



Валентина Шебеко

**Теория и методика
физического воспитания
детей дошкольного возраста**

«Вышэйшая школа»

2015

УДК 373.2.015.31:796(075.8)

ББК 74.100.573

Шебеко В. Н.

Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста / В. Н. Шебеко — «Вышэйшая школа», 2015 — (ВУЗ. Студентам высших учебных заведений)

Изложены теоретические и методические основы физического воспитания детей дошкольного возраста. Раскрыты современные подходы к организации физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении. Показаны основы формирования личности дошкольника средствами физической культуры. Предыдущее издание вышло в 2013 г. Для студентов учреждений высшего образования по специальностям «Дошкольное образование», «Дошкольное образование. Дополнительная специальность». Будет полезно магистрантам, аспирантам, преподавателям, а также педагогам дошкольных учреждений и родителям.

УДК 373.2.015.31:796(075.8)

ББК 74.100.573

© Шебеко В. Н., 2015
© Вышэйшая школа, 2015

Содержание

Предисловие	6
Глава 1	7
1.1. История развития теории и методики физического воспитания детей	7
1.2. Основные понятия теории и методики физического воспитания	10
1.3. Средства физического воспитания	13
1.4. Цели, задачи и принципы физического воспитания	16
1.5. Методы физического воспитания	19
1.6. Методы исследования в теории и методике физического воспитания	22
Глава 2	25
2.1. Личностно ориентированный подход в физическом воспитании детей	25
2.2. Проблема развития личности дошкольника средствами физической культуры	28
Глава 3	34
3.1. Характеристика программ физического воспитания	34
3.2. Базисное содержание физического воспитания в комплексной программе дошкольного образования «Пралеска»	36
3.3. Формирование физической культуры личности дошкольника в авторской программе физического воспитания «Физкульт-ура!»	48
Конец ознакомительного фрагмента.	52

Валентина Николаевна Шебеко

Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста

Допущено

Министерством образования Республики Беларусь в качестве учебного пособия для студентов учреждений высшего образования по специальностям «Дошкольное образование», «Дошкольное образование. Дополнительная специальность» 3-е издание, исправленное

Рецензенты:

кафедра физического воспитания Мозырского государственного педагогического университета им. И.П. Шамякина;

кандидат педагогических наук, доцент кафедры педагогики детства и семьи Могилевского государственного университета им. А.А. Кулешова *В.Л. Шишкина*

Предисловие

Современное образование акцентировано на то, чтобы помочь человеку осознать и обогатить свое «Я», найти свое место и определить социальную роль в отношениях с внешним миром, активизировать личностное самосозидание. При таком подходе любые формы, методы, технологии образования не являются самоцелью, а рассматриваются в контексте одной из основных задач образования – обеспечить наилучшие условия для саморазвития личности. Высоконравственная, духовно богатая, гармонично развитая личность, способная постоянно саморазвиваться, является той целью, на достижение которой направлены сегодня все усилия педагогики как науки.

Изменение требований, предъявляемых обществом к качеству профессиональной подготовки специалистов высшей квалификации, и корректировка самих целей обучения вызывают необходимость создания новых учебных пособий, в которых с помощью всей системы дидактических средств, форм и методов моделируется предметное и социальное содержание профессиональной деятельности будущего специалиста.

Данное учебное пособие адресовано студентам педагогических вузов, изучающим дисциплину «Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста». Его цель – помочь будущим специалистам освоить свою профессию, развить познавательную и профессиональную мотивацию, личностный смысл процесса учения, личностную позицию в решении задач физического воспитания детей, вооружить необходимым объемом знаний и навыков, обязательных для методической и организаторской деятельности.

Объективная необходимость написания пособия обусловлена стремлением к целостному осмыслению разнообразных научно-практических знаний о теории и методике физического воспитания детей дошкольного возраста, освещению накопленного в Республике Беларусь за последние годы научно-практического опыта в данном направлении.

При подготовке учебного пособия были использованы основные теоретические положения учебной и учебно-методической литературы прошлых лет: «Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста» (В.В. Кенеман,

Д.В. Хухлаева, 1978); «Физическая культура в детском саду» (Т.И. Осокина, 1978); «Развитие двигательной функции у детей» (Э.С. Вильчковский, 1983); «Теория и методика физического воспитания и спорта» (Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов, 2000); «Теория и методика физического воспитания и развития ребенка» (Э.Я. Степаненкова, 2001), а также новейшие достижения современных педагогических исследований: «Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях» (Т.Л. Богина, 2005); «Лечебная физкультура для дошкольников» (О.В. Козырева, 2006); «Физическое воспитание дошкольников» (В.А. Шишкина, 2007).

В данном пособии отражены также результаты собственных научных исследований автора, в частности по вопросам лично ориентированного физического воспитания, индивидуального подхода в физкультурном занятии, развития и совершенствования двигательных способностей детей, имеющих признаки психомоторной одаренности, и др.

Автор выражает глубокую признательность рецензентам рукописи – коллективу кафедры физического воспитания Мозырского государственного педагогического университета им. И.П. Шамякина (особенно кандидату педагогических наук, доценту О.М. Афонько) и кандидату педагогических наук, доценту кафедры педагогики детства и семьи Могилевского государственного университета им. А.А. Кулешова В.А. Шишкиной.

Все отзывы и пожелания просьба направлять по адресу: издательство «Вышэйшая школа», пр. Победителей, 11, 220048, Минск, Республика Беларусь.

Автор

Глава 1

Теоретические основы физического воспитания детей дошкольного возраста

1.1. История развития теории и методики физического воспитания детей

Отечественная теория физического воспитания детей дошкольного возраста формировалась на протяжении нескольких десятилетий на основе многих наук о человеке (педагогика, теория и методика физического воспитания, анатомия и физиологии, медицина, гигиена, биология, психология и т. д.). Она несет в себе огромный научно-методический потенциал. В настоящее время определены задачи и средства физкультурно-оздоровительной работы с детьми, отобрано и апробировано содержание физического воспитания в дошкольных учреждениях, фундаментально разработаны многие методические аспекты проблемы.

Попытка создания теории физического воспитания детей дошкольного возраста была предпринята в 20-е гг. XX в. Дошкольным учреждениям, массово открывавшимся в то время, нужны были кадры, владеющие необходимыми знаниями и практическими навыками физического воспитания детей. Специальные научные исследования в этом направлении тогда еще не проводились, поэтому в практике работы детских садов применялись многие положения общей системы физического воспитания. Например, цель и задачи физического воспитания людей разного возраста связывались с подготовкой к труду и защите Родины. Механически они были перенесены и на дошкольный возраст.

В развитие теории и практики физического воспитания дошкольников огромный вклад внесли работы В.В. Гориневского, Л.И. Чулицкой, Е.А. Аркина, Н.А. Метлова, Е.Г. Леви-Гориневской, Н.И. Озерецкого и др. Выдвинутые ими идеи заложили основы физкультурно-оздоровительной работы с детьми.

Особенно успешными в развитии теории физического воспитания дошкольников можно назвать 50—80-е гг. XX в. В этот период были проведены фундаментальные научные исследования, определившие базис теории и методики физического воспитания детей. Концептуально значимыми явились исследования, определившие значение и виды физических упражнений для дошкольников, методики формирования у детей двигательных умений и навыков, средства, формы и методы физического воспитания, с помощью которых решались оздоровительные задачи. В первых научных исследованиях по проблеме развития движений детей (А.И. Быкова, Е.Г. Леви-Гориневская) было показано значение этого вида работы, определены нормативы физической подготовленности (для детей 4—7 лет).

Известный ученый А.В. Кенеман раскрыла закономерности, методы и приемы успешного обучения детей двигательным действиям. Под ее руководством в 1968 г. был создан учебный курс «Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста».

Многочисленные научные исследования по проблеме формирования двигательных умений, развития физических качеств у дошкольников проведены в 1970—1980-е гг. специалистами НИИ дошкольного воспитания АПН СССР (М.Ю. Кистяковская, Т.И. Осокина, Е.И. Вавилова, А.Д. Удалая), исследователями Украины (Э.С. Вильчковский, Г.В. Шалыгина), Армении (О.Г. Аракелян), Белоруссии (З.И. Ермакова, Л.В. Карманова, В.А. Шишкина), Латвии (С.Я. Лайзане), Литвы (Ю.Ю. Рауцкис). Показатели физической подготовлен-

ности детей оказались более высокими, чем полученные Е.Г. Леви-Гориневской в 1950-е гг. В результате были уточнены задачи в области физического воспитания детей, предложены новые обучающие методики, созданы учебно-методические пособия по физкультуре.

Полученные данные о возрастных возможностях развития движений явились основанием для значительного повышения программных требований к формированию двигательной функции у дошкольников.

Обучение детей спортивным упражнениям и играм также вызвало научный интерес. Были разработаны методики и системы занятий по обучению дошкольников плаванию (Т.И. Осокина), ходьбе на лыжах (М.П. Голощекина), катанию на коньках (Л.Н. Пустынникова), освоению элементов спортивных игр (Е.И. Адашкявичене, В.Г. Гришин). Значительное число научных исследований было посвящено подвижным играм. Идея внедрения подвижных игр в практику работы дошкольных учреждений получила развитие в работах Е.А. Аркина, А.В. Кенеман. Было установлено положительное воздействие подвижных игр на формирование основных движений (Н.В. Потехина, Е.А. Тимофеева), развитие творческих способностей дошкольников (Э.Я. Степаненкова).

Большое внимание уделялось поиску эффективных форм и методов физического воспитания дошкольников. Результаты исследований привели к определенным педагогическим установкам. В практике утвердилась ежедневная утренняя гимнастика, широкое применение нашли различные виды активного отдыха, физкультурные минутки. Сложилось представление о физкультурном занятии как основной форме обучения детей двигательным умениям и навыкам. Опытным путем (в том числе в лабораторных условиях) определялись оптимальные физические нагрузки для детей на занятии, на основании чего были разработаны методические рекомендации по содержанию занятий, их структуре, специфике проведения в разных возрастных группах. В практику внедрялись различные виды физкультурных занятий, в том числе нетрадиционные: с включением многократных беговых упражнений, с целевой установкой на формирование выносливости (В.Г. Фролов), комплексные с элементами речевой, художественной и других видов деятельности (Л.Д. Глазырина).

Особый интерес вызывала у исследователей проблема двигательной активности детей. На основании фундаментальных работ физиологов, гигиенистов, врачей было установлено, что в дошкольном возрасте двигательная активность выступает в качестве необходимого условия формирования всех систем и функций организма и его развития в целом, в связи с чем в работах педагогов большое внимание стало уделяться проблеме коррекции психических и психомоторных отклонений с использованием физических упражнений. Доказано положительное влияние воздействия корригирующих программ физического воспитания на психомоторное развитие ребенка (М.Ю. Кистяковская, Н.М. Аксарина, Н.М. Щелованов и др.).

Педагогическими исследованиями (Г.В. Сендек, Т.И. Осокина, В.А. Шишкина, М.А. Рунова, Э.С. Вильчковский) были определены возрастные суточные нормы продолжительности и объема двигательной активности (в условных шагах), формы ее организации, методы руководства. Это позволило конкретизировать теоретические представления о двигательной активности детей и внести обоснованные рекомендации для создания двигательного режима в дошкольном учреждении.

Предметом специальных исследований стала интенсификация двигательной активности детей на физкультурных занятиях. Значительные результаты в увеличении объема двигательной деятельности дошкольников достигнуты Ю.Ю. Рауцкисом – за счет рационального подбора и распределения физических упражнений в основной части занятия, Л.В. Кармановой – путем широкого использования на занятиях спортивных упражнений и элементов спортивных игр, Д.Н. Селиверстовой – благодаря объединению обычных занятий с круговой тренировкой. Для широкого использования полученных результатов было представлено

годовое планирование физкультурно-оздоровительных форм работы в разных возрастных группах детского сада.

Взросшие требования к двигательной сфере ребенка обусловили необходимость разработки проблемы индивидуально-дифференцированного подхода в физическом воспитании детей. Критериями отбора индивидуальных методов работы явились показатели физической подготовленности дошкольников (В.Н. Шебеко), типологические особенности высшей нервной деятельности детей (Л.В. Карманова), степень двигательной активности ребенка (М.А. Рунова, В.А. Шишкина). При индивидуально-дифференцированном обучении значительно улучшались показатели физического развития и физической подготовленности, а также показатели физического здоровья детей.

Определенный итог этапа развития теории и практики физического воспитания детей дошкольного возраста был подведен созданием в 1984 г. сотрудниками НИИ дошкольного воспитания АПН СССР типовой программы «Физическая культура в детском саду». Она свидетельствовала о качественном скачке в системе физического воспитания детей. В программе было отражено многообразие форм и функций физической культуры дошкольников, показаны формы организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми, впервые практически заложена идея организации двигательного режима, представлена целостность процесса развития движений у детей от рождения до 7 лет. Следует подчеркнуть исключительное значение данной программы как базиса для разработки инновационных направлений физического воспитания детей и вариативных программ в последующие годы, поскольку все материалы исследования были получены в контексте идеи изучения ребенка в единстве его физических и психических возможностей.

Девяностые годы XX в. характеризовались резким ухудшением социально-экономических и экологических условий жизни населения, что отрицательно сказалось на системе дошкольного образования в целом и физическом воспитании детей в частности. Обострившиеся противоречия в системе образования вызвали необходимость инноваций в постановке задач, содержании, формах, методах физкультурно-оздоровительной работы. Особенности этого этапа развития теории и методики физического воспитания – переосмысление накопленного научного и практического потенциала и поиск путей его совершенствования. Эти задачи являются главными и в настоящее время.

1.2. Основные понятия теории и методики физического воспитания

Для изучения вопросов теории физического воспитания большое значение имеет правильное понимание основных, исходных понятий.

Понятие отражает наиболее существенные взаимосвязанные признаки предметов и явлений. Содержание понятия раскрывается в системе суждений, умозаключений и выражается терминами. Овладение основными понятиями способствует конкретизации мысли, облегчает общение и взаимопонимание. Методика физического воспитания дошкольников является частью общей теории и методики физической культуры и пользуется едиными понятиями.

Физической культурой называется вид общей культуры, одна из сфер социальной деятельности людей по освоению, совершенствованию, поддержанию и восстановлению ценностей в сфере физического развития человека по самореализации его духовных и физических способностей. Исторически физическая культура складывалась под влиянием прежде всего практических потребностей общества в полноценной подготовке подрастающего поколения и взрослого населения к труду. Вместе с тем по мере развития систем образования и воспитания она становилась базовым фактором формирования двигательных умений и навыков. В связи с научно-технической революцией в физической культуре произошли сложные изменения. Она стала объективной потребностью общества и личности, социальной ценностью, важной частью культуры. Качественно новая стадия осмысления сущности физической культуры связывается с ее влиянием на духовную сферу как действенного средства интеллектуального, нравственного, эстетического воспитания. На этом фоне в каждой подсистеме физической культуры (физическое воспитание, спорт, физическая рекреация, двигательная реабилитация) специфично представлены духовные начала, связанные с интеллектуальными и социально-психологическими компонентами, а также с широким спектром потребностей, способностей, отношений.

Физическая культура личности – это устойчивое личностное качество, обуславливающее заботу человека о поддержании в норме и совершенствовании своего физического состояния.

Основными показателями физической культуры личности как свойства и характеристики отдельного человека являются:

- степень овладения разнообразными двигательными умениями и навыками;
- уровень знаний об организме, физическом состоянии, средствах воздействия на него и методах их применения;
- готовность оказать помощь другим людям в оздоровлении и наличие для этого соответствующих знаний, умений, навыков.

В настоящее время формирование физической культуры личности связано с совершенствованием организации физического воспитания, пересмотром содержания физкультурной работы (овладение практическими умениями и навыками, обеспечивающими сохранение и укрепление здоровья; развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности; самоопределение в физической культуре; обеспечение общей физической подготовленности; приобретение опыта творческого использования физкультурной деятельности и т. д.).

Физическое воспитание – это педагогическая система использования средств физической культуры с целью содействия гармоническому развитию человека. Физическое воспитание выступает как деятельная сторона физической культуры, благодаря которой происходит превращение ценностей физической культуры в личное достояние человека. Оно

обеспечивает управляемое воздействие на физическое развитие человека, в том числе на развитие широкого круга основных физических и специальных качеств, повышение функциональных возможностей различных органов и систем, способствует наиболее полной реализации генетической программы, обуславливающей биологический уровень разностороннего физического развития конкретного индивида.

Физкультурная деятельность – это форма отношения человека к окружающей действительности. Благодаря ей осуществляется создание, сохранение, усвоение, преобразование, распространение и потребление ценностей физической культуры. Физкультурная деятельность направлена на решение задач физического воспитания. Только через активную физкультурную деятельность возможно приобщение человека к ценностям физической культуры, превращение их в достояние конкретной личности.

Физкультурная деятельность представляет собой систему, подчиняющуюся всем закономерностям системного целого. Основные ее виды – физкультурно-рекреационная, физкультурно-образовательная, физкультурно-спортивная, физкультурно-реабилитационная. Все они связаны с удовлетворением многообразных потребностей человека в сфере физической культуры через сознательную окультуренную двигательную деятельность. В целом физкультурная деятельность направлена на физическое совершенствование личности на пути ее гармонического развития. Она не ограничивается развитием и формированием только телесных характеристик человека, а находится в тесной взаимосвязи с его внутренним миром. Это и определяет специфику физкультурной деятельности, позволяет через нее решать общевоспитательные, общекультурные задачи.

Эффективность физкультурной деятельности определяется потребностно-мотивационным звеном (формирование потребностей, мотивов, ценностных ориентаций человека), а также овладением определенным уровнем знаний. Эти характеристики способствуют социализации личности в процессе физкультурной деятельности и в то же время являются одним из показателей уровня ее физического совершенства. В процессе именно этой деятельности и формируется физическая культура каждого конкретного человека.

Физическое развитие – закономерный процесс изменения форм и функций организма на протяжении жизни человека. Этот процесс характеризуется качественными и количественными показателями. *Количественными показателями* физического развития являются изменения размеров и массы тела. *Качественные показатели* характеризуют изменение функциональных возможностей организма, которые выражаются в изменениях отдельных физических качеств (сила, быстрота, ловкость, выносливость), а также общего уровня работоспособности.

Физическое развитие характеризуется, кроме того, показателями здоровья, отражающими морфологические и функциональные изменения физиологических систем организма.

Движение — одно из проявлений жизнедеятельности организма, обеспечивающее возможность его активного взаимодействия с окружающей средой. Движения человека контролируются центральной нервной системой (ЦНС), которая направляет деятельность органов движения на выполнение той или иной задачи, реализуемой в последовательных мышечных сокращениях. Эту форму двигательной активности называют *произвольными движениями*. Движения, преследующие решение конкретной задачи и на этой основе объединенные в определенную систему, составляют *двигательное действие*.

Физические упражнения – это движения или двигательные действия, направленные на реализацию задач физического воспитания. С одной стороны, физические упражнения рассматриваются как конкретное двигательное действие, с другой – как процесс многократного его повторения с целью воздействия на физические и психические свойства человека.

Двигательная активность – естественная потребность в движении, удовлетворение которой является условием разностороннего развития человека. Важный компонент

двигательной активности – физические упражнения, направленные на развитие и физическое совершенствование людей. Недостаточность двигательной активности – гиподинамия – неблагоприятно сказывается на состоянии всех органов и систем организма.

Физическая подготовка – педагогический процесс, направленный на формирование двигательных навыков и развитие двигательных способностей человека.

Физическая подготовленность – сформированность жизненно важных двигательных умений и навыков, достигнутый уровень развития двигательных способностей и работоспособности человека.

Физическое совершенство – высший уровень физической культуры личности, результат реализации социальной программы физического развития. Оно включает совокупность таких специальных знаний и убеждений, навыков и привычек, качеств и потребностей, единство которых обеспечивает успешное выполнение различных видов деятельности. Физическое совершенство предполагает высокий уровень здоровья, биологической надежности организма, его морфофункциональных систем, максимальное раскрытие наследственных предпосылок и возможностей.

Спорт – специфический вид деятельности, направленный на выявление предельных возможностей человека. Характерной особенностью спорта является соревновательная деятельность. Специальная подготовка к соревновательной деятельности в спорте осуществляется в форме спортивной деятельности.

Теория и методика физического воспитания — наука, обеспечивающая необходимый уровень знаний о рациональных путях, методах и приемах профессиональной деятельности преподавателя физической культуры.

1.3. Средства физического воспитания

В системе физического воспитания можно выделить комплекс следующих средств:

- движения и физические упражнения, выступающие в форме целостного двигательного режима;
- гигиенические факторы;
- природные факторы;
- технические средства (тренажеры и тренировочные устройства).

Движения и физические упражнения считаются специфическим средством физического воспитания. Они наиболее полно удовлетворяют природную потребность в двигательной активности, обеспечивают разностороннее развитие личности. В основе физических упражнений лежат различные формы двигательной деятельности, складывающейся из отдельных произвольных движений. Все произвольные движения осуществляются при участии сознания, приобретаются человеком в течение жизни и подчиняются его воле. Объединяясь, элементарные движения складываются в сложные двигательные акты и называются *сложными двигательными действиями*. Все двигательные действия, которыми овладевают дети, сначала выступают как предмет подражания, затем являются основанием для построения новых, более сложных двигательных действий. В дальнейшем они используются в качестве исходного материала для развития физических и психофизических качеств личности.

Каждое физическое упражнение обладает не одним, а несколькими характерными признаками, поэтому одно и то же упражнение может быть представлено в разных классификациях. Практическое значение классификации заключается в том, что она позволяет упорядочить упражнения, помогает лучше ориентироваться в их многообразии. В настоящее время известно более 300 классификаций физических упражнений. Наибольшее распространение имеют классификации, осуществленные:

- по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания – гимнастические, игровые физические, туристические физические и спортивные упражнения;
- анатомическому признаку – упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища и шеи, ног и таза;
- значению для решения задач обучения – основные, подводящие и подготовительные упражнения;
- преимущественной целевой направленности на развитие того или иного физического качества – скоростно-силовые и силовые упражнения; упражнения, требующие преимущественного проявления выносливости; упражнения, требующие преимущественного проявления координационных способностей; упражнения, воздействующие на развитие гибкости; упражнения, требующие комплексного проявления физических качеств;
- структурным биомеханическим признакам – физические упражнения циклического (бег, плавание, езда на велосипеде, ходьба на лыжах) и ациклического (прыжки, метание) характера; комбинированные (прыжки или метание с разбега), сложно-пространственные (акробатические, прыжки в воду и др.);
- мощности выполняемой работы (или по величине физиологической нагрузки) – упражнения умеренной, большой, субмаксимальной и максимальной мощности;
- степени близости к соревновательному упражнению – избранные соревновательные, специальные подготовительные и общеподготовительные физические упражнения.

Физические упражнения отличаются друг от друга как по содержанию, так и по форме.

К *содержанию физического упражнения* относятся входящие в него действия, а также процессы (психические, физиологические, биохимические, биологические и др.), которые

происходят в организме по ходу выполнения упражнения и определяют его воздействие на занимающихся.

Форма физического упражнения представляет собой его внутреннюю и внешнюю структуру. *Внутренняя структура* характеризуется взаимосвязью различных процессов в организме во время выполнения данного упражнения. *Внешняя структура* – это соотношение пространственных, временных, динамических характеристик движений.

Пространственные характеристики включают исходное положение, положение тела и его частей во время выполнения упражнения, траекторию движения.

К временным характеристикам относятся длительность выполнения упражнения и его элементов, длительность отдельных статических положений, темп движения.

Динамические характеристики представлены внутренними и внешними силами, влияющими на движение человека. К внутренним силам относятся пассивные силы опорно-двигательного аппарата (эластичность, вязкость мышц), активные (силы тяги мышц), а также реактивные силы (отраженные силы, возникающие при взаимодействии отдельных частей тела в процессе движения с ускорением). К внешним силам относятся силы, действующие на тело человека извне: сила тяжести собственного тела, сила сопротивления внешней среды, сила тяжести снаряда. При выполнении физических упражнений следует стремиться к более полному использованию всех движущих сил при одновременном уменьшении тормозящих сил.

Способ выполнения движения, с помощью которого решается двигательная задача, – это техника физических упражнений, в которой выделяют основу, определяющее звено и детали.

Физические упражнения состоят из *фаз* (подготовительной, основной, заключительной), следующих друг за другом. *Подготовительная фаза* обеспечивает наиболее выгодные условия для выполнения основной фазы. *Основная фаза* составляет суть способа выполнения упражнения. Задача *заключительной фазы* – затормозить движение, сохранить равновесие.

В теории физического воспитания широко используются и качественные характеристики движений – комплекс частичных признаков в их единстве. К ним относятся точность, выразительность, энергичность, плавность и экономность движений.

В дошкольном учреждении движения, физические упражнения обеспечивают эффективное решение задач физического воспитания в том случае, если выступают в форме целостного двигательного режима. Педагоги разрабатывают двигательный режим на основе научных рекомендаций, учитывая возраст, здоровье, индивидуальные особенности физической подготовленности и физического развития детей.

Гигиенические факторы включают общий режим труда, отдыха и питания, гигиену одежды, обуви, физкультурного оборудования, помещения, площадки и т. д. Они повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм ребенка. Нарушения питания, правильного чередования работы и отдыха, несоблюдение суточного режима могут свести к нулю любые положительные сдвиги, достигнутые благодаря физическим упражнениям. Поэтому в зависимости от условий окружающей среды изменяются состав упражнений и параметры применяемых нагрузок (объем, интенсивность); полноценное и своевременное питание способствует развитию костной и мышечной систем и т. д. Гигиенические факторы имеют и самостоятельное значение: они нормализуют работу всех органов и систем.

Любой гигиенический фактор способствует осуществлению цели и задач физического воспитания только при условии полного физиологического и психологического комфорта ребенка, поэтому при оценке эффективности этих факторов учитывается не их «правильность» в целом, а то, насколько каждый из детей их принимает и старается им следовать.

При использовании **природных факторов** в системе физического воспитания детей необходимо убедиться в их экологичности. Природа – среда обитания человека, источник его здоровья, физического и двигательного развития. Однако положительный эффект дает только экологически чистая природа.

В процессе физического воспитания естественные силы природы используются и как сопутствующие факторы, дополняющие эффект воздействия физических упражнений (занятия в лесопарке), и как самостоятельные средства оздоровления и закаливания организма (воздушные ванны, водные процедуры). Наиболее эффективными видами специального закаливания физиологи признали контрастные водные и воздушные процедуры, которые дополняют естественное закаливание. Методика использования естественных сил природы опирается на исследования единства организма и среды, влияния среды на организм ребенка.

Технические средства — тренажеры и тренировочные устройства (мини-батут, вело-тренажер, гимнастический роллер, бегущая дорожка, тренировочный каркас и др.) – обеспечивают выполнение спортивных упражнений с заданными усилиями и структурой движений без контролируемого взаимодействия. К тренажерам и тренировочным устройствам, используемым в работе с дошкольниками, предъявляются следующие требования: небольшие габариты и масса, простота в обращении, эстетичность, возможность дозирования нагрузки, соответствие антропометрическим и функциональным особенностям детей. Тренажеры и тренировочные устройства придают обычным занятиям физкультурой более эмоциональный, привлекательный и совершенный характер.

Знание полного объема средств физического воспитания поможет педагогу:

- отбирать наиболее эффективные из них для решения тех или иных конкретных оздоровительных задач;
- осуществлять целенаправленную разработку новых комплексов и систем физических упражнений;
- составлять многообразные сочетания из средств различных видов.

Все средства физического воспитания должны использоваться комплексно. Это обеспечит их разностороннее воздействие на организм ребенка и позволит успешно решать задачи физического воспитания.

1.4. Цели, задачи и принципы физического воспитания

Система физического воспитания – это упорядоченное множество взаимосвязанных компонентов (идеологических и научно-методических основ, программно-нормативных требований, организационной структуры и условий, необходимых для ее функционирования), взаимодействие которых способствует физическому совершенствованию людей.

В дошкольном учреждении система физического воспитания характеризуется единством целей, задач, принципов и форм работы, направленных на физическое и личностное развитие детей. Одновременно она является подсистемой, частью общегосударственной системы физического воспитания, в состав которой входят учреждения и организации, осуществляющие и контролирующие эту работу.

Общая цель всей системы физического воспитания – формирование физической культуры личности. **Специфической целью** физического воспитания дошкольников является содействие воспитанию здорового, физически развитого ребенка, владеющего доступными его возрасту двигательными умениями и навыками, знаниями о физической культуре, обладающего способностью управления собой.

Цель определяет задачи физического воспитания (оздоровительные, образовательные, воспитательные), которые конкретизируются с учетом возрастных особенностей развития ребенка.

Решение **оздоровительных задач** направлено на охрану жизни и укрепление здоровья детей, совершенствование функций организма, повышение общей активности и работоспособности. В более конкретной форме оздоровительные задачи определяются повышением сопротивляемости организма влиянию внешней среды путем закаливания, укрепления опорно-двигательного аппарата, формирования правильной осанки, укрепления мышц стопы и голени с целью предупреждения плоскостопия, гармоничного развития всех мышечных групп, развития физических способностей (координационных, скоростных, выносливости), помогающих ребенку овладеть жизненно важными двигательными навыками.

Образовательные задачи предусматривают формирование двигательных навыков и освоение физкультурных знаний. К концу дошкольного возраста ребенок должен уметь выполнять различные движения: ходить, бегать, прыгать, ловить, метать, лазать разными способами, ходить на лыжах, скользить по ледяным дорожкам, ездить на велосипеде, кататься на коньках. Сформированные двигательные навыки позволяют детям достигать хороших результатов в двигательной деятельности. Освоение физкультурных знаний формирует у дошкольников правильное отношение к своему здоровью. Им доступны элементарные знания о своем физическом состоянии, простейших правилах сохранения и укрепления здоровья, физических упражнениях, способах их использования в жизни. Специальные знания дошкольники получают в процессе режимных моментов (закаливание, гигиенические процедуры), а также в образовательной деятельности (физкультурные занятия[^]).

Воспитательные задачи направлены на формирование личности ребенка средствами физической культуры. Они концентрируют внимание педагога на признании права каждого участника образовательного процесса быть личностью, способной к саморазвитию. Основные характеристики педагогического процесса – признание уникальности и своеобразия каждого ребенка, отношение к ребенку как к субъекту собственного развития, опора на естественный процесс саморазвития формирующейся личности, доверие ребенку выбора средств достижения поставленной цели, партнерские взаимоотношения воспитателя и детей. В процессе такой деятельности развивается и формируется самосознание дошкольника, умение анализировать и оценивать собственные действия и поступки, осуществляется

воспитание эмоционально положительного отношения к занятиям физическими упражнениями, развиваются волевые качества, творческие способности ребенка.

Процесс физического воспитания строится таким образом, чтобы одновременно решались все группы задач.

Действенность системы физического воспитания определяется принципами, лежащими в ее основе. Это кратко выраженные научно-методические положения, отражающие закономерности овладения детьми двигательными навыками, развития двигательных способностей, формирования личности в процессе двигательной деятельности.

Основные принципы системы физического воспитания дошкольников можно разделить на две группы:

1) принципы организации педагогического процесса по физической культуре в дошкольном учреждении – общепедагогические принципы;

2) принципы построения занятий физическими упражнениями с детьми – общеметодические принципы.

К **общепедагогическим принципам** организации педагогического процесса по физической культуре в дошкольном учреждении относятся:

- **принцип природосообразности**, предполагающий воспитание ребенка с учетом возрастных и индивидуальных психофизических особенностей. Реализация данного принципа проявляется в учете педагогом индивидуальных особенностей каждого ребенка при различных формах работы по физической культуре, специфики мотивации деятельности дошкольника, особой значимости игровых мотивов, потребности детей в самоутверждении и т. д.;

- принцип непрерывности развития*, обеспечивающий преемственность целей, содержания и организации физкультурной деятельности при развитии физической культуры личности ребенка на каждом возрастном этапе дошкольного детства;

- принцип развивающего характера образования*, предполагающий вовлечение ребенка в различные виды деятельности, использование игр и упражнений, что способствует обогащению воображения, мышления, памяти и речи. В развивающем обучении педагогические воздействия опережают, стимулируют, направляют и ускоряют развитие наследственных данных личности ребенка, который является полноценным субъектом деятельности;

- принцип единства обучения и развития*, проявляющийся во взаимосвязи овладения ребенком двигательными навыками с состоянием и развитием опорно-двигательного аппарата, вегетативных функций организма и двигательных качеств. На занятиях физическими упражнениями этот принцип обязывает педагога вести обучение во взаимосвязи с обеспечением физической подготовленности и развития двигательных качеств;

- принцип оздоровительной направленности*, означающий, что при выборе средств и методов физического воспитания педагог должен руководствоваться прежде всего их оздоровительной ценностью. Целесообразность проведения любого физкультурного мероприятия следует рассматривать с точки зрения здоровья ребенка, соответствия физических нагрузок его возможностям. При этом необходимо осуществлять педагогический и медицинский контроль;

- принцип гармоничного развития личности*, означающий связь физического воспитания с другими видами воспитания (умственным, нравственным, эстетическим и т. д.), согласованное и соразмерное развитие физических способностей, разностороннее формирование двигательных умений и навыков и освоение специальных знаний;

- принцип субъектности*, включающий гуманистический тип взаимоотношений участников образовательного процесса, в котором ребенок выступает как субъект собственной деятельности. Данный принцип означает направленность педагогической деятельности на выявление, сохранение и развитие индивидуальности, самобытности ребенка, учет этих качеств и индивидуального опыта детей в процессе физического воспитания;

принцип сотрудничества, предусматривающий объединение целей детей и взрослых, общую деятельность и согласованность действий, общение и взаимопонимание, общую устремленность в будущее и взаимную поддержку. Данный принцип предполагает также взаимопонимание педагога и родителей, согласованность действий, их сотрудничество в физическом развитии ребенка.

При построении занятий по физической культуре необходимо учитывать **общеметодические принципы**:

принцип научности, предполагающий построение физического воспитания дошкольников в соответствии с закономерностями их социализации, психического и физического развития;

принцип доступности, определяющий постановку двигательных заданий, которые соответствуют уровню психофизического развития детей;

принцип систематичности, обуславливающий необходимость регулярности, последовательности и преемственности при формировании у дошкольников физкультурных знаний и двигательных умений;

принцип сознательности и активности, предполагающий, что педагог в процессе физического воспитания поддерживает у детей интерес к занятиям, формирует сознательное отношение ко всему тому, что составляет содержание занятий. Осознавая оздоровительное воздействие физических упражнений на организм, ребенок приучается самостоятельно решать двигательные задачи;

принцип наглядности, базирующийся на предрасположенности ребенка к чувственному восприятию окружающего мира. Использование данного принципа позволяет успешно формировать у детей представления об осваиваемых движениях, их ритмическом рисунке, пространственных, временных и динамических характеристиках, рациональной технике и тактике двигательных действий;

принцип развития детского творчества, обуславливающий появление новых мотивов деятельности дошкольников, что перестраивает их мотивационно-эмоциональную сферу, способствуя формированию эвристической структуры личности в целом. Реализация данного принципа в процессе физического воспитания означает широкое использование игры, сказки как источника детского творчества, детского экспериментирования;

принцип системного чередования нагрузок и отдыха, определяющий суммарный эффект физкультурного занятия. Для сохранения повышенного уровня функционирования различных систем организма нужны повторные нагрузки через строго определенные интервалы отдыха. Систематическое повторение нагрузок на фоне недовосстановления приводит к снижению работоспособности организма;

принцип индивидуализации, предполагающий такую организацию физкультурно-оздоровительного процесса, при которой выбор способов, приемов, методов обучения и оздоровления обуславливается индивидуальными особенностями здоровья, физического и двигательного развития детей. Индивидуализацию обучения можно рассматривать и в качестве самостоятельной педагогической технологии.

1.5. Методы физического воспитания

Метод – это способ практических действий человека, направленных на достижение поставленных целей. Методы, используемые в практике физического воспитания дошкольников, способствуют формированию двигательных навыков и развитию двигательных способностей детей. Их можно объединить в следующие группы: наглядные, словесные и практические. Все методы находятся в тесной взаимосвязи и обеспечивают полноценный процесс физического воспитания детей.

Среди *наглядных методов* в ведущее место занимает *показ упражнений*. Он должен быть образцовым, побуждающим к подражанию. Чтобы показ был эффективным, необходимо хорошо организовать детей и создать условия для наблюдения. Когда упражнение демонстрируется перед разомкнутой колонной, то впереди должны стоять дети меньшего роста. Если педагог демонстрирует упражнение во время движения детей, то он должен идти им навстречу, а если в кругу – то стоять рядом с детьми. Обычно упражнение демонстрируется не один раз. Первый показ дает общее представление об упражнении. По мере его усвоения демонстрируются отдельные элементы, детали, т. е. используется частичный показ. Перед показом детям сообщают, на какой элемент им нужно обратить особое внимание. Наиболее сложные упражнения следует показывать в различном положении по отношению к детям (лицом, спиной, боком). Показ всегда сочетается с объяснением, т. е. упражнение показывается и объясняется одновременно. К показу следует привлекать и детей. Такой прием влияет на них положительно. Возникает интерес к упражнению, желание выполнить его как можно лучше.

Для создания правильного представления о движении часто используются *наглядные пособия*. Это могут быть рисунки, фотографии, диафильмы, слайды. Пособия должны быть простыми и красочными. Дети рассматривают их в свободное от занятий время.

Большое внимание в работе с детьми следует уделять *зрительным ориентирам* (предметы, игрушки, разметка пола). Они помогают овладевать наиболее трудными элементами техники движений, способствуют более энергичному их выполнению. Дети с желанием перебрасывают мяч через заборчик, перепрыгивают через веревочку, подпрыгивают, касаясь рукой подвешенной ленточки. Зрительные ориентиры побуждают ребенка более успешно осваивать технику движения. Занятие проходит интереснее, эмоциональнее, с высокой активностью детей.

Словесные методы активизируют мышление ребенка, способствуют созданию более точных зрительных представлений о физическом упражнении.

Объяснение раскрывает детям суть упражнения. Оно должно быть кратким, конкретным, доступным, образным и соответствовать уровню развития детей дошкольного возраста. Объяснение дается эмоционально, правильным языком с использованием физической терминологии («шеренга», «колонна», «исходное положение» и др.). В объяснении важно подчеркнуть существенное в упражнении и выделить тот элемент техники, к которому необходимо привлечь внимание. Содержание объяснения может изменяться в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности детей.

Рассказ используется с целью пробуждения у детей интереса к занятиям физической культурой. Он может быть составлен воспитателем или взят из книги. Ценность рассказа заключается в том, что новый материал (например, объяснение новой подвижной игры) сообщается детям в занимательной повествовательной форме. Метод рассказа применяется главным образом в работе с младшими дошкольниками.

Беседа проводится в форме вопросов и ответов и помогает выяснять интересы детей, а также степень усвоения ими техники физических упражнений или правил подвижной игры.

Она может проводиться до занятия, на занятии или после него. Воспитатель заранее продумывает вопросы, приемы активизации детей. Беседа должна быть целенаправленной, краткой, интересной. Во время беседы воспитатель лучше узнает детей.

Оценка определяет качество выполнения упражнений детьми, играет ориентирующую и стимулирующую роль и дается детям с учетом сегодняшних успехов в области двигательной деятельности по сравнению с прежними достижениями. Негативная оценка проявленных двигательных способностей не переносится на общую оценку личности («Ты плохой»). Оценивая детей, следует помнить о легкой внушаемости ребенка и не допускать накопления «опыта непослушания», так как частое повторение отрицательной оценки приводит к тому, что нарушение требований педагога становится нормой. В младшем дошкольном возрасте нельзя использовать отрицательную оценку. Результат действия малышей часто зависит не от их желания, а от умений, общего двигательного развития. В среднем дошкольном возрасте детей следует привлекать к анализу собственных действий, осознанию того, чему они научились, что хорошо получается. В старших группах следует оценивать ребенка в соответствии с возможностями и фактически показанными результатами. В старшем дошкольном возрасте на основе самооценки происходит саморегуляция деятельности (контроль над своим поведением). Но чаще всего дети прибегают к самопроверке, когда этого требует педагог.

Под **командой** понимается распоряжение воспитателя, которое имеет определенную форму, установленный порядок произнесения и совершенно точное содержание. Каждая команда – это сигнал к выполнению или прекращению действия. Команда состоит из двух частей: предварительной и исполнительной. В предварительной части указывается то, что надо делать и каким способом. Исполнительная часть содержит сигнал к немедленному выполнению действия. В команде имеет значение интонация, благодаря которой выполнение упражнения может стать более выразительным. Команды «Равняйся!», «Кругом!», «На месте шагом марш!» и другие подаются только детям старшего дошкольного возраста.

Под **распоряжением** понимается словесное указание педагога, которое не имеет определенной формы, но связано с выполнением детьми упражнений или других действий. Распоряжения применяются во всех возрастных группах детского сада, но подаются они, как и команды, в повелительной форме («К дереву – бегом!»). Распоряжения должны быть ясными и четкими.

Указания могут быть использованы для уточнения задания, напоминания о том, как действовать, для предупреждения ошибок. Они могут относиться ко всем детям или к одному из них («Спину держите прямее», «Выше голову» и др.). Своевременное, уместное указание помогает ребенку лучше выполнять упражнение.

Практические методы применяются для создания мышечно-двигательных представлений о физических упражнениях и закрепления двигательных навыков.

Для формирования у детей прочных двигательных навыков необходимо многократное **повторение** изучаемых упражнений. Вначале целесообразно повторять упражнение без изменений. Затем идет освоение элементов техники. Например, при обучении прыжку в длину с разбега дети вначале знакомятся с упражнением в целом, а потом их внимание акцентируется на отдельных элементах прыжка. Такая последовательность применяется в обучении всем сложным движениям.

Проведение упражнений **в игровой форме** применяется для закрепления двигательных навыков. Игровые упражнения – это физические упражнения, проводимые с использованием тех или иных методических особенностей игры. Их выполнение подчинено закономерностям техники данного двигательного действия. Физические упражнения в игровой форме имеют сюжетное содержание (используется сюжет сказки, художественного произведения). Они применяются в процессе обучения детей движениям для улучшения эмоционального

фона, поддержания интереса к занятиям. Образец двигательного действия, заложенный в роли, становится эталоном, с которым ребенок сравнивает собственное выполнение, контролирует его. Понятие «игровой метод» гораздо шире по средствам и формам реализации, чем официальные игры. Игровым методом можно провести все физкультурное занятие («Есть у нас веселый мячик», «В гостях у сказки»), однако недостаток его заключается в том, что ограничена возможность для формирования нового двигательного навыка и дозирования нагрузки.

При проведении упражнений *в соревновательной форме* возникает особый физиологический и эмоциональный фон, усиливающий воздействие упражнений на организм. В соревновательном методе процесс выполнения действия полностью подчинен задаче победить в соответствии с заранее установленными правилами. Этот метод применяется в том случае, когда дети хорошо освоили движение, но пользоваться им нужно с осторожностью, чтобы не вызвать у детей сильного нервного перевозбуждения, что отрицательно скажется на их самочувствии, поведении и взаимоотношениях. Не следует злоупотреблять эстафетами: поочередное выполнение упражнений в напряженной обстановке перевозбуждает нервную систему ребенка.

В младших группах элементы соревнования нужно ограничить подвижными играми, имеющими соревновательный характер (например, «Солнышко и дождик»). В старших группах соревновательный метод можно использовать при любой форме организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми. На практике методы физического воспитания выбираются в зависимости от поставленных задач, возрастных и индивидуальных особенностей детей, их подготовленности, сложности упражнений и этапа обучения.

1.6. Методы исследования в теории и методике физического воспитания

В теории и методике физического воспитания используются как специальные методы исследования, так и методы смежных наук – педагогики, психологии, физиологии и др. Наиболее широкое распространение получили следующие методы: изучение литературных источников, анализ документальных материалов, педагогическое наблюдение, опрос, тестирование, экспертная оценка.

Метод изучения литературных источников основан на осмыслении и анализе теоретической и научно-методической литературы. В литературных источниках содержатся данные об уровне разработанности изучаемой проблемы. Опираясь на достигнутое, исследователь должен расширить теоретическое осознание изучаемого явления.

Работа над литературными источниками начинается с составления библиографии – списка подлежащих изучению произведений, их перечня, научного описания, приведения необходимых указателей. Изучение литературы состоит из следующих этапов:

- 1) ознакомление с основными понятиями и терминами по избранной теме (словари, учебники, учебные пособия);
- 2) анализ крупных публикаций по изучаемой проблеме (монографии, авторефераты диссертаций, методические пособия, программы);
- 3) ознакомление с публикациями в периодических изданиях по специальности («Дошкольное воспитание», «Здоровье дошкольника», «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» и др.).

При анализе литературного материала важно точно указать автора или редактора книги, статьи, брошюры, название, издательство, год издания, том, выпуск, номер издания, количество страниц. Результаты работы оформляются в виде тематических обзоров, в которых излагаются основные интересующие исследователя научные положения.

Большую часть библиографии (не менее 80 %) должны составлять работы, изданные за последние 10 лет. Фундаментальные работы, используемые в исследовании, составляют, как правило, 10–15 %. Изучение литературы продолжается в ходе всего исследования.

Анализ документальных материалов (учебные планы, программы, карты здоровья, протоколы обследования физического развития детей и т. п.) делает события и факты более достоверными. Документы могут иметь не только текстовое, но и числовое выражение.

Педагогическое наблюдение предполагает целенаправленное восприятие и фиксацию педагогического процесса в дошкольном учреждении. Оно должно иметь четко поставленную цель. Перед наблюдением составляется программа, которая в дальнейшем помогает правильно интерпретировать полученные данные.

Особенностями наблюдения как научного метода являются:

- направленность к ясной, конкретной цели;
- планомерность и систематичность;
- объективность в восприятии изучаемого;
- сохранение естественного хода психолого-педагогического процесса.

В ходе наблюдения используются разнообразные методы регистрации наблюдаемого – ведение протоколов, дневников, журналов, фото- и киносъемки, видеозапись. Все это повышает точность наблюдения, позволяет контролировать его результаты.

Опрос может проводиться в виде анкетирования, интервью и беседы.

Анкетирование – метод эмпирического исследования, основанный на опросе значительного числа респондентов и используемый для получения информации о типичности тех или иных психолого-педагогических явлений. Он дает возможность устанавливать общие

взгляды, мнения людей по тем или иным вопросам, выявлять мотивацию их деятельности, систему отношений. Эффективность анкетирования зависит от грамотного построения анкеты. Респондент дает более полные и содержательные ответы, если анкета включает небольшое количество вопросов (не более 7—10).

Интервью – метод получения информации путем устных ответов респондентов на стандартизированные вопросы. В основе интервью лежит обычная беседа. Однако в отличие от нее роли собеседников закреплены, нормированы, а цели определяются замыслом и задачами проводимого исследования.

Беседа – метод получения информации путем двустороннего обсуждения вопроса, интересующего исследователя. Она проводится по заранее подготовленным вопросам, которые формулируются четко и точно. Научная ценность метода заключается в установлении личностного контакта с объектом исследования, возможности оперативного получения данных, уточнения их при собеседовании. Беседа должна длиться не более 10–15 мин. Результаты ее фиксируются в протоколе, на электронных носителях. После анализа результатов беседы их можно представить в виде таблиц.

Тестирование – выполнение испытуемым заданий (контрольных упражнений) определенного рода с оценкой результатов (качественных и количественных). Этот метод позволяет определять физическое состояние детей в конкретный период. Контрольные упражнения могут применяться и как обычные физические упражнения, хорошо знакомые детям. С помощью контрольных упражнений выявляется уровень развития физических качеств ребенка, сравнивается физическая подготовленность детей, контролируется эффективность физкультурных занятий, составляются наиболее обоснованные программы и системы физкультурно-оздоровительной работы.

Экспертная оценка используется в ситуации, когда достоверность информации, необходимой для принятия решений, сравнительно невелика. При использовании метода экспертных оценок создаются условия, исключающие общение между членами группы. Вместо коллективного обсуждения проблемы проводится индивидуальный опрос экспертов.

Полученный в ходе исследования материал подвергается **математико-статистической обработке** методами определения средних арифметических значений ($\bar{X}$), ошибки средней (m), среднеквадратичного отклонения (α). При оценке достоверности различий средних величин (ρ), характеризующих изменения отдельных показателей, можно использовать формулу Стьюдента

$$t = |\bar{X} - \bar{Y}| / \sqrt{m_x^2 + m_y^2},$$

где $\bar{X}$, $\bar{Y}$ – сравниваемые выборочные средние; m_x^2 , m_y^2 – квадраты ошибок средних величин.

Полученные значения критерия t сравниваются с критическими, которые определяются по специальным таблицам, и на этой основе устанавливается уровень значимости различий.

Каждый исследователь должен стремиться, с одной стороны, к совершенствованию техники применения любого конкретного метода, а с другой – к комплексному использованию разных методов для изучения одной и той же проблемы.

Вопросы и задания для самоконтроля

1. Назовите имена ученых, внесших вклад в развитие теории и методики физического воспитания детей дошкольного возраста.
2. Перечислите основные понятия теории и методики физического воспитания детей дошкольного возраста.
3. Заполните пропуск в определении понятия «физическая подготовленность»: «... сформированность..., достигнутый уровень развития...».
4. Каковы цели и задачи физического воспитания детей?
5. Назовите средства физического воспитания дошкольников.
6. Охарактеризуйте принципы организации физкультурно-оздоровительного процесса в дошкольном учреждении.
7. Какой принцип обязывает последовательно изменять направленность физического воспитания в соответствии с возрастными этапами развития ребенка?
8. Приведите классификацию методов, применяемых на занятиях физическими упражнениями с дошкольниками.
9. Перечислите методы научного исследования, используемые в теории и методике физического воспитания детей дошкольного возраста.
10. Продолжите фразы: «Педагогическое наблюдение предполагает...», «Опрос может проводиться в виде...», «С помощью контрольных упражнений выявляется уровень...».

Глава 2

Современные проблемы в теории и практике физического воспитания дошкольников

2.1. Личностно ориентированный подход в физическом воспитании детей

В отечественной и зарубежной науке дошкольное детство считается периодом рождения личности. Именно в этом возрасте ребенок приобретает индивидуальные особенности психики и поведения, делающие его неповторимой личностью с собственными интересами, стремлениями, способностями. Однако для того чтобы ребенок стал личностью, надо сформировать у него потребность быть ею. Подняться до уровня личности ребенок может только в условиях социального окружения, через взаимодействие с этим окружением и освоение духовного опыта, накопленного человечеством.

Среди многих факторов, влияющих на формирование личности дошкольника (социальных, культурных, гигиенических и др.), физическая культура занимает одно из важных мест. Она играет уникальную роль в комплексном развитии всех аспектов (психического, физического, интеллектуального, эстетического, нравственного) целостной личности, постепенно подготавливая ребенка для включения во все более усложняющиеся системы социальных отношений.

Результативность физического воспитания достигается благодаря использованию всей системы средств (физические упражнения, оздоровительные силы природы, гигиенические факторы и т. д.), однако наибольший удельный вес приходится на физические упражнения. Являясь биологической потребностью человека, движения служат обязательным условием формирования всех систем и функций организма. Именно поэтому они рассматриваются как основной признак жизни, стержень всей жизнедеятельности и поведения человека и в то же время как формирующее начало в его развитии.

Хотя культура движений сама по себе не гарантирует духовного здоровья, но чем гармоничнее личность, тем более раскрепощен человек, свободнее его движения. И совершенно не случайно в современных исследованиях суть физического упражнения определяется как двигательное действие с моторной и духовной составляющими.

Наиболее полно личностное развитие ребенка осуществляется в теории личностно ориентированного обучения, которая признает право ребенка быть субъектом собственной жизни.

Под **личностно ориентированным подходом** понимается методологическая ориентация в педагогической деятельности, позволяющая посредством опоры на систему взаимосвязанных идей и способов действий обеспечивать и поддерживать процессы самопознания, саморазвития и самореализации личности. Применение данного подхода предполагает построение процесса воспитания и обучения с максимальной актуализацией механизмов формирования личности ребенка: мотивации, ценностей, «Я-концепции», субъектного опыта. Происходит отказ от излишнего дидактизма, назидательности; на первый план выдвигается диалог, совместный поиск истины, развитие ребенка через создание воспитывающих ситуаций. Знания, умения и навыки рассматриваются не как цель, а как средство полноценного развития личности.

Впервые понятие субъектности выделил Аристотель, который назвал ее «причинностью» человеческого поведения. Современные ученые постоянно обращаются к теме субъектности. Наиболее значимыми являются работы В.В. Давыдова, В.А. Петровского, Е.В. Бондаревской, В.В. Серикова, И.С. Якиманской. Ученые определили, что субъектность ребенка реализуется в его отношениях с миром, предметной деятельности, общении и самосознании. В парадигме субъектности они обосновывают и личностно ориентированный подход в обучении.

Составляющими личностно ориентированного подхода являются:

- основные понятия – индивидуальность, личность, самоактуализированная личность, самовыражение, субъект, субъектность, «Я-концепция», педагогическая поддержка;
- принципы личностно ориентированного подхода – диалогизация педагогического взаимодействия (позиции взрослого и ребенка должны быть равноправными); проблематизация (взрослый не воспитывает, а актуализирует, стимулирует ребенка к личностному росту, создает условия для исследовательской активности); индивидуализация (выявление и развитие общих и специальных способностей, выбор адекватных индивидуальным возможностям содержания, форм и методов обучения); доверие и поддержка (вера в ребенка, поддержка его устремлений к самореализации и самоутверждению);
- технологическая составляющая, включающая наиболее адекватные данной ориентации способы педагогической деятельности (диалогичность, деятельно-творческий характер, направленность на поддержку индивидуального развития ребенка, предоставление ему свободы для принятия самостоятельных решений и т. д.).

Характерные черты личностно ориентированного подхода:

- целевые установки, связанные прежде всего с развитием индивидуальности и субъектности ребенка;
- личностно значимое для ребенка содержание учебного материала, способствующее самореализации и самоутверждению личности;
- актуализация жизненного опыта ребенка, создание ситуаций выбора и успеха;
- преобладание субъект-субъектных отношений, диалоговых форм общения;
- развитие индивидуальности и творческих способностей детей.

В качестве отправного пункта использования личностно ориентированного подхода ученые рассматривают введение в научный и практический обиход понятия «модель педагогического взаимодействия».

Педагогическое взаимодействие определяется как воздействие педагогов и детей друг на друга, в результате чего осуществляется процесс личностного роста детей. Впервые это понятие прозвучало в концепции по дошкольному воспитанию, которая была разработана коллективом авторов под руководством В.А. Петровского. В этой концепции противопоставляются учебно-дисциплинарная и личностно ориентированная модели. При этом признается, что долгое время в отечественной образовательной системе преобладала именно учебно-дисциплинарная модель, убедительно доказывается необходимость ее замены моделью личностно ориентированного образования и педагогического взаимодействия.

О важности использования в личностно ориентированном подходе личностных механизмов самосознания свидетельствуют многие изданные в последнее время научные труды (В.А. Петровский, Е.В. Бондаревская, В.В. Сериков, И.С. Якиманская и др.).

В основе работ известного психолога В.А. Петровского, посвященных субъектности ребенка, лежат три стратегических принципа: вариативность модели обучения; синтез интеллекта, аффекта и действия; приоритетность старта (каждый ребенок должен иметь возможность изначально выбирать те виды деятельности, которые представляют для него наибольшую ценность). Данные принципы реализуются в трех направлениях работы:

1) развитие познавательных устремлений (насыщение учебного процесса интеллектуальными эмоциями);

2) развитие волевых устремлений (установление баланса между свободой ребенка и различными ограничениями, запретами);

3) развитие эмоциональных устремлений (создание эмоциональной среды, являющейся основой для развития познавательной и волевой сфер личности).

Применение данных принципов является перспективным для становления и развития субъектности ребенка.

Относительно двигательной деятельности личностно ориентированный подход рассматривается как организация условий перехода возможности быть субъектом активности в действительную двигательную активность. Такие условия возникают при проявлении ребенком самостоятельности в реализации движений (расширение двигательного «креативного поля», формирование физического «образа Я»).

Формирование субъективного «Я» в процессе двигательной деятельности осуществляется в условиях привлечения внимания ребенка к красивому телу, визуализации ребенком красивого двигательного поведения окружающих взрослых (Л.Е. Си-мошина). Реализовать желание детей овладеть движениями в структуре красивого образа можно с помощью ритмической гимнастики, спортивного танца. Удачное сочетание общеразвивающих упражнений, элементов акробатики, художественной гимнастики и танцевальных ритмических мелодий оказывает влияние на моделирование собственного двигательного образа одновременно с образом красивого тела.

Много внимания проблеме субъектности ребенка в двигательной деятельности уделяет В.Т. Кудрявцев, который считает, что именно на этой основе можно культивировать у детей осмысленное отношение к собственному телу, его состоянию и возможностям. В работах, выполненных под руководством В.Т. Кудрявцева, двигательные эталоны изначально задаются взрослым, но осваиваются ребенком не в готовом виде, а в проблемной форме. Инструментом проблематизации является инверсия – «перевертывание» эталона. В настоящее время представлено теоретическое и экспериментальное обоснование данной технологии, создано ее программно-методическое и инструментально-диагностическое (мониторинговое) обеспечение применительно к работе со здоровыми и ослабленными детьми.

Наличие у педагога представлений о сути, строении и структуре личностно ориентированного подхода позволяет более целенаправленно и эффективно моделировать и строить в соответствии с данной ориентацией конкретные формы физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками.

2.2. Проблема развития личности дошкольника средствами физической культуры

Многие прогрессивные деятели науки считают, что физическое и психическое находятся в человеке в единстве и взаимосвязи, поэтому соответствующая организация двигательной деятельности может стать фактором формирования личности в целом. Одним из первых исследователей, рекомендовавших физические упражнения не столько для развития физических способностей, сколько для укрепления воли, характера, был знаменитый английский философ и педагог Дж. Локк. В его педагогической системе сочетались три аспекта: физическое воспитание, воспитание души (нравственное воспитание) и образование, т. е. такое состояние, которое может быть выражено формулой «Здоровый дух в здоровом теле».

Швейцарский педагог, основоположник теории научного обучения Г. Песталоцци рассматривал физическое воспитание в теснейшей связи с трудовым и нравственным. Он предлагал создать систему последовательно выполняемых упражнений, которая не только развивает ребенка в физическом отношении, но и подготовит его к жизни, сформирует трудовые навыки, даст возможность проявить нравственные качества, волю, выдержку, самообладание. Этой же точки зрения придерживался основатель научной системы физического образования в России, крупный ученый-педагог П.Ф. Лесгафт. По его мнению, воспитание должно осуществлять формирование нравственных качеств человека и его воли, а образование – поступательное умственное, эстетическое и физическое развитие. Между умственным и физическим развитием существует тесная связь, и всякое одностороннее развитие непременно разрушит гармонию в образовании.

Знаменитый педагог современности В.А. Сухомлинский физическую культуру относил не только к культуре тела и здоровья человека, но и к таким сложным сферам личности, как моральные и эстетические критерии, оценка окружающего мира, самооценка.

Следуя идеям педагогов-классиков, современные ученые доказывают, что здоровье детей, физическая подготовленность, гигиенические умения и навыки определяют состояние их психики, общий уровень культуры, степень разносторонности развития. Такая тесная взаимосвязь физических и психических функций ребенка объясняется тем, что развитие любого двигательного качества связано, с одной стороны, с совершенствованием психической деятельности (улучшение внимания, восприятия, памяти, мышления, без которых невозможна практическая деятельность), а с другой – развитием центральных нервных механизмов, среди которых главную роль играет созревание коркового отдела двигательного анализатора и формирование его связей с иными отделами мозга. Общий механизм этих взаимоотношений представлен следующим образом. Каждый двигательный акт осуществляется в пространстве и во времени, поэтому активно двигающийся ребенок имеет возможность получить в единицу времени больший объем информации, что и способствует ускоренному формированию его психики (Г.М. Кольцова). Этой же точки зрения придерживался американский врач-психолог Г. Доман, который считал, что чем раньше ребенок начинает развиваться физически, тем быстрее развивается его мозг, что, в свою очередь, способствует гармоническому совершенствованию ребенка как личности.

Исследования развития двигательных действий ребенка, обуславливающих его психическое развитие, выполнил А.В. Запорожец. Он выделил макроструктуру двигательной деятельности и рассматривал предметное содержание двигательной деятельности («схему движения»), условия, в которых скрыты средства ее осуществления, цели, мотив и результат.

В двигательной деятельности, как и в любой другой, условиям и средствам соответствуют операции, а целям – действия. Специфическое соотношение элементов или частей двигательной деятельности и составляет, по мнению А.В. Запорожца, макроструктуру.

Эффективность движений ребенка во многом зависит от особенностей поставленной двигательной задачи. Одни и те же компоненты деятельности могут занимать разные места в различных условиях реализации движений. То, что в одних условиях может быть целью задачи, в других может стать средством и этим изменить структурный состав деятельности. В описании движений дошкольника научные достижения лаборатории, возглавляемой А.В. Запорожцем, состоят в следующем:

- выделение двигательной деятельности ребенка в качестве психологического явления;
- разведение операционально-технического содержания и мотивационно-потребностной стороны двигательной деятельности;
- обозначение возрастных изменений мотивационно-потребностной стороны двигательной деятельности у детей;
- установление исходных возрастных возможностей рефлексии ребенком содержания двигательной деятельности.

Взаимосвязь двигательной активности и психических процессов (внимания, памяти, мышления, воображения и т. п.), лежащих в основе психики ребенка, раскрыта в работах многих других ученых. Так, в исследовании А.С. Дворкина и Ю.К. Чернышенко мышление, внимание, память, воображение, восприятие развивались с помощью физических упражнений и игр. Ученые установили, что темпы прироста психических процессов максимальны в двух возрастных периодах: с 3 до 4 и с 4 до 5 лет. И только для развития способности к восприятию наиболее благоприятным является возраст 5–6 лет.

Исследование Н.Т. Тереховой доказало положительное влияние активной двигательной деятельности на умственную работоспособность дошкольников. Она утверждала, что двигательная разрядка наиболее эффективна при ее проведении до накопления умственного утомления и требует использования физических нагрузок средней интенсивности, которые обуславливают повышение работоспособности. Малые физические нагрузки не оказывают существенного влияния на повышение работоспособности ребенка, а большие дают даже отрицательный эффект. На занятиях с различной умственной нагрузкой необходимы разные формы активного отдыха: двигательные игровые компоненты, подвижные игры, физкультминутки.

Содержание и методы умственного развития дошкольников в процессе физического воспитания представлены в исследовании И.В. Стародубцевой и Е.А. Коротковой. Воздействие оказывалось на компоненты, являющиеся ведущими в умственном развитии детей (восприятие, мышление, внимание, память, речь). Суть использования физических упражнений заключалась в сочетании двух элементов: двигательного действия и упражнения, реализуемого в форме дидактической игры. За основу были взяты упражнения с включением ходьбы, бега, прыжков, лазанья, метания. При их выполнении создавались условия для овладения разными видами познавательных ориентировочных действий, лежащих в основе умственного развития дошкольников. Дополнительно были использованы задания и упражнения для совершенствования сенсомоторных координаций, развития речи, воображения, памяти, внимания. Проведенное исследование показало, что средства физического воспитания содержат неограниченные возможности для развития психических функций ребенка, что обосновывает целесообразность их использования для решения задач умственного развития.

Следовательно, включение в образовательный процесс игр и упражнений для развития познавательных процессов не только содействует психическому развитию ребенка, но и

перестраивает саму моторику, обеспечивая быстрое, осмысленное запоминание двигательных действий.

Поскольку личность – постоянно развивающаяся система, ее нельзя исследовать вне динамики отношений, в которые она включена. В педагогике одним из направлений формирования личности традиционно считается нравственное воспитание. Дети приходят в детский сад с неодинаковыми эмоциональными мироощущениями, неоднородными притязаниями и в то же время с различными умениями и возможностями. В результате каждый по-своему отвечает требованиям воспитателя и сверстников и формирует отношение к себе. Далеко не всегда взаимоотношения детей складываются благополучно, а преобразование возникших нежелательных характеристик личности требует больших усилий. Поэтому, прежде чем вывести ребенка на уровень взаимоотношений, следует научить его относиться к сверстнику как социально значимому существу, развить воображение, связанное с предвосхищением проблемных ситуаций, обогатить эмоции, возникающие в ответ на восприятие человека.

Среди разнообразных форм и методов, используемых в педагогическом процессе для формирования социального поведения и культуры детей дошкольного возраста, важнейшее значение придается игре, игровой деятельности. Дошкольная педагогика должна стремиться к тому, чтобы все запросы, интересы, общение детей были организованы и удовлетворены преимущественно с помощью игр. При этом подчеркивается важное значение подвижных игр в формировании личности.

В исследовании Т.С. Блощицкой представлена система подвижных игр и упражнений, выполнение которых ставит ребенка перед необходимостью вступить в контакт со сверстником (от игр, где дети не зависят от других участников, до игр, в которых прослеживалась необходимость согласованного исполнения игрового задания, и игр, где явно видна роль каждого участника в достижении общего результата). Формирование дружеских взаимоотношений проходит под влиянием правил совместной игровой деятельности, способов взаимодействия при решении двигательных задач, оценки воспитателем поведения играющих. Все это обеспечивает высокий развивающий эффект в нравственном совершенствовании детей.

О.В. Козырева разработала игровую программу «Друзья Спартиашки» для формирования социального поведения дошкольников. В этой программе предусмотрена определенная модификация спартианских игр, их адаптация к особенностям физического и психического развития детей. Основными направлениями модификации и адаптации являются:

- организация и проведение спартианских игр на сюжетной основе;
- обязательное сочетание соревновательных игр с несоревновательными, в которых нет победителей и побежденных;
- поощрение детей за улучшение ими своих прежних результатов;
- использование игр, забав, конкурсов, которые связаны с национальными и народными традициями;
- адаптация всех физических упражнений к особенностям развития детей дошкольного возраста и др.

В соревновательные игры детей включен подражательный образ – Спартиашка, который никогда не пасует перед трудностями, действует активно, настойчиво, мужественно, уважительно относится к соперникам, не хвастается своими победами, достойно переносит поражения, оказывает помощь всем участникам игр. Этот образ помогает детям освоить социальнокультурные нормы и правила поведения.

Особый научный интерес вызвала у ученых проблема развития волевых качеств личности и произвольности поведения ребенка в процессе двигательной деятельности. В исследовании Е.А. Сагайдачной выполнение движений любых видов, включенных в программу

по физической культуре в детском саду, – гимнастических, общеразвивающих, основных подвижных и спортивных игр – затрудняется их объемом, сложностью, интенсивностью и продолжительностью. Усложнение упражнений осуществляется путем создания следующих трудностей:

- постепенное повышение количества повторений однообразных ациклических физических упражнений (подскоков, приседаний, прыжков и т. п.);
- постепенное увеличение продолжительности циклических упражнений (бег, ходьба и др.);
- изменение степени интенсивности выполнения разных упражнений, чаще в сторону увеличения (присесть определенное количество раз в медленном темпе, чуть быстрее, быстро);
- изменение обстановки и условий выполнения упражнений (индивидуально или совместно с кем-либо, без отягощающих пособий или с ними).

Большое значение в обеспечении успешности работы имеет применение методов и приемов стимулирования волевых усилий: контроль и учет степени развития волевых качеств, наглядная демонстрация результатов выполнения физических упражнений и др.

При изучении проблемы развития и становления волевых качеств дошкольников особое внимание уделяется самостоятельности. Это качество выступает как интегральное личностное свойство, существенной характеристикой которого является взаимосвязь уровня овладения всей структурой двигательной деятельности и способности независимо осуществлять перенос двигательного опыта, проявляя творчество в движениях. Первичные проявления самостоятельности в двигательной деятельности (сюжетные, подвижные игры) связаны с общим стремлением детей к двигательной активности. Педагог создает атмосферу коллективной деятельности, положительную эмоциональную обстановку, в которой дети чувствуют себя спокойно, уверенно, не испытывают огорчений по поводу неудач.

При выполнении физических упражнений рекомендуется создать ряд условий (внутренних и внешних), обеспечивающих воспитание самостоятельности ребенка:

- накопление информации в виде идеомоторных образов физических упражнений, двигательного опыта, имеющего личностный смысл;
- овладение эталонами техники физических упражнений;
- овладение разнообразными двигательными моделями, которые ребенок может выбрать для себя в момент становления «Я»;
- получение оценки, сравнение задуманной цели и результата выполнения физического упражнения;
- прогнозирование, контроль своих действий и действий товарищей.

Таким образом, у детей возникает своеобразный «детский ориентировочный двигательный идеал» (Т.Э. Токаева), и они могут переносить движение в другие виды деятельности, что важно для самоопределения в собственном поведении.

Благоприятные условия для формирования опыта самостоятельного выполнения движений раскрыты в исследованиях В.А. Шишкиной:

- организация физкультурно-игровой среды;
- закрепление в распорядке дня времени для самостоятельной двигательной деятельности (во время утреннего приема детей, до занятий и между ними, на прогулке, после сна, в вечернее время в детском саду и семье);
- владение воспитателем специальными (опосредованными) методами активизации двигательной активности детей (предусматривать для каждого ребенка место для движений, привлекать детей к размещению физкультурных пособий, объединять в двигательной деятельности детей разной степени подвижности и др.).

Развитие произвольности поведения с помощью физических упражнений и игр связано с формированием направленности ребенка на собственные внешние или внутренние действия, в результате чего рождается способность управлять собой. В исследовании Н.В. Феногеновой такая работа имеет четкую последовательность. На первом этапе дети обучаются продуктивному взаимодействию. Этому способствуют игры-забавы «Карусели», «Пузырь», «Каравай» и др. В них играющие согласовывают свои действия не по ролям, а по смыслу деятельности, проявляют находчивость и изобретательность. После освоения игр-забав используются сюжетно-ролевые подвижные игры, в которых взаимодействие детей заключается не только в повторении движений за водящим, но и в ответной реакции на его слова или действия. Затем дети обучаются работе по собственному плану, ориентируясь на правила, обобщенно определяющие способ действия. Для этого используются спортивные игры (баскетбол, футбол и др.).

Отдельно следует выделить работы, в которых раскрыта возможность формирования с помощью физических упражнений и игр такого важного компонента личности, как самооценка. В исследовании Л.И. Бершедовой формирование самооценки дошкольника осуществлялось в процессе спортивных занятий через игровую деятельность, путем ее целенаправленного усложнения и обогащения за счет введения учебных задач и действий спортивной направленности. В эксперименте широко использовались подвижные и спортивные игры, в которых актуализировались групповые формы оценки детей, направленные на осознание способов действий, самостоятельная оценка детьми деятельности сверстников; самооценка детей, выражающаяся в осознании собственной двигательной активности, ее сильных и слабых сторон.

В исследовании Г.А. Петрушиной формирование самооценки на физкультурном занятии проходило успешно в условиях, обеспечивающих непосредственное участие детей в оценочном процессе. Ребенок осуществляет самооценку с опорой на анализ своей деятельности, ее способов и результатов.

Абсолютно новое видение и осмысление в работах отечественных и зарубежных авторов приобрела проблема усвоения детьми двигательного материала с позиции культуротворческой деятельности. Согласно такому подходу физическая культура является для ребенка не системой готовых, застывших, окончательно сложившихся элементов, а открытой для изменения структурой. Процесс культуросвоения считается творческим. Для того чтобы запустить механизм творческого присвоения ребенком ценностей физической культуры, необходимо предусмотреть своего рода «перекодирование» различных двигательных проблем на «язык» детских движений. Это позволит детям подключиться к активному восприятию и решению указанных проблем на доступном им уровне (Л.Д. Глазырина, Е.А. Сагайдачная, Т.С. Яковлева, В.Н. Шебеко).

В работах Э.Я. Степаненковой применение разнообразных комбинаций движений в подвижных играх активизирует творчество детей, способствует использованию физических упражнений в качестве средства решения двигательных задач и основного фактора их выразительности. При ведущей роли педагога дети привлекаются к составлению вариантов игр, учатся самостоятельно их организовывать. Наивысшим уровнем детского творчества является придумывание новых подвижных игр по сюжету знакомых художественных произведений. Творческая направленность игровой деятельности детей определяется продуманной эмоционально-образной методикой руководства игрой. Задача состоит в том, чтобы постепенно формировать у детей эмоционально положительное отношение к игровым образам, чувство сопереживания и творческое соучастие в игровой ситуации.

В последние годы в технологию развития творческих способностей дошкольника активно включаются методы психофизического (театрального) тренинга – погружение в атмосферу, условия, среду. Использование психофизического тренинга и методик погруже-

ния позволяет безболезненно для ребенка создавать настрой на обучение, психологическую готовность усваивать большие объемы информации.

Таким образом, в современном физическом воспитании дошкольников физические упражнения рассматриваются как средство не только физического, но и личностного развития ребенка.

Вопросы и задания для самоконтроля

1. Дайте определение понятия «лично ориентированный подход». Кто из ученых исследовал данную проблему?
2. Назовите основные составляющие и характерные черты лично ориентированного подхода.
3. Продолжите фразу: «Тесная взаимосвязь физических и психических функций ребенка объясняется тем, что развитие любого двигательного качества связано с...».
4. Кому из известных ученых принадлежит следующее высказывание: «Воспитание должно осуществлять формирование нравственных качеств человека и его воли, а образование – поступательное умственное, эстетическое и физическое развитие. Между умственным и физическим развитием существует тесная связь, и всякое одностороннее развитие непременно разрушит гармонию в образовании»?
5. Назовите научные достижения лаборатории А.В. Запорожца в изучении движений дошкольника.
6. Раскройте методы умственного развития дошкольников в процессе физического воспитания.
7. Перечислите условия, способствующие формированию опыта самостоятельного выполнения движений.
8. Какие условия стимулируют волевую активность детей при выполнении физических упражнений? Назовите возможные пути усложнения упражнений.

Глава 3

Программы физического воспитания дошкольников

3.1. Характеристика программ физического воспитания

На протяжении нескольких прошедших десятилетий все дошкольные учреждения на территории бывшего СССР работали по единым программам физического воспитания, отражавшим одну образовательную модель – учебно-дисциплинарную. Цели, задачи, содержание, методики физкультурно-оздоровительной работы были типовыми, т. е. обязательными для всех. Они обеспечивали определенные результаты и порядок, удобство контроля. Однако такое единообразие без учета региональноэкономических, национальных, кадровых условий, а также специфики конкретного дошкольного учреждения не способствовало использованию имеющегося образовательного потенциала в полной мере, сдерживало инициативу и творчество не только практиков, но и ученых. Этим в определенной степени объясняется тот факт, что установленные требования к физкультурной работе с детьми долгие годы практически не менялись, постепенно превращаясь в малоэффективные педагогические штампы.

Благодаря концепции личностно ориентированного воспитания и образования стали появляться образовательные программы комплексного характера, представлявшие собой целостные образовательные системы, а также парциальные, раскрывающие одно направление образовательного процесса (физическое, эстетическое, художественное и др.).

Все современные программы построены главным образом на основе типовой программы воспитания и обучения в детском саду (1984), в которой был сосредоточен накопленный к этому времени образовательный потенциал. Концептуально-содержательная сторона типовой программы опиралась на результаты научных исследований нескольких предшествующих десятилетий в области физиологии, биологии, психологии, физической культуры, педагогики. Она была построена на основе глубокого изучения фактического состояния здоровья, физического развития, работоспособности и уровня проявления двигательной функции детей, проживавших в различных регионах бывшего СССР. Полученные данные позволили заложить в основу программы целостный подход к оценке физического состояния ребенка по комплексу показателей, выявляющих состояние здоровья, телосложения, основные функциональные параметры, развитие двигательной сферы, особенности умственной работоспособности.

Типовая программа знаменовала собой качественный скачок в системе физического воспитания детей от рождения до школы. В ней нашло отражение многообразие форм и функций физической культуры дошкольников:

- **оздоровительных** — профилактических, восстанавливающих, формирующих, способствующих активному отдыху, оптимизации физического состояния в целом и, как следствие, укреплению здоровья детей;
- **воспитательных**, обеспечивающих самостоятельность и общение, эмоционально положительное отношение к двигательной деятельности, служащих нравственно-волевому и эстетическому развитию;
- **образовательных**, направленных на формирование и развитие моторики детей, а также на накопление знаний в области физической культуры.

В типовой программе были показаны формы организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми, впервые заложена идея организации двигательного режима, пред-

ставлена целостность процесса развития движений у детей от рождения до 7 лет (включая подготовительную к школе группу). Следует подчеркнуть исключительное значение программы как базиса для разработки инновационных направлений физического воспитания и вариативных программ в последующие годы, поскольку все материалы получены в контексте идеи изучения ребенка в единстве его физических и психических возможностей.

Отличительные особенности современных программ заключаются в формулировке задач, принципов, доминирующих направлений, специфике методик оздоровительной работы с детьми (например, в настоящее время в России существует более 30 образовательных программ для дошкольников). Авторы этих программ делают ставку на интенсификацию интеллектуального развития детей, специальную подготовку к школе, упуская факторы, значимые для полноценного эмоционального благополучия, радостного проживания детства как важнейшего периода жизни человека.

Вследствие погони за инновациями в практике дошкольных учреждений появилась тенденция одновременного использования сразу нескольких образовательных программ, принципиально отличающихся друг от друга, в результате чего целостность образовательного процесса подменяется принципом «лоскутного одеяла» (В.Т. Кудрявцев), «шведского стола» (В.В. Давыдов). Отдельные проекты и программы физического воспитания дошкольников при заявке на инновации представляют собой простое воспроизведение общеизвестных подходов и содержания старых программ, часто без учета возрастной психологии ребенка-дошкольника или при отрицании всего традиционного как устаревшего. В качестве инноваций предлагается усиленный врачебно-педагогический контроль, большое количество специальной диагностической документации. Многие программы основываются только на гипотезах их авторов и не подкреплены результатами педагогического эксперимента.

Сравнительный анализ физкультурно-оздоровительных программ, по которым работают дошкольные учреждения Российской Федерации, достаточно широко представлен в специальной литературе и не требует дополнительного пояснения. Однако следует отметить, что концептуальными основами личностно ориентированной образовательной парадигмы, обязательными для любой современной программы по физической культуре, должны быть:

- гуманистическая идея «перспективного детства», обеспечивающая интересы каждого ребенка; признание его права на реализацию себя как человека и гражданина, заботу о его физическом и психическом здоровье и разностороннем развитии;
- индивидуально-личностная направленность физического воспитания;
- приоритетность оздоровительно-развивающей физкультурной работы в целом.

Главной целевой установкой физкультурно-оздоровительных программ должно быть формирование личности ребенка различными педагогическими средствами, в том числе средствами физической культуры. В соответствии с этой установкой важна системность физического воспитания дошкольников, а также интеграция его в качестве оздоровительно-развивающей основы в образовательную систему дошкольного учреждения.

3.2. Базисное содержание физического воспитания в комплексной программе дошкольного образования «Пралеска»

При всем множестве существующих образовательных программ для детей дошкольного возраста возникает необходимость в создании базисных программ, которые являются целеполагающим ориентиром для работы всех дошкольных учреждений. В Республике Беларусь в качестве такой программы выступает программа дошкольного образования «Пралеска» (2007). Ее цель – гармоничное разностороннее развитие детей. Программа включает два базисных блока. Первый – общий, посвященный ключевым ориентирам в работе с дошкольниками. В него входят разделы: «Расти здоровым, малыш!», «Познать, чтобы воспитывать», «Сотрудничаем с семьей». Второй – базисный блок, включающий характеристики психического и физического развития ребенка, основные задачи и содержание образования детей младенческого («Малютки»), раннего («Малыши»), младшего («Почемучки») и старшего («Фантазеры») дошкольного возраста. Программа предполагает, что решение выдвигаемых ею физкультурно-оздоровительных задач может осуществляться в нескольких направлениях: организация педагогом (совместно с родителями) развивающей среды, стимулирующей детскую деятельность (игра, экспериментирование, художественное творчество и пр.); непосредственное воспитательное и обучающее воздействие педагога на детскую группу и отдельного ребенка; создание педагогом ситуаций, способствующих развитию «детского общества», гуманных взаимоотношений в нем, благоприятному климату для каждого воспитанника; взаимодействие педагога и родителей в интересах гармоничного развития ребенка.

Раздел «Физическая культура» (автор В.А. Шишкина) отражает содержание физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении. В базисные разделы программы «Расти здоровым, малыш!», «Познать, чтобы воспитывать» включены цели, задачи, принципы физкультурно-оздоровительной работы; возрастные характеристики физического и психического развития детей; содержание двигательных умений и навыков, знаний ребенка о себе, о своем здоровье; основные компоненты здорового образа жизни детей в дошкольном учреждении.

Задачи физического воспитания – оздоровительные, образовательные, воспитательные – конкретизированы с учетом возрастных и психологических особенностей дошкольников.

В группе «Малютки» (1-й год жизни) задачи физвоспитания связаны с обеспечением физиологической зрелости систем и функций организма, развитием его защитных сил, укреплением здоровья, содействием своевременному формированию статических и локомоторных функций, активизацией двигательной активности и воспитанием положительного отношения к самостоятельным двигательным действиям на основе чувства «мышечной радости».

В группе «Малыши» (2—3-й годы жизни) работа направлена на развитие систем и функций организма, формирование его защитных свойств, укрепление здоровья, овладение «азбукой движений», формирование потребности в движении, умения использовать для двигательной деятельности имеющиеся условия, приобщение к здоровому образу жизни. Выделяется задача формирования личности ребенка, позитивной «Я-концепции» средствами физической культуры.

В группе «Почемучки» (3–5 лет) ставятся задачи обеспечения гармоничного физического развития, укрепления здоровья детей, овладения элементарными знаниями и навыками здорового образа жизни. Формирование целенаправленной двигательной активности

связывается с умением ребенка реализовывать двигательные умения в различных видах деятельности, обеспечением перехода от простого приумножения двигательных умений к формированию культуры движений. Предусматривается ознакомление детей с правилами безопасности движений, собственного поведения.

В группе «Фантазеры» (5–6 лет) расширяются задачи приобщения детей к физической культуре. Вследствие возросших возможностей детей эти задачи сложнее и направлены на укрепление здоровья, совершенствование функциональных возможностей организма, обеспечивающих гармоничность телосложения, физическую и умственную работоспособность, а также на воспитание устойчивого интереса к двигательной деятельности и потребности в ней. В этом возрасте предусматривается формирование культуры движений, включающей ряд значимых характеристик (ритмичность, координация, выразительность, разнообразие способов движений, элементарная техника), а также развитие мелких мышц кистей рук. Особо выделяется развитие интереса к составляющим собственного здоровья: «Я, мой рост, масса тела, осанка, стопа, сердце; мое здоровье; моя безопасность»; формирование умений осознанно применять приобретенные знания о здоровом образе жизни.

Образовательное содержание программы «Пралеска» представлено двумя направлениями работы – развитием двигательных умений ребенка и формированием навыков здорового образа жизни.

Задачи *развития двигательных умений* ставятся в зависимости от возраста детей, так как овладение техникой движений происходит постепенно.

В группе «Малыши» дети проходят своего рода «азбуку движений». Вначале это элементарное выполнение каждого движения, когда не предъявляется никаких требований к качественной их стороне. Затем дети поднимаются на следующую ступеньку «азбуки» – овладевают разными способами всех основных движений. Далее ставится задача научить детей переносить знакомые действия и движения в необычную обстановку, которая создается педагогом на занятиях и в повседневной жизни. Следующим элементом «двигательной грамоты» является умение выполнять движения вдвоем, в подгруппе, в коллективе сверстников.

В группе «Почемучки» предусматривается формирование целенаправленной двигательной активности детей, умение реализовать двигательные навыки в интересных и полезных видах деятельности.

В группе «Фантазеры» поставлены задачи формирования у детей культуры движений, воспитания устойчивого интереса и потребности к двигательной деятельности, к организации по собственной инициативе подвижных игр и простейших соревнований со сверстниками. Дети должны овладеть элементарными правилами безопасности движений.

Формирование навыков здорового образа жизни программа предлагает осуществлять путем создания психологического комфорта и эколого-гигиенических условий в дошкольном учреждении, организации правильного распорядка дня и оптимального двигательного режима, закаливания организма ребенка.

Первый инструмент в «оркестре здоровья» человека – психологический комфорт. Для детского здоровья это положение является едва ли не самым значимым. **Психологический комфорт** трактуется как совокупность социально-педагогических условий, благоприятных для нормального протекания, формирования и развития психофизиологических процессов организма. Основой психологического комфорта является физиологическое состояние организма ребенка. Удовлетворение биологических жизненно важных потребностей (питание, сон, движения, деятельность) необходимо для его роста и развития. В дошкольном учреждении нужна комфортность: удобные шкафчики для одежды, уютная обстановка, хорошие условия для туалета, внимание к нуждам каждого. Это снимает излишнее напряжение, успокаивает, способствует установлению доверительных отношений ребенка со взрослым.

Важным условием психологического комфорта служит благоприятный психологический климат в семье и в дошкольном учреждении. Есть немало средств, с помощью которых можно положительно влиять на самочувствие и настроение детей. Необходимо понимать ребенка в различных условиях, при разной деятельности, уметь диагностировать настроение (жизнерадостное, неустойчивое, подавленное), самочувствие (бодрое, временная слабость при естественном утомлении, постоянная вялость), утомляемость (естественная, повышенная, постоянная). Вдумчивый педагог умеет установить с детьми доверительные отношения, найти оптимальную линию своего поведения. Следует всегда помнить, что раздражительность и нетерпимость по отношению к детям, авторитарность не только вредят им, но и становятся причиной собственного психологического дискомфорта педагога, могут привести к истощению его нервной системы. Конструируя свое общение с детьми, педагог должен отказаться от слов «быстрее», «поторопись», «сколько раз можно повторять» и других словесных педагогических штампов.

Одним из критериев психологического благополучия считается адекватное поведение ребенка, которое характеризуется его активностью (коммуникативной, двигательной, речевой и т. д.). Если ребенок не хочет идти в детский сад, с трудом расстается с родителями, малоподвижен, часто грустит, капризничает, плачет, ссорится со сверстниками, не проявляет активности в период бодрствования, значит, психологический дискомфорт уже имеет место и нужно срочно принимать меры по его устранению. Воспитатель должен уметь поднимать настроение ребенка, взаимодействуя с ним: загрустил – развеселить, расшалился – переключить на интересное дело, ссорится со сверстником – найти пути примирения, что-то не получается – помочь, обеспечив ребенку радость и удовлетворение от выполненной работы. Надо находить возможность побыть в течение дня «наедине» с каждым из детей: улыбнуться только ему, похвалить, глядя в глаза, вселить веру («Я знаю, что у тебя получится»).

Важно знать, что состояние дискомфорта ведет к заболеваниям или уже свидетельствует об их начале.

Эколого-гигиенические условия дошкольного учреждения во многом определяются составом воздуха. Одной из причин «тяжелого» воздуха в помещении является перенасыщенность его углекислым газом всего на 0,03 % от нормы. Загрязняют воздух также болезнетворные бактерии и вредные химические вещества. В ходе специальных исследований выяснилось, что их концентрация в непроветриваемых помещениях может в десятки раз превышать концентрацию в воздухе самых грязных городов. В групповой комнате детского сада эти концентрации могут быть значительными.

Не менее важную роль играет влажность воздуха (в пределах 30–60 %). Установлено, при излишне сухом воздухе в помещении (что характерно для зданий с центральным отоплением) начинается пересыхание слизистых оболочек дыхательных путей, провоцирующее возникновение у детей острых респираторных заболеваний. Для создания комфортного микроклимата в помещении необходимо обеспечить легкое движение воздуха. Оно не ощущается человеком, но оказывает положительное влияние: улучшается терморегуляция, а значит, и самочувствие. Воздушный комфорт определяется также наличием отрицательно заряженных частиц (ионов) – так называемых витаминов воздуха, оказывающих стимулирующее и лечебное воздействие на организм.

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

ние дня (во время прогулок, перед занятиями физическими упражнениями, вечером после ухода детей домой).

Природными очистителями воздуха в помещении являются комнатные растения. Лимонное дерево, туя, алоэ, герань, роза, бегония, плющ, аспарагус и другие оказывают губительное действие на бактерии. Хлорофитум, аспидистра, сциндаптус, фикус успешно отфильтровывают из воздуха ядовитые вещества. Циперус и папоротники увлажняют воздух. Все без исключения комнатные растения полезны как источник кислорода и влаги. Известно, что при нормальной комнатной температуре 10 растений за 10 ч «работы» в помещении площадью 30 м² повышают влажность воздуха на 20 % и поглощают примерно 1/6 содержащегося в нем углекислого газа, а это весьма ощутимо для человека. Живые растения не только играют роль «санитаров», но и положительно воздействуют на органы чувств. Даже простое созерцание зеленых и яркоцветущих растений повышает защитные силы организма, способствует психологическому комфорту. Не зря специалисты считают обеднение природной среды одной из причин повышения заболеваемости людей в наше время. Поэтому ошибочно рассматривать комнатные растения только как объект для наблюдения и труда детей в зависимости от возраста. Именно экологический принцип должен лежать в основе подбора растений для озеленения групповых помещений и участка детского сада.

Обеспечить экологическую среду за пределами помещения сложнее, однако и здесь можно многое сделать. Например, участок детского сада вполне можно превратить в экологический мини-оазис. Для этого в обязательном порядке вокруг забора предусматривается зеленая изгородь из специально подобранных деревьев и кустарников, особенно со стороны проезжей части улицы. Наиболее активные «санитары» – клен, липа, вяз, каштан, рябина. С их помощью концентрацию в воздухе углекислого газа удастся снизить на 10–30 %, окиси азота – на 15–35 %. Имеются данные, что 1 га можжевельника выделяет в сутки около 30 кг фитонцидов, способных очистить от болезнетворных микроорганизмов воздушное пространство среднего города. Хорошо иметь на участке «уголок леса». Под пологом зеленых насаждений создается особый микроклимат, где в среднем вдвое больше, чем на открытой местности, содержится отрицательно заряженных ионов, отсутствует пыль. Наличие воды в зеленой зоне способствует ионизации воздуха. В теплое время года во время прогулки на участке следует размещать различные емкости с водой для игры. Еще лучше, если будет оборудован хотя бы один фонтан самого простого устройства (на основе шланга с разбрызгивателем воды), плескательный бассейн.

По периметру участка, а также между групповыми площадками оборудуется так называемая тропа здоровья. Она представляет собой тенистую аллею из деревьев-«санитаров», на которой размещаются горки, канавки, физкультурное оборудование. Здесь же высеваются лекарственные травы, с которыми знакомят детей (подорожник, тысячелистник, клевер и др.). Тропа здоровья – это и увлекательное путешествие в природу, и место для упражнений в движениях различных видов. Для игр на участке организуется «природная среда»: искусственный ручей (бетонированный желоб, по которому в нужный момент можно пустить воду из водопровода, талую воду весной); чистый речной песок в песочнице; ландшафт из песка, камней разных величины, формы и цвета; замысловато переплетенных корней деревьев; «дары природы» – шишки, желуди, каштаны, газоны из трав и цветов. Для прогулок с детьми за пределы участка выбираются места, отвечающие эколого-гигиеническим требованиям. Администрации дошкольного учреждения следует получить от соответствующих городских служб сведения об экологической обстановке в микрорайоне. Солнце, земля, вода могут щедро одарить ребенка здоровьем, если научить его с благодарностью принимать этот дар:

- больше времени проводить в естественной среде (на воздухе);

- чаще ходить босиком по земле, подставлять свое тело лучам солнца и свежему воздуху, использовать любую возможность, чтобы походить по воде;
- знать и выполнять специальные упражнения на природе, которые развивают и укрепляют зрение, слух, обоняние: чаще смотреть в сине-зеленую даль; слушать звуки леса, воды (игры «Послушаем тишину», «Какие это запахи?», «Что слышно?»); радоваться ощущениям от прикосновений к теплоте сыпучему песку, влажной земле, холодному снегу;
- больше двигаться, используя все разнообразие способов движения в естественной природной среде, – пройти по поваленному дереву, по жердочке через ручей, пробежать с горки; подпрыгнув, прикоснуться к ветке дерева, бросить в воду камешек так, чтобы он оставил след.

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

Распорядок дня в дошкольном учреждении должен иметь общие временные ориентиры, отвечать индивидуальным особенностям детей, быть удобным для родителей и воспитателей. Недопустимо превращать распорядок дня в самоцель. Следует обеспечить его гибкость, учитывая сезон, погоду, особенности деятельности детей, сложившиеся в отдельных семьях традиции.

Назначение и содержание основных компонентов распорядка дня представлено в табл. 3.1.

Таблица 3.1

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

Занятия (индивидуальные, подгруппами, со всей группой)	Приобретение элементарных эталонных умений в различных видах деятельности (двигательной, речевой и т.д.); развитие внимания, памяти и других психических процессов, а также игровых умений; общение в специально организованных условиях	3–20
Подготовка к прогулке	Тренировка навыков самообслуживания (одевание); упражнение в речи (овладение понятиями «одежда», «обувь»), взаимопомощи; психологический настрой на предстоящую прогулку	10–12
Прогулка	Удовлетворение потребности в движении, физических нагрузках; элементы трудовой деятельности, самостоятельная игровая, двигательная деятельность; индивидуальная работа; организованные подвижные игры и физические упражнения	70–85
Возвращение с прогулки	Мини-занятие по навыкам самообслуживания и запоминания соответствующих слов, понятий; воспитание бережного отношения к одежде; приучение к порядку; приобщение к взаимопомощи	8–14
Умывание, обед	Упражнение в навыках культуры умывания, еды; усвоение правил поведения (в том числе речевого) за столом	7–10
Подготовка ко сну, сон	Восстановительный отдых; обеспечение качества сна	5–7
Постепенный подъем, закаливающие процедуры	Обеспечение физиологически обоснованного перехода от сна к бодрствованию; формирование потребности к закаливающим процедурам; самостоятельная двигательная деятельность и игры; индивидуальная и дифференцированная работа	20–22

Умывание, полдник	Закрепление знаний, умений и навыков, связанных с культурой еды	5–7
Игры, самостоятельная деятельность	Игры-занятия с детьми (индивидуальные и с подгруппами); поддержание эмоционального тонуса (дети ждут прихода родителей) за счет внесения элементов новизны в физкультурно-игровую среду	20–25
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	То же, что и на первой прогулке	70–85
Ужин	Закрепление знаний, умений и навыков, связанных с формированием культуры еды	5–7
Самостоятельные игры, уход детей домой	Доброжелательное расставание с каждым из детей; стимулирующее желание идти в детский сад на следующий день (создание «доминанты радости»); индивидуальная работа; обмен информацией с родителями	10–12

Распорядок дня в детском саду должен не только строиться на основе общих физиологических закономерностей работы организма с учетом возраста детей и их индивидуальных особенностей, но и включать образовательное содержание, нести воспитательный потенциал. Поэтому особое внимание следует обращать на качество режимных моментов, связывая их, во-первых, с удовлетворением основных физиологических потребностей организма ребенка (в движении, пище, сне, активном бодрствовании), во-вторых – с приобретением необходимых знаний в области культуры здоровья, в-третьих – с овладением навыками здорового поведения.

Основой правильного построения режима дня является научно обоснованное соотношение периодов бодрствования и сна. Качество сна и активность бодрствования находятся в тесном взаимодействии. Сон как режимный момент может считаться качественным, если ребенок быстро заснул, спал спокойно, проснулся сам в хорошем настроении. Такие требования к организации сна не случайны. Для дошкольника полноценный сон – один из главных источников здоровья и развития. Систематическое недосыпание болезненно отражается на состоянии всего организма, снижается память, внимание, умственная и физическая активность; ребенок становится капризным, раздражительным, неуравновешенным; может замедлиться его рост. Суточная норма сна для детей младшего дошкольного возраста составляет 11,5–12 ч, старших – 10,5–11, в том числе дневной сон – 2–2,5 ч.

Однако потребность в сне у человека индивидуальна, и проявляться она может уже в четырехлетнем возрасте. Чтобы определить ее, рекомендуется следующее. В течение нескольких дней (праздничные дни, каникулы) в семье необходимо создавать условия для спокойного сна ребенка, укладывать его спать в привычное время, не будить утром, способствовать дневному сну. Общую продолжительность сна нужно разделить на количество суток наблюдения. Средний показатель и будет той нормой, которая должна быть обеспечена ребенку. Но как быть, если ребенок днем не может заснуть (такое наблюдается достаточно часто)? Иногда это становится причиной дискомфорта и нежелания идти в детский сад. Как

правило, дети плохо спят, если не были на воздухе, мало двигались и не получили необходимой физической нагрузки.

Чтобы ребенок хорошо засыпал, надо выработать у него стереотип поведения, постоянный, повторяемый изо дня в день ритуал подготовки ко сну: в группе тишина (взрослые и дети разговаривают шепотом), в спальне свежий воздух, окна закрыты легкими рассеивающими свет шторами, играет тихая приятная музыка. Заключительным аккордом становится колыбельная песня либо любимая сказка, которую рассказывает воспитатель. С кем-то из детей достаточно посидеть рядом, а кого-то приходится подержать на руках. Надо убедить ребенка отдохнуть – полежать спокойно с закрытыми глазами, вспомнить о чем-то хорошем. Если ребенок все-таки не засыпает (при этом в семье режим сна соблюдается), недопустимо заставлять его оставаться в постели до подъема всех детей. Следует дать ребенку возможность освоить правила поведения в этой ситуации: спокойно заниматься (рисовать, рассматривать книги, играть с мозаикой), не мешая спать другим.

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

Для периода бодрствования также существуют свои правила: обеспечивается смена активных и более спокойных видов деятельности, умственные нагрузки чередуются с физическими. Двигательная активность в течение дня должна быть разной продолжительности и интенсивности.

Роль прогулки для здоровья настолько велика, что ее по праву называют оздоровительной. Это мощная закаливающая процедура: ребенок дышит свежим воздухом, в котором много ионов, благотворно влияющих на самочувствие. Свет и солнечные лучи способствуют образованию в организме витамина D, необходимого для укрепления костного аппарата. Прогулка – важнейший компонент двигательного режима, обеспечивающий удовлетворение биологической потребности в движении. Движения и физические нагрузки на воздухе, так необходимые для роста и развития ребенка, вносят в «копилку» детского здоровья особую лепту. Нигде больше ребенок не чувствует себя так свободно и раскованно, как на прогулке: можно покричать, подурачиться, выплеснуть отрицательную энергию, поиграть в любимые подвижные игры. Прогулка – незаменимое комплексное оздоравливающее средство.

Для эффективного воздействия на здоровье детей каждая прогулка должна тщательно готовиться:

- одевание на прогулку проводится так, чтобы дети не перегрелись и не вспотели;
- одежда должна отвечать погодным условиям, быть легкой, удобной. Постепенное облегчение одежды в зимне-весенний период надо начинать с головного убора, варежек, замены зимнего пальто; в последнюю очередь меняется обувь;
- воспитателю необходимо знать внешние признаки, сигнализирующие о тепловом дискомфорте ребенка, и принимать незамедлительные меры. Мерзнущим следует предложить интенсивно подвигаться: попрыгать, пробежаться, сделать круговые движения руками, ногами. Вспотевшего ребенка (о чем свидетельствует испарина на носу и на лбу, влажная шея) отправляют в помещение, где помощник воспитателя переодевает его в сухое белье (эта процедура обязательна, особенно для часто болеющих детей, так как перегрев для них – одна из главных причин рецидивов болезни). Затем ребенку предлагают отдохнуть, а после вернуться на улицу;
- надо обеспечивать оптимальную двигательную активность детей на прогулке, чередование физических нагрузок; для предупреждения переутомления предусмотреть разнообраз-

разие движений, форм и видов детской деятельности, игрушек, пособий. Самые интенсивные физические нагрузки летом должны даваться в начале прогулки, пока нет жары, а зимой – в конце, перед уходом в помещение.

Таким образом, качество прогулки – это содержательная разнообразная деятельность детей, достаточная двигательная активность (60–70 % всей продолжительности прогулки), оптимальная физическая нагрузка (достигается соотношением организованной и самостоятельной форм физического воспитания, чередованием видов и интенсивности деятельности), положительное эмоциональное состояние (активное уравновешенное поведение), тепловой комфорт (ребенок не перегревается и не мерзнет).

Качество режимных моментов, связанных с приемом пищи, определяется аппетитом детей, который в определенной степени зависит от качества пищи, гигиенического обслуживания, культуры сервировки стола. Достаточная двигательная активность детей, оптимальные физические нагрузки, психологический комфорт – также важные условия появления аппетита. Здоровый ребенок обычно ест с удовольствием любые блюда. Дети ослабленные, малоподвижные, с низким уровнем физического развития имеют плохой аппетит, капризничают во время еды, долго сидят за столом. Отдельные дети имеют чрезмерный аппетит, который может быть связан с ожирением, эндокринным заболеванием, с тем, что желудок растянут систематическим потреблением чрезмерного количества пищи. Воспитателю следует хорошо знать и диетические предпочтения, и нелюбимые блюда, и особенности аппетита отдельных детей. Больше внимание уделяется тем, у кого плохой или чрезмерный аппетит. Такт, терпение, знание некоторых психологических приемов помогут воспитателю найти оптимальный выход.

Так, если ребенок отказывается от еды, следует убедить его съесть «совсем немного», положив обычную порцию на большую тарелку (возникает иллюзия уменьшенной порции). Тучным детям для снижения аппетита перед едой можно предложить конфету, сок. Нельзя торопить детей во время еды.

Каждому ребенку в течение всего дня необходимо обеспечивать высокий уровень условий и культуры гигиенического обслуживания. Недопустимы малейшая небрежность, неприветливый тон, спешка. Следует создавать определенные традиции проведения режимных моментов, когда в деятельность взрослых и детей во время бодрствования, приема пищи, прогулок включаются специфические требования. Обязательным является постепенный переход от одной деятельности к другой так, чтобы каждая способствовала успешному протеканию последующей. Полезно включение в процесс одевания на прогулку игровых приемов, использование специальной атрибутики (колокольчик, «волшебная палочка», «сказочный сундучок», веселый Петрушка) для организационных моментов, совместная расстановка оборудования перед физкультурным занятием и пр.

Таким образом, для воспитателя каждый режимный момент – это временной ориентир к постепенной смене деятельности детей. Одновременно это и система своеобразных оздоровительных и образовательных занятий с детьми, для каждого из которых необходимо подобрать специальный программный материал с постепенным усложнением. В результате механического повторения правильно организованных гигиенических процедур вырабатывается динамический стереотип «здорового» поведения, на основе которого приобретаются соответствующие знания и формируется осознанное отношение к собственному здоровью, настрой на здоровье. Поэтому все правила здорового образа жизни должны входить в сознание маленького ребенка как естественные, приятные и обязательные. Именно система строго определенных правил и действий, принятие ребенком их обязательности на эмоциональном и физиологическом уровне, а не «словесное обучение» обеспечивают успех формирования навыков здоровья у детей.

Двигательный режим в дошкольном учреждении представляет собой рациональное сочетание различных видов, форм и содержания двигательной активности ребенка. Общие требования к построению двигательного режима:

- продолжительность двигательной активности в течение суток должна составлять не менее 60 % общего времени бодрствования в группах раннего и младшего дошкольного возраста и 50 % – старшего дошкольного возраста;
- содержанием двигательного режима является деятельность, разнообразная по формам (самостоятельная, организованная) и видам (двигательная, игровая, учебная), а также составу движений и физических упражнений, что является профилактикой перегрузок и утомления детей;
- периоды высокой двигательной активности чередуются с отдыхом и малоподвижными видами деятельности;
- каждый ребенок должен иметь возможность двигаться по своему желанию в любое время дня.

Двигательные нагрузки должны соответствовать индивидуальным возможностям ребенка и иметь в течение дня волнообразный характер. Самые высокие нагрузки приходятся на время первой прогулки (с 10 до 12 ч). Кроме того, в распорядке дня обязательны и другие периоды умеренной и целесообразной двигательной деятельности детей. Это время до завтрака и перед занятием (особенно если оно имеет познавательный характер). С осторожностью следует подходить к физическим нагрузкам непосредственно после дневного сна. Целесообразно предоставить детям возможность двигаться самостоятельно, создав условия для движений.

Процентное соотношение организованной и самостоятельной форм деятельности в группах раннего, младшего и старшего дошкольного возраста разное, однако самостоятельные движения детей всех возрастов должны составлять не менее 2/3 объема их общей двигательной активности. Это можно объяснить тем, что потребность детей в движении наиболее полно реализуется в самостоятельной деятельности. Она должна занимать наибольшую часть времени в режиме дня, является наименее утомительной из всех форм двигательной активности и содействует индивидуализации двигательного режима. Кроме того, именно в самостоятельной деятельности ребенок в наибольшей степени проявляет свои двигательные умения, привносит их в творческую игру, учится регулировать двигательное поведение. Количество и продолжительность организованных физкультурных мероприятий в двигательном режиме зависит от возрастной группы, физического состояния детей, специфики образовательного процесса в дошкольном учреждении. Необходимо индивидуализировать физические нагрузки, учитывая интересы и возможности детей.

Закаливание является важным средством укрепления здоровья при условии, что оно органично включено в комплекс физкультурно-оздоровительных мероприятий и представляет собой определенную систему, реальную для исполнения и отвечающую индивидуальным особенностям здоровья и развития детей.

В последние годы спектр методов закаливания значительно расширен, но выбор их для конкретных ситуаций затруднен некоторыми причинами. Закаливающие процедуры должны подбираться с учетом индивидуальных особенностей детей, но вопрос о том, как определить индивидуальную дозу закаливания, остается практически нерешенным. Очень часто проблема решается эмпирически, на основе собственного опыта педагога, выбирающего методы закаливания. Исследователи считают, что в практике работы дошкольного учреждения могут быть использованы указанные ниже методы закаливания детей.

Метод постепенного снижения температурных воздействий на 1–2 °С через 2–3 дня (воздушные ванны, различные водные процедуры местного и общего характера – обтира-

ние, обливание, ножные ванны и т. п.) долгое время рекомендовался как один из основных методов закаливания. В настоящее время физиологи считают его малоэффективным.

Метод пульсирующего климата заключается в том, что с помощью кондиционера температура воздуха в помещении постепенно повышается от 18 до 26 °С, затем снижается до исходных величин, что стимулирует работу терморегуляционной системы организма. Этот метод дает хорошие результаты, но по ряду причин в учреждениях можно использовать только отдельные его элементы.

Метод экстремальных воздействий (обливание холодной водой, бег по снегу босиком, купание в проруби и т. п.) зародился в семейной педагогике. В дошкольных учреждениях его применение возможно в весьма редких случаях: когда воспитатель теоретически может объяснить процессы, происходящие в организме при холодовых процедурах, сам пользуется продолжительное время этим методом, сумел найти поддержку и помощь родителей при проведении процедур и не боится взять на себя ответственность. При отсутствии хотя бы одного из указанных слагаемых данный метод не может применяться.

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

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

Система закаливания может включать:

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

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

При организации закаливания необходимо руководствоваться следующими правилами: процедуры закаливания должны быть комплексными, систематическими, без перерывов (за исключением возможной болезни ребенка); при их проведении следует обращать

внимание на индивидуальные особенности здоровья детей, их возраст; они должны вызывать у ребенка положительные эмоции.

В программе «Пралеска» актуальным является положение о том, что каждое дошкольное учреждение имеет право на собственные подходы к физическому воспитанию детей. Педагогический коллектив дошкольного учреждения самостоятельно определяет, каким формам физической культуры можно отдать предпочтение, оценивая его эффективность по конечным результатам. Важно, что он обеспечивает систему физического воспитания, направленную на улучшение индивидуальных показателей здоровья, физического и двигательного развития детей.

3.3. Формирование физической культуры личности дошкольника в авторской программе физического воспитания «Физкульт-ура!»

Как отмечалось выше, физическая культура личности – это устойчивое личностное качество, обуславливающее заботу человека о поддержании в норме и совершенствовании своего физического состояния. В дошкольном возрасте основными показателями физической культуры личности являются:

- определенный уровень специальных знаний (об организме, его физическом состоянии, средствах воздействия на него и методах их применения). Знания определяют кругозор личности, иерархию ее оценок, ценностей и результатов деятельности;
- уровень физического совершенства (физическое развитие, физическая подготовленность). Физическое совершенство составляет фундамент активной социально значимой физкультурно-спортивной деятельности и жизнедеятельности в целом;
- мотивационно-ценностные ориентиры (мотивы, интересы, установки, убеждения, потребности). Они выражают совокупность отношений личности к физической культуре в жизни, профессиональной и созидательно-активной деятельности.

Все перечисленные элементы тесно взаимосвязаны, дополняют и обуславливают друг друга.

Становление физической культуры личности в дошкольном возрасте означает, что ребенок приобщается к непреходящим человеческим ценностям, всеобщим средствам оздоровления.

В современный период формирование физической культуры личности связано с совершенствованием организации физического воспитания, пересмотром содержания физкультурно-оздоровительной работы (развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности; самоопределение в физической культуре; приобретение опыта творческого подхода к физкультурно-оздоровительной деятельности и др.).

Цель программы физического воспитания «Физкульт-ура!» (авторы В.Н. Шебеко и В.А. Овсянкин) – формирование физической культуры личности дошкольника. Теоретической основой программы служит концепция Б.Г. Ананьева о целостности человеческого организма и возникшей в связи с этим возможности управления многими сторонами развития через регуляцию одной из них посредством тренировки определенных функций в процессе обучения.

Задачи программы:

- развитие физического потенциала, обеспечивающего достижение определенного уровня физического совершенства (физической подготовленности ребенка);
- начальное физкультурное образование дошкольника, позволяющее дать сознательную установку на здоровый образ жизни;
- гигиеническое воспитание, направленное на начальные действия детей по самоорганизации здорового образа жизни;
- развитие личного опыта ребенка (опыта самопознания, самоутверждения и самооценки) с помощью разнообразных двигательно-игровых ситуаций;
- формирование мотивов положительного отношения к занятиям физическими упражнениями.

Программа базируется на следующих принципах, ориентирующих на отношение к ребенку как к субъекту собственной деятельности:

- оптимальное соотношение процессов развития и саморазвития, позволяющее устанавливать гармоничные соотношения процессов развития, детерминированных действиями взрослого, и процессов саморазвития, обусловленных собственной активностью ребенка;

- адекватность содержания особенностям физического и психического развития детей. Реализация данного принципа проявляется в учете педагогом специфики мотивации деятельности дошкольника, особой значимости игровых мотивов, потребности в самоутверждении;

- субъектный контроль, показывающий, насколько самостоятельны принимаемые детьми решения, способны или не способны дети совершать осознанные действия для наиболее полной самореализации;

- сотрудничество педагога с детьми, способствующее продвижению ребенка к определенным целям.

Содержательная часть программы включает:

- характеристики физического и личностного развития детей 4–6 лет;
- задачи физического воспитания, концентрирующие внимание педагога на новых возможностях изучаемого материала и соотнесенные с деятельностью личностных структур сознания дошкольника (самопознание, самореализация, саморегуляция, рефлексия);

- перечень умений, свойственных ребенку как субъекту физкультурно-оздоровительной деятельности;

- основы физкультурных знаний, с помощью которых ребенок обнаруживает способность осмысливать явление путем собственных размышлений, сомнений, саморегулировать свое поведение. В основе физкультурных знаний лежат личностно значимые ценности: знания о физическом состоянии, средствах воздействия на него; правилах сохранения и укрепления здоровья, правилах самодисциплины; предметах и действиях, связанных с выполнением гигиенических процедур; физических упражнениях, их назначении, способах использования; своих физических возможностях (уровень физической подготовленности, реакция организма на физическую нагрузку); своем организме (строение и значение скелета, мышцы, головного мозга, сердца, органов дыхания);

- базовые двигательные навыки, связанные с выполнением физических упражнений различных видов, определяющих уровень физической подготовленности детей. Двигательные умения и навыки, представленные в программе, связаны с выполнением физических упражнений. Большое количество упражнений затрагивает мелкие мышцы, в частности мышцы рук. Как правило, такие движения хорошо контролируются сознанием. Вместе с тем в качестве базы для овладения различными движениями и развития вегетативных функций организма в программу включены упражнения, затрагивающие крупные мышцы (упражнения для мышц плечевого пояса, туловища, ног). Результативность формирования двигательных навыков определяется уровнем развития двигательных способностей (скоростно-силовых, ловкости, выносливости). В программе предусмотрены упражнения, способствующие элементарной спортивной подготовке, расширяющие кругозор детей, вызывающие интерес к спорту (катание на санках, скольжение по ледяным дорожкам, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, плавание). Дети учатся выполнять элементы спортивных игр (баскетбол, футбол, хоккей, бадминтон, настольный теннис, городки);

- гигиенические умения и навыки, помогающие ребенку вести здоровый образ жизни (умывание, чистка зубов, полоскание рта, уход за волосами и ногтями, пользование носовым платком, салфеткой, уход за одеждой и обувью).

Для каждой возрастной группы разработан свой двигательно-оздоровительный режим. Он построен на использовании в оздоровительной работе с детьми:

- специально организованных физкультурных мероприятий: физкультурное занятие, утренняя гимнастика, физкультминутки, гимнастика после дневного сна, игры и упражне-

ния на прогулке, физкультурные развлечения, занятия в кружках, секциях, домашние задания по физической культуре;

- совместной деятельности детей и взрослых – индивидуально-коррекционной работы с детьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья, разный уровень физического развития и физической подготовленности; проведение закаливающих мероприятий, развивающих игр физкультурной тематики и т. д.;

- самостоятельной двигательной деятельности дошкольников и самоконтроля за своим поведением в утренний отрезок времени, перед занятием, на прогулках, после дневного сна, в бытовой и игровой деятельности.

Важная часть программы «Физкульт-ура!» – «Методические рекомендации по организации дополнительных образовательных услуг в физическом воспитании детей». Согласно нормативным документам образовательные услуги не могут быть оказаны взамен и в рамках основной образовательной деятельности. Их содержание должно решать задачи сверх базисной программы дошкольного образования и позволять развивать способности как обычных, так и одаренных детей. Одно из направлений дополнительного образования в физическом воспитании – развитие и совершенствование двигательных способностей ребенка.

В программе «Физкульт-ура!» развитие двигательных способностей осуществляется в деятельности, которая включает элементы спортивной тренировки. Этому способствуют ритмическая гимнастика, элементы акробатики, художественной и спортивной гимнастики, а также творческая двигательная деятельность детей, в которой ребенок экспериментирует со способами выполнения движений. Методические рекомендации раскрывают особенности содержания такой работы со старшими дошкольниками. Дополняет содержание методических рекомендаций практический материал (конспекты физкультурных занятий и подвижных игр), помогающий детям овладеть новыми движениями, развить самоконтроль двигательных действий.

Завершает методические рекомендации «Программа самообразования педагога – организатора физического воспитания в дошкольном учреждении», показывающая основные направления самосовершенствования педагога по проблеме формирования личности дошкольника средствами физической культуры.

Вопросы и задания для самоконтроля

1. Назовите основные программы образования дошкольников в области физической культуры.
2. Какие функции и формы физической культуры дошкольника представлены в типовой программе воспитания и обучения детей?
3. Перечислите базовые компоненты физического воспитания детей в комплексной программе «Пралеска».
4. Раскройте задачи физического воспитания в группе «Малютки». Покажите усложнение содержания оздоровительных, образовательных и воспитательных задач в группах «Почемучки» и «Фантазеры».
5. Назовите основные компоненты здорового образа жизни, представленные в программе «Пралеска».
6. Какими правилами следует руководствоваться при организации закаливания детей?
7. Сформулируйте основную цель программы физического воспитания дошкольников «Физкульт-ура!».
8. Перечислите принципы, на которых базируется программа «Физкульт-ура!».
9. Раскройте содержательную часть программы «Физкульт-ура!».

10. Охарактеризуйте личностно значимые ценности, лежащие в основе физкультурных знаний ребенка.

11. Продолжите фразу: «Способность к самоорганизации здорового образа жизни формируется у дошкольников с помощью...».

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.