину принимается: когда ребенок, занимая исходное положение, поставит ноги на ширину ступни, руки опускает вдоль туловища; при замахе поднимается на носки, руки сначала поднимает вперед-вверх, а затем опускает их вниз и отводит назад, туловище слегка наклоняет вперед (занимая

положение полуприседа), снова поднимается на носки, ноги сгибают в коленях; толчок выполняется носками обеих ног; в полете ноги сгибаются в коленях, руки выносятся вперед и опускаются вниз; приземление производится мягко на носки полусогнутых ног с плавным переходом на всю ступню; для сохранения равновесия руки выносятся вперед.

**Метание.** Метание на дальность производится мешочком с песком весом для старшей и подготовительной к школе групп 200 г, для средней — 150 г. Размер мешочка 7×11 см. Площадку заранее размечают на метры мелом. Для удобства измерения пишут порядковые номера, обозначающие количество метров от начальной черты, а количество сантиметров измеряют сантиметровой лентой. Записывается расстояние от начальной черты до места падения мешочка (самое дальнейшее скольжение мешочка по земле не учитывается).

Ребенку предлагается подойти к шнуру (начальная черта), взять два мешочка (№ 1 и № 2). Сначала ребенок правой рукой бросает мешочек № 1 (первая попытка), а затем № 2 (вторая попытка). После измерения результатов ребенок бросает мешочки левой рукой. Детям дается задание: «Брось как можно дальше».

Учет количественных и качественных показателей по метанию на дальность производится по следующей схеме:

№ п/п	Фамилия, имя	Количественные показатели (в см)	Качественные показатели					
			Исходное положение	Прицеливание	Замах	Бросок	Сохранение равновесия	Соблюдение направления

За правильное метание на дальность способом «из-за спины через плечо» (правой рукой) принимается: если ребенок при исходном положении отставляет назад правую ногу на расстояние не менее ширины плеч, туловище поворачивает в сторону бросающей руки, правую руку с мешочком сгибает в локте или опускает вдоль туловища, левую руку опускает вдоль туловища, тяжесть тела распределяет равномерно на двух ногах; при прицеливании тяжесть тела переносит на левую ногу, правую выпрямляет и ставит на носок, правую руку с мешочком выносит вперед-вверх примерно на уровень глаз, левую слегка отводит назад, прицеливается левым глазом), выбирая точку для метания; при замахе правую руку с мешочком пронесет около колена вниз-назад до отказа, одновременно правую ногу отставляет назад и сгибает в колене, корпус поворачивает в сторону бросающей руки и отклоняется назад, тяжесть тела переносит на правую ногу, левую выпрямляет, поднимает носок этой ноги, левую руку выносит вперед; при броске выпрямляет правую ногу, туловище, выпрямляя, поворачивает

вперед (в сторону метания) и принимает положение «натянутого лука», затем совершает заключительную фазу броска, при которой тяжесть тела переносит на левую ногу, одновременно выпрямляет туловище, руку с мешочком почти прямой проносит из-за спины через плечо около головы, и мешочек выбрасывает кистью; для сохранения равновесия правую ногу приставляет к левой или поднимает назад-вверх или перескоком меняет ноги местами; мешочек не должен отклоняться от указанного направления.

Если ребенок неправильно выполняет тот или иной элемент техники метания, то в соответствующей графе ставится минус.

Для учета уровня развития метания в цель отмечается расстояние для старшей и подготовительной к школе групп правой рукой 3 м, левой — 2 м; для средней группы правой рукой 2 м, левой — 1 м. Цель размером 60×60 см с нарисованными кругами диаметром 10, 30, 50 см укрепляется на уровне глаз ребенка.

Техника метания в цель, расположенную на близком расстоянии, способом «из-за спины через плечо» отличается от техники метания на дальность тем, что дети не делают сильного замаха, соразмеряя амплитуду замаха и силу броска с расстоянием до цели. При этом нет ярко выраженного переноса тяжести тела при замахе на заднюю ногу.

Запись количественных и качественных показателей метания в цель проводится по той же схеме, что и при метании на дальность. При этом вместо количественных показателей записывается число попаданий в цель и обозначается, в какой круг оно совершено.

Неполная амплитуда замаха при метании в цель не считается ошибкой.

**К а т а н и е м я ч а.** Двое детей сидят на полу, слегка расставив ноги, один против другого на расстоянии  $1\frac{1}{2}$ —2 м.

У одного ребенка мяч (диаметром 15—20 см) лежит между ног. Ему предлагают катить мяч напротив сидящему ребенку. Другой ребенок, получив мяч, катит его обратно.

Таким образом, одновременно проверяются навыки в катании мяча у двоих детей. Дети катают мяч 2 раза.

Показатели записываются по схеме:

Фамилия, имя ребенка	Расстояние, в м		Сохраняется ли указанное направление		Толкает двумя руками	
	Попытка					
	1	2	1	2	1	2

Для учета навыков бросания мяча вверх и ловли его ребенку предлагается бросить мяч на высоту 1 м и поймать его. Упражнение повторяется 5 раз.

Учет результатов проводится по следующей схеме:

№ п/п	Фамилия, имя	Высота (примерная), в см	Поймал мяч или нет	Исходное положение	Следит глазами за полетом мяча	Ловля мяча кистями рук	Сохранение равновесия	Соблюдение направления

За правильное выполнение бросания мяча вверх и ловли его принимается, когда ребенок: занимает основную стойку, мяч держит в одной руке; бросок делает одной рукой снизу вверх перед собой и следит глазами за мячом; ловит двумя руками, не прижимая их к туловищу, руки несколько расставлены, и ребенок старается схватить мяч, зажимая его с двух сторон ладонями (слева и справа) или одной рукой сверху, другой снизу, или ловит мяч, подставляя кисти рук, сложенные чашечкой (пальцы расставлены).

Если ребенок неправильно выполняет тот или иной элемент техники бросания и ловли мяча, то в соответствующей графе ставится минус.

Л а з а н ь е проверяется на гимнастической стенке и учет проводится по следующей схеме:

№ п/п	Фамилия, имя	Высота лестницы (стенки)	Качественные показатели		
			Переменный шаг	Согласованность движения рук и ног	Уверенность

Если ребенок неправильно выполняет тот или иной элемент техники лазанья, то в соответствующей графе ставится минус.

Данные учета уровня развития двигательных навыков и физических качеств сравниваются со стандартными. Анализ качественных показателей помогает выявить недостатки в технике движений и учесть их при планировании работы по физическому воспитанию и при подготовке к занятиям.

**Текущий учет.** Воспитатель ежедневно учитывает посещаемость детей, состояние их здоровья и записывает все данные в журнал учета.

Наряду со специальными обследованиями движений воспитатель, проводя наблюдения в процессе физкультурных занятий, подвижных игр, индивидуальных, самостоятельных занятий и других форм физического воспитания, может установить количественные показатели и выявить недостатки в выполнении отдельных элементов техники. Эти данные целесообразно также записать в приведенные выше формы учета — они позволят проследить динамику развития двигательных навыков и установить эффективность применяемых методов обучения.

В процессе работы воспитатель следит за выполнением запланированных мероприятий. Если что-либо провести не удалось, то следует в графе «Примечания» отметить это и указать причину невыполнения.

Воспитателю целесообразно в своем дневнике фиксировать приемы, давшие наиболее эффективные результаты в обучении физическим упражнениям, вопросы, которые возникают в процессе учебно-воспитательной работы с детьми, чтобы в дальнейшем найти на них ответы, расширять и углублять свои знания, совершенствовать педагогическое мастерство.

Анализ данных текущего учета позволяет своевременно уточнять методику проведения занятий с детьми и накапливать положительный опыт.

**Итоговый учет.** Через каждые 6 месяцев, а также в конце года подводятся итоги работы по физическому воспитанию: анализируются данные состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности детей. При обнаружении недостатков необходимо выявить причины их возникновения, а также сформулировать конкретные предложения к усовершенствованию планирования и методики проведения занятий физическими упражнениями.

На основе анализа данных итогового учета составляется отчет о работе воспитателей, в котором должны быть отмечены положительные стороны, недостатки и конкретные предложения.

Положительный опыт воспитателей может быть оформлен и представлен в виде доклада на Педагогические чтения.

На каждого ребенка, идущего в школу, составляется характеристика, в которой указываются состояние здоровья, уровень физического развития, показатели физической подготовленности по основным движениям (бег, прыжки, метание и др.), а также отмечается, умеет ли ребенок передвигаться на лыжах, кататься на коньках, велосипеде, плавать и т. д. Кроме того, целесообразно перечислить подвижные игры, в которые ребенок умеет играть, указать, обладает ли он организаторскими способностями. Эти сведения помогут учителю школы правильно спланировать работу по физическому воспитанию с учащимися I класса.

1. ЛИЦА, ОТВЕТСТВЕННЫЕ ЗА ОРГАНИЗАЦИЮ РАБОТЫ  
В ДЕТСКОМ САДУ

Физическое воспитание детей в дошкольных учреждениях осуществляется всем коллективом сотрудников. Весь персонал, от заведующей до технических работников, призван способствовать охране жизни и укреплению здоровья каждого ребенка и решению других задач физического воспитания.

**Заведующая.** Заведующая несет ответственность за организацию всей работы по физическому воспитанию. Она составляет общий план работы, обеспечивает необходимые условия, осуществляет руководство деятельностью сотрудников детского сада.

Заведующая обязана обеспечить оборудование участка, физкультурного зала, групповых комнат: приобретать физкультурный инвентарь, игрушки, атрибуты; следить за соблюдением санитарно-гигиенических условий в помещении и на участке, заботиться о подборе литературы и материалов для методического кабинета.

В целях оказания помощи воспитателям и проверки их работы заведующая ведет наблюдения на физкультурных занятиях, утренней гимнастике, на прогулке и при проведении других форм организации физического воспитания. Анализируя записи наблюдений, она отмечает достижения, недостатки и дает практические советы по улучшению работы. Заведующая просматривает также методическую документацию и оказывает помощь воспитателям в составлении планов, оформлении и анализе данных учета и т. д.

Для повышения квалификации педагогического коллектива заведующая организует консультации, открытые занятия, ставит на обсуждение педсовета различные вопросы физического воспитания детей. Она оказывает помощь воспитателям в анализе их работы и подготовке докладов и выступлений для Педагогических чтений, обобщает опыт физического воспитания по всем группам дошкольного учреждения.

Кроме того, заведующая направляет воспитателей для участия в мероприятиях, проводимых районными, городскими методическими кабинетами (лекции, кружки, семинары и др.).

Заведующая проявляет заботу о состоянии здоровья, физическом развитии и физической подготовленности всех сотрудников своего учреждения. Она организует с сотрудниками детского сада беседы, консультации (подбор физических упражнений и методика их проведения и др.), дает рекомендации о занятиях в группах здоровья, в спортивных секциях, о сдаче норм ГТО, сама подает пример.

Соответствующий уровень теоретической и практической подготовленности по физическому воспитанию поможет работникам



дошкольного учреждения более квалифицированно выполнять свои обязанности и служить образцом для детей.

**Воспитатель-методист.** В крупных (8—12 групп) детских садах непосредственное методическое руководство работой воспитателей по физическому воспитанию детей осуществляет воспитатель-методист. Помимо уже указанных мероприятий по повышению квалификации воспитателей и контроля за их работой, он уделяет большое внимание оснащению методического кабинета необходимой литературой и документацией: примерные планы-графики распределения физических упражнений на год, планы на неделю, планы-конспекты физкультурных занятий, утренней гимнастики, подвижной игры, физкультурминуток, прогулок, вечеров досуга, праздников и др.; журналы учета состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности; альбомы с рисунками, фотографиями, отображающие технику физических упражнений и методику их проведения; макеты физкультурных площадок; материалы для родителей (список литературы, чертежи детской одежды и т. д.).

Методист изучает работу воспитателей, анализирует документацию по планированию и учету, а также ведет наблюдения на физкультурных занятиях, утренней гимнастике и при проведении других форм физического воспитания. В процессе наблюдений он подробно записывает объяснения воспитателя, отмечает качество показа физических упражнений, фиксирует дозировку и ведет хронометрирование. Кроме того, он отмечает качество выполнения движений детьми, их поведение. Эти данные используются для анализа и оценки занятия, а также составления конкретных рекомендаций воспитателю.

Большое внимание методист уделяет изучению положительного опыта работы и его распространению: организует проведение открытых занятий и их обсуждение, помогает воспитателям обобщить свой опыт работы и оформить доклады и выступления на Педагогических чтениях.

Методист систематически следит за новинками литературы, активно участвует в мероприятиях, проводимых в районных, городских методических кабинетах, научных учреждениях, способствует улучшению работы по физическому воспитанию в детском саду.

Очень важно, чтобы методист сам регулярно занимался физическими упражнениями, был примером для всех сотрудников детского сада и в случае необходимости оказывал им помощь.

**Воспитатель.** Непосредственную работу по физическому воспитанию с детьми проводит воспитатель. Он должен иметь необходимую теоретическую и практическую подготовку. Для осуществления задач, стоящих перед детским садом, воспитатель обязан изучить содержание и требования «Программы воспитания в детском саду», уметь проводить все формы физического воспитания (физкультурные занятия, утренняя гимнастика, подвижная игра и др.), а также правильно оформлять документацию по планированию и учету работы.

При проведении физических упражнений воспитателю нужно уметь правильно и четко объяснять и показывать движения, подавать команды и распоряжения; подбирать соответствующие приемы обучения; предупреждать и исправлять ошибки; регулировать дыхание детей; оказывать помощь детям и обеспечивать страховку; соблюдать педагогический такт, сочетая требовательность с мягкостью в тоне и проявляя внимательное, чуткое отношение к детям; осуществлять наблюдения за качеством выполнения физических упражнений, самочувствием детей и их поведением.

Воспитателю важно научиться определять самочувствие детей по окраске кожи лица (покраснение, побледнение, посинение), потливости, дыханию (дыхание через рот, одышка), работе сердца (усиленное сердцебиение) и их поведение по вниманию (устойчивое, рассеянное), интересу (снижение интереса, неусидчивость, излишняя подвижность), активности (снижение активности, пассивность в действиях, отказ от выполнения физических упражнений), дисциплинированности (нарушение правил игры), а также качеству выполнения физических упражнений (нарушение координации, потеря ритмичности, снижение скорости и точности движений, нарушение осанки и др.).

Воспитателю необходимо разбираться в данных о состоянии здоровья и физического развития детей, уметь вести учет уровня развития двигательных навыков и физических качеств, а также изучать условия жизни ребенка в семье и использовать их в практической работе по физическому воспитанию.

Воспитатель призван следить за соблюдением гигиенических условий в помещении и на участке, за чистотой и сохранностью физкультурного оборудования, инвентаря. Он организует устройство снежных валов, горок, сооружений из снега (пароход, медведь и др.), заливку ледяных дорожек, катка, подготовку ямы с песком для прыжков, дорожки для бега и т. д.

Воспитатель должен принимать участие в методической работе: проводить открытые занятия, анализировать и обобщать опыт своей работы и других воспитателей, выступать на педагогических совещаниях, оформлять доклады и выступления на Педагогических чтениях, готовить материалы для методического кабинета, оформлять фотоальбомы, писать заметки в стенгазету и т. д.

Не менее важно проводить систематическую работу с родителями. Воспитатель подготавливает и проводит беседы, консультации, собрания, открытые дни, занятия, оформляет уголки-выставки для родителей, организует их дежурства в детском саду, а также посещает детей на дому.

Чтобы быть образцом для детей и правильно показывать физические упражнения, воспитатель должен систематически повышать уровень физической подготовленности.

Самостоятельные занятия физическими упражнениями обязательно проводятся под контролем врача и дают эффект при четком планировании всех форм работы, а также учета развития двига-

тельных навыков и физических качеств (воспитатель может воспользоваться формами планирования и учета, описанными в главе X).

Воспитателю полезно заниматься в спортивных секциях или группах общей физической подготовки, принимать участие в соревнованиях и сдаче норм ГТО.

**Няня** помогает осуществлять задачи физического воспитания. Она следит за чистотой и проветриванием групповой комнаты, физкультурного зала. Помогает младшим детям переодеться к физкультурным занятиям, к прогулке. Кроме того, она принимает участие в своевременной организации питания, сна, а также способствует закреплению у детей навыков личной и общественной гигиены, принимает участие в организации ухода за физкультурным инвентарем (мытьё мячей и т. д.). Велика воспитательная роль няни, если она является для детей примером и всей своей работой содействует правильному решению задач физического воспитания.

**Музыкальный руководитель** работает в контакте с воспитателем. Они согласовывают планы по физическому и музыкальному воспитанию, устанавливают последовательность физических упражнений, а также обсуждают комплексы утренней гимнастики, программы праздников.

Музыкальный руководитель осуществляет музыкальное сопровождение на утренней гимнастике, физкультурных занятиях; даёт советы по выбору мелодий, песен для проведения подвижных игр.

Музыкальному руководителю необходимо иметь соответствующую теоретическую и практическую подготовку по вопросам физического воспитания детей, чтобы правильно использовать на музыкальных занятиях пляски, танцы, игры с пением.

## § 2. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ ЗА ФИЗИЧЕСКИМ ВОСПИТАНИЕМ

Врачебный контроль за физическим воспитанием населения у нас в стране является обязательной составной частью единой системы медицинского обслуживания. Врачебный контроль — область специальных медицинских знаний, изучающая состояние здоровья и физическое развитие людей разного возраста, занимающихся физкультурой и спортом.

Основная задача врачебного контроля в процессе физического воспитания детей дошкольного возраста заключается в содействии укреплению их здоровья, совершенствованию физического и нервно-психического развития.

Медицинский контроль в дошкольных учреждениях включает:

1) врачебное обследование состояния здоровья, физического развития детей и определение функциональных возможностей их организма;

2) врачебно-педагогические наблюдения за проведением различных форм физического воспитания, контроль за содержанием,

методикой проведения физических упражнений, соответствием их возрастным и функциональным возможностям организма детей;

3) санитарный надзор за местами проведения занятий физическими упражнениями, утренней гимнастики, подвижных игр, спортивных упражнений, закалывающих мероприятий, гигиеническим состоянием физкультурного оборудования, инвентаря, а также одежды, обуви занимающихся;

4) санитарно-просветительная работа среди персонала детского сада и родителей.

Организация медицинского контроля предусматривает совместную работу врача, медицинской сестры и педагога.

Врачебное обследование и оценка состояния здоровья, физического развития и функциональных возможностей детей

Этот раздел работы осуществляется врачом дошкольного учреждения при ежегодных углубленных медицинских осмотрах. При необходимости дети дополнительно осматриваются врачами-специалистами поликлиники.

Оценка состояния здоровья проводится комплексно: на основании данных медицинского осмотра, заболеваемости, особенностей нервно-психического и физического развития.

Оценка физического развития делается на основании данных веса, роста, окружности грудной клетки, при сравнении этих величин с показателями их по стандартам для детей соответствующего пола и возраста.

При наружном осмотре дается описание внешнего вида кожи и слизистых покровов тела (окраска, пигментация, влажность, эластичность и др.). Следует определить состояние упитанности. Для этого захватывают складку кожи по средней подмышечной линии на уровне сосков. При толщине складки в 1,0—1,5 см упитанность считают средней, если складка толще, чем 1,5 см — упитанность выше средней; тоньше 1,0 см — упитанность ниже средней (при этом видны контуры ребер, грудины, ключиц).

Тургор тканей определяется при захватывании складки кожи на внутренней поверхности плеч и бедер, боковой поверхности живота. В норме эти складки упругие, при опускании немедленно расправляются. Пониженный тургор проявляется дряблостью складок, они вяло расправляются (при гипотрофии).

Необходимо учитывать состояние мышечного тонуса — нормальный или пониженный.

Тонус мышц определяется степенью их сопротивления при пассивных движениях в плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных и других суставах (например, скрещивание выпрямленных рук на груди и разведение их в стороны, сгибание и разгибание ног).

Гипотония мышц, сопровождающаяся обычно слабым развитием всего связочного аппарата, отмечается чаще всего у детей, страдающих рахитом. При гипотонии и слабом развитии мышц живота отмечаются изменения формы и увеличение живота. При этом нередко наблюдается расхождение прямых мышц. Такое изменение мышц

легко выявляется при усиленном напряжении мышц живота, например, в момент перехода ребенка из положения лежа на спине в положение сидя. У детей раннего возраста расхождение прямых мышц живота нередко сопровождается пупочной грыжей. При гипотонии нижние конечности легко сгибаются в тазобедренных суставах под углом, который больше прямого.

У детей 3—7 лет мышечный тонус может быть исследован более объективным методом. Для этого используют тонусометр Серман, который позволяет в условных единицах определить состояние тонуса при напряжении и расслаблении мышц.

*Под осанкой понимается привычное положение тела при сидении, стоянии, ходьбе.* Осанка у дошкольников имеет характерные черты, обусловленные анатомо-физиологическими особенностями детей данного возраста. По данным Л. П. Африкановой, у дошкольника в отличие от взрослых голова немного наклонена вперед, плечевой пояс незначительно смещен кпереди, не выступая за уровень грудной клетки (в профиль), линия грудной клетки плавно переходит на линию живота, который выступает на 1—2 см, изгибы позвоночника выражены слабо, угол наклона таза невелик.

Осанка не бывает врожденной: она формируется в течение всего дошкольного детства и закрепляется в школьном возрасте. При этом сказывается влияние многих факторов: здоровье, телосложение, нервно-психическое состояние и т. д.

В формировании осанки большое значение имеет воспитание у ребенка навыка правильной установки тела, сознательной психической настроенности на необходимость удерживать тело в определенном положении. Правильная осанка имеет не только эстетическое значение: при ее нарушениях изменяется положение внутренних органов, затрудняется нормальная функция сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Основной причиной нарушения осанки являются погрешности в воспитании — если этому не придается должного значения, то у ребенка сам собой вырабатывается навык неправильной установки тела.

При обследовании осанки нужно, чтобы ребенок стоял в обычной естественной позе, не напрягаясь, слегка расслабив мышцы верхних конечностей и туловища. Осмотр ребенка проводится в трех положениях: спереди, сбоку и сзади. При осмотре спереди определяется положение головы (правильное, наклон в сторону или вперед), контуры и уровень плеч (симметричные, развернутые, сведенные).

При осмотре грудной клетки отмечается ее форма, симметричность (нормальная, цилиндрическая, бочкообразная, плоская, впалая, узкая, «куриная», асимметричная).

При осмотре сзади, описывая спину, следует обращать внимание на положение плеч и лопаток (асимметрия надплечий, различное стояние углов лопаток). Особое внимание надо обращать на форму позвоночника — форма спины может быть нормальной, с естественными изгибами позвоночника, но могут встречаться раз-

личные искривления — кифозы, лордозы, сколиозы. Сглаживание естественных изгибов позвоночника называется плоской спиной. Анамально отстающие лопатки характеризуются как крылоидные. При равномерном увеличении изгиба позвоночника назад от шеи до поясницы спину называют круглой — у детей дошкольного возраста она встречается редко, но сутуловатость при сведенных вперед плечах наблюдается довольно часто.

При осмотре сбоку определяют смещение туловища кпереди от средней линии, форму живота, спины, положение тазобедренных и коленных суставов.

Наиболее частыми нарушениями осанки у детей дошкольного возраста являются отстающие лопатки, сведенные плечи, асимметрия надплечий, сутуловатость, выступающий за линию грудной клетки живот (на 3—5 см).

Форма ног отмечается как нормальная, когда внутренние поверхности коленей и пяток при стойке прямо соприкасаются. Если при сомкнутых пятках и носках колени не сходятся, то ноги называются «о» - образными; если колени сходятся, а пятки нет — то «х» - образными.

Распространенное мнение, будто в детском возрасте плоскостопие является закономерным явлением, неверно. Оно основано на том, что стопа ребенка отличается большим развитием жировой ткани на подошвенной стороне, чем у взрослого, и она более широкая и короткая.

Изменение формы свода стопы приводит не только к местному ухудшению их функции, но и по мере дальнейшей деформации стопы к изменению положения таза, нарушению правильного стояния позвоночника, что ведет к дефектам осанки.

В дошкольном возрасте нарушения осанки, деформация стопы, как правило, носят функциональный характер и определяются в основном слабостью мышечного тонуса и связочного аппарата. У детей дошкольного возраста нарушение осанки, как правило, происходит в сочетании ряда отклонений от нормы.

Систематические, целенаправленные занятия физическими упражнениями укрепляют опорно-двигательный аппарат ребенка. Динамические наблюдения показали, что у детей 5—7 лет нарушения осанки в процессе занятий уменьшаются в 2 раза с 25—29% до 13—15%.

Формирование свода стопы определяется методом плантографии, посредством которого получают отпечаток следа обеих стоп ребенка на бумаге. Затем измеряют ширину самой широкой и самой узкой части следа и по соотношению их размеров оценивают свод стопы: 1 : 4 — нормальный, 2 : 4 — уплощенный, 3 : 4 — плоский.

Важным фактором, также характеризующим уровень физического развития детей, является мышечная сила. Сила мышц у детей раннего возраста измеряется лишь приблизительно путем определения того усилия, которое необходимо для противодействия движению ребенка, а также при определении консистенции мышеч-

ной ткани наощупь (упругие, эластичные, мягкие, вялые). В возрасте 2,5—3 лет уже доступно определение мышечной силы при использовании детского динамометра: ребенок берет его в руку стрелкой к ладони и, вытянув руку в сторону, максимально сжимает.

Измерение силы мышц разгибателей туловища проводится также у детей с 3—4 лет. Но в этом возрасте показатели ее не высоки, что обусловлено неумением детей младшего возраста прилагать максимум усилия. Уже с 5—6 лет отмечается равномерное нарастание показателей от возраста к возрасту.

Измерение силы на обеих руках и становой динамометрии следует повторить 2—3 раза и фиксировать наибольший результат.

При медицинском осмотре у детей с 3—4 лет следует определять жизненную емкость легких методом спирометрии. Для получения достоверных результатов нужно предварительно обучить детей производить глубокий вдох и достаточный выдох. Ребенок делает три попытки, из которых фиксируется лучшая. Точность измерения  $\pm 200$  см<sup>3</sup>. Жизненная емкость легких отражает силу мышц грудной клетки, диафрагмы, брюшной стенки. Ее показатели, определяемые в динамике, позволяют установить возрастной уровень развития и влияние средств физического воспитания.

Для более точной оценки физического развития детей и правильного подбора физических упражнений врачу необходимо иметь характеристику развития движений у каждого ребенка.

Обследование развития движений у ребенка первого года жизни необходимо проводить ежемесячно, по возможности в календарные числа, соответствующие дате рождения ребенка.

При обследовании движений и оценке уровня их развития следует начинать с тех показателей, которые характерны для детей данного возраста. Если же развитие движений у ребенка превышает возрастные нормы, то следует перейти к показателям следующей возрастной группы. В тех случаях, когда развитие движений у ребенка не достигло нормы, необходимо снизить предъявляемые к нему требования и определять показатели предыдущей возрастной группы.

Очень важно при обследовании детей пользоваться одной и той же методикой определения состояния рефлексов и развития движений. Это позволит получать более точные данные и сравнивать их. Обследование развития движений у детей первого года жизни врач проводит в первой половине дня, но не раньше чем через полчаса после кормления и не позднее чем за полчаса до кормления, т. е. в период, когда дети наиболее активны. Во время обследования дети должны быть полностью раздеты. Если ребенок во время осмотра беспокоен, плачет, отказывается выполнять соответствующие движения, обследование следует прекратить и повторить его позднее в тот же или ближайший день, когда у ребенка появится положительный эмоциональный настрой. Нужно помнить, что при обследовании ребенка не всегда можно выявить у него наличие того

или иного навыка (это зависит от многих причин — нежелание ребенка выполнять движение, отвлечения и т. д.). Поэтому воспитатели групп в повседневной работе с детьми должны внимательно наблюдать и фиксировать появление у детей новых движений или попыток к их выполнению, создавать каждому ребенку индивидуальные условия для развития определенного движения, подсказывать врачу о необходимости включения этого движения в комплекс занятий гимнастикой и массажем.

Противопоказания к проведению  
физических упражнений и массажа  
для детей раннего возраста

1. Острые заболевания с повышенной температурой.
2. Распространенные заболевания кожи.
3. Воспалительные заболевания подкожно-жировой клетчатки и мышц.
4. Пороки сердца с явлениями декомпенсации.
5. Рахит третьей степени.
6. Заболевание крови.

Работоспособность организма и степень его тренированности определяются главным образом функциональными возможностями сердечно-сосудистой и дыхательной систем, их ответными реакциями на различные физические нагрузки. С этой целью учитывают влияние отдельных занятий физическими упражнениями на организм ребенка и отмечают особенности ответных реакций со стороны пульса и дыхания, а также изменение эмоционального тонуса и общего самочувствия детей до занятий, во время и по их окончании. Пульс и дыхание ребенка подсчитывают перед занятием и тотчас после занятия. Подсчет пульса проводят по десятисекундным отрезкам, число дыханий считают в течение 30 с. После занятий подсчет проводят до тех пор, пока частота пульса и дыхания не возвратится к исходным величинам. У детей раннего возраста реакция оценивается как благоприятная, если тотчас после занятия отмечается учащение пульса на 15—20% по отношению к исходной величине и учащение числа дыханий на 10—15 в минуту без нарушения их нормального характера. Время возвращения показателей частоты пульса и дыхания к исходным величинам не должно превышать 2—3 мин.

С 3 лет у детей проводятся функциональные пробы с дозированной мышечной нагрузкой. Проба Мартине-Кушельского — 20 приседаний (глубоких) за 30 с, проба стен — тест — 30 восхождений на ступеньку в течение 1 мин, длительность пробы 2 мин.

Влияние мышечной нагрузки оценивается по: 1) изменению показателей сердечно-сосудистой системы (частоты пульса, артериального давления) и частоты дыхания сразу после нагрузки и 2) по времени восстановления этих показателей к исходному уровню. Благоприятной проба считается при учащении пульса после нагрузки на 50—70% (в зависимости от того, какая использовалась проба) и повышении максимального артериального давления на



10—20 мм рт. ст. минимального снижения на 5—10 мм рт. ст. или сохранении без изменений, увеличения частоты дыхания на 5—8 дыханий в 1 мин. Возвращение всех показателей к исходному уровню отмечается на 2—3 мин.

Оценка состояния здоровья детей с учетом данных функциональных проб позволяет правильно определить возможности детского организма и дозировать физические упражнения.

В соответствии с рекомендациями, разработанными Институтом гигиены детей и подростков Министерства здравоохранения СССР, по состоянию здоровья дети могут быть распределены на четыре группы. Отнесение ребенка к той или иной группе основывается на данных динамического учета состояния здоровья, оценке функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем при дозированной мышечной пробе.

В первую группу входят все здоровые дети.

Во вторую группу входят дети, имеющие функциональные отклонения со стороны органов и систем (функциональные изменения сердечно-сосудистой системы, изменения со стороны носоглотки — аденоиды, гипертрофия миндалин и др., ухудшенное физическое развитие, выраженные нарушения осанки и др.).

К третьей группе относятся дети, у которых имеются хронические заболевания вне обострения.

К четвертой группе относятся больные дети в стадии декомпенсации заболевания.

Детские дошкольные учреждения посещают в основном дети, относящиеся к первой и второй группе. При профилактических осмотрах необходимо выявлять детей, имеющих те или иные отклонения в состоянии здоровья, и устанавливать за ними постоянное наблюдение. Такие дети должны находиться на диспансерном учете у врачей-специалистов.

В детских дошкольных учреждениях находятся практически здоровые дети, не имеющие абсолютных противопоказаний к занятиям физическими упражнениями. Дети, часто болеющие или имеющие хронические заболевания, нуждаются в постоянном врачебном наблюдении. В периоде вне обострения заболевания они должны заниматься по общей программе физического воспитания.

После перенесенного заболевания в первые дни занятий нагрузка должна быть индивидуально снижена для каждого ребенка (освобождение от выполнения более трудных упражнений, уменьшение числа повторений каждого упражнения и т. д.). Повышать нагрузку нужно постепенно, по мере улучшения состояния здоровья и с учетом результатов функциональных проб.

Состояние здоровья, уровень развития и тренированность детей могут меняться. Поэтому при повторных обследованиях необходимо учитывать происшедшие изменения и соответственно менять назначения. Так, например, ребенку, перенесшему острое респираторное заболевание ограничивают бег и другие упражнения с повышенной физической нагрузкой. Чтобы определить доступность

мышечной нагрузки, за ним проводятся наблюдения на физкультурных занятиях, при этом используются наблюдения за внешними признаками утомления, проводятся хронометраж и пульсометрия. При очередном или специальном осмотре, если врач определяет полное восстановление функций сердечно-сосудистой системы и других систем ребенка, он разрешает ему занятия по полной программе, без каких-либо ограничений. В случае ухудшения состояния здоровья ребенка и особенно при наличии у него неблагоприятных ответных реакций на функциональные пробы врач временно еще более ограничивает физические нагрузки.

Воспитатель должен быть активным помощником врача в оценке состояния здоровья ребенка. Осуществляя ежедневный контакт с детьми в различные режимные моменты (сон, игра, занятия, еда и др.), он учитывает особенности здоровья каждого ребенка и сам активно выявляет те или иные отклонения. Такие наблюдения позволяют обеспечить индивидуальный подход и в ранних стадиях даже выявить изменения в состоянии здоровья ребенка, указать на них медицинскому персоналу.

Врач дошкольного учреждения доводит до сведения воспитателей групп оценку состояния здоровья детей и делает индивидуальные назначения в отношении общего и двигательного режима, величины физической нагрузки.

Воспитатели групп вносят эти назначения в листки здоровья и осуществляют строгий индивидуальный подход к каждому ребенку.

Медицинская сестра дошкольного учреждения осуществляет постоянный контроль за состоянием здоровья детей (совместно с воспитателями групп), за организацией и проведением закалывающих мероприятий, различных форм занятий физическими упражнениями (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры и т. д.).

Врачебно-педагогические наблюдения

Они включают оценку соответствия содержания и методики проведения различных форм физического воспитания возрастным и функциональным возможностям детей.

Врач, медицинская сестра, заведующая, осуществляя врачебно-педагогический контроль за проведением физкультурных занятий, утренней гимнастики, подвижных игр и других форм работы, должны познакомиться с планом-конспектом их проведения у воспитателей групп. Следует отметить, отвечает ли план, а после просмотра занятий, и содержание занятий требованиям программы для детей данной возрастной группы, а также соответствуют ли применяемые упражнения возрасту и уровню подготовленности детей. Проверить, следит ли воспитатель за осанкой и дыханием детей, правильно ли используется физкультурный инвентарь и проводится ли «страховка» при выполнении упражнений на снарядах.

Необходимо выявить, соблюдает ли воспитатель при проведении физических упражнений основные физиологические принципы

динамичность физических упражнений, охват по возможности большого числа мышечных групп, участие главным образом крупных мышц; равномерное распределение нагрузки на все мышечные группы (конечностей, туловища); использование различных исходных положений: стоя, лежа, сидя; обеспечение качественного выполнения упражнений.

Одним из важных разделов медицинского контроля является оценка влияния занятий физическими упражнениями на организм ребенка. Это влияние может быть учтено при проведении различных форм занятий физическими упражнениями одновременно (на физкультурном занятии, во время подвижной игры и т. д.) или за длительный период систематического проведения занятий.

Для оценки правильности построения физкультурного занятия, соответствия физической нагрузки функциональным возможностям детей определенной возрастной группы, уровню физической подготовленности детей следует пользоваться методом индивидуального хронометража. При проведении хронометража определяется также двигательная активность детей на занятиях, общая и моторная плотность занятий. Как показали исследования (С. Я. Лайзане), двигательная активность детей 2—3 лет на физкультурных занятиях, по данным шагометрии<sup>1</sup>, должна составлять в среднем 1366 локомоций, у детей в возрасте от 4 до 7 лет она возрастает соответственно от 1550 локомоций до 2555 локомоций (Г. П. Юрко). При этом следует помнить, что у детей дошкольного возраста отмечаются большие индивидуальные колебания в количестве локомоций во всех возрастных группах, что необходимо учитывать при проведении контроля за двигательной активностью детей.

Наиболее информативным показателем реакции организма на нагрузку (дозированные мышечные нагрузки, физкультурное занятие) является частота пульса. Измерение частоты сердечных сокращений по пульсу в процессе выполнения физических упражнений и в восстановительном периоде позволяет оценить правильность выбора упражнений и соответствие мышечной нагрузки функциональным возможностям детского организма.

Для определения правильности построения занятия и распределения физической нагрузки по его частям проводится измерение частоты пульса до занятия, в конце каждой его части (вводной, основной, заключительной) и после занятия в восстановительном периоде.

На основании результатов изменения частоты пульса проводится построение так называемой физиологической кривой занятий, под которой понимают графическое изображение пульса до, во время и после занятий. Присутствуя на занятиях, врач или медицин-

---

<sup>1</sup> Шагомер фиксирует основные локомоции — бег, ходьба, приседание, наклоны и т. д.

ски сестра выборочно контролирует реакции одного или двух детей на физическую нагрузку.

При правильно построенном занятии физиологическая кривая постепенно повышается от начала занятия к основной части и во время подвижной игры, когда физическая нагрузка бывает максимальной, достигает самых высоких цифр и в заключительной части приближается к исходному уровню.

Как правило, во вводной части занятия пульс учащается на 10—15%, в основной (при выполнении основных видов движений) — на 40—50%, а в подвижной игре учащение пульса достигает 60—70% и более, что в большой степени объясняется значительными эмоциями во время игры. В заключительной части занятия частота пульса снижается и постепенно после занятия, на 3—5-й мин возвращается к исходным величинам.

В зависимости от распределения физической нагрузки по частям занятия, что определяется содержанием программного материала каждого занятия, организацией, формой и методами проведения упражнений, выявляется два типа физиологической кривой: первый тип, когда в начале основной части нагрузка снижается и вновь повышается до максимума во время подвижной игры; второй тип, когда отмечается постепенное нарастание нагрузки, доходившей до максимума также во время подвижной игры. Первый тип физиологической кривой занятий отмечается в тех случаях, когда в основной части происходит обучение детей таким видам движений, как лазанье, метание и т. д., где применяется мало групповой и индивидуальный способы организации.

Перегрузить физически ребенка дошкольного возраста, как правило, почти невозможно. У детей данного возраста ярко выражен процесс саморегуляции при выполнении физических упражнений, особенно в самостоятельной двигательной деятельности. Это ярко проявляется в раннем и младшем дошкольном возрасте. Ребенок сам регулирует физическую нагрузку, отказываясь выполнять упражнения, или переключается на другой вид деятельности.

Но вместе с тем при проведении организованных форм занятий физическими упражнениями взрослому следует строго регламентировать физическую нагрузку, так как требования воспитателя, подчинение правилам поведения могут для отдельных детей создать чрезмерную физическую нагрузку. При этом следует учитывать, что не только объем и интенсивность мышечной деятельности определяют функциональные сдвиги в организме; во многом они определяются и методикой проведения физических упражнений. Если занятия вызывают интерес у ребенка, повышают его эмоциональный тонус, то он может выполнить больший объем нагрузки при меньших функциональных сдвигах.

Врач, медицинская сестра, присутствуя на занятиях, а также воспитатель должны следить за внешними признаками утомления детей. Эти наблюдения косвенно могут характеризовать допусти-

мость мышечной нагрузки при проведении различных форм занятий физическими упражнениями.

Следует отмечать окраску кожи лица, мимику, потливость, характер дыхания, движения, самочувствие ребенка. При небольшой, вполне допустимой степени утомления наблюдается небольшое покраснение лица, выражение лица спокойное, потливость незначительна, дыхание несколько учащено, но остается ровным, движения бодрые, задания выполняются четко, общее самочувствие остается хорошим. При средней степени утомления отмечается значительное покраснение лица, выражение лица становится напряженным, потливость выражена, появляется резко учащенное дыхание, движения становятся неуверенными, нечеткими, появляются добавочные движения, могут быть жалобы на усталость. При выраженном утомлении все выше перечисленные признаки проявляются значительно. В данном случае воспитатель должен внести коррективы в занятие. Если выраженные признаки утомления отмечаются у большинства детей, следует подумать о том, соответствует ли материал занятий уровню подготовленности этой группы. Если же признаки утомления отмечаются у отдельных детей, то воспитатель обязан снизить им нагрузку: сократить число повторений упражнения, исключить более трудные упражнения, обеспечить отдых в ходе проведения физических упражнений.

Реакции детей на физическую нагрузку во многом зависят от индивидуальных типологических особенностей высшей нервной деятельности (так, частота пульса у детей возбудимых при выполнении одних и тех же упражнений будет выше, чем у детей тормозных).

В медико-педагогическом контроле важное место должно быть уделено наблюдениям за осуществлением двигательного режима в детском учреждении. Двигательный режим включает всю динамическую деятельность детей (как организованные формы занятий физическими упражнениями, труд, так и свободную деятельность). Общий двигательный режим в учреждении должен являться средством укрепления здоровья и повышения работоспособности детского организма.

Индивидуальная потребность ребенка в движении наиболее ярко проявляется в самостоятельной деятельности и в большой мере отражает уровень ее возрастного развития. По мере совершенствования с возрастом у детей двигательных навыков и качеств и увеличения индивидуального опыта отмечается рост количества основных локомоций, свойственных детям в возрасте от 3 до 7 лет при свободной двигательной деятельности. Это составляет около 1320 локомоций в час активного бодрствования у детей в возрасте 3 лет и 2600 — в 7-летнем возрасте (это примерно соответствует естественной потребности детей).

Потребность в движении — это действительно биологическая потребность, удовлетворение которой подвержено саморегулированию. Исследования показывают, что если искусственно резко огра-

считать двигательную деятельность ребенка, то он компенсирует это вынужденное «двигательное голодание» чрезмерной двигательной активностью, и наоборот.

Медико-педагогический контроль включает наблюдения за проведением подвижных игр, спортивных упражнений, самостоятельной двигательной деятельности детей на прогулке.

Занятия фигурным катанием на коньках, плавание в специальных группах разрешаются детям дошкольного возраста только при постоянном врачебном контроле с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей их организма.

Проверка условий, содержания мест занятий, оборудования, одежды

Врач, заведующая и медицинская сестра осуществляют контроль за санитарным состоянием помещений, где проводятся занятия физическими упражнениями, за гигиеническим состоянием физкультурного оборудования и инвентаря как в помещении, так и на физкультурной площадке.

Температура воздуха в помещении, где проводятся занятия физическими упражнениями, должна быть не ниже 18—17°, перед проведением занятий проводятся проветривание и влажная уборка.

Дети, начиная с 2 лет, должны заниматься в спортивной форме — трусы, майки (футболки), спортивных тапочках (чешки).

В зимнее время при ходьбе на лыжах, катании на коньках — в спортивных костюмах и обуви. Во время прогулки в различное время года одежда детей должна строго соответствовать гигиеническим требованиям.

Необходимо, чтобы воспитатели групп при проведении во время занятий с детьми тоже были в спортивной форме.

Врач и медицинская сестра осуществляют повышение знаний воспитателей и родителей по вопросам гигиены, физического воспитания и его роли в укреплении здоровья детей.

### 3. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ С ДЕТЬМИ В РАЗЛИЧНЫХ ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ И В СЕМЬЕ

Физическое воспитание детей, помимо детского сада, осуществляется в общественных организациях, лечебно-профилактических учреждениях, а также в семье.

Детские спортивные школы организуются при добровольных спортивных обществах. В этих школах дети занимаются фигурным катанием, плаванием, гимнастикой, настольным теннисом. Ранняя спортивная специализация имеет важное значение в тех видах спорта, где для достижения высоких результатов необходимо овладение умениями и навыками многообразных форм движений, сложных по координации, а также требуется развитие таких физических качеств, как быстрота и ловкость, глазомер, равновесие, гибкость,

ритмичность. В детских спортивных школах складываются основы для дальнейших занятий спортом.

Обучение избранным видам спорта в детских спортивных школах строится на основе общей физической подготовки, с учетом особенностей возраста и при постоянном врачебно-педагогическом контроле. Например, в группах фигурного катания общая физическая подготовка детей обеспечивается занятиями хореографией, гимнастикой, плаванием и другими физическими упражнениями.

В детских спортивных школах занимаются по специально разработанной программе. При этом используются многие методы и приемы обучения, применяемые в детских садах.

На занятиях физическими упражнениями в детском саду воспитатели привлекают детей, посещающих детские спортивные школы, к показу движений, к руководству подгруппой (при групповом методе организации детей). Кроме того, воспитатель может поручить таким детям позаниматься с детьми, которые не усвоили то или иное упражнение.

Большая работа с дошкольниками проводится в детских городках при парках культуры и отдыха, стадионах, а также в детских парках. Детям предоставляется возможность пользоваться на площадках оборудованием, физкультурным инвентарем (санки, лыжи, коньки, велосипеды, мячи, скакалки и др.).

Кроме того, с детьми проводятся групповые и индивидуальные занятия по обучению различным видам физических упражнений (катание на коньках, передвижение на лыжах и др.), организуются подвижные игры, аттракционы. Методисты-тренеры дают консультации родителям по подбору упражнений и методике их проведения с детьми разных возрастных групп.

В бассейнах организуются группы для занятий с детьми, задача которых — улучшение общей физической подготовки, а также обучение детей способам плавания.

Создаются также группы детей, с которыми используют упражнения в воде как эффективное средство лечения различных заболеваний (сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем), а также исправления дефектов в осанке и формировании стопы.

В скверах, во дворах домов для детей дошкольного возраста оборудуются физкультурные площадки, где устанавливаются стремянки, заборчики, лесенки для лазанья, качалки, качели, карусели, бревна, горки для скольжения на ногах, скатывания на санках; отводится место для подвижных игр, катания на велосипеде, самокатах, спортроллерах, передвижения на лыжах, заливаются катки.

К работе с детьми привлекают тренеров спортивных обществ, родителей, старших школьников, занимающихся в спортивных школах.

В кабинетах лечебной физкультуры при детских поликлиниках проводится работа с детьми, имеющими те или иные отклонения в состоянии здоровья и физического развития.

На основании обследования ребенка врач назначает физические упражнения и массаж. Дети занимаются физическими упражнениями вначале под руководством методиста, а в дальнейшем (после инструктажа родителей) в домашних условиях.

В случае необходимости врач передает назначение в детский сад, и с детьми проводят занятия медсестра или воспитатель.

В детских больницах наряду с различными средствами лечения также используются физические упражнения и массаж. Физические упражнения назначаются с учетом характера заболевания (или операции), а также возраста, состояния здоровья, физической подготовленности детей. После операции физические упражнения и массаж используются с целью предупреждения различных осложнений (воспаление легких, нарушения в работе сердечно-сосудистой системы и кишечника).

В детских садах санаторного типа находятся дети, имеющие те или иные отклонения в состоянии здоровья, поэтому особое внимание уделяется физическому воспитанию. На участке создаются все условия, чтобы дети больше времени находились на воздухе, чтобы для каждого ребенка нашлось интересное занятие. Зимой заливаются ледяные дорожки, каток, сооружаются снежные валы и различные постройки из снега. Летом используются заборчики для лазанья, горки для вбегания и сбегания, делается дорожка для катания на велосипедах, самокатах, спортроллерах, роликовых коньках и т. д.

Утренняя гимнастика и физкультурные занятия, как правило, проводятся на участке. Кроме того, воспитатель поощряет использование физических упражнений в самостоятельных занятиях. Внимательно наблюдая за детьми и учитывая состояние здоровья, он регулирует физическую нагрузку каждому ребенку.

Дети с нарушениями слуха, речи, зрения и др. воспитываются в специальных дошкольных учреждениях или особых группах при обычных детских садах. Специфика обучения физическим упражнениям в этих учреждениях заключается в особом сочетании методов и приемов обучения. Например, при обучении физическим упражнениям детей с недостатками слуха большое место занимают наглядные методы, в частности показ, зрительные ориентиры, которые помогают правильно понять и выполнять упражнения.

В работе со слабо видящими детьми ведущая роль принадлежит слову в сочетании с физической помощью, звуковыми ориентирами. Следует также учитывать, что у детей с недостатками зрения мышечные ощущения заменяют зрительные представления, поэтому ребенок может, например, подойти к цели для метания, ощупать ее, запомнить, на какой высоте она расположена и на каком расстоянии от начальной черты находится. Затем, отойдя к начальной черте, ребенок прицеливается и бросает мяч или мешочек с песком. Воспитатель сообщает о результате попадания и делает указания о силе замаха и направлении броска.



Правильно выполнять физические упражнения помогают звуковые ориентиры. Например, если при подпрыгивании вверх с целью достать предмет (погремушку, колокольчик) ребенок слышит звук колокольчика, он знает, что высота преодолена. Во время подлезания под веревку, к которой привязана погремушка или колокольчик, звук их указывает ребенку, что следует наклониться ниже.

В логопедических группах большое внимание уделяют упражнениям для пальцев кисти, ритмическим упражнениям, содействующим развитию речи. Кроме того, подбирают игры и упражнения, в которых дети должны сочетать движения со звуками, словами,

**В детских домах** (домах ребенка) воспитываются дети, не имеющие родителей, поэтому задачи физического воспитания должны осуществляться полностью в детском учреждении. Помимо тех форм работы физического воспитания, которые применяются в обычном детском саду, большое место отводится организации подвижных игр и самостоятельных занятий физическими упражнениями в вечернее время. В выходные и праздничные дни рекомендуется проводить прогулки в лес, посещение катка, организовывать физкультурные праздники и т. д.

При проведении занятий важно, учитывая индивидуальные особенности детей, вызывать как можно больше положительных эмоций, создавать бодрое, радостное настроение.

Воспитателям, работающим в этих учреждениях, необходимо быть особенно внимательными к детям, стремиться восполнить потребность ребенка в родительской ласке.

**Физическое воспитание в семье.** Задачи физического воспитания детей дошкольного возраста в семье и государственных учреждениях едины, поэтому они должны решаться общими усилиями родителей и работников детского сада.

С укорочением рабочей недели родители имеют возможность уделять больше времени воспитанию детей. В семье можно с более раннего возраста формировать умения и навыки в сложных видах движений (лыжи, коньки, велосипед, плавание и др.). Эти виды физических упражнений требуют непосредственной индивидуальной помощи и обеспечения страховки каждому ребенку. И поэтому организовать обучение этим видам движения в детском саду и обеспечить высокие результаты значительно труднее, чем в семье.

Для правильного осуществления физического воспитания в семье родителям необходимо знать, какими физическими упражнениями ребенок занимается в детском саду, а также в детской спортивной школе и какую физическую нагрузку в течение дня и всей недели он получает. С учетом всей нагрузки следует планировать занятия физическими упражнениями после возвращения ребенка из детского сада, а также в выходные и праздничные дни.

Дошкольные учреждения могут оказать большую помощь родителям в приобретении знаний о физическом воспитании детей: организуются уголки для родителей, проводятся консультации, беседы, лекции, открытые занятия.

Различные формы организации физического воспитания могут быть заимствованы родителями из опыта дошкольных учреждений. В связи с этим следует знакомить их со специальной литературой по физическому воспитанию, а также рекомендовать литературу, предназначенную для родителей.

Родители, дети которых не посещают дошкольное учреждение, обязаны сами обеспечить им полноценное физическое воспитание.

В семье, так же как и в детских садах, важно комплексно применять все средства физического воспитания. Родители должны стремиться к тому, чтобы создать наиболее благоприятные гигиенические условия, использовать естественные факторы природы (солнце, воздух, вода), разнообразные физические упражнения; следить, чтобы дети занимались доступными видами физического труда, правильно выполняли движения, применяемые в повседневной жизни и входящие в различные виды деятельности (рисование, лепка, игра на музыкальных инструментах и т. д.). Особого внимания требует осанка детей.

Физические упражнения в семье проводятся в различных формах: зарядка, занятия (индивидуальные, коллективные), подвижные игры, закаливающие процедуры, физкультурминутки, прогулки в лес, вечера досуга, праздники и т. д.

Чтобы правильно организовать физическое воспитание ребенка в семье, целесообразно наметить конкретные задачи с учетом состояния здоровья детей, физического развития и физической подготовленности, подобрать физические упражнения и распределить их на весь год. Заранее нужно подготовить физкультурный инвентарь для занятий (велосипед, лыжи, коньки, санки, самокаты, спортроллеры, роликовые коньки, бадминтон, настольный теннис, городки, мячи, скакалки и др.), одежду, обувь, привлечь к этому детей.

Положительное влияние на дошкольников оказывает пример родителей, когда они вместе с детьми ходят на лыжах, катаются на коньках, санках, играют в теннис, бадминтон, городки, плавают. Родители показывают, объясняют, как нужно выполнять упражнение, оказывают помощь и облегчают освоение знаний, двигательных умений и навыков, наблюдают за самочувствием детей.

Рекомендуется 2—3 раза в год проводить учет состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности. Эти данные помогут проанализировать проведенную работу по физическому воспитанию и наметить план на дальнейший период времени.

Таким образом, государственные учреждения, осуществляя задачи физического воспитания дошкольников совместно с семьей, могут достигнуть более высоких результатов в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности детей.

## ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ

# РАБОТА МЕТОДИСТА. ПРЕПОДАВАНИЕ КУРСА «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА» В ПЕДАГОГИЧЕСКОМ УЧИЛИЩЕ

## ГЛАВА ПЕРВАЯ

### РАБОТА МЕТОДИСТА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В МЕТОДИЧЕСКОМ КАБИНЕТЕ

#### § 1. ЗАДАЧИ И СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ МЕТОДИСТА

Методист по физическому воспитанию осуществляет общее руководство педагогической работой во вверенных ему дошкольных учреждениях (города, района, области). Круг его обязанностей разнообразен и широк. Большое внимание методист уделяет повышению квалификации воспитателей.

Профессиональная подготовка, получаемая воспитателями, не исключает необходимости постоянно совершенствоваться, повышать свою педагогическую квалификацию, быть на уровне современных требований жизни и школы, планомерно готовить к ней детей начиная с младших групп детского сада.

Методист, руководящий вопросами физического воспитания, создает в методическом кабинете необходимые условия для постоянного повышения квалификации воспитателей. Он следит за всеми новинками педагогической литературы, оформляет и постоянно пополняет новыми материалами различные выставки, папки передового опыта, накапливает пособия и иллюстративный материал.

В целях непосредственного руководства работой воспитателей методист выезжает в районные, городские, сельские учреждения (в соответствии с имеющимся годовым планом работы кабинета); проводит индивидуальные и групповые консультации для воспитателей; организует и проводит методические объединения, семинары, практикумы, курсы, кружки, открытые занятия в детском саду, лекции по отдельным вопросам физического воспитания с приглашением специалистов; изучает передовой опыт и содействует его распространению; рекомендует доклады на научно-практиче-

ские конференции и Педагогические чтения для района, города, области.

Многогранная работа методиста требует высокой квалификации, постоянного расширения кругозора, углубления педагогических знаний, позволяющих связывать теорию с практикой. В случае необходимости методист должен быть готов к наглядной демонстрации и теоретическому обоснованию методических приемов работы с детьми (обучению детей движениям на физкультурных занятиях, показу методики проведения подвижной игры, утренней гимнастики и т. п.). Всем этим методист овладевает (как подтверждает опыт работы вузов) в процессе обучения в педагогическом институте и начинает успешно применять свои теоретические знания и навыки, еще будучи на педагогической практике в детском саду, а затем в процессе инспекторско-методической практики (в районе, городе, области).

## § 2. ОФОРМЛЕНИЕ МЕТОДИЧЕСКОГО КАБИНЕТА

В методическом кабинете прежде всего создаются условия для повышения квалификации воспитателей, их самостоятельной работы над книгой и другими материалами. Для этого подбирается теоретическая и методическая литература по вопросам физического воспитания — книги, журналы, отдельные статьи, сборники подвижных игр и физических упражнений; составляются списки рекомендуемой литературы по отдельным вопросам физического воспитания, картотеки, справочники, словари; выделяются книги и статьи для использования на местах в виде передвижной библиотеки (особенно, для отдаленных районов, сельской местности). Кроме того, в кабинете должен быть отпечатанный и хорошо оформленный материал, отражающий передовой опыт работы: образцы перспективного и календарного планов работы по физическому воспитанию в соответствии с «Программой воспитания в детском саду», а также учет работы по возрастным группам; планы и конспекты физкультурных занятий, дневники индивидуальной работы воспитателя с детьми, описание физкультурно-оздоровительных мероприятий — утренней гимнастики, физкультминутки, закалывающих процедур с иллюстрациями (фотографическими снимками); примерные образцы планирования работы воспитателя с детьми в повседневной жизни — подвижные игры, прогулки, самостоятельная деятельность детей, а также примерные программы физкультурных праздников.

В кабинете хранятся доклады по вопросам физического воспитания на научно-практических конференциях и Педагогических чтениях. Весь этот материал красиво оформляется и аннотируется.

Воспитатели должны иметь возможность познакомиться с современными техническими средствами обучения, научиться использовать кинофильмы в работе с детьми и кинограммы при чтении соответствующих докладов, лекций для родителей.

В кабинете целесообразно иметь постоянную выставку физкультурного оборудования, макеты примерного оборудования участка и физкультурных приборов (трибуны, скамейки, щиты для метания, бревна, горки и т. д.); наглядный набор используемых в упражнениях предметов (обручи, палки, флажки, мячи, шнуры, ленты, шести, кольцебросы, мячбросы и др.); моторные игрушки, оборудование для игр с элементами спортивных игр — волейбола, баскетбола, бадминтона, городков, хоккея, настольного тенниса, кроме того, кегли, серсо, бильбоке, диаволо, бирюльки, бабки.

Рекомендуется составить альбомы фотографий, отражающих проведение занятий, игр, утренней гимнастики, закаляющих процедур, физкультурных праздников.

По всем экспонатам выставки методист дает исчерпывающую консультацию и при необходимости показывает примеры использования физкультурных пособий и игр.

### § 3. РАБОТА МЕТОДИСТА С ПЕДАГОГИЧЕСКИМИ КАДРАМИ

В целях более четкой организации повышения квалификации воспитателей методист предварительно планирует всю работу, организует условия и контролирует осуществление намеченного. Чтобы направлять и систематически проверять работу всех учреждений (района, города, области), методист создает при кабинете актив из наиболее квалифицированных воспитателей и заведующих детскими садами. Вместе с ними путем предварительного посещения всех учреждений он выясняет состояние физического воспитания детей и в соответствии с этим разрабатывает конкретный план повышения квалификации воспитателей, предусматривая различные формы работы: методические объединения, практикумы, индивидуальные и групповые консультации, семинары, курсы, кружки, лекции, открытые занятия.

**Формы работы  
методиста  
с воспитателями**

**Методические объединения.** При организации методических объединений учитывается территориальная близость дошкольных учреждений и возрастные группы, в которых работают воспитатели. Детские учреждения объединяются обычно в небольшие группы — кусты, педагогический коллектив которых насчитывает 20—25 человек. В план работы объединения могут быть включены различные вопросы дошкольного воспитания, в том числе и физического.

Руководство всем объединением (кустом), а также разработка отдельных вопросов поручается методисту, опытному воспитателю или заведующей.

Ознакомившись с учреждениями, входящими в объединение, руководитель составляет план на год. В плане указывается круг вопросов по физическому воспитанию, подлежащих обсуждению, доклады воспитателей и открытые занятия непосредственно в детских садах. План, утвержденный методистом и в отделе народного обра-

ования, объявляется на первом занятии. В течение года руководитель строго следит за его выполнением.

Отбор докладов определяется актуальностью темы для участников данного объединения, учетом затруднений в работе отдельных учреждений и воспитателей, а также стремлением внедрить новое в работу с детьми. Например, следует уточнить вопросы о содержании и методике индивидуальных занятий по развитию движений с детьми раннего возраста или с небольшими группами более старших детей; о структуре, содержании и методике обучения детей на физкультурных занятиях в различных возрастных группах; о методике проведения прогулок воспитателем и т. п.

В докладах воспитатели рассказывают о своем опыте работы, о возникающих затруднениях и способах преодоления их, выделяют наиболее актуальные вопросы, интересующие многих и требующие обсуждения. В связи с этим проводятся наблюдения на открытых занятиях. В процессе обсуждения занятия руководитель направляет выступления, следит за всесторонним освещением поставленных вопросов, их убедительным теоретическим обоснованием и стремится к тому, чтобы общение воспитателей влияло на улучшение практической работы с детьми.

Руководители методических объединений поддерживают связь с методистом (района, города, области), который утверждает план работы на год, регулярно знакомится с ходом работы объединений, систематически инструктирует руководителей, организуя для них консультации, семинары, лекции. Таким образом, осуществляется целенаправленное руководство повышением квалификации воспитателей и в связи с этим конкретная помощь детским учреждениям, повышение качества работы с детьми.

**Индивидуальные консультации** проводятся методистом по расписанию. Он помогает воспитателям разрешить вопросы физического воспитания, которые возникают у них в текущей работе. В зависимости от квалификации воспитателя и содержания вопроса консультация может иметь теоретический, методический или практический характер.

Консультации фиксируются методистом в специальной тетради с указанием темы и даты, фамилии воспитателя, наименования учреждения, в котором он работает.

**Групповые консультации** по физическому воспитанию намечаются в связи с плановыми посещениями и выездами методиста в дошкольные учреждения (районные, городские, областные). Если проверка обнаруживает однотипные ошибки, методист на заключительном собрании актива дошкольных работников данных учреждений делает обобщенный анализ работы и предлагает конкретные мероприятия для исправления имеющихся недочетов (групповые консультации, практикумы, краткосрочные курсы и т. п.).

Групповая консультация проводится методистом по специально разработанному плану с учетом вопросов, требующих уточнения. Например, в целом ряде учреждений неправильно организуется

утренняя гимнастика: условия проведения не отвечают требованиям гигиены и закаливания; недостаточно обоснованно подбираются упражнения, в методике допускаются ошибки.

В связи с обнаруженными недочетами групповая консультация намечается примерно по следующему плану:

1. Тема консультации.
2. Основные вопросы.
3. Иллюстрация теоретических положений (приведение наглядных примеров, практическая демонстрация физических упражнений, демонстрация и анализ кинограмм, кинофильма).
4. Обсуждение вопросов, возникших у слушателей в процессе консультации.
5. Заключение методиста.
6. Рекомендация литературы по данной теме.

**Практикум.** Это форма повышения квалификации наиболее целесообразна для молодых воспитателей. Задачи и содержание практикума определяются также в результате проверки методистом работы на местах.

Продолжительность практикума зависит от конкретных задач, объема материала и учета условий работы данных учреждений.

Например, проверка работы показала, что многие воспитатели недостаточно ясно представляют значение упражнений в основных движениях, затрудняются в определении их задач и методики обучения, используют весьма ограниченно их виды (главным образом применяют упражнения в равновесии и некоторые виды прыжков), не догадываются о возможности варьирования упражнений.

Задачи практикума в данном случае будут следующие: уточнить значение и задачи каждого вида упражнений в основных движениях; показать на практических занятиях правильные приемы выполнения упражнений и методику обучения детей (в связи с этим проанализировать кинофильм об особенностях становления и динамики развития основных движений), научить варьировать их и использовать в играх.

В связи с поставленными задачами намечается план практикума.

Примерно. Вводная лекция (беседа), анализ кинофильма — 2 ч.

Практические занятия с последующим их анализом: упражнения в основных движениях — ходьбе и беге — 6 ч, метании — 6 ч, прыжках — 6 ч, лазанье — 4 ч, упражнения в равновесии — 4 ч. Всего — 28 ч.

Целесообразно после каждого практического занятия предлагать участникам практикума задания по разработке вариантов упражнений и методике обучения детей.

Помимо этого, проводятся открытые занятия в детском саду, демонстрирующие процесс обучения детей основным движениям и использование их в подвижных играх (в различных возрастных группах). На это отводится 3 ч.

В заключение участники практикума сдают зачет по всему циклу занятий (4 ч). Таким образом, на данный (примерный) практикум потребуется 35 ч. Он содействует обогащению содержания работы с детьми, развивает инициативу, повышает качество практических навыков, вырабатывает целенаправленность в работе.

**Семинар.** Особенность этой формы повышения профессиональной квалификации воспитателей — в самостоятельной работе всех участников по какой-либо общей, актуальной для всех проблеме. Семинар проводится под руководством методиста или специально приглашенных лиц (научного работника, преподавателя и т. д.).

Задачей семинара является: повышение теоретического уровня воспитателей, овладение ими навыками углубленной самостоятельной работы, развитие умения анализировать и обобщать наблюдения, связывать теорию с практикой, делать обоснованные выводы.

Семинар, имеющий исследовательский характер, организуется для воспитателей высокой квалификации с высшим или средним педагогическим образованием и достаточным стажем практической работы. Количество участников семинара не должно превышать 12—15 человек.

Начиная работу, руководитель знакомит всех участников с основной проблемой семинара, стараясь увлечь их перспективой интересной исследовательской работы. Он дает теоретическое обоснование проблемы, показывает ее значение для правильного физического воспитания детей и рекомендует основную литературу. В связи с указанной проблемой он называет тематику докладов и предлагает их на выбор всем членам семинара. После этого утверждается календарный план работы семинара.

Вначале воспитатели изучают литературу, связанную с общей проблемой семинара, обсуждают вопросы, требующие уточнения, составляют рефераты по отдельным книгам и статьям, подготавливая их в соответствии с планом семинара, обсуждают возникающие спорные вопросы или новые, имеющие перспективное значение.

Особенностью семинара практических работников являются возможности проверки теоретических положений в работе с детьми.

Руководитель семинара консультирует воспитателей и помогает им продумать и организовать опытную работу в детском саду.

На семинарских занятиях в соответствии с планом работы обсуждаются теоретическое обоснование темы каждого доклада, обобщение передового опыта, а также отдельные части докладов, постановка опытной работы с детьми, содержание, методика и результаты работы, доклады в целом.

Таким образом, в процессе работы над докладами каждый участник семинара имеет возможность выяснить теоретическую сущность и практическое значение своей темы, а также значительно обогатить свои знания по проблеме в целом.

Вся работа семинара должна проходить по четкому календарному плану.



В заключение работы семинара лучшие доклады могут быть рекомендованы руководителем для научно-практической конференции (района, города, области), представлены на Педагогические чтения или опубликованы в печати.

*Примерная проблема семинара и тематика докладов.  
«Подвижные игры в воспитательной работе с детьми».*

Тематика докладов:

- а) «Роль подвижной игры во всестороннем воспитании ребенка (физическом, умственном, нравственном, эстетическом)». Данная тема представляет собой комплекс докладов, дающий возможность небольшому коллективу воспитателей экспериментально проверить каждый из компонентов.
- б) Творческие задания как метод развития творческой мысли ребенка, создания конкретной подвижной игры.
- в) Содержание и методика некоторых игр с элементами спортивных игр для подготовительной к школе группы.
- г) Варьирование подвижных игр как метод совершенствования двигательных навыков детей.
- д) Подвижные игры как источник радостных эмоций у малышей и др

**Открытые занятия в детском саду.** Целью организации открытых занятий является обмен опытом работы, возможность показа образцов педагогического мастерства, уточнение представлений о задачах, содержании и методике отдельного вида работы с детьми: физкультурного занятия, утренней гимнастики, закаливающих процедур, прогулки и т. п. Тема занятия и вопросы к наблюдению и анализу сообщаются воспитателям заблаговременно.

Перед началом методист напоминает присутствующим порядок вопросов к наблюдению и последующему анализу. Таким образом он обеспечивает целенаправленность наблюдения, сосредоточенность внимания воспитателей на основных компонентах занятия. По окончании занятия методист руководит его анализом, придерживаясь предварительно данного плана, и активизирует высказывания по поводу виденного. Обсуждение заканчивается теоретически обоснованным заключением методиста, анализом положительных и неудачных сторон занятия и оценкой его в целом.

При выездах методиста в отдаленные районы открытые занятия организуются в зависимости от условий учреждений и подготовленности кадров. Если уровень квалификации воспитателей вызывает необходимость наглядной демонстрации образцов различных видов занятий, показа методики отдельных процессов, методист должен быть готов сам провести открытое занятие, а затем детально его проанализировать.

**Курсы** организуются (в районе, городе, области) с отрывом и без отрыва воспитателей от работы.

Учебный план, программа, состав преподавателей и продолжительность курсов утверждаются отделом народного образования.

На курсах могут быть прочитаны лекции с использованием технических средств обучения, проведены практические и семинарские занятия, а также в связи с изучением отдельных тем организованы показательные занятия в детском саду.

Курсы заканчиваются зачетом в устной или письменной форме. Учебные планы и программы курсов разрабатываются центральным дошкольным методическим кабинетом, но в связи с конкретными условиями в них могут вноситься изменения.

Кружки организуются в целях углубленного изучения отдельных вопросов физического воспитания. Они способствуют расширению кругозора, обогащению опыта, уточнению знаний, развитию творческой мысли воспитателей. Например, может быть организован кружок по разработке содержания подвижных игр и их вариантов для детей различных возрастных групп, по составлению вариантов физических упражнений в соответствии с поставленными задачами; по сбору народных игр для дошкольников и т. п.

Кроме того, для воспитателей могут быть организованы секции по физкультуре, в которых они занимаются легкой атлетикой, плаванием, лыжным или конькобежным спортом и т. д.

Все эти разнообразные формы повышения квалификации расширяют интересы, раскрывают новые возможности, выводят за пределы узкой специализации, связывают с различными сторонами общественной жизни.

Повышение квалификации воспитателей служит основой для улучшения качества работы с детьми.

Однако, чтобы физическое развитие детей осуществлялось наиболее эффективно, необходимо единство и согласованность физического воспитания в детском саду и в семье.

Помимо непосредственного контакта с родителями в детском саду, следует организовывать «Педагогическую школу для родителей». На занятиях в такой школе родители получают научно обоснованные знания, убеждаются в необходимости соблюдения двигательного режима в течение дня, систематического закаливания организма ребенка, облегчения его костюма с изменением погоды и т. п. В этой работе методист кабинета призван играть активную роль, помогая отделу народного образования и городскому или областному педагогическому обществу (при комплектовании учебных групп, сборе сведений о родителях, записи их в число слушателей с помощью детских садов и т. п.). Методист, будучи сам членом педагогического общества, может делать доклады, проводить беседы с родителями и др.

#### § 4. ИНСПЕКТИРОВАНИЕ ДЕТСКИХ САДОВ ПО РАЗДЕЛУ «ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ»

В целях наиболее глубокого изучения постановки и состояния работы по физическому воспитанию в дошкольном учреждении инспектор проводит тематическую проверку.

Анализ результатов этой проверки должен служить основанием для оказания необходимой помощи и исправления существующих недостатков в намеченные сроки.

Приступая к проверке состояния работы по физическому воспитанию, инспектор должен быть знаком с актом предыдущего обследования, чтобы судить о том, как исправлены недочеты в соответствии со сделанными в нем замечаниями.

**Тематическая проверка учреждения.** Начиная проверку, инспектор прежде всего интересуется условиями, созданными в детском саду для осуществления физического воспитания, и проверяет соответствие этой работы требованиям «Программы воспитания».

Он обследует санитарно-гигиеническое состояние групповых комнат, физкультурного зала, спален и всего помещения и участка. Особое внимание он обращает на чистоту и свежесть воздушной среды в помещении в течение всего дня. Инспектор знакомится с планированием участка для всех возрастных групп, а также физкультурной площадки; оборудованием помещения и участка физкультурным инвентарем и игрушками; проверяет их качество, количество, состояние, места хранения; наличие, качество, состояние физкультурных костюмов и обуви для детей и воспитателей.

Далее инспектор выясняет, как осуществляется повышение квалификации воспитателей, имеются ли необходимые книги, журналы, сборники игр и упражнений. Его интересуют содержание, методы руководства и контроля за работой воспитателей по выполнению программы физического воспитания.

В беседе с заведующей инспектор уточняет, в каких мероприятиях района участвует коллектив педагогов (в объединениях, семинарах, кружках и т. д.); какие формы повышения квалификации использует заведующая внутри учреждения (консультации, практикумы, открытые занятия и т. п.).

После этого инспектор приступает к проверке имеющейся документации. Он просматривает списки детей по возрастным группам и данные медицинских осмотров. Выясняет наличие детей, имеющих отклонения от нормы в физическом развитии (признаки деформации осанки, стопы, ослабленное состояние организма после перенесенной болезни и т. п.). В связи с этим уточняются индивидуальные режимы, характер индивидуальных занятий, использование корректирующих упражнений и др. Проверяются нормы питания и режим во всех возрастных группах, особенно в группах детей раннего возраста в соответствии с указаниями «Программы воспитания».

Особое внимание уделяется выполнению во всех группах двигательного режима (игры, утренняя гимнастика, занятия, физкультминутка, продолжительность и содержание прогулки, виды двигательной деятельности в течение всего дня).

Инспектор просматривает годовой план по физическому воспитанию детей, перспективные и календарные планы по группам, учет работы, а также индивидуальный сравнительный учет двигательных навыков детей (сентябрь — январь — июнь).

По окончании просмотра документации инспектор наблюдает и фиксирует в записях всю работу по физическому воспитанию в течение дня в различных возрастных группах: прием детей,

игры, самостоятельная деятельность детей и руководство воспитателя; утренняя гимнастика и закаливание (гигиенические условия, организация детей, структура и содержание комплекса, руководство воспитателя). Закаливающая процедура (обтирание, обливание), ее организация и состояние детей. Инспектор интересуется чередованием занятий, проведением в старших группах физкультурных минут в перерывах между ними, наблюдает физкультурные занятия, анализирует их содержание, структуру, процесс обучения (методические приемы воспитателя, реакцию детей, их самостоятельность при выполнении двигательных заданий, индивидуальный подход воспитателя к детям). Он обращает внимание на общую и моторную плотность занятия, дозировку нагрузок, смену деятельности детей, проведение игры, эмоциональное состояние детей, длительность занятия.

Инспектор наблюдает прогулку, фиксирует ее содержание, продолжительность, методику руководства воспитателя, его работу с отдельными детьми, с небольшими группами, самостоятельную деятельность детей в играх и упражнениях, их взаимоотношения в совместной деятельности и общее руководство воспитателя. Он наблюдает обед и сон, игры и занятия во второй половине дня и уход детей домой.

Особое внимание в течение всего процесса обследования обращается на роль воспитателя и его руководство всем коллективом детей.

Подводя итоги, инспектор беседует с воспитателем, анализирует его работу, выясняет отдельные вопросы, делает необходимые замечания.

Беседа должна проходить в доброжелательной, тактичной, спокойной форме с проявлением уважения к воспитателю. Замечания делаются по существу работы. Каждое требование к учебно-воспитательному процессу и методике проведения отдельных видов работы воспитателя с детьми должно быть убедительно обосновано и разъяснено воспитателю. Заканчивается беседа указанием на положительное в работе воспитателя и конкретными предложениями инспектора к исправлению недочетов.

На основании наблюдений, просмотра документов, живого общения с коллективом, тщательного изучения всего материала по физическому воспитанию детей инспектор делает выводы о работе данного учреждения.

На заключительном педагогическом совещании инспектор всесторонне анализирует состояние работы по физическому воспитанию и дает ей оценку.

На основе конкретных данных он отмечает положительные стороны работы в каждой возрастной группе, указывает все имеющиеся недостатки, вскрывая их причины, и предлагает меры к их устранению в указанные им сроки. Все это записывается в акте проверки работы, который оставляется у заведующей учреждением (копия его сдается в отдел народного образования).

Если оказывается необходимым наглядный показ физкультурного занятия, утренней гимнастики, прогулки и т. п., желательно, чтобы инспектор сделал это сам или помог подготовиться к открытому занятию одному из воспитателей и затем со всем педагогическим коллективом проанализировал его.

Важно, чтобы весь процесс проверки не нарушал обычной жизни учреждения и вызвал у коллектива деловой подъем, веру в свои возможности, интерес и стремление улучшать качество работы с детьми, повышать свою квалификацию. Однако все это не исключает непримиримости инспектора к отрицательным фактам. Но и в этом случае он должен быть корректным и высказывать свое мнение без пренебрежения к людям, строго осуждая и в то же время убедительно разъясняя неправильность их действий.

Очень важно, чтобы беспристрастный и конкретный анализ вызвал желание преодолеть и исправить допущенные ошибки.

По окончании всей работы у сотрудников детского сада должно сложиться впечатление об инспекторе как строгом, но деловом, справедливом и благожелательном человеке, встречи с которым приносят большую пользу.

Таким образом, проверяя и направляя работу дошкольных учреждений, инспектор сам должен быть квалифицированным педагогом, обладать высокими моральными качествами и определенным культурным уровнем.

Только такой инспектор имеет право на критику деятельности других людей и пользуется авторитетом.

## *ГЛАВА ВТОРАЯ*

### *ПРЕПОДАВАНИЕ КУРСА «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА» В ПЕДАГОГИЧЕСКОМ УЧИЛИЩЕ*

**Задачи курса.** В нашей стране большое внимание уделяется физическому воспитанию детей раннего и дошкольного возраста. В соответствии с директивами XXV съезда КПСС все больше расширяется сеть дошкольных учреждений и создаются наиболее благоприятные условия для общественного воспитания детей.

Главная роль в осуществлении ответственных задач, стоящих перед дошкольными учреждениями, принадлежит воспитателю. Квалификация воспитателя, его стремление расширять и углублять знания, совершенствовать свое мастерство во многом зависит от той подготовки, которую он получил в педагогическом училище.

В учебном плане педагогических училищ важное место занимает курс «Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста».

Этот курс предусматривает овладение учащимися знаниями, умениями и навыками, необходимыми для самостоятельной работы по физическому воспитанию детей от рождения до 7 лет. Учащийся должен научиться грамотно планировать и проводить все формы работы в детском саду: физкультурные занятия, утреннюю гимнастику, подвижные игры и др., а также учитывать и анализировать полученные результаты.

Кроме того, в процессе изучения курса ставится задача дать умения и навыки работы с родителями: выступления на собраниях, проведение бесед, консультаций и т. д. Важно привить учащимся интерес и любовь к своей профессии, навыки изучения литературных источников. Кроме того, необходимо научить учащихся совершенствовать свою личную физическую подготовку.

В процессе изучения курса большое внимание следует уделять формированию диалектико-материалистического мировоззрения, а также воспитанию учащихся в духе принципов кодекса коммунизма. У учащихся необходимо развивать активность, самостоятельность мысли, стимулировать их к творческим поискам, воспитывать ответственное отношение за порученное дело.

Успех преподавания курса «Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста» зависит от квалификации преподавателя и от его личных качеств. Преподаватель должен иметь высокий уровень идейно-теоретической подготовки, глубоко разбираться в своем предмете, систематически изучать политическую и специальную литературу, владеть современными методами преподавания курса, а также воспитания учащихся.

Преподавателю необходимо постоянно совершенствовать навыки проведения всех форм работы по физическому воспитанию с детьми разных возрастных групп, обобщать лучший опыт воспитателей дошкольных учреждений. Кроме того, крайне важно систематически заниматься физическими упражнениями и правильно их демонстрировать на уроках.

Преподаватель должен быть во всем образцом для учащихся.

**Характеристика программы.** Преподавание курса «Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста» в педучилище осуществляется по программе, утвержденной Министерством просвещения СССР<sup>1</sup>.

Эта программа состоит из «Объяснительной записки», «Содержания курса» и «Приложения».

В «Объяснительной записке» раскрываются задачи курса, дается характеристика теоретических уроков и практических занятий. Кроме того, приводятся формы самостоятельной работы учащихся при изучении курса и разновидности учета успеваемости.

«Содержание курса» включает два раздела. В первом разделе «Общие вопросы теории физического воспитания» имеются две те-

<sup>1</sup> Теория и методика физического воспитания, массаж и лечебная гимнастика. М., 1976.

- мы: «Предмет теории физического воспитания» и «Советская система физического воспитания». Эти темы предусматривают приобретение знаний по общим вопросам теории физического воспитания, без которых невозможно глубокое понимание теории и методики физического воспитания детей дошкольного возраста. Кроме того, изучение этих тем содействует формированию у учащихся диалектико-материалистического мировоззрения.

Во втором разделе «Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста» раскрываются задачи, средства физического воспитания, а также основы обучения, воспитания и развития детей. Кроме того, приводится методика обучения детей дошкольного возраста различным физическим упражнениям, указываются формы работы по физическому воспитанию в дошкольных учреждениях, даются основы планирования и учета работы по физическому воспитанию и врачебно-педагогического контроля. В программе особо выделен раздел: «Физическое воспитание детей первого года жизни, массаж и лечебная гимнастика».

К каждой теме даны вопросы и указан характер занятий.

В приложении приводится: список литературы, примерный график прохождения курса «Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста», а также примерный перечень домашних заданий для учащихся.

**Составление рабочего плана.** Поурочный план прохождения курса составляется на основе программы и рекомендаций, которые даны в примерном графике. Перед составлением плана преподавателю нужно познакомиться с подготовленностью учащихся. Для этого он анализирует успеваемость учащихся по анатомии, физиологии, гигиене, психологии, педагогике, физике, химии, а также по физическому воспитанию, знакомится с результатами сдачи норм ГТО, с успехами в занятиях спортивных секций. Кроме того, полезно лично побеседовать с преподавателями, которые вели занятия с этими учащимися.

Преподаватель определяет время (количество часов) на каждую тему с учетом подготовленности учащихся.

После этого он уточняет последовательность изучения тем, чередования теоретических уроков и практических занятий и определяет их характер.

Кроме того, он определяет перечень домашних заданий, а также на каких уроках они будут даваться и проверяться, характер письменных материалов, их объем и назначение.

В рабочем плане нужно наметить также вопросы, которые учащиеся будут изучать самостоятельно, и указать, какой материал для отчета они должны представить.

Важно в рабочем плане указать, какие наглядные пособия имеются в педучилище и какие будут изготовлены дополнительно; какие фильмы будут демонстрироваться и при изучении каких тем будут использованы другие технические средства обучения (магнитофон и т. д.).

В рабочем плане нужно дать список литературы, которая будет рекомендована учащимся дополнительно к учебнику, и перечислить, по каким темам имеются методические разработки в кабинете. Важно указать, с какой целью нужно изучать дополнительную литературу и каковы формы отчетности (аннотации, конспекты, доклады, заметки в стенгазету, материалы для консультации, в уголок для родителей и т. д.).

К рабочему плану следует приложить график проведения показательных занятий в детском саду (физкультурных занятий, утренней гимнастики, подвижной игры и др.), список дополнительной литературы, вопросы для самостоятельного изучения темы, вопросы для подготовки к семинару и т. д.

Для примера приведем планирование темы «Физкультурные занятия». На тему отводится 12 ч, из них 6 ч на теоретические уроки и 6 ч на практические занятия в педучилище; дополнительно проводятся показательные занятия в детском саду (за счет времени, отведенного в учебном плане на педагогическую практику).

Теоретический материал распределяется на 3 урока по 2 ч.

На первом уроке преподаватель излагает следующие вопросы: значение и место физкультурных занятий в режиме дня дошкольного учреждения; структура и содержание физкультурного занятия; задачи, содержание и взаимосвязь частей занятия; особенности структуры и содержания занятия по обучению детей ходьбе на лыжах, катанию на коньках, плаванию; подбор физических упражнений для занятий; типы физкультурных занятий.

На втором уроке важно раскрыть методику проведения физкультурных занятий: методы организации детей, физическая, психическая и эмоциональная нагрузка и ее регулирование; место обучения физическим упражнениям на занятии; осуществление оздоровительных, образовательных и воспитательных задач и трудового воспитания.

На третьем уроке нужно рассмотреть: особенности методики проведения физкультурных занятий в различных условиях (в группе, на площадке), в смешанных по возрасту группах, с детьми первого и второго года жизни; подготовка воспитателя и детей к занятию (составление плана-конспекта, отбор физкультурного инвентаря и т. д.); осуществление педагогического и врачебного контроля; оценка занятия воспитателем; вопросы для анализа занятия; методика хронометрирования; записи наблюдений.

Задание на дом: изучить в учебнике Д. В. Хухлаевой «Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста». М., «Просвещение», 1976, с. 168—189, 224—227, 231—232; составить план-конспект физкультурного занятия для одной возрастной группы. Дополнительно прочитать в книге Т. И. Осокиной «Физическая культура в детском саду» (М., «Просвещение», 1973, с. 28—38).

Показательные занятия в детском саду: просмотр физкультурных занятий в разных возрастных группах в детском саду, за-



пись наблюдений и замечаний, участие в анализе совместно с преподавателем.

На практических занятиях в педучилище (3 урока — 6 ч) учащиеся анализируют планы-конспекты физкультурных занятий для разных возрастных групп (домашнее задание); проведение во время учебной практики отдельных частей занятий (вводная, заключительная, одного-двух основных движений из основной части) или занятия в целом; запись наблюдений, хронометраж; проведение учебных заданий совместно с преподавателем.

Преподаватель использует для наглядности планы-конспекты физкультурных занятий для детей разных возрастных групп, составленных для обычных занятий и для открытого просмотра (учебных целей).

Тщательное планирование позволит достигать наиболее высоких результатов в усвоении тем курса и в привитии практических навыков проведения физических упражнений, а также навыков планирования (составления документов), наблюдений и регистрации наблюдаемых фактов и навыков анализа документов и просмотренных занятий. Таким образом, учащиеся будут лучше подготовлены к непрерывной педагогической практике в детском саду.

Составленный рабочий план рассматривается и утверждается на заседании методической комиссии.

**Методика проведения уроков.** Учебная работа по курсу осуществляется в форме теоретических уроков и практических занятий, а также путем самостоятельной работы учащихся. Закрепление знаний и формирование у учащихся педагогических умений и навыков происходит в процессе педагогической практики в детских садах. Для более углубленного изучения отдельных вопросов программы выполняются курсовые работы.

Прохождение данного курса должно быть увязано с курсом «Физическое воспитание», а также с такими предметами, как педагогика, психология, анатомия, физиология, дошкольная гигиена, физика, химия и др.

При проведении занятий учитывается общая и физическая подготовленность учащихся. Обучение и воспитание строится на дидактических принципах.

На уроках преподаватель излагает материал по программе, дает указания для самостоятельной работы, а также проводит учет знаний учащихся.

В целях более полного усвоения учащимися излагаемого материала рекомендуется сопровождать объяснение показом упражнений, демонстрацией наглядных пособий (таблиц, схем, рисунков, фотографий, кинограмм), а также применять технические средства обучения (эпидиаскоп, магнитофонные записи, киноленты, кинокольцовки, телевидение, метроном и т. д.).

Целесообразно в процессе занятий использовать рисунки (годовые и на доске), фотографии, кинограммы техники наиболее трудных физических упражнений (метание, прыжки и др.), таблицы

распределения физических упражнений по возрастным группам (на основе «Программы воспитания в детском саду»), примерные планы-графики физических упражнений на год, календарные планы на неделю, планы-конспекты физкультурных занятий, утренней гимнастики, подвижной игры, а также журналы учета состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности и др.

Полезно использовать плакаты, на которых изображены правильная поза ребенка, стоя, при ходьбе, на занятиях различными видами деятельности и т. д.

В практике работы с учащимися педучилища большое распространение получил урок смешанного типа. В таком уроке различают следующие части: организационный момент; проверка и закрепление знаний у учащихся; сообщение новых знаний; закрепление изложенного на уроке материала; сообщение и разъяснение домашнего задания. Например, на втором уроке по теме «Физкультурное занятие» вначале проводится проверка знаний по вопросу «Структура физкультурного занятия». После этого излагается новый материал. — «Методика проведения физкультурных занятий в разных возрастных группах детского сада». В конце занятий новый материал закрепляется.

Иногда на уроках сообщается только новый материал. Такого типа уроки проводятся в начале курса, например когда учащиеся раскрывают задачи курса, порядок его прохождения, требования к ответам и т. д.

На некоторых уроках сообщается новый материал и одновременно учащиеся упражняются в проведении физических упражнений, например «Общеразвивающие упражнения».

В процессе теоретических занятий нужно больше активизировать учащихся, чтобы они по ходу изложения могли ответить на поставленный вопрос, используя знания из анатомии, физиологии, психологии, педагогики, физики, гигиены, химии и др., или привести пример. Так, разбирая методы и приемы обучения, учащиеся приводят примеры команд к началу и окончанию упражнения, которые они усвоили из курса «Физическое воспитание». При характеристике физических упражнений целесообразно обратиться к знаниям учащихся из курса физики и т. д.

Практические занятия бывают трех видов: учебно-методические, показательные (в детском саду) и практические в аудитории (педучилище).

На практических занятиях группа делится на две подгруппы. Все учащиеся должны быть обязательно в спортивной форме.

На занятиях учебно-методического характера учащиеся изучают технику строевых, общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных видов и методику обучения им детей разных возрастных групп. Эти занятия включают изложение преподавателем теоретических вопросов в сочетании с показом приемов обучения.

На практических занятиях проводится опрос с целью закрепления знаний, а также проверяются умения в составлении различных документов (планы-конспекты физкультурного занятия, утренней гимнастики, подвижной игры или отдельного упражнения, например прыжка в длину с места и т. д.). Кроме того, на практических занятиях (типа семинара) с учащимися анализируют литературу по какому-либо вопросу (например, обучение детей катанию на велосипеде и др.).

На этих занятиях осуществляется учебная практика, которая предусматривает проведение учащимися в учебной группе отдельных физических упражнений, утренней гимнастики, подвижной игры, части физкультурного занятия или занятия в целом с детьми разных возрастных групп детского сада. Учебная практика должна быть направлена на приобретение учащимися следующих умений и навыков: подача команд и распоряжений, объяснений, указаний; сочетание показа и объяснений упражнения, а также использование в сочетании и других методов и приемов обучения; закрепление правильной терминологии; правильный выбор места для показа и объяснения, при проведении упражнений; умение оценивать качество выполнения физических упражнений, выявлять ошибки и находить способы их устранения; умение оказывать помощь и страховку при выполнении физических упражнений; умение вести записи наблюдений, замечаний, а также выступать при анализе занятий.

Учебная практика проводится также с целью приобретения умений проводить беседы, доклады, консультации для родителей.

Большое внимание на практических занятиях уделяется анализу планов-конспектов физкультурных занятий, утренней гимнастики, подвижной игры, которые составляют учащиеся по заданию преподавателя. После обсуждения плана-конспекта физкультурного занятия учащийся проводит это занятие. Остальные ведут наблюдения, фиксируют указания, замечания, дозировку. В анализе и оценке проведенного занятия участвует вся группа.

Первым выступает учащийся, который проводил данное занятие и говорит, что, по его мнению, он выполнил удачно, что неправильно. (Такой порядок приучает учащихся к самонаблюдению и самоанализу.) Затем выступают все остальные. В заключение преподаватель дает оценку проведенному занятию и отмечает умение наблюдать, вести записи, анализировать и выступать.

Для подготовки к докладам, консультациям, беседам с родителями учащимся заранее дают темы, список литературы, план изложения. Учащиеся составляют конспект, разрабатывают методику проведения и подготавливают иллюстративный материал.

Методика практических занятий должна быть особенно тщательно разработана на вечернем отделении. Учитывая, что учащиеся этого отделения уже имеют практический опыт, навыки проведения физических упражнений следует некоторые задания выполнять на самих практических занятиях.

Учащимся предлагается принести записи наблюдений, план физкультурных занятий, журналы учета, литературу, которые будут необходимы для выполнения задания. Преподаватель объясняет, как нужно выполнять задание, и по ходу его дает соответствующие указания. Затем выполненные задания обсуждаются тут же на занятии.

Показательные занятия в детском саду проводятся параллельно с изучением соответствующих тем курса с целью наглядной демонстрации излагаемых теоретических положений. Учащиеся просматривают физкультурные занятия, утреннюю гимнастику, подвижную игру, записывают наблюдения, замечания. Затем под руководством воспитателя делают выводы о положительных сторонах занятия и недостатках.

При посещении детского сада учащиеся знакомятся с планами-конспектами физкультурных занятий, утренней гимнастики, подвижной игры и других форм работы, наблюдают, как воспитатель и дети готовятся к очередному занятию. Преподаватель учит учащихся вести записи наблюдений, замечаний и дает вопросы для анализа.

При просмотре плана-конспекта физкультурного занятия учащиеся должны проанализировать, насколько тщательно и правильно он разработан; точно ли сформулированы задачи; соответствует ли содержание занятия поставленным задачам, возрасту детей, их подготовленности, условиям проведения; последовательно ли расположены в плане-конспекте упражнения, взаимосвязаны ли части занятия; хорошо ли составлены организационно-методические указания; каково качество оформления плана-конспекта; есть ли графические изображения (рисунки) упражнений, способов размещения детей и воспитателя в процессе занятия.

Перед занятиями учащиеся наблюдают, как подготавливаются места для занятий, физкультурный инвентарь, игрушки, атрибуты, как переодеваются дети.

Во время занятия учащиеся записывают указания и пояснения воспитателя, подсчитывают дозировку каждого упражнения и наблюдают за качеством выполнения движений, поведением детей и их самочувствием, ведут хронометраж.

Во время обсуждения занятия обращается внимание учащихся на организацию занятия: вовремя ли началось и закончилось занятие; как практически было распределено время на отдельные части занятия; какие были использованы приемы размещения детей на занятии и методы их организации для выполнения упражнений; рационально ли использовалось помещение и инвентарь.

При обсуждении проведенного занятия следует обратить внимание на следующее: в какой мере были решены задачи обучения движениям и закрепления умений и навыков у детей; как воспитатель реализовал на практике принципы обучения; соответствовали ли и в какой степени методы обучения возрасту и подготовленности детей, этапу обучения, характеру упражнений, музы-

кальному сопровождению; умеет ли воспитатель предупреждать и исправлять ошибки у детей, а также обеспечивать страховку при выполнении упражнений; сообщает ли он детям теоретические сведения о физическом воспитании и в каком объеме; как решает оздоровительные задачи: укрепление органов и систем организма, закаливание; правильно ли установлены и точно ли выдерживаются темп выполнения и дозировка каждого упражнения; как регулируется физическая нагрузка; какая продолжительность всего занятия и каждой его части; оценка плотности занятия; решаются ли задачи привития навыков правильной осанки, а также личной и общественной гигиены.

Особое внимание следует обратить на решение воспитательных задач: как и в какой мере решались задачи умственного, нравственного, эстетического и трудового воспитания в процессе физкультурного занятия, уделялось ли внимание воспитанию интереса и привычки к ежедневным занятиям физическими упражнениями, привитию умения самостоятельно заниматься, а также организовывать и проводить занятия со своими сверстниками.

Разбирая качество выполнения упражнений детьми, нужно отметить: меру организованности и дисциплинированности группы, взаимоотношения со сверстниками; в какой степени проявлялось внимание, активность, инициатива, настойчивость; признаки изменения самочувствия и настроения детей.

Рассматривая требования к воспитателю необходимо подчеркнуть: качество показа и объяснения упражнений; умение видеть всю группу, контролировать самочувствие и поведение детей; умение владеть голосом, культурой речи; умение соблюдать педагогический такт, правильный тон общения с детьми; характер поведения занятия (уверенно, неуверенно).

На основе анализа следует дать общую оценку занятия и сформулировать конкретные предложения к исправлению недостатков, к усовершенствованию методики.

Такой тщательный анализ позволит учащимся понять, как серьезно должен готовиться воспитатель к проведению занятия, чтобы правильно решать задачи физического воспитания.

При анализе утренней гимнастики и подвижной игры можно воспользоваться указанными вопросами. Но при просмотре утренней гимнастики надо обратить внимание на то, как решались основные задачи: оздоровительно-укрепляющее воздействие на детский организм и организованное начало дня в детском саду.

При анализе подвижной игры главное внимание нужно уделить решению образовательных и воспитательных задач: закрепление двигательных навыков, развитие физических качеств, умения действовать в быстро меняющихся ситуациях, а также воспитание моральных, волевых и эстетических качеств у детей.

На основе данных хронометрирования определяется общая и моторная плотность физкультурного занятия, утренней гимнастики, подвижной игры.

Вопросы для анализа преподаватель дает учащимся заранее. Для полноты и большей тщательности наблюдений можно распределить вопросы между учащимися.

Планируя посещение детского сада, преподаватель помогает воспитателю подобрать упражнения и разработать методику их проведения, оформить план-конспект физкультурного занятия, утренней гимнастики и подвижной игры.

В детском саду учащиеся должны также познакомиться с документами по планированию работы, журналом учета состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности детей, с материалами методического кабинета, уголками для родителей, с оборудованием участка, физкультурного зала, групповых комнат, с физкультурным инвентарем, с игрушками, атрибутами, которые используются в работе с детьми.

**Руководство самостоятельной работой учащихся.** Самостоятельная работа учащихся включает изучение программного материала по записям, сделанным на уроках, по учебнику, литературным источникам и выполнение следующих заданий: составить аннотацию на одну из статей журнала «Дошкольное воспитание»; разработать план-конспект физкультурного занятия, утренней гимнастики, подвижной игры, а также отдельных физических упражнений (строевых, общеразвивающих, основных движений); составить план-конспект беседы, доклада, консультации (по выбору) для родителей; написать заметку для стенгазеты, родительского уголка; изготовить физкультурный инвентарь (мешочек с песком и др.), атрибуты для проведения подвижных игр, для физкультурного праздника; составить таблицы распределения физических упражнений по возрастным группам (на основе «Программы воспитания в детском саду»); систематически совершенствовать навыки выполнения физических упражнений, входящих в «Программу воспитания в детском саду», и повышать уровень личной физической подготовленности; упражняться в объяснении физических упражнений, подаче команд, распоряжений и др.

В процессе занятий преподаватель дает указания к выполнению домашних заданий, учит работать с литературой. В результате изучения литературы учащийся накапливает материал, который может использовать во время учебы и в дальнейшей работе.

**Учет успеваемости.** Знания учащихся проверяются на теоретических занятиях при устном опросе и путем проведения письменных работ (классных и домашних). Преподаватель должен заботиться о продуктивной работе всех учащихся. Для этого используются различные приемы ведения опроса; задания, выполненные дома, обсуждаются с привлечением всех учащихся и т. д.

На практических занятиях учитывается знание методики обучения детей, качество выполнения учащимися физических упражнений, практические навыки их проведения, качество составленных докладов, консультаций, бесед для родителей и т. д.

На основе текущего учета успеваемости определяется итоговая оценка за семестр и год.

**Подготовка преподавателя к уроку.** Преподаватель тщательно готовится к уроку. Прежде всего он намечает вопросы для опроса и продумывает методику его проведения. Затем он определяет тему урока, составляет план изложения нового материала, руководствуясь программой, продумывает методику преподавания ее с учетом подготовленности учащихся (дневное, вечернее отделение), подбирает наглядные пособия, намечает приемы активизации.

Не менее важно определить домашнее задание, дать указания к его выполнению, изложить требования к представляемым материалам. Продумать, какую литературу рекомендовать и какие материалы предложить представить после ее изучения.

Начинающий преподаватель пишет полный (дословный) текст урока в виде прямой речи, опытный — только конспект. Преподаватель систематически изучает литературу, повышает свой идейно-теоретический уровень, постоянно обобщает опыт работы детских садов, совершенствует педагогические навыки работы с детьми разных возрастных групп в детском саду, заботится о накоплении наглядных материалов, которые используются в процессе занятий.

**Педагогическая практика в детском саду.** Задачей педагогической практики является закрепление знаний, а также формирование педагогических умений и навыков по осуществлению физического воспитания в детском саду.

Педагогическая практика осуществляется по специальной программе. Сначала проводится пробная работа с детьми. Учащиеся проводят утреннюю гимнастику во всех возрастных группах; подвижные игры на прогулках; физкультурные занятия в одной из возрастных групп и спортивные упражнения; индивидуальные занятия и занятия с небольшими группами детей; руководят самостоятельными занятиями физическими упражнениями детей.

Непрерывная практика предусматривает осуществление в прикрепленной группе всех форм работы по физическому воспитанию: проведение утренней гимнастики, физкультурных занятий, подвижных игр, индивидуальных занятий и занятий с небольшими группами; руководство самостоятельными занятиями физическими упражнениями; проведение докладов, бесед, консультаций для родителей; посещение детей на дому; ознакомление с содержанием работы методического кабинета и участие в работе методического объединения воспитателей.

Учащиеся разрабатывают план практики в целом, план воспитательно-образовательной работы с детьми, план мероприятий с родителями, составляют планы-конспекты физкультурных занятий, утренней гимнастики, подвижных игр и т. д., ведут записи наблюдений, участвуют в анализе работы и в конце практики оформляют отчет и выступают на конференции.

**Курсовые работы.** Курсовая работа — одна из форм учебной деятельности учащихся. Задачей курсовой работы является со-

вершенствование умений самостоятельно работать с литературой, связывать вопросы теории с практикой физического воспитания, научиться вести наблюдения, самонаблюдения и записывать их, а также анализировать полученные данные, формулировать выводы и предложения. Кроме того, учащиеся учатся последовательно и грамотно раскрывать вопросы и аккуратно оформлять работу.

Учащиеся, выполняющие курсовую работу по теории и методике физического воспитания детей дошкольного возраста, составляют план, изучают литературу, собирают материалы (факты, примеры) во время педагогической практики. Курсовая работа оформляется в письменном виде по общепринятым правилам.

Для курсовых работ выбираются наиболее важные вопросы, имеющие большое практическое значение, например: методика проведения физкультурных занятий в разных возрастных группах детского сада; влияние подвижных игр на воспитание морально-волевых качеств ребенка; формирование двигательных навыков у детей; методика применения атрибутов, игрушек, физкультурного инвентаря в подвижных играх; характеристика приемов обучения физическим упражнениям (по выбору) и др.

Преподаватель на консультации учит вести записи наблюдений в детском саду, анализировать, обобщать собранные данные и правильно оформлять курсовую работу.

**Работа методической комиссии.** Методическая комиссия объединяет всех преподавателей курса «Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста», работающих в данном педучилище, а также преподавателей анатомии, физиологии, гигиены и физического воспитания. Председатель комиссии составляет план работы комиссии на учебный год, в котором указывается перечень мероприятий, ответственные лица и сроки выполнения. На первом заседании комиссии в новом учебном году обсуждаются и утверждаются рабочие поурочные планы прохождения курса, перечень домашних заданий, тематика курсовых работ, распределяются поручения; по разработке методических материалов, наглядных пособий, по оформлению методического кабинета. В дальнейшем на заседаниях комиссии рассматриваются и обсуждаются наиболее важные вопросы курса, устанавливается связь его с другими предметами учебного плана, делаются сообщения о новой литературе, о проведении научных и научно-практических конференций, о Педагогических чтениях. Кроме того, подводятся и обсуждаются итоги работы с учащимися; анализируется и обобщается опыт работы преподавателей по планированию и совершенствованию методики преподавания курса. С этой целью организуются взаимопосещения уроков и последующие обсуждения, рассматриваются подготовленные конспекты теоретических уроков, практических занятий (учебной практики, показательных занятий в детском саду).



## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- Маркс К. и Энгельс Ф. Манифест Коммунистической партии. М., Политиздат, 1974.
- Ленин В. И. Задачи союзов молодежи. Полн. собр. соч. Т. 41.
- Программа Коммунистической партии Советского Союза. М., Политиздат, 1976.
- Материалы XXV съезда КПСС. М., Политиздат, 1976.
- Крупская Н. К. О дошкольном воспитании. М., «Просвещение», 1973.
- Аксарина Н. М. Воспитание детей раннего возраста. Изд. 3-е, испр. и доп. М., «Медицина», 1977.
- Аркин Е. А. Дошкольный возраст. М., Учпедгиз, 1948.
- Воспитание и обучение в детском саду. Под ред. А. В. Запорожца и Т. А. Марковой. М., «Педагогика», 1976.
- Губерт К. Д., Рысс М. Г. Гимнастика и массаж в раннем возрасте. М., «Просвещение», 1972.
- Голощекина М. П. Лыжи в детском саду. Изд. 2-е, испр. М., «Просвещение», 1977.
- История физической культуры и спорта. Под общей ред. В. В. Столбова. М., «Физкультура и спорт», 1975.
- Запорожец А. В. Развитие произвольных движений. М., Изд-во АПН РСФСР, 1960.
- Кильпио Н. Н. 80 игр для детского сада. Изд. 3-е, испр. и доп. М., «Просвещение», 1973.
- Кистяковская М. Ю. Развитие движений у детей первого года жизни. М., «Педагогика», 1970.
- Конторович М. М., Михайлова Л. И. Подвижные игры в детском саду. М., Учпедгиз, 1961.
- Красногорский Н. И. Труды по изучению высшей нервной деятельности человека и животных. М., Медгиз, 1954.
- Красногорский Н. И. Высшая нервная деятельность ребенка. М., Медгиз, 1958.
- Крестовников А. Н. Очерки по физиологии физических упражнений. М., «Физкультура и спорт», 1951.
- Леви-Гориневская Е. Г. Развитие основных движений у детей дошкольного возраста. М., Изд-во АПН РСФСР, 1955.
- Малькова З. А., Вульфсон Т. А. Современная школа и педагогика в капиталистических странах. М., «Просвещение», 1975.
- Лесгафт П. Ф. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста. Избр. пед. соч. Т. 2. М., Изд-во АПН РСФСР, 1952.
- Метлов Н. А. Музыка для утренней гимнастики в детском саду. М., «Советский композитор», 1970.

Осокина Т. И. Физическая культура в детском саду. М., «Просвещение», 1973.

Осокина Т. И. Как научить детей плавать. Изд. 2-е, испр. М., Изд-во АПН РСФСР, 1962.

Осокина Т. И., Тимофеева Е. А. Подвижные игры для малышей. М., «Просвещение», 1965.

Осокина Т. И., Тимофеева Е. А. Физические упражнения и подвижные игры для дошкольников. М., «Просвещение», 1971.

Осокина Т. И., Тимофеева Е. А. Гимнастика в детском саду. Изд. 2-е, испр. и доп. М., «Просвещение», 1969.

Павлов И. П. Полн. собр. соч. Т. III, IV. М., Изд-во АПН РСФСР, 1951.

Программа воспитания в детском саду. М., «Просвещение», 1976.

Психология детей дошкольного возраста. Под ред. А. В. Запорожца и Д. Б. Эльконина. М., «Просвещение», 1964.

Развитие и воспитание ребенка от рождения до трех лет. Под ред. Н. М. Щелованова. Изд. 2-е. М., «Просвещение», 1969.

Развитие движений ребенка-дошкольника. Под ред. М. И. Фонарева. М., «Просвещение», 1975.

Сестра-воспитательница яслей и младших групп детских садов. Под ред. М. Д. Ковригиной. М., «Медицина», 1977.

Сельский детский сад. Под ред. Р. А. Курбатовой и Т. А. Марковой. М., «Просвещение», 1973.

Сборник игр к «Программе воспитания в детском саду». Изд. 3-е, перераб. и доп. М., «Просвещение», 1974.

Спирин В. П. Закаливание детей. М., «Просвещение», 1978.

Сеченов И. М. Избранные философские и психологические произведения. М., Госполитгиздат, 1947.

Степаненкова Э. Я., Филенко М. Ф. Дошкольникам о правилах дорожного движения. Пособие для воспитателей детского сада. М., «Просвещение», 1975.

Теория и методика физического воспитания. Под ред. Л. П. Матвеева и А. Д. Новикова. Изд. 2-е, испр. и доп. Т. I, II. М., «Физкультура и спорт», 1976.

Уварова З. С., Сорочек Р. Г., Спирин В. П., Юрко Г. П. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста. М., «Медицина», 1963.

Фонарев М. И. Лечебная физическая культура при заболеваниях детей раннего возраста. Л., «Медицина», 1973.

Хухлаева Д. В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. Изд. 2-е, перераб. и доп. М., «Просвещение», 1976.

# СОДЕРЖАНИЕ

	Предисловие . . . . .	3
ЧАСТЬ ПЕРВАЯ.	ОБЩИЕ ВОПРОСЫ ТЕОРИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ	
Глава первая.	Предмет теории физического воспитания . . . . .	5
Глава вторая.	Советская система физического воспитания.	11
ЧАСТЬ ВТОРАЯ.	ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	
Глава первая.	Теория физического воспитания детей дошкольного возраста . . . . .	23
Глава вторая.	Задачи физического воспитания детей дошкольного возраста . . . . .	37
Глава третья.	Средства физического воспитания . . . . .	42
Глава четвертая.	Возрастные особенности развития детей от рождения до семи лет. Физическое воспитание детей раннего возраста . . . . .	55
Глава пятая.	Основы обучения и развития в процессе физического воспитания . . . . .	76
Глава шестая.	Гимнастика . . . . .	103
Глава седьмая.	Подвижные игры и игры с элементами спортивных игр . . . . .	135
Глава восьмая.	Спортивные упражнения.	156
Глава девятая.	Формы организации физического воспитания в дошкольных учреждениях . . . . .	165
Глава десятая.	Планирование и учет работы по физическому воспитанию в дошкольных учреждениях.	206
Глава одиннадцатая.	Организация работы по физическому воспитанию в дошкольных учреждениях. . . . .	229
ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ.	РАБОТА МЕТОДИСТА. ПРЕПОДАВАНИЕ КУРСА «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА» В ПЕДАГОГИЧЕСКОМ УЧИЛИЩЕ	
Глава первая.	Работа методиста по физическому воспитанию в методическом кабинете . . . . .	248
Глава вторая.	Преподавание курса «Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста» в педагогическом училище . . . . .	258

ИБ № 1827

*Александра Владимировна Кенеман, Домна Васильевна Хухлаева*

## ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Редактор *Е. А. Данилова*. Художник *Ю. В. Чувашов*. Художественный редактор *Л. Ф. Малышева*. Технический редактор *М. М. Широкова*. Корректор *Т. Ф. Алексина*.

Сдано в набор 04. 01. 78. Подписано к печати 26. 06. 78. А 09945. 60×90<sup>1</sup>/<sub>16</sub>. Бумага типограф. № 3. Литер. гарн. Высокая печать, Условн. печ. л. 17. Уч.-изд. л. 18,47. Тираж 200 000 экз. Заказ № 463. Цена 95 коп.

Ордена Трудового Красного Знамени издательство «Просвещение» Государственного комитета Совета Министров РСФСР по делам издательства, полиграфии и книжной торговли. Москва, 3-й проезд Марьиной рощи, 41.

Саратовский ордена Трудового Красного Знамени полиграфический комбинат Росглавополиграфпрома Государственного комитета Совета Министров РСФСР по делам издательства, полиграфии и книжной торговли. Саратов, ул. Чернышевского, 59.



05 коп.

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ  
ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА



А. В. Кенеман  
Д. В. Хухлаева

ТЕОРИЯ И  
МЕТОДИКА  
ФИЗИЧЕСКОГО  
ВОСПИТАНИЯ  
ДЕТЕЙ  
ДОШКОЛЬНОГО  
ВОЗРАСТА



А. В. КЕНЕМАН  
Д. В. ХУХЛАЕВА

**ТЕОРИЯ  
И МЕТОДИКА  
ФИЗИЧЕСКОГО  
ВОСПИТАНИЯ  
ДЕТЕЙ  
ДОШКОЛЬНОГО  
ВОЗРАСТА**

*Допущено  
Министерством просвещения СССР  
в качестве учебного пособия  
для студентов педагогических институтов  
по специальности «Дошкольная педагогика  
и психология»*

**ИЗДАНИЕ ВТОРОЕ, ИСПРАВЛЕННОЕ  
И ДОПОЛНЕННОЕ**

МОСКВА «ПРОСВЕЩЕНИЕ» 1978

КИХ  
ОГО  
де-  
ва-  
ль-  
ОГО

ОЗ-  
Ы-  
де-  
ля  
Ы.  
Ь-  
е-  
ей  
О-

О-  
О-  
ИИ  
ГО  
С-  
И-  
О-  
О-  
И