

Кенеман А. В., Хухлаева Д. В.

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

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

СОДЕРЖАНИЕ

ЧАСТЬ ВТОРАЯ. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	2
ГЛАВА ПЕРВАЯ. ТЕОРИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА..	2
§ 1. ПРЕДМЕТ ТЕОРИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	2
§ 3. РАЗВИТИЕ ТЕОРИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	2
ГЛАВА ВТОРАЯ. ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ...	9
ГЛАВА ТРЕТЬЯ. СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ	13
§ 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ	13
§ 2. ХАРАКТЕРИСТИКА ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ	15
§ 3. КЛАССИФИКАЦИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ	22
§ 4. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ.....	24
ГЛАВА ЧЕТВЕРТАЯ. ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ ОТ РОЖДЕНИЯ ДО 7 ЛЕТ. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА.....	26
§ 1. РАЗВИТИЕ ОРГАНИЗМА ДОШКОЛЬНИКА	26
§ 2. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ РЕБЕНКА ПЕРВОГО ГОДА ЖИЗНИ.....	34
§ 3. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ГИМНАСТИКИ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	35
§ 4. МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	42
ГЛАВА СЕДЬМАЯ. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР.....	45
§ 1. ХАРАКТЕРИСТИКА ИГРЫ КАК СРЕДСТВА И МЕТОДА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ.....	45
ГЛАВА ДЕВЯТАЯ. ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ.....	47
§ 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ	48
§ 2. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ.....	53
ГЛАВА ОДИННАДЦАТАЯ. ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ.....	65
§ 3. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ С ДЕТЬМИ В РАЗЛИЧНЫХ ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ И В СЕМЬЕ.....	65

ЧАСТЬ ВТОРАЯ. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

ГЛАВА ПЕРВАЯ. ТЕОРИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

§ 1. ПРЕДМЕТ ТЕОРИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

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

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

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

23

=====

§ 3. РАЗВИТИЕ ТЕОРИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

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

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

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

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

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

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

¹ Сухомлинский В. А. О воспитании. М., 1973, с. 60.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

32

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

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

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

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

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

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

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

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

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

33

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

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

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

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

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

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

С первых дней Советской власти Е. А. Аркин являлся постоянным консультантом дошкольного отдела Наркомпроса, Московского отдела народного образования, объединял врачей детских садов, поддерживал постоянный, контакт с воспитателями, привлекал их к своим исследованиям. В доступной увле-

кательной форме Е. А. Аркин знакомил их с основными положениями учения И. М. Сеченова и И. П. Павлова о закономерностях высшей нервной деятельности, режима и организации жизни детей, обосновывал важность совместной работы детского сада и семьи. Среди большого числа его трудов по вопросам дошкольной педагогики, анатомии, физиологии и гигиены особым признанием пользовалась фундаментальная книга «Дошкольный возраст», и сейчас сохраняющая свое значение.

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

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

34

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

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

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

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

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

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

Значительный вклад в развитие отдельных вопросов физического воспитания детей вносит лучший опыт практических работников (Н. Н. Кильпио, Н. Г. Кожевниковой и др.). В статьях педагогов, методистов, опубликованных в журнале «Дошкольное воспитание» (В. И. Васюкова, Л. Тюрина, Г. Головенчиц, Л. Урбанская, К. А. Павлидис и др.), раскрываются творческие поиски лучшей организации закаливания, обучения детей физическим упражнениям на физкультурных занятиях, методики проведения подвижных игр, игр с элементами спортивных игр и т. д.

¹ Быкова А. И. Обучение детей дошкольного возраста основным движениям М., 1955.

35

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

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

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

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

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

В этой связи чрезвычайно важной является организация правильного физического воспитания, укрепления здоровья и всестороннего развития детей с ранних лет, осуществление своевременной подготовки к школе и дальнейшей общественной жизни. Поэтому проблемы в области теории физического воспитания детей многообразны и значительны. Они охватывают важнейшие вопро-

сы, касающиеся закономерностей психофизиологического развития ребенка и его движений с первого дня жизни; изучения потенциальных возможностей детей и создания условий, обеспечивающих их развитие; комплексного подхода к разработке содержания и методов всего воспитательно-образовательного процесса на всех возрастных этапах — научно обоснованного двигательного режима, гигиены нервной системы, закаливания; воспитания необходимых ориентировок; воспитания нравственного сознания и поведения, самостоятельности мышления, творческой активности в

36

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

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

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

ГЛАВА ВТОРАЯ. ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

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

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

37

Оздоровительные задачи

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

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

Образовательные задачи

В процессе физического воспитания детей дошкольного возраста не менее важно решать образовательные задачи: формирование двигательных навы-

ков, привитие навыков правильной осанки, навыков гигиены, освоение знаний о физическом воспитании.

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

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

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

38

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

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

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

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

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

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

39

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

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

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

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

Воспитательные задачи

В процессе физического воспитания не менее важно решать широкие воспитательные задачи. Необходимо вырабатывать у детей потребность, привычку к ежедневным занятиям физическими упражнениями, развивать умения

самостоятельно заниматься этими упражнениями в детском учреждении и дома, проводить наиболее простые со своими сверстниками и детьми более младших возрастов.

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

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

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

40

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

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

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

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

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

В процессе физического воспитания осуществляется трудовое воспитание. Подготовка к труду заключается в том, что у детей развивается способ-

ность к быстрому овладению двигательными навыками и воспитываются физические качества, необходимые для труда. Кроме того, дети овладевают трудовыми навыками, связанными с оборудованием помещения, участка (устройство ямы с песком для прыжков, снежных валов, заливка дорожек для скольжения, катка, прокладка лыжни и т. д.), с изготовлением и ремонтом физкультурных пособий (шитье мешочков для метания, раскрашивание целей и т. д.), хранением спортивной одежды, обуви и уходом за ними, подготовкой помещения, участка к занятию (расчистка участка от снега, собирание опавших листьев, посыпание площадки, дорожек песком, поливка их водой и т. д.), расстановкой и сбором физкультурных пособий на занятиях.

41

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

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

ГЛАВА ТРЕТЬЯ. СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

§ 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

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

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

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

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

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

42

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

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

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

Использование естественных сил природы вызывает у детей положительные эмоции.

Для разностороннего влияния на организм следует применять все естественные силы природы, наиболее целесообразно сочетая их¹.

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

Наряду с физическими упражнениями используются пляски, танцы, массаж.

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

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

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

¹ Подробнее, вопросы использования гигиенических факторов и естественных сил природы в работе с дошкольниками раскрываются в учебных пособиях по гигиене.

43

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

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

§ 2. ХАРАКТЕРИСТИКА ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Возникновение физических упражнений

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

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

С развитием общества и самого физического воспитания сходство между формами трудовых действий и формами физических упражнений утрачивалось. Это позволило вычленивать из сложной двигательной деятельности отдельные

упражнения (бег на разные дистанции, метание на дальность, прыжки в длину и др.) и применять их в целях физического воспитания.

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

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

44

Содержание и форма физических упражнений

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

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

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

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

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

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

Техника физических упражнений изменяется, совершенствуется. К совершенствованию техники, к созданию новых форм упражнений приводит

стремление достигнуть наивысших результатов, улучшение физической подготовленности занимающихся, вскрытие биомеханических закономерностей движения, применение более совершенного спортивного инвентаря.

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

45

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

Основа техники — это главные элементы упражнения, необходимые для решения двигательной задачи. При отсутствии каких-либо элементов основы техники упражнение не может быть выполнено или будет искажено.

Определяющее звено техники — это наиболее важная и решающая часть основы техники данного движения. Например, для прыжков в высоту с разбега определяющим звеном техники будет отталкивание одной ногой, соединенное с подниманием другой ноги вверх-вперед, а для метания на дальность — конечное усилие при броске. Выполнение определяющего звена в упражнениях обычно происходит в сравнительно короткий промежуток времени и требует больших мышечных усилий.

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

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

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

Подготовительная фаза обеспечивает наиболее выгодные условия для выполнения основной фазы. Например, в метании мяча на дальность движение руки и туловища при замахе совершается в противоположную сторону, чем при броске (в основной фазе). При этом растягиваются те мышцы, которые в основной фазе должны быстро и сильно сократиться. Удлинение пути движения руки обеспечивает дальность полета мяча.

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

Основная фаза направлена на решение главной двигательной задачи. Например, в метании выбросить мяч, в прыжках — сильно оттолкнуться, преодо-

леть препятствие. В этой фазе важно рационально использовать движущие силы в соответствующем месте, направлении и в необходимый момент.

Задача заключительной фазы — затормозить движение и сохранить равновесие — не переступить через линию после метания на дальность, не упасть после прыжков в длину с разбега.

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

46

Пространственная характеристика

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

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

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

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

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

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

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

По форме траектории бывают прямолинейные и криволинейные. Прямолинейные движения применяются в тех случаях, когда требуется развить наи-

большую скорость какой-либо частью тела на коротком пути (уколы в фехтовании). Криволинейные движения применяются чаще, так как не приходится затрачивать дополнительные мышечные усилия для преодоления инерции движения (петлеобразное движение ракеткой при ударе по мячу в теннисе).

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

47

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

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

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

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

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

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

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

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

В жизни и в практике физического воспитания максимальная, анатомически возможная амплитуда движений обычно не используется. Для достижения максимальной амплитуды требуется добавочная затрата мышечных усилий, направленных на предельное растяжение мышц-антагонистов и связочного аппарата. Если чрезмерно увеличить амплитуду, можно повредить мышцы и связки.

Кроме того, после выполнения движения с большой амплитудой трудно плавно изменить его направление.

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

48

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

Пространственно-временные характеристики

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

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

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

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

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

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

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

Временные характеристики

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

49 элементов, можно определить общий объем нагрузки и регулировать его.

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

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

Ритмическая характеристика

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

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

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

Двигательные ритмы формируются и регулируются человеком сознательно и произвольно. У каждого человека при выполнении упражнения имеется свой, индивидуальный ритм, но нужно стремиться, чтобы он не выходил за границы, определяемые рациональной структурой данного движения. Под

влиянием занятий физическими упражнениями можно изменить соотношение длительности активных и пассивных частей движения.

Динамическая характеристика

Силы, влияющие на движение тела человека, делятся на внутренние и внешние. К *внутренним* относятся: пассивные силы опорно-двигательного аппарата (эластичность, вязкость мышц и др.); активные силы двигательного аппарата (силы тяги мышц); реактивные силы (отраженные силы, возникающие

50

при взаимодействии звеньев тела в процессе движения с ускорениями).

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

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

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

§ 3. КЛАССИФИКАЦИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

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

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

Гимнастика в советской системе физического воспитания занимает значительное место. Специфической особенностью гимнастики является: избирательное воздействие на различные части тела, отдельные суставы, мышечные группы и даже на разные стороны их деятельности и состояния (расслабление, растяжение мышц и др.); возможность точной дозировки нагрузки, разнообра-

зие упражнений; использование предметов, снарядов; проведение упражнений под музыкальное сопровождение. Эти особенности гимнастики позволяют использовать ее на занятиях людям всех возрастов с различной физической подготовленностью и разным состоянием здоровья.

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

51образного сюжета или игровых заданий, предусматривающих достижение цели в условиях неожиданно изменяющихся ситуаций. Игровая деятельность носит комплексный характер и строится на сочетании различных двигательных действий (бег, прыжки и др.). В игре закрепляются двигательные навыки, развиваются физические, а также морально-волевые качества.

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

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

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

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

* * *

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

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

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

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

52

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

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

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

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

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

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

§ 4. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ

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

В раздел «Занятия» включены строевые упражнения, общеразвивающие упражнения для отдельных групп мышц (плечевого пояса, туловища, ног) без

предметов, с предметами и на предметах, основные движения (ходьба, бег, упражнения в равновесии, лазанье, ползание, перелезание, прыжки, метание).

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

53

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

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

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

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

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

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

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

54

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

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

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

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

ГЛАВА ЧЕТВЕРТАЯ.

ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ ОТ РОЖДЕНИЯ ДО 7 ЛЕТ. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА

§ 1. РАЗВИТИЕ ОРГАНИЗМА ДОШКОЛЬНИКА

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

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

55

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

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

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

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

Исследованиями М. Ю. Кистяковской выявлена определенная последовательность образования связей между двигательным и другими анализаторами. На втором месяце жизни устанавливается связь между кинестетическим и вестибулярным анализатором, что проявляется в движениях поднимания и удержания

живания головы при разных положениях ребенка: на животе, на спине, при вертикальном положении. В этом же возрасте могут образоваться связи между

56

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

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

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

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

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

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

обретенных умений и навыков, и происходит их дальнейшее развитие и совершен-

57

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

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

Таблица 1

Возраст		Скорость бега на 10 м с хода, сек.		Дальность прыжка в длину с места, см		Выносливость (длина пробегаемой дистанции в м)	
		Занимаются дополнительно	Нет	Занимаются дополнительно	Нет	Занимаются дополнительно	Нет
4 года	М	2,6	2,9	79,3	62,5	740,6	463,1
	Д	2,9	3,0	72,3	60,3	20,2	377,7
5 лет	М	2,3	2,5	95,9	83,0	1502,0	601,3
	Д	2,3	2,5	95,3	73,9	1146,6	454,0
6 лет	М	2,2	2,3	104,0	88,8	1765,7	680,7
	Д	2,3	2,5	96,6	79,7	1249,3	659,1
7 лет	М	1,9	2,1	122,5	105,6	2387,2	937,4
	Д	2,0	2,2	120,9	103,7	1836,0	715,0

М — мальчики

Д — девочки

¹ Данные Г. П. Юрко, В. Г. Фролова.

Физическое развитие в раннем и дошкольном возрасте характеризуется непрерывным изменением основных показателей — *рост а, веса, окружности головы, грудной клетк и.*

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

59

По мере развития движений ребенка увеличиваются масса и сократительная способность мышечной ткани. Увеличение силы мышц во многом опреде-

ляется постепенно возрастающей физической нагрузкой при занятиях физическими упражнениями.

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

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

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

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

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

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

60

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

Некоторое повзросление отмечается и по ряду функциональных показателей. Известно, что, чем дети старше, тем меньше у них частота сердечных со-

кращений и дыхания. И если раньше пятилетним детям была свойственна частота пульса 98—100 ударов в минуту, то теперь средняя частота — 97 ударов. Средней частотой дыхания в шестилетнем возрасте признавалась 26' вдохов в минуту, сейчас — 23. По некоторым данным, урежение частоты дыхания и пульса еще более значительно.

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

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

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

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

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

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

61

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

При этом отмечается более экономная деятельность основных энергообеспечивающих систем — сердечно-сосудистой и дыхательной, которая опре-

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

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

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

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

Знание особенностей морфо-функционального развития детей на каждом возрастном этапе позволит более эффективно исполь-

Таблица 2

Средние показатели физической работоспособности детей (кг/мин).¹*Занимающихся по программе детского сада*

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

Занимающихся дополнительно в школе фигурного катания

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

¹ По данным Г. П. Юрко, Л. Б. Яценко, О. В. Силиной.**62**

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

§ 2. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ РЕБЕНКА ПЕРВОГО ГОДА ЖИЗНИ

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

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

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

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

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

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

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

§ 3. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ГИМНАСТИКИ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Анализ программы

В воспитательной работе с детьми дошкольного возраста из всех названных выше видов гимнастики применяются: основная гимнастика, лечебная (корригирующая) и массаж как вид основной гимнастики.

Значение основной гимнастики заключается в ее эффективности для всестороннего физического развития, улучшения функциональных процессов в организме, укрепления здоровья детей. Упражнения, входящие в основную гимнастику, влияют на формирование правильной осанки, двигательных навыков, общей координации движений и развитие физических качеств.

Содержание основной гимнастики составляют следующие движения:

1. Основные—ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье и упражнения, развивающие способность поддерживать равновесие. Все эти упражнения могут проводиться в зависимости от задач с использованием мелких и крупных физкультурных пособий (обручи, скакалки, мячи и др., трибуны для лазанья, цели для метания, стойки для прыжков и др.).

2. Общеразвивающие упражнения используются в целях развития и укрепления отдельных групп мышц, воспитания правильной осанки. Упражнения оказывают общефизиологическое воздействие на организм и способствуют совершенствованию координации движений и ориентировки в пространстве. Они выполняются с пред-

106

метами — флажками, палками, обручами, лентами и т. п. — и без них.

3. Строевые упражнения: различные построения — в круг, колонну по одному, шеренгу и т. п., перестроения — из колонны по одному в колонну по два, по три и т. п., размыкания, смыкания и повороты. Все эти упражнения способствуют воспитанию правильной осанки у детей, развитию внимания, ориентировки в пространстве, согласованности коллективных действий, дисциплины.

Совершенствование основных движений, общеразвивающих и строевых упражнений осуществляется на физкультурных и музыкальных занятиях, а также на утренней гимнастике.

В данной программе весь материал по гимнастике расположен с учетом особенностей каждого возрастного периода, с постепенным нарастанием трудности как внутри каждой возрастной группы, так и между ними. Этим обеспечивается возможность каждому ребенку своевременно усвоить в течение пребывания в детском саду программный материал, приобрести доступную его возрасту технику движений и быть подготовленным к обучению в школе.

Основные движения

Значение основных движений. Основные — это жизненно необходимые для человека движения, которыми он пользуется в своей многообразной деятельности: ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье; постоянным, необходимым компонентом этих движений является чувство равновесия.

Основные движения имеют динамический характер. Они вовлекают в работу большое количество Мышц и повышают жизнедеятельность всего организма, активизируя все физиологические процессы. Таким образом, они оказывают целостное влияние на организм, способствуя физическому развитию и оздоровлению ребенка.

Регулирующая деятельность нервной системы определяет совершенствование основных движений. В то же время отмечается обратная зависимость — совершенствование деятельности нервной системы под влиянием упражнений.

Развитие основных движений в условиях целенаправленного руководства связано с воспитанием психических процессов: познавательных — внимания, восприятия, представлений, воображения, мышления; волевых — собранности внимания, целенаправленности осознанных ребенком действий, умения согласовывать свои движения в коллективе, дружно выполнять общие для всех задачи; эмоциональных — повышения общего жизненного настроения, воспитания чувств, интереса и определенного отношения к своей деятельности.

Основные движения содействуют воспитанию у ребенка различных ориентировок: в пространстве — ориентировка в направлении движения, удаленности и местоположении предмета, пространственных отношений между предметами, развития глазомерных оценок; во времени — длительность выполнения упражнений и последовательность их отдельных фаз, выполнение движений в

107

заданном или индивидуальном темпе; ориентировка при движении в коллективе — нахождение своего места при перестроении и построении всей группы, среди детей при движении враспынную; ориентировка в различных изменяющихся условиях совместной деятельности. Все это способствует воспитанию умения учитывать окружающие условия и в соответствии с этим целенаправленно действовать.

Основные движения имеют значение и в воспитании эстетических чувств; они содействуют формированию красивой, правильной осанки, четкости, выразительности и координации движений, умению действовать в коллективе и полностью использовать пространство.

Основные движения — сложные условные рефлексy, постепенно образующиеся в процессе воспитания и обучения. В течение всего дошкольного возраста основные движения развиваются, совершенствуются и закрепляются в двигательные стереотипы.

Многократное повторение движений в определенной последовательности, например при упражнениях в ходьбе, беге, метании и т. д., образуют между

отдельными элементами каждого из этих движений временные связи. Суставно-мышечная сигнализация, начинающаяся от выполнения начального движения, непосредственно вызывает все последующие, которые закрепляются в систему, автоматизируются. Образовавшиеся при этом динамические стереотипы у детей обладают большой устойчивостью.

Однако в процессе обучения и развития основных движений у детей особого внимания требует постепенное формирование гибкого динамического стереотипа, способности быстрой перестройки, приспособления к изменяющимся условиям окружающей среды. Это осуществляется путем выполнения различных вариантов, упражнений, изменения заданий, темпа движений, условий, в которых они выполняются.

Основные движения делятся на циклические и ациклические. Характерной особенностью первых является постоянное выполнение однообразных циклов (круг), когда все тело и его отдельные части непрерывно возвращаются в исходное положение (например, ходьба, бег).

Движения циклического типа быстрее усваиваются и автоматизируются. Это объясняется регулярным повторением циклов, закрепляющим в систему последовательность двигательных элементов данного цикла.

Повторяющаяся последовательность циклов, связанная с чередованием движений и соответствующими мышечными ощущениями при повторении их, вырабатывает ритм данного движения.

Движения ациклического типа не имеют повторных циклов (метание, прыжки). Каждое такое движение включает в себе определенную последовательность двигательных фаз, имеет определенный ритм выполнения отдельных фаз.

Движения ациклического типа требуют большей постепенности усвоения, чем циклические. При их выполнении необходима более сложная координация движений, сосредоточенность и волевое усилие¹.

¹ См. гл. 3, § 2, с. 46 .

Ходьба

Ходьба — основной, естественный способ передвижения человека, относящийся к типу циклических движений.

И. М. Сеченов раскрыл весь сложный акт механизма ходьбы. Непосредственным регулятором движений являются конкретные кожно-мышечные ощущения, первосигнальные раздражители. «В течение каждого шага есть момент, когда обе ноги касаются пола, и чувствование в этот момент опоры служит для сознания сигналом отслаивать от пола подошву одной ноги и прислаивать другую — сигналом, регулирующим правильное чередование деятельности обеих ног во времени и пространстве»¹. Задачей упражнений, формирующих правильный навык ходьбы, является воспитание у ребенка правильной осанки, легкого, устремленного вперед шага, согласованности движений

рук и ног, содействующей уравниванию всего тела, формированию свода стопы.

«При обыкновенной ходьбе передвигаемая—вперед нога становится на почву пяткой, а затем при передвижении центра тяжести тела вперед опора с пятки переходит постепенно к носку стопы.. При ходьбе ребенка необходимо наблюдать за положением груди: она должна быть направлена вперед; необходимо также устранить все препятствия для дыхательных движений нижней ее части. Голова должна быть при этом направлена свободно вперед, что также содействует правильному дыханию»².

Физическая нагрузка при ходьбе зависит от ее темпа и затраты энергии при этом. Обычный, умеренный, бодрый темп ходьбы, вовлекая в активную деятельность большое количество мускулатуры усиливает деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, что в целом способствует повышению обмена веществ. Несмотря на активную работу мышц, ходьба при условии определенной дозировки не утомляет ребенка. Это объясняется ритмичностью и автоматизмом ходьбы, чередованием в работе мышц моментов сокращения и расслабления, оптимальностью работы нервной системы. В то время как опорная нога выдерживает тяжесть всего тела и работает, другая, отделяясь от земли, производит маятнико-образное движение, и в работе ее участие незначительно (П. Ф. Лесгафт).

Спокойная ходьба, возникающая при замедлении темпа, способствует постепенному снижению физической нагрузки после интенсивных движений — бега, прыжков и т. д. — и приводит в норму повышенный пульс.

Ребенок начинает овладевать ходьбой в конце первого года жизни. В этом возрасте и на втором году жизни еще слабо развиты автоматизм и координация движений. Вначале ребенок ходит, широко расставляя ноги, балансирует руками, разводя их в стороны,

¹ Сеч'енов-И. М. Избр. филос. и психолог, произв. М., 1947, с. 388

² Лесгафт П. Ф. Собр. пед. соч., т. I. М., 1951, с. 361—362. -

109

вытягивая вперед и вверх. Это связано с необходимостью сохранить равновесие: при вертикальном положении тела центр тяжести у ребенка находится относительно выше, чем у взрослого, поэтому он легко падает. Делая шаги, ребенок неполностью выпрямляет ноги, они остаются немного согнутыми в коленях и тазобедренных суставах, стопы ставит параллельно или даже слегка повернутыми носками внутрь. Ступая, ребенок шлепает всей ступней без переката с пятки на носок. Многие дети раскачиваются из стороны в сторону, прижимают руки к туловищу или слегка помахивают только одной рукой, плохо поднимают ноги от пола (шаркают).

Наблюдается неравномерный темп движения: ребенок то идет быстро, почти бежит, то замедляет шаг. На втором году жизни каждый ребенок ходит в удобном для себя темпе. Содружественные движения рук и ног наблюдаются примерно у 25% детей в возрасте 2,5—3 лет, к 4 годам они отмечаются более

чем у половины детей. Постановка стоп остается параллельной. Дети могут ходить друг за другом, в колонне, соблюдая направление на указанный ориентир, в парах, по кругу. Они хорошо воспринимают двигательные задания и стремятся к самостоятельному выполнению. Возросшая сознательность позволяет проявлять правильную двигательную реакцию на задания — ходить врассыпную, друг за другом, ориентироваться среди разложенных предметов, обходя их, перешагивая, держа в руках. Дети приучаются быть водящими, воспринимать пространственную перспективу и сознательно ориентироваться при ходьбе на указанный предмет (стул, флажок, игрушка, и т. п.).

Ребенок пятого года жизни, особенно во второй половине, постепенно приобретает в процессе обучения навык правильной осанки, большую согласованность движений рук и ног, большую свободу ориентировки в пространстве, изменении направления.

Правильная обычная походка характеризуется следующими признаками: туловище сохраняет вертикальное положение, плечи развернуты, живот подобран, голова слегка приподнята (зрительный контроль пути на 2—3 м от ног). Дыхание ритмичное, спокойное, через нос. Шаги равные, в определенном направлении и ритме, координация движений рук и ног правильная.

Учитывая возрастные возможности детей, воспитатель предъявляет более высокие требования к качеству движений. Закрепляются и совершенствуются навыки ходьбы, приобретенные в предыдущей группе; чередуется ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы и т. п. Все дети уже могут быть ведущими и ориентироваться в пространстве по заданию воспитателя и самостоятельно.

У детей шестого года жизни ходьба характеризуется более устойчивым и медленным темпом, большей шириной шага. Воспитатель обращает внимание на соблюдение каждым ребенком правильной осанки, координации рук и ног, регуляцию дыхания (3 шага — глубокий, через нос, вдох; 4 шага — длительный выдох) и уверенную спокойную манеру ходьбы с изменением ее

110

приемов (не сгибая колен, в полуприседе, с высоким подъемом колена и т. д.).

Дети седьмого года жизни при целенаправленном руководстве хорошо и свободно двигаются, имеют правильную осанку, координацию движений, ориентируются в различных условиях и пользуются в связи с этим различными приемами ходьбы.

В целях совершенствования ходьбы, а также профилактики плоскостопия при обучении детей используется ряд специальных упражнений.

Ходьба на носках выполняется на уменьшенной площади опоры и требует напряжения мышц голени и стопы, тем самым укрепляя свод стопы. Это упражнение вызывает короткий шаг и меньший взмах руки и способствует выпрямлению позвоночника. Ходьба на наружном крае стопы («косолапый мишка»). Ходьба крадучись, на полусогнутых ногах. Ходьба босиком по лежащей

лесенке с захватыванием ее перекладин пальцами ног. Ходьба с фиксированным перекатом с пятки на носок.

В старшем возрасте применяется ходьба с высоким подниманием бедра, укрепляющая мышцы спины, брюшного пресса и ног, требующая сильного взмаха рук, способствующего развитию мышц плечевого пояса, укреплению связочного и суставного аппарата; ходьба с различными заданиями, выполняемыми по сигналу, — на ориентировку в пространстве, изменение темпа, направления, с различными перестроениями, между предметами; ходьба скрестным шагом, развивающая ловкость; ходьба приставным шагом; ходьба с дополнительными движениями рук, с предметами; ходьба по уменьшенной площади опоры с постепенным подъемом в высоту, а также на различной высоте (мостики, доски-, бревна), содействующая воспитанию чувства равновесия, выдержки, собранности, ловкости, экономности движений.

Ходьба гимнастическая с носка, с хорошим взмахом рук, укрепляющая мышцы плечевого пояса, брюшного пресса, ног, стопы. ., / Упражнения в ходьбе содействуют образованию динамического стереотипа, определяющего осанку при ходьбе или походку.

Совершенствование ходьбы продолжается на протяжении всего периода дошкольного детства. С возрастом изменяются не только качественные, но и количественные показатели овладения навыком ходьбы: увеличивается длина шага с 39—40 см у детей 4 лет до 51—53 см у детей 7 лет, соответственно уменьшается количество шагов в минуту со 170—180 до 150.

Бег

Бег — движение циклического типа. Как и ходьба, он характерен повторностью циклов, чередованием моментов опоры на плоскость, поочередным перенесением ног вперед, согласованностью движений рук (рис. 1). Однако у бега имеется и существенное отличие от ходьбы.



Рис. 1. Бег

111

Во время бега есть фаза полета, когда обе ноги бегущего находятся в отрыве от почвы. Момент полета усиливает быстроту передвижения человека, увеличивает длину шага, придавая возможность двигаться вперед по инерции с расслабленными мышцами. В силу возникающего при этом торможения в деятельности работающих нервных центров обеспечивается восстановление их работоспособности, а также и всей нервно-мышечной системы (Е. Г. Леви-Гориневская).

Задачей упражнений при обучении бегу является выработка легкого, быстрого, свободного, устремленного вперед движения с хорошей координацией рук и ног. В процессе бега происходит попеременное сокращение и расслабление большого количества мышечных групп. При беге резко возрастает расход энергии, поэтому увеличивается объем дыхания, скорость кровообращения, газообмен. Правильно дозированный бег способствует общему физическому развитию, совершенствованию функции центральной нервной системы, тренировке сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Быстрый, интенсивный бег должен заканчиваться постепенным снижением физической нагрузки — переходом на ходьбу с последующим замедлением, что содействует приведению пульса к норме. Резкий переход от быстрого движения к статике (стоянию или сидению) в силу недостаточной тренированности сердечно-сосудистой системы вызывает нездоровые явления, что необходимо учитывать в работе с детьми.

Бег формируется в конце второго года жизни и совершенствуется на третьем году.

Для бега ребенка 2,5—3 лет характерен мелкий, семенящий шаг. Многие дети плохо отталкиваются от почвы и бегут на всей ступне. В этом возрасте дети охотнее бегают, чем ходят. В начале освоения навыка они бегают не ритмично, тяжело ступая, плохо соблюдают направление. По мере обучения закрепляются признаки правильного бега: полетность — корпус слегка наклонен вперед, голова приподнята, руки согнуты в локтях, движения рук и ног согласованы.

По данным С. Я. Лайзана, фаза полета отмечалась у 30% детей в возрасте от года 10 месяцев до 2 лет 8 месяцев, а через 8 месяцев целенаправленных занятий фаза полета была зафиксирована у 92% детей.

Обучение детей бегу осуществляется в подвижных играх, игровых упражнениях (бег в прямом направлении, а позднее — враспынную и друг за другом).

Хорошая координация движения рук и ног при беге развивается у детей быстрее, чем при ходьбе: у 30% детей 3 лет, у 70—75% — 4 лет и у 90% — 7 лет.

У детей от 4 до 7 лет значительно изменяется скорость бега. Согласно полученным данным время бега на дистанцию 30 м неуклонно сокращается (см. таблицу 3).

Специальные исследования дали возможность рассмотреть динамику двух основных компонентов бега, влияющих на его скорость, — длины шагов и их частоты (темпа). У детей от 4 до 7 лет отмечается последовательное увеличение длины беговых шагов на 28—30%. Частота беговых шагов в дошкольном возрасте изменяется мало: у мальчиков 4 лет темп бега равен 4,45 шаг/сек, у девочек — 4,18 шаг/сек, в 7 лет соответственно 4,26 шаг/сек и 4,24 шаг/сек. Эти данные дают основание считать, что прирост скорости бега у детей дошкольного возраста происходит в значительной мере за счет увеличения длины беговых шагов. (Е. Н. Вавилова.)

К 4 годам под влиянием упражнений улучшается координация движений рук и ног в беге, совершенствуются полетность, ритмичность. Однако ребенок не имеет еще достаточной длины шага. Поэтому детям дают упражнения в беге через начерченные линии, кружки, а также в быстром беге с увертыванием и ловлей.

Ребенок 5 лет в основном овладевает техникой бега, хотя в деталях не достигает достаточной четкости. При обучении внимание обращается на совершенствование деталей техники бега, его легкости и скорости. .

В возрасте 6 лет дети овладевают доступной им техникой бега. Бегут легко, ритмично, стремительно, равномерно, с хорошей координацией движений, полетностью, соблюдением направления. При обучении основное внимание обращается на совершенствование бега, развитие его скорости (дистанция 30 м). Дети упражняются в выполнении различных заданий, в беге с увертыванием.

В целях совершенствования качества бега у детей, как и при ходьбе, целесообразно использовать различные виды: бег на носках, бег широким шагом, бег с высоким подниманием бедра, тренирующий мышцы брюшного пресса, спины и стопы; легкий, ритмичный бег под музыку, влияющий на воспитание координации и легкости движений; бег между предметами и с предметами (скакалки, обручи); бег с преодолением препятствий и на ограниченной плоскости (очерченные границы), содействующий приобретению ориентировки в пространстве и координации движений; бег с различными заданиями, выполняемыми по сигналу и на ориентировку в пространстве; бег наперегонки; бег с увертыванием и ловлей, врассыпную, служащий хорошим упражнением для ориентировки в пространстве и в коллективе, воспитывающий ловкость и быструю реакцию на изменение в окружающей ребенка обстановке. Воспитательное значение упражнений в беге состоит в приобретении детьми многообразных, полезных ориентировок.

112

113

§ 4. МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Воспитание физических качеств является одной из основных сторон физического воспитания. Уровень развития физических качеств определяет успешность двигательной деятельности детей и способность к овладению новыми формами движений, умение целесообразно пользоваться ими в жизни.

Развитие основных физических качеств (быстрота, ловкость, выносливость, сила и гибкость) происходит в тесной связи с формированием двигательных навыков. Упражнения, способствующие этому, в строгой последовательности и с постепенным усложнением двигательных заданий, включаются в культурные занятия, подвижные игры, спортивные упражнения, а также используются при самостоятельной двигательной деятельности детей на прогулке.

Выносливость

Выносливость — способность противостоять утомлению в какой-либо деятельности¹. Выносливость определяется функциональной устойчивостью нервных центров, координацией функций двигательного аппарата и внутренних органов (А. Н. Крестовников). В дошкольном возрасте энергетические ресурсы организма расходуются на возрастное развитие, поэтому слишком большая нагрузка может повредить процессам роста. У ребенка следует постепенно воспитывать общую выносливость, т. е. выносливость в продолжительной работе умеренной интенсивности, повышающей функцию основных систем организма.

Различные виды деятельности вызывают различное утомление — умственное, сенсорное, эмоциональное, физическое. Любая деятельность может вызывать в какой-то степени соответствующие компоненты утомления, однако в процессе физического воспитания наибольшее значение имеет физическое утомление, связанное с мышечной деятельностью.

¹ Теория и методика физического воспитания. М., 1976, с. 209.

128

«Программа воспитания в детском саду» предусматривает постепенное воспитание общей выносливости путем увеличения в каждой группе объема, интенсивности и длительности упражнений, выполняемых в умеренном и равномерном темпе (ходьба, бег, прыжки и т. д.), в подвижных играх — постепенным увеличением их продолжительности, усложнением двигательных заданий.

Дети дошкольного возраста обладают большими возможностями в проявлении общей выносливости. Уровень развития этого качества у детей зависит от возраста, пола и степени подготовленности. По данным В. Г. Фролова, целесообразным для воспитания общей выносливости является бег со средней скоростью, бег трусцой, продолжительное выполнение подскоков и прыжков (рис. 21). Основной формой воспитания выносливости у детей дошкольного возраста являются систематические занятия на свежем воздухе, основное содержание которых составляют 2—3 подвижные игры. В этих играх половина времени уделяется бегу, чередуемому с ходьбой, общеразвивающими упражнениями, лазаньем и метанием.

Воспитание выносливости осуществляется в процессе спортивных упражнений (ходьба на лыжах, езда на велосипеде, плавание).

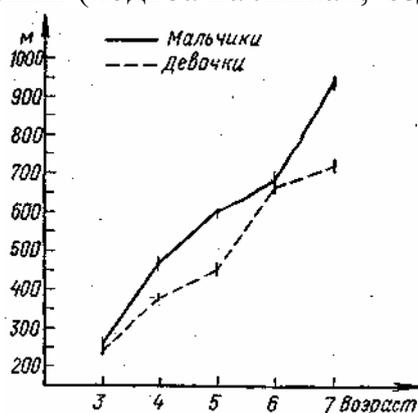


Рис. 21. Развитие качества выносливости. Бег на выносливость (по длине дистанции пробега).

На рисунке показано возрастное развитие качества выносливости. Этот показатель отражает значительные возможности детей 3—7 лет к проявлению данного качества. Отмечается значительный рост его в возрасте от 3 до 5 лет и от 6 до 7 лет у мальчиков.

¹ Теория и методика физического воспитания. М., 1976, с. 229.
129

Возрастные показатели развития физических качеств детей 3—7 лет

Таблица 3

Возрастные показатели развития физических качеств
детей 3—7 лет (средние данные)¹

Показатели	Возраст			3 года	4 года	5 лет	6 лет	7 лет
		М	Д					
Скорость бега на 10 м хода, в с	М	3,17	3,24	2,92	2,94	2,35	2,1	1,96
	Д					2,41	2,2	2,0
Скорость бега на 30 м со старта, в с	М	10,7	10,9	9,62	10,2	8,55	8,0	7,5
	Д					9,03	8,2	7,9
Прыжок в длину с места, в см	М	49,3	49,8	70,2	62,3	88,7	97,0	114,1
	Д					79,8	92,2	106,6
Прыжок вверх с места, в см	М	—	—	—	—	17,0	23,0	27,0
	Д	—	—	—	—	17,1	23,0	26,0
Метание правой рукой вдаль, в м	М	1,9	1,7	3,6	3,0	5,2	5,9	8,0
	Д					3,6	4,3	5,2
Метание левой рукой вдаль, в м	М	1,5	1,3	2,6	2,3	3,5	4,7	5,3
	Д					3,2	3,9	4,6
Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы, в см	М	118,3	117,6	137,0	134,1	188,8	218,2	286,8
	Д					162,0	190,7	228,8
Расстояние при беге на выносливость, в м	М	256,1	241,0	463,1	374,7	601,3	680,4	884,3
	Д					454,0	659,1	715,0

¹ Как видно из таблицы, у детей с 3 до 7 лет отмечается рост показателей всех физических качеств. При этом уже с 3 лет выявляются различия у мальчиков и девочек (Г. П. Юрко и В. Г. Фролов).

ГЛАВА СЕДЬМАЯ. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР

§ 1. ХАРАКТЕРИСТИКА ИГРЫ КАК СРЕДСТВА И МЕТОДА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

В процессе физического воспитания детей дошкольного возраста подвижной игре принадлежит ведущая роль. Являясь одним из основных средств и методов физического воспитания, подвижная игра позволяет эффективно решать оздоровительные и воспитательно-образовательные задачи. Она оказывает всестороннее воздействие на физическое развитие и оздоровление ребенка. В процессе игры двигательная активность детей вызывает деятельное состояние всего организма, усиливает процессы обмена, повышает жизненный тонус.

Оздоровительный эффект, достигаемый при проведении подвижных игр, тесно связан с положительными эмоциями детей, возникающими в процессе игровой деятельности и благотворно влияющими на психику ребенка.

Эмоциональный подъем создает у детей стремление к достижению общей для всех цели и выражается в ясном осознании задачи, в лучшей координации движений, более точной ориентировке в пространстве и игровых условиях, в ускоренном темпе выполнения

135

заданий. При такой увлеченности детей и захватившей их радостной устремленности к достижению цели повышается роль воли, помогающей преодолевать различные препятствия.

Подвижные игры служат методом совершенствования уже освоенных детьми двигательных навыков и воспитания физических качеств.

В процессе игры ребенок направляет свое внимание на достижение цели, а не на способ выполнения движения. Он действует целеустремленно, приспосабливаясь к игровым условиям, проявляя ловкость и тем самым совершенствуя движения. Поэтому, например, такая игра, как «Волк во рву», проводится тогда, когда дети уже овладели прыжком в длину с разбега.

П. Ф. Лесгафт писал: «В играх применяется все то, что усваивается при систематических занятиях, поэтому все производимые здесь движения и действия вполне должны соответствовать силам и умению занимающихся и производиться с возможно большей точностью и ловкостью»¹.

Это положение подтверждается работами советских педагогов (М. М. Конторович, Л. И. Михайлова, А. И. Быкова, Т. И. Осокина, Е. А. Тимофеева, Н. Н. Кильпио, Н. В. Потехина, Э. Я. Степаненкова, С. Я. Лайзанеидр.), которые внесли значительный вклад в разработку методики проведения подвижных игр в детском саду.

Как двигательная деятельность подвижная игра обладает определенной спецификой: она требует от ребенка быстрой реакции на сигналы и неожиданные изменения игровой обстановки.

- Различные ситуации, возникающие в игре, создают необходимость в изменении характера движения и действий, степени мышечного напряжения, быстроты изменения направления движения. Например, в игре «Ловишки» каждый ребенок должен внимательно следить за действиями водящего. При его приближении ребенок стремительно убегает в противоположную сторону. Почувствовав себя в безопасности, замедляет темп движения, тормозит его, приостанавливается. При новом приближении водящего он вновь ускоряет движение.

Почти в каждой подвижной игре существуют сигналы к изменению игровых действий и движений детей. Например, сигнал «Построиться!» в игре «Дружные ребята» вызывает быструю реакцию детей, выражающуюся в изменении действий, направления и характера движения: легкий бег врассыпную изменяется на целеустремленный в прямом направлении для скорейшего построения в колонны друг за другом на заранее обусловленных местах.

Такая активная двигательная деятельность тренирует нервную систему ребенка, совершенствуя и уравнивая процессы возбуждения и торможения.

¹ Л е с г а ф т П. Ф. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста. Собр. лед. соч., т. I. М., 1951, с. 309.

136

В подвижной игре ребенок учится регулировать степень напряжения внимания и мышечной деятельности: в зависимости от складывающейся игровой ситуации он может чередовать движения с отдыхом. Это содействует воспитанию наблюдательности, сообразительности, способности ориентироваться в изменяющихся условиях окружающей среды, находить выход из создавшегося положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять смелость, ловкость, инициативу, выбирать самостоятельно способ достижения цели.

ГЛАВА ДЕВЯТАЯ. ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

Формы организации физического воспитания представляют собой воспитательно-образовательный комплекс разнообразной деятельности детей, основу которой составляет двигательная активность ребенка. Совокупность этих форм создает определенный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей.

К формам организации физического воспитания детей относятся: 1) физкультурные занятия; 2) физкультурно-оздоровительные мероприятия (утренняя гимнастика, физкультминутки, закаливающие процедуры в сочетании с физическими упражнениями) и 3) повседневная работа по физическому воспитанию детей (подвижные игры, прогулки, индивидуальная работа с отдельными детьми и с небольшими группами, самостоятельные занятия детей различными видами физических упражнений, праздники).

Все эти формы, отвечая общим задачам физического воспитания и всестороннего развития ребенка, находятся во взаимосвязи; каждая из них имеет свои специальные задачи, определяющие ее место в режиме дня дошкольного учреждения.

Соотношение форм организации физического воспитания в различных группах детского сада определяется воспитательно-образовательными задачами с учетом возрастных и индивидуально-типологических особенностей детей, степенью их физической подготовленности, а также конкретных условий данной группы и всего учреждения.

В группах раннего возраста основной формой работы с детьми являются индивидуальные занятия физическими упражнениями (подвижные игры, гимнастика, массаж).

Утренняя гимнастика и физкультурные занятия проводятся начиная с первой младшей во всех группах, но в каждой они имеют своеобразие по подбору двигательного материала и методике проведения.

Физкультминутки, имеющие преимущественное значение в старших группах детского сада, включаются в занятия и между двумя занятиями как момент активного отдыха и восстановления работоспособности детей.

Закаливающие процедуры используются во всех группах. Однако воздушные ванны в движении с постепенным снижением темпе-

165

ратуры, в помещении и на воздухе применяются по преимуществу в старших группах.

Подвижные игры и разнообразная самостоятельная двигательная деятельность детей на воздухе являются непременным содержанием повседневной детской жизни во всех возрастных группах.

ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ЗАНЯТИЯ

§ 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ

Значение и задачи

Физкультурны занятия - основная форма систематического обучения детей физическим упражнениям. Специальной задачей занятий является обучение детей всех возрастных групп правильным двигательным навыкам и воспитание физических- качеств.

Значение занятий заключается в систематическом осуществлении взаимосвязанных оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, выполнение которых обеспечивает физическое развитие, укрепление здоровья ребенка, приобретение им правильных двигательных навыков, воспитание эмоционально-положительного отношения к физкультуре и спорту, всестороннее развитие его личности.

Осуществление оздоровительных задач достигается на занятиях путем разносторонней двигательной деятельности детей, содействующей повышению всех физиологических процессов в организме, усилению его жизнедеятельности, в оптимальных гигиенических условиях.

Воспитательно-образовательные задачи решаются путем формирования морально-волевых черт личности ребенка в процессе занятий, сообщения некоторых элементарных знаний и терминов из области физкультуры и спорта, воспитания правильных двигательных навыков и воспитания физических качеств. Все это направлено на комплексное развитие познавательных, волевых и эмоциональных сил ребенка, его умственных способностей, нравственных качеств и творческой активности. Занятия способствуют воспитанию дисциплинированных людей, хорошо ориентирующихся в окружающих условиях, умеющих действовать целенаправленно, быстро и уверенно в соответствии с поставленной задачей.

Таким образом, систематическое выполнение в процессе занятий всех поставленных задач формирует духовные и физические силы детей, подготавливает их к школе, занятиям спортом и дальнейшей полезной общественной деятельности,

Содержание и структура занятий

Физические упражнения, обусловленные программой для каждой возрастной группы и выражающиеся в двигательной деятельности детей, составляют содержание занятий.

Физкультурные занятия разнообразны по содержанию. Однако при этом обязательно сохранение ясных и четких задач, -соблюдение последовательности прохождения программы, а также учет

возрастных и индивидуальных особенностей детей. Структура занятия заключается в последовательном выполнении детьми физических упражнений. Она определяется поставленными задачами и особенностями работоспособности нервной системы и всего организма ребенка на каждом отдельном этапе возрастного развития. Контроль за динамикой состояния организма ребенка и его психики на занятии — одна из основных обязанностей воспитателя, от этого зависит эффективность всего процесса обучения и воспитания.

Определение возможностей ребенка основывается на данных физиологии и психологии. Изучение показателей частоты сердечных сокращений в процессе двигательной деятельности на занятиях показало постепенное возрастание ее в начале занятия, последующее нарастание, и достижение наиболее высокого уровня в основной части и постепенное снижение к окончанию занятия. Такая последовательность определяется, с одной стороны, деятельностью системы кровообращения и состоянием работоспособности организма; с другой — протеканием психических процессов — внимания, сосредоточенности, скорости реакций и в связи с этим наибольшей точности движений.

В течение занятия изменения, происходящие в организме и психике, осуществляются под контролем центральной нервной системы. При этом усиливается ее собственная работоспособность, которой выражается в повышении возбудимости нервных центров, подвижности нервных процессов. В ходе занятия при все большей вработываемости всего организма улучшается согласованность деятельности работающих органов и систем, появляется возможность нахождения правильного ритма работы и в связи с этим повышение эмоционального состояния. В этот период, отмечается наиболее высокий уровень работоспособности, которая колеблется в связи с изменением характера отдельных, сторон деятельности (выполнение движений, наблюдение образца движений воспитателя, осмысливание его- указаний и т. п.).

Физкультурные занятия состоят из трех взаимосвязанных частей: вводно-подготовительной, основной и заключительной.

Для каждой части занятия одинаково Важное значение имеют все задачи — образовательные, воспитательные и оздоровительные. Выполнение указанных задач обеспечивает всестороннее воздействие на детей. Реакция ребенка на задания, связанная с активной работой мысли, чувствами, приобретаемыми навыками, должна проявляться в любой части занятия и во всем разнообразии деятельности.

Задачи и содержание *вводно-подготовительной части* занятия. Первая часть физкультурного занятия может быть разной в зависимости от поставленных задач и содержания упражнений в основной части занятия. Поэтому в одном случае она может быть только *вводной*, а в другом — *вводно-подготовительной*. Задачи этой части заключаются в создании у детей интереса и эмоциональной настроенности к занятию, проверке степени готовности внимания, уточнения некоторых двигательных навыков, постепенной подготовке организма ребенка к более интенсивной работе в основной части занятия.

С этой целью детям предлагаются знакомые упражнения или их варианты, содействующие воспитанию правильной осанки, профилактике плоскостопия, связанные с ориентировкой в пространстве и в коллективе, не требующие много времени на выполнение.

К таким упражнениям относятся строевые — различные построения и перестроения; ходьба и бег с различными заданиями (повороты с указанием направления, сменой ведущих и др.), легкий бег врассыпную и последующее построение в большой и маленький круги, колонны и т. п.; ходьба различных видов и в целях профилактики плоскостопия — на пятках, на носках, по положенному на полу толстому шнуру, лесенке и другие упражнения.

Заканчивается вводная часть построением детей в три-четыре колонны, круг, врассыпную и т. п., что служит переходом к обучению детей общеразвивающим упражнениям в начале основной части занятия. Продолжительность этой части в младшей группе от 2 до 4 мин, в средней — от 3 до 5 мин, в старших группах — от 4 до 6 мин.

Если первая часть занятия планируется как вводно-подготовительная, тогда в начале ее также даются указанные выше упражнения для вводной части. Однако, за ними в этой же части занятия следуют общеразвивающие упражнения, которые строятся только на повторных и вариационных упражнениях, не требующих обучения. Задача их в данном случае — подготовка организма ребенка к более высокой физической нагрузке в основной части занятия, в которой планируются упражнения в основных движениях со сложной координацией или спортивные упражнения интенсивного характера, вызывающие достаточно высокую физическую нагрузку. В этом случае основная часть занятия начинается с обучения детей основным движениям.

Продолжительность вводно-подготовительной части может быть в младших группах от 3 до 4 мин, в средней — от 4 до 6 мин, в старших — от 5 до 10 мин.

Задачи и содержание основной части занятия. В этой части занятия в одном случае вначале намечаются задачи по обучению детей общеразвивающим упражнениям, затем основным движениям и воспитанию физических качеств; в другом случае — упражнениям в основных движениях, которые предусматривают ознакомление с новым двигательным материалом, повторение уже известного с использованием его различных вариантов, совершенствование двигательных навыков, находящихся в стадии закрепления. После этого проводится подвижная игра с правилами, включающая всех детей в интенсивное движение.

Учитывая непродолжительность оптимальной психической работоспособности детей, более трудные задачи намечают в начале основной части (например, ознакомление детей с новым материалом или выполнение упражнений с более сложной координацией).

Общеразвивающие упражнения выполняются детьми с мелкими предметами — флажками, палками, обручами, лентами, шнуром.

Подбор их обуславливается задачей постепенного вовлечения крупных мышечных групп в интенсивную работу, влияющую на повышение функционального состояния всего организма.

Первыми даются упражнения для развития и укрепления мышц плечевого пояса в целях формирования правильной осанки и упорядочения процессов дыхания (например, разведение рук в стороны и сведение их перед грудью и др.). Вторыми — упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног, включая и стопу (приседание, поднятие ноги, согнутой в колене, и др.). Третьими — упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника (прямые и боковые наклоны с последующим выпрямлением, наклоны и повороты вправо и влево — вращение туловища). При выполнении этих упражнений и их повторении предусматривается постепенное подведение организма ребенка к большей нагрузке.

После этого переходят к обучению основным движениям, из которых одно может быть для детей новым, а другие находиться на этапах разучивания и совершенствования.

В подготовительной к школе группе, по данным Ю. Ю. Раудки-са, является целесообразным планирование на одном физкультурном занятии от двух до четырех упражнений в основных движениях. Одно из них принимается за ведущее, требующее особого внимания воспитателя; остальные подбираются из числа уже известных детям в целях повторения и совершенствования (например, прыжки в сочетании с метанием и ползанием или для обучения детей метанию — метание в сочетании с ходьбой и бегом и т. п.).

При сочетании этих движений учитывается степень их интенсивности. Наиболее целесообразно сочетание упражнений высокой степени интенсивности с упражнениями низкой степени интенсивности или сочетание разных упражнений средней интенсивности. Этим предусматривается разнообразие деятельности детей и варьирование степени напряжения, что обеспечивает необходимый уровень работоспособности ребенка (Ю. Ю. Раудкис).

Выполнение основных движений, требующих участия всей мышечной системы, повышает в значительной степени функциональное состояние организма и подводит его к наиболее высокому подъему в подвижной игре, характерной быстрыми, энергичными, целеустремленными движениями.

Подвижная игра выделяется наиболее высокой степенью эмоционального и физиологического подъема. Увлечение детей содержанием и процессом игры нередко с наличием соревновательных моментов, быстрота и точность двигательных реакций на сигналы игровой обстановки, требующих сообразительности и самостоятельности регуляции движений, — все это является кульминацией подъема жизненных сил ребенка.

Продолжительность основной части занятия с обучением общеразвивающим упражнениям в младших группах — от 10 до 15 мин, в средней — от 15 до 20 мин, в старших — от 25 до 30 мин. Без обу-

169чения общеразвивающим упражнениям длительность ее в младшей группе — 8—12 мин, в средней — 12—15 мин, в старших — 15—20 мин. *Зада-*

чи и содержание заключительной части занятия. Следующая за игрой заключительная часть занятия включает ходьбу интенсивного темпа с постепенным замедлением, способствующей снижению общей возбужденности и приведению пульса к норме. Ходьба в некоторых случаях может быть заменена малоподвижной игрой, включающей всех детей в умеренное движение и исключая противопоказанные организму после активных действий статические положения (игры «Найди и промолчи», «Принеси, что тебе понравится» и хороводного типа). По окончании ходьбы или заменяющей ее игры подводятся итоги проведенного занятия и дети переходят к другой деятельности. Продолжительность заключительной части занятия в младших группах от 2 до 3 мин, в средней и в старших — от 3 до 4 мин.

В процессе всего физкультурного занятия одновременно с развитием двигательных навыков у детей воспитываются физические качества — быстрота, ловкость, выносливость, гибкость, сила. Воспитание этих качеств связано со всей деятельностью детей и с выполнением отдельных двигательных заданий, в которых они должны проявляться (в беге, метании, прыжках и других упражнениях).

Физкультурные занятия планируются в соответствии с характером намечаемой учебной работы: в одних основное внимание сосредотачивается на обучении детей новому физическому упражнению в сочетании с уже усвоенными; в других проверяется степень овладения детьми двигательным материалом, качество его выполнения и количественные результаты за определенный период обучения; на занятиях могут повторяться известные детям упражнения с введением вариантов в целях совершенствования и т. п.

Типы физкультурных занятий

Физкультурные занятия могут проводиться в игровой форме или сочетать гимнастические упражнения и подвижную игру (смешанный тип). Однако такое деление очень условно.

Рассмотренная выше структура занятия, учитывающая динамику работоспособности организма ребенка, составляет основу для построения занятий указанных типов и определяет их план.

Занятия в игровой форме проводятся в любой возрастной группе и особенно целесообразны в двух младших (третьего и четвертого годов жизни). Они могут содержать целостную сюжетно-игровую ситуацию, отражающую в условной форме окружающий ребенка мир и состоящую из разнообразных имитационно-образных элементов основных движений и общеразвивающих упражнений («Птицы», «Прогулка», «Наседка и цыплята», а в более старших — «Магазин игрушек», «Спортсмены», «Автодром», «Путешествие» и т. п.). Последовательность игровых действий должна соответствовать структуре занятий, учитывающей динамику состояния организма и возрастные возможности. Оканчивается занятие ходьбой.

Занятия в игровой форме могут состоять также из различных, по содержанию подвижных игр, последовательность и характер двигательного материала в которых предусматривают ту же структуру занятия (например, игры «Найди себе пару», «Зеркало», «Чье звено самое дружное», «Найди и промолчи»)¹.

Занятия этого -типа требуют взаимосвязанной последовательности подвижных игр и творческой методики руководства.

Занятия смешанного характера представляют собой сочетание гимнастических упражнений и подвижной игры, расположенных в последовательности, отвечающей указанной выше структуре занятий.

§ 2. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ

Требования к подбору физических упражнений на занятиях

Подбор физических упражнений для занятий определяется планом работы, составленным на основе «Программы воспитания в детском саду». Исходя из перспективного и календарного планов, учитывающих возраст детей данной группы, состояние здоровья каждого ребенка в отдельности, общий уровень развития, приобретенные детьми двигательные навыки, индивидуально-типологические особенности каждого ребенка, время года, условия для проведения занятий, а также и учета предыдущей деятельности детей, намечаются задачи и отбираются конкретные физические упражнения.

Разработке плана очередного занятия предшествует тщательный анализ 2—3 предыдущих и особенно последнего занятия. В процессе анализа выясняется степень осуществления задач, поставленных на предыдущих занятиях, результаты, выражающиеся в реакции детей и фиксируемые в учете каждого занятия (степень усвоения всеми и отдельными детьми нового программного материала, прогресс в овладении знакомыми движениями или, наоборот, какие-либо затруднения, требующие дополнительных упражнений, облегченных вариантов, более детального разучивания, изменения форм организации детей на занятии, индивидуальных занятий и т. п.).

Тесная связь предыдущих и последующих занятий, их общая целенаправленность обеспечивают стройную систему, определяющую четкую последовательность в выполнении постепенно усложняющихся задач, прохождение программы и тем самым успешные результаты обучения детей каждой возрастной группы. На основе анализа предыдущего занятия прежде всего определяются задачи основной части: обучение детей новым упражнениям; повторение и совершенствование уже знакомых. Указываются конкретные физические упражнения. После этого уточняются упражнения вводной и заключительной частей занятия.

¹ Удачное соединение сюжетных и несюжетных игр для таких занятий. См.: Кильпио Н. Н. 80 игр для детского сада. М., 1973.

171

Методы организации детей на занятии

Воспитатель использует различные методы организации детей: фронтальный, групповой, индивидуальный.

Используя **фронтальный метод**, детям предлагают одинаковые для всех упражнения, которые выполняются одновременно. Применение фронтального метода целесообразно в любой части занятия, особенно при обучении детей новым упражнениям или совершенствовании уже известных. Этот метод эффективен для воспитания у детей согласованности действий, объединения их в решении общих для всех задач, непосредственного контакта воспитателя со всеми детьми, а также повышения моторной плотности занятия.

В процессе разучивания и уточнения деталей упражнения дети могут быть распределены на небольшие группы, действующие *поочередно*. Воспитатель получает возможность проследить выполнение упражнения одной или двумя группами, а остальные дети наблюдают действия своих товарищей и слушают воспитателя. Кроме того, используется *поточный* способ выполнения упражнений, когда все дети делают одно и то же упражнение по очереди, друг за другом, непрерывно-поточно. Для осуществления большей повторности упражнения могут быть организованы два и три потока. Полезным является поточное выполнение каждым ребенком различных упражнений в последовательном порядке по кругу, стационарно (например, пролезть в обруч, пройти, выпрямившись, по скамейке, подпрыгнуть и позвонить в колокольчик, разбежаться и прыгнуть с разбега в длину).

Применение поточного способа выполнения физических упражнений целесообразно с детьми старшей и подготовительной групп. Следует отметить особую значимость этого способа при совершенствовании упражнений и меньшую при их разучивании: непрерывность поточного движения иногда не позволяет воспитателю исправлять у детей неточности двигательного действия; он следит за каждым ребенком и может в это время дать лишь краткую оценку выполнения упражнений или сделать краткое замечание. Вместе с тем применение поточного способа при совершенствовании двигательных навыков содействует воспитанию у детей физических качеств — быстроты, ловкости, силы, выносливости и ориентировки в пространстве.

В старшей и подготовительной группах используется **групповой метод**. Он применяется в тех случаях, когда на занятии сочетается процесс обучения детей воспитателем и самостоятельное совершенствование детьми уже приобретенных двигательных навыков. При этом одна группа детей обучается какому-либо двигательному действию под руководством воспитателя, другая в это время (или две небольшие группы) самостоятельно упражняется в другом виде движения (повторно). Могут быть две или три группы детей, выполняющие знакомые им, но различные упражнения (игра в мяч, лазанье, упражнения в равновесии и др.).

172

Обучая непосредственно одну группу детей, воспитатель держит в поле своего внимания всех занимающихся, предлагает самим следить за правильностью своих движений, за порядком, за поведением.

При такой организации у детей воспитывается ответственность, сдержанность, умение самостоятельно выполнять задания, не нарушая общего для всех делового настроения, сознательно совершенствовать свои навыки, а также создается возможность сохранять в течение занятия двигательную активность всей группы и моторную плотность занятия.

Внимание и активность детей на занятии, их эмоциональное состояние (в различных возрастных группах) зависят от подбора двигательного материала, приемов воспитателя и методов организации детей на занятии. Если дети в процессе обучения двигательным действиям и проведения подвижных игр одновременно, путем различных методов организации, вовлечены в движение, у них наблюдается устойчивое, внимание, эмоционально-положительное состояние, полноценная реакция на задания. В тех случаях, когда в двигательную деятельность вовлечена только часть детей, а другие, не имея заданий, находятся в ожидании своей очереди для действия, последние начинают проявлять признаки «моторного беспокойства», недостаточную устойчивость внимания¹.

В процессе, занятий может быть использован *индивидуальный метод*, когда каждый ребенок самостоятельно выполняет данное ему задание под контролем воспитателя. В целях уточнения деталей общего для всех упражнения оно тоже выполняется индивидуально по вызову воспитателя. Такой метод требует особого внимания воспитателя, хорошей организации детей, вовлечения всех в активное наблюдение и анализ правильности выполнения задания, готовности по вызову воспитателя воспроизвести упражнения.

Использование каждого из указанных методов организации детей на занятии зависит от задач, поставленных воспитателем, условий, в которых проводится занятие, и рационального осуществления.

Наиболее целесообразно при обучении детей — смешанное использование разных методов организации, ведущее к повышению эффективности физкультурных занятий.

Характер физической и психической нагрузки на занятиях и приемы ее регулирования

При проведении физкультурного занятия с детьми дошкольного возраста требуется наиболее целесообразное чередование нагрузки и отдыха.

Отдых в процессе занятия может быть активным и пассивным. Активный отдых предполагает переключение предыдущей деятельности, вызвавшей некоторое утомление, на другую. Пассивный — характерен относи-

¹ См.: Материалы 3-й научной конференции по физическому воспитанию детей и подростков. М., 1966.

тельным покоем, исключая активную двигательную деятельность.

Правильное чередование нагрузки и активного отдыха на занятии обеспечивает сохранение оптимальной возбудимости внимания ребенка, предупреждает естественно развивающееся утомление. При этом нагрузка, вызывающая известное напряжение и расходование сил, и в связи с этим утомление являются в то же время стимулом для восстановительных процессов организма, повышения его функциональных возможностей. Имеющиеся исследования показывают, что работоспособность организма при чередовании работы и отдыха закономерно изменяется в процессе смены определенных фаз. При достаточной нагрузке работоспособность постепенно понижается, сопровождаясь некоторым утомлением. Смена деятельности ребенка, несущая отдых организму, способствует активизации восстановительных процессов, которые получают стимул от предшествующей им нагрузки.

Таким образом, органическая связь и взаимопереходы процессов утомления и восстановления определяют закономерную взаимообусловленность нагрузки и отдыха.

Выше было указано, что вводная часть занятия способствует постепенной вработываемости организма и активизации психических функций, подготавливающих ребенка к основной части занятия. В начале основной части детям предлагается новый материал, требующий наибольшей сосредоточенности внимания. При обучении новому двигательному действию у ребенка создается его первоначальный образ, двигательное представление. Это связывается с осмысливанием задания, наблюдением за последовательностью элементов упражнения, выполняемого воспитателем, его пояснений или объяснения способа выполнения упражнения без наглядного показа. После этого дети самостоятельно начинают его воспроизводить. В это время ребенок проявляет волевое усилие (умственное и физическое), стараясь возможно точнее выполнить упражнение. Все это вызывает достаточное напряжение нервной системы, повышение психических и физиологических функций организма. Поэтому такой процесс не должен быть слишком продолжительным.

Длительное возбуждение одних групп клеток или целых участков коры головного мозга неизбежно вызывает явление торможения в других. Внешне это проявляется в рассеянности внимания у детей, понижении интереса и эмоций, некотором нарушении координации движений, иногда в возбуждении. Одна из важных функций торможения — защищать клетки мозговой коры от перевозбуждения. Если раздражение становится слишком продолжительным или часто повторяется или если оно оказывается чрезмерно сильным и угрожающим истощением, то кора понижает возбудимость и перестает отвечать на раздражение.

В связи с этим становится понятным, какую роль играет дозировка нагрузки, своевременное переключение ребенка с одной деятельности на другую и регулярное чередование работы и отдыха.

После усвоения детьми нового упражнения им предлагаются повторные, выполняемые с меньшим напряжением.

Перед выполнением знакомого упражнения дети выслушивают словесную инструкцию воспитателя и после этого воспроизводят двигательные действия. Время, затраченное воспитателем на инструкцию, активизируя мыслительную деятельность детей, дает отдых мышечной деятельности.

После этого дети сознательно выполняют и контролируют детали двигательного действия, уточняют его правильность, закрепляя путем неоднократных повторений. Следом за этим предлагаются известные уже детям упражнения или один из вариантов, находящийся в стадии стабилизации. Выполнение этих упражнений предусматривает сохранение осознанности ребенком задачи, но не требует внимания к самому способу выполнения двигательного действия благодаря выработанной уже системе, их автоматизации. Детям в индивидуальном порядке может быть предложено вспомнить и рассказать способ выполнения упражнения, после чего все воспроизводят его.

Чередование указанных (примерных) заданий позволяет воспитателю предусмотреть удобный (без торопливости), темп всего занятия, смену характера деятельности детей, количество повторений упражнений, обуславливающих необходимую взаимосвязь психической и физической функций организма.

Правильное чередование деятельности детей на занятии обеспечивает его общую плотность.

Общая и моторная плотность занятия. *Общая плотность* занятия определяется как отношение времени, использованного педагогически оправданно, ко всей продолжительности занятия.

Педагогически оправданным является восприятие детьми объяснений, указаний, словесных инструкций, наблюдение демонстрации воспитателем физических упражнений, осмысливание заданий, объяснение способа выполнения упражнений детьми, выполнение физических упражнений и отдых.

Для характеристики физкультурного занятия очень важна *моторная плотность*, понимаемая как отношение времени, затраченного на выполнение физических упражнений, ко всей продолжительности занятия, что и определяет продуктивность каждого конкретного занятия. Однако требование к моторной плотности занятия не исключает осуществления учебно-воспитательных задач. Правильное целесообразное чередование умственной и физической деятельности детей необходимо и в учебно-воспитательных целях, являясь показателем продуманного содержания занятия и его квалифицированного проведения.

На необходимые *вспомогательные действия* в процессе занятия отводится минимальное время (раздача пособий, перестроение детей, перестановка физкультурных снарядов). Вос-

175питатель заранее обдумывает организацию этих действий и исключает возможность непроизводительной затраты времени. Случайные организационные неполадки (отсутствие необходимых пособий для выполнения упражнений, недостатки в костюме или обуви детей, появление посторонних лиц в зале) определяются как педагогически неоправданная затрата времени.

Чтобы физкультурные занятия отвечали поставленным воспитательно-образовательным и оздоровительным задачам, они должны быть интересны, вызывать у детей определенный эмоциональный подъем.

Интерес на занятиях в любой возрастной группе обеспечивается определенной новизной упражнений и игр и постепенным усложнением задач, которые вызывают работу мысли, активность действий, положительные эмоции, желание достичь результата. В младших группах интерес и эмоции являются спутниками самого процесса выполнения действий, вызывающего удовольствие от ощущения мышечных движений и от успешного решения простейших двигательных задач.

В более старших группах интерес детей повышается при самостоятельном выполнении упражнений, сознательном преодолении некоторых трудностей. Поэтому для успешного проведения занятия воспитателю необходимо хорошо знать особенности каждого ребенка и на основе этого умело осуществлять индивидуальное руководство в процессе коллективного занятия, учитывая возможную меру интенсивности психических и физических нагрузок и своевременно регулируя их. Например, ослабление интереса и эмоций -детей, опаздывающие реакции, рассеянность внимания, возбуждение — все это может явиться в одном случае следствием недогрузки, в другом — перегрузки, утомления. Появление некоторой одышки, легкой испарины, замедленности движений может проявиться при физической перегрузке. Все это свидетельствует о каких-то недочетах содержания и методики занятия.

Подобные явления должны предупреждаться рядом методических приемов, направленных в одних случаях на смену деятельности детей и тем самым ослабление замеченных признаков утомления, на подбор таких заданий, которые уравнивают психические и физиологические функции организма и способствуют сохранению работоспособности, в других — на использование игровых и соревновательных методов, повышающих эмоции и целенаправленность действий.

По «Программе воспитания в детском саду» физкультурные занятия проводятся 2 раза в неделю. Одно из них может сопровождаться музыкой. Необходимым условием для этого является тщательный и разнообразный подбор музыкальных произведений и их квалифицированное исполнение.

176

Нравственное, умственное, эстетическое и трудовое воспитание в процессе физкультурных занятий

Всестороннее гармоническое развитие личности ребенка в процессе физкультурных занятий осуществляется путем целенаправленного формирования у него нравственных качеств, умственных способностей, эстетических чувств и элементарных трудовых навыков.

Специфика физкультурных занятий заключается в точной регламентации выполняемых детьми упражнений, что воспитывает согласованность

действий в общем для всех темпе, сознательность, сосредоточенность, волевые усилия, дисциплинированность.

Упражнения в основных движениях, которым обучаются дети, требуют проявления смелости, решительности, самообладания и ловкости (влезание на трибунку, лазанье по веревочной лесенке, хождение по балансирующему бревну, узкой рейке и т. д.). Выполнение этих упражнений связано с преодолением чувства страха и неуверенности, волевым напряжением и настойчивостью при достижении цели.

В подвижной игре с правилами дети упражняются в проявлении выдержки и воли, быстрой реакции на неожиданные изменения игровой ситуации, а также чувств товарищества и взаимопомощи, честности, справедливости, смелости и решительности. Активное проявление детьми на занятии всех указанных качеств в силу их повторяемости и руководства воспитателя постепенно переносится в повседневную жизнь.

В процессе занятия воспитатель следит за формированием у детей всех доступных им норм нравственного поведения и пользуется теми методами воздействия, которые требуются в каждом конкретном случае:

личным наглядно убеждающим ребенка примером, применяемым в целях возникновения у него чувства смелости, решительности, особенно в младших группах;

практическим приучением ребенка путем его собственных действий (при дружеской помощи воспитателя) и в связи с достижением успеха — поощрением; сопоставлением различных поступков (своим отношением к ним и отношением всех детей);

убеждением, в котором большую роль играет логика понятных ребенку доводов.

На физкультурных занятиях двигательная деятельность детей содействует воспитанию у них умения вести себя в коллективе, подчинять свои чувства и желания определенным правилам, общим для всех детей. Все это постепенно воспитывает у ребенка необходимое, сознательное, активное торможение отрицательных чувств и поступков.

«Если человеку не приходилось в детстве сдерживать свои поступки, руководствуясь определенными социальными мотивами, т. е. тормозящими возбуждениями, — пишет Профессор П. К. Анохин, — то для него и в дальнейшем всякое вынужденное и категорич-

177рическое торможение эмоций будет внезапным, а это как раз и может стать опасным. Мы должны воспитывать в ребенке именно комплексы тормозящих возбуждений, т. е. развивать сознательность в широком смысле... Воспитание эмоции ведет к гармоническому развитию личности человека. И такая планомерная тренировка должна начинаться с раннего детства»¹.

В процессе обучения детей на физкультурных занятиях и особенно в подвижной игре с правилами воспитатель практически приучает детей к соблюдению доступных им этических норм. Ребенок эмоционально и сознательно подчиняется под влиянием воспитателя общим требованиям: внимательно слушает

объяснения, своевременно выполняет задания, включается в различные действия при установленной на данном занятии последовательности. Постепенно формируются общественные чувства и сознание ребенка, тесно связанные с развитием сложных тормозных реакций.

Практически это приучает к выдержке, дисциплине, признанию определенных, понятных детям норм поведения, воспитанию необходимого критерия собственных поступков и поступков других детей, выработке нравственного сознания.

Подвижная игра создает условия, в которых ребенок не может не проявить определенных нравственных качеств. Например, в играх «Смелые ребята», «Два Мороза», «Хитрая лиса» ребенок, подчиняясь правилам, бежит между двух ловишек, не убегает до сигнала из круга, зная, что рядом с ним может быть «лиса», которая должна его ловить; выручает товарищей, хотя может быть при этом пойман водящим, и т. д. Все это систематически воспитывает у него смелость, решительность, выдержку, дружеские чувства.

Определенные условия игры, ее правила вызывают у детей необходимость добровольно подчиняться им. Неоднократное повторение в игре положительных действий и поступков постепенно вырабатывает у ребенка навыки нравственного поведения. В дальнейшем дети самостоятельно, уже без влияния в данный момент воспитателя, начинают сознательно и эмоционально проявлять их.

Таким образом, постепенное практическое приучение детей на физкультурных занятиях к выполнению этических норм поведения в конкретных условиях их деятельности содействует воспитанию нравственных чувств и сознания.

Физкультурные занятия содействуют умственному развитию детей. В процессе обучения на занятиях двигательным действиям осуществляются воспитательно-образовательные задачи. Дети приобретают некоторые элементарные знания о значении физических упражнений и их правильного выполнения для здоровья, доступные им сведения по гигиене и закаливанию, некоторые знания об отдельных видах спорта, усваивают спортивную терминологию. У них уточняются представления об окружающем, развиваются пространственные и временные ориентировки, воссоздающее и твор-

¹ Анохин П. К. Воспитание эмоций. «Известия», 1965, 29 мая.

178

ческое воображение, память, активизируется мыслительная деятельность.

Процесс обучения ребенка двигательным действиям связан с работой сознания.

Воспитатель, учитывая уровень умственного развития детей на каждом возрастном этапе, применяет соответствующую методику, постепенно приучая их к осознанию предлагаемых двигательных заданий и в связи с этим правильному выполнению движений, умению наблюдать, сопоставлять отдельные действия, обобщать их.

В простейшей форме он учит ребенка доступному анализу своих двигательных действий и действий товарищей, критической оценке. Важную роль играет при этом слово воспитателя, предельная ясность в формулировке предлагаемого детям задания, одобрение за правильное выполнение движения, замечание о недостатках, эмоциональный образный рассказ игры и т. п.

Весь процесс обучения вызывает у детей сосредоточенность внимания и активность мышления: наглядный показ образца двигательного действия с соответствующими пояснениями воспитателя требует целенаправленного наблюдения, осмысливания последовательности его элементов; воспроизведение известных детям упражнений по словесной инструкции воспитателя — напряжения памяти, двигательных представлений, осознанных самостоятельных действий; выполнение детьми задания, выражающегося в словесном описании последовательности элементов всего упражнения, вызывает в сознании образ упражнения, двигательное представление и в связи с этим сознательное воспроизведение. Это способствует детальному уточнению всей последовательности двигательного действия в сознании ребенка и поэтому его точному практическому выполнению.

В подвижных играх образное изложение сюжета игры или точное краткое объяснение несюжетной игры и ее правил воспитателем, самостоятельное объяснение содержания игры и ее правил детьми старших групп, а также самостоятельная организация ее под наблюдением воспитателя — все это развивает мыслительные процессы, упражняет память.

Физкультурные занятия тесно связаны с *эстетическим воспитанием*, направленным на развитие у ребенка способности эстетического восприятия, вкуса, чувства красоты в окружающей жизни, эстетического отношения к ней, сильного внесения некоторых элементов красоты в повседневную действительность.

В области физкультуры в связи с ее спецификой эстетическое восприятие начинается с образа здорового, гармонически развитого, сильного, жизнерадостного человека, обладающего высокими моральными качествами, душевной красотой.

Внешние качества — стройность, красивая, правильная осанка, пропорциональное телосложение, свобода, непринужденность,

179 благородство и выразительность движений — неразрывно связаны с душевной красотой, проявляющейся во всем поведении человека, высоком развитии его нравственных чувств и сознания, в чуткости и доброжелательности к людям, в непримиримости к равнодушию, беспринципности.

К этому образу прежде всего должен быть близок воспитатель. Непосредственное ежедневное общение с ним, восприятие его манеры держаться, культуры речи и движений, доброжелательности и чуткости окажут на детей благоприятное влияние и послужат стимулом к проработке.

В процессе физкультурных занятий дети самостоятельно и красиво выполняют разученные ими упражнения, и особенно с предметами: палками, обручами, лентами, мячами, скакалками, серсо и т. п. Они участвуют в различных

построениях и перестроениях, демонстрируя доступные им плавность, координированность, четкость коллективных действий, особенно когда вводится музыкальное сопровождение. Все это вызывает у детей эстетические эмоции, развивает вкус, любовь к движению и эмоционально-эстетическое удовлетворение.

Большую радость детям доставляют подвижные игры, в которых различные игровые образы дают возможность ребенку проявить собственную творческую инициативу.

Следовательно, вся двигательная деятельность детей в процессе занятия вызывает подъем физических и психических сил, насыщенных эстетическими эмоциями, и влияет на оздоровление организма и повышение радостного ощущения жизни.

Большое значение в воспитании у детей эстетического вкуса имеют внешняя среда, гигиенические условия для занятий, красивый физкультурный костюм детей и воспитателя, художественное оформление всех пособий и рядов.

В процессе занятия большую воспитательную роль играет слово воспитателя, обращенное к детям. Образный, эмоциональный рассказ содержания игры, использование народного фольклора (игровые зачины, считалки, певалки), этически-эстетические оценки поведения детей, качества выполнения ими движений — все это постепенно вырабатывает у детей эстетический критерий, возможность сопоставления двигательных действий, поступков, взаимоотношений и конкретность эстетической оценки их.

Наглядные образцы показываемых воспитателем физических упражнений должны быть технически правильными. Красивое, четкое выполнение их вызывает у детей желание аналогичного воспроизведения.

Целеустремленное воспитание у детей самостоятельности и творческой активности, особенно в старших группах, приучает детей вносить что-то свое, самостоятельное в упражнения и игры, а также придумывать свои игры, развивает у детей эстетические стремления, связанные с творческим воображением и с творческим отношением к своей деятельности.

180

Особенно важное значение в воспитании эстетических чувств, вкуса и любви к прекрасному на занятии имеет музыка.

Указанный комплекс эстетических воздействий на физкультурных занятиях представляет собой значительную долю программы эстетического воспитания, органично сливающегося с физическим воспитанием.

Физкультурные занятия связаны с элементарной трудовой деятельностью детей. Эта связь выражается в обычных для дошкольников формах — самообслуживании, дежурствах и выполнении отдельных поручений воспитателя. Однако привлечение детей к труду предусматривает дифференцированный подход к ним воспитателя в соответствии с возрастными и индивидуальными возможностями. Это определяется наличием у детей различных по объему и качеству двигательных умений, навыков обращения с предметами (игрушки, мелкие

физкультурные пособия, крупные физкультурные снаряды), степенью осознания ребенком цели своей деятельности и стремления к ее достижению.

Одной из самых важных задач воспитателя является формирование общественной направленности труда детей, общественных мотивов деятельности (важно, что именно будет побуждать детей к труду, ради чего и кого они выполняют свои трудовые обязанности). Например, дежурные, своевременно подготавливая к физкультурному занятию коврики и обручи, раскладывают их на определенные места так, чтобы всем детям было удобно ими пользоваться. Ясно представляя себе цель и ее общественное значение (конкретную пользу для всех детей на занятии), они, как показывает практика, эмоционально, доброжелательно и охотно выполняют порученное им дело.

В младших группах воспитатель действует в основе сам, привлекая детей к выполнению простейших поручений: принести флажки, мяч, куклу и т. п. Однако уже и в этих поручениях содержится общественный смысл действий: мяч надо принести для общей игры, стульчики поставить для всех играющих детей и т. д.

С возрастом трудовые поручения и дежурства усложняются по объему, самостоятельности выполнения их детьми, сокращении ориентировочных признаков для выполнения. Воспитатель говорит о том, что надо сделать, а план и способ выполнения действий предоставляет выбрать самим детям.

Систематическая элементарная трудовая деятельность на физкультурных занятиях при условии четкой постановки задач перед детьми, распределения между ними общих и отдельных поручений, доверии к их самостоятельному выполнению и при обязательной краткой оценке выполненных поручений воспитывает достаточно прочные организационные навыки.

В результате упражнений у детей вырабатываются правильные навыки обращения с предметами (флажками, обручами, палками и т. п.), закрепляются знания о месте и способе их хранения (шкаф, стойки, корзины и т. п.), умения сообщать, эмоционально, дружно,

181быстро и согласованно перемещать портативные физкультурные снаряды, делать все без стука, суеты и с минимальной затратой времени. Такие действия способствуют совершенствованию координации движений, их ловкости, ориентировки в пространстве и во времени, самостоятельности, сообразительности, согласованности действий, а также развитию коллективных чувств и ответственности за порученное дело.

Особенности методики проведения физкультурных занятий в смешанной по возрасту группе

Физкультурное занятие в смешанной по возрасту группе требует особенно тщательного подбора физических упражнений, которые должны соответствовать возрастным особенностям и возможностям всех детей, объединенных в одной группе.

Каждый отдельный возрастной этап развития ребенка имеет свои физические и психические особенности. Поэтому содержание физических упражнений

и методика обучения должны быть различны. Непосильный, преждевременно данный материал для младшего возраста и легкий, не требующий некоторых психических и физических усилий, для более старших детей одинаково нецелесообразен. Младшие дети будут безуспешно осиливать сложные для них задания, неправомерно минуя необходимые промежуточные звенья трудности.

А. В. Запорожец предупреждает: «На каждой возрастной ступени возводится очередной этаж общего психофизиологического здания, и наша задача заключается в том, чтобы построить, сформировать его наилучшим образом, не проявляя неразумной торопливости и не возводя следующий этаж, не достроив предыдущий»¹. В то же время старшие дети, выполняя физические упражнения ниже своих возможностей, теряют интерес к предлагаемому им материалу, не требующему от них умственных и физических усилий. Поэтому программное содержание физических упражнений на занятиях в смешанной группе должно соответствовать возможностям детей каждой возрастной подгруппы.

Трудность планирования занятия в такой группе заключается в том, что, с одной стороны, необходимо подобрать физические упражнения для каждой подгруппы детей по их возрастной программе, а с другой — найти возможность объединения всех детей в интересной для них деятельности.

Рассмотрим возможности примерного проведения занятий. Перед его началом дети старшего возраста передеваются в физкультурные костюмы, затем одни из них помогают более младшим детям передеваться или несколько облегчить костюм, а другие в это время самостоятельно подготавливают к занятиям необходимый физкультурный инвентарь. При такой организации маленькие не задерживают проведение занятия, а старшие упражняются

'Запорожец А. В. Роль воспитания в формировании ребенка. — «Дошкольное воспитание», 1966, № 2.

182

в доступном им виде трудовой деятельности и оказывают помощь младшим.

Начинаться занятие может по-разному: например, первыми входят маленькие и садятся, за ними — старшие, осанка и движения которых служат наглядным примером для подражания младшим.

После этого младшие дети выполняют по своей программе ряд упражнений. При этом в одном случае старшие могут участвовать в них, показывая способ выполнения упражнений (например, при построении в круг старшие стоят между маленькими, которые наблюдают за их действиями). В другом случае можно распределить маленьких на небольшие подгруппы и каждую из них поручить старшим детям, которые будут их обучать под руководством воспитателя. «Посмотрите, — говорит он, — как старшие дети будут хорошо поднимать флажки вверх и спокойно опускать их вниз». И после показа предлагает: «Сделайте теперь и вы так же вместе со старшими».

Такая организация имеет большой воспитательный смысл, вызывая у старших чувства ответственности, дружелюбия, удовлетворения, а у маленьких — уважение к более старшим детям, умеющим все делать хорошо.

Может быть и так, что одновременно с обучением младших детей воспитателем старшие самостоятельно упражняются в каком-либо виде движения в другом конце комнаты, находясь в поле зрения воспитателя.

Выбор той или иной организации детей на занятии зависит от его задач, содержания, количества тех и других детей и их общей дисциплины.

При проведении подвижной игры с маленькими (иногда может быть проведена и общая для всех игра) воспитатель поручает отдельным детям старшей подгруппы объяснить игру (если у детей есть, этот опыт), создать игровую обстановку (расставить стульчики, разместить игрушки в случае надобности и др.) или выполнить роль птички-мамы, наседки, кошки, автомобиля; другие дети могут участвовать в игре вместе с маленькими.

По окончании игры младшие дети под наблюдением и с помощью няни готовятся к прогулке, а старшие продолжают заниматься с воспитателем по своей программе.

Приведенный план занятий является примерным и не может быть постоянным. Необходимо стремиться к различной организации физкультурных занятий в смешанной по возрасту группе. Так, дети могут заниматься и по очереди: сначала старшие дети, а младшие в это время играют под наблюдением няни или наоборот — младшие занимаются физическими упражнениями с воспитателем, а старшие дети — самостоятельно чем-либо другим по его заданию.

Основное условие всех занятий — систематическое выполнение программы для детей каждого возраста.

183

ГЛАВА ОДИННАДЦАТАЯ. ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

=====

§ 3. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ С ДЕТЬМИ В РАЗЛИЧНЫХ ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ И В СЕМЬЕ

Физическое воспитание детей, помимо детского сада, осуществляется в общественных организациях, лечебно-профилактических учреждениях, а также в семье.

Детские спортивные школы организуются при добровольных спортивных обществах. В этих школах дети занимаются фигурным катанием, плаванием, гимнастикой, настольным теннисом. Ранняя спортивная специализация имеет

важное значение в тех видах спорта, где для достижения высоких результатов необходимо овладение умениями и навыками многообразных форм движений, сложных по координации, а также требуется развитие таких физических качеств, как быстрота и ловкость, глазомер, равновесие, гибкость,

243

ритмичность. В детских спортивных школах складываются основы для дальнейших занятий спортом.

Обучение избранным видам спорта в детских спортивных школах строится на основе общей физической подготовки, с учетом особенностей возраста и при постоянном врачебно-педагогическом контроле. Например, в группах фигурного катания общая физическая подготовка детей обеспечивается занятиями хореографией, гимнастикой, плаванием и другими физическими упражнениями.

В детских спортивных школах занимаются по специально разработанной программе. При этом используются многие методы и приемы обучения, применяемые в детских садах.

На занятиях физическими упражнениями в детском саду воспитатели привлекают детей, посещающих детские спортивные школы, к показу движений, к руководству подгруппой (при групповом методе организации детей). Кроме того, воспитатель может поручить таким детям позаниматься с детьми, которые не усвоили то или иное упражнение.

Большая работа с дошкольниками проводится в **детских городках при парках культуры и отдыха, стадионах, а также в детских парках**. Детям предоставляется возможность пользоваться на площадках оборудованием, физкультурным инвентарем (санки, лыжи, коньки, велосипеды, мячи, скакалки и др.).

Кроме того, с детьми проводятся групповые и индивидуальные занятия по обучению различным видам физических упражнений (катание на коньках, передвижение на лыжах и др.), организуются подвижные игры, аттракционы. Методисты-тренеры дают консультации родителям по подбору упражнений и методике их проведения с детьми разных возрастных групп.

В бассейнах организуются группы для занятий с детьми, задача которых — улучшение общей физической подготовки, а также обучение детей способам плавания.

Создаются также группы детей, с которыми используют упражнения в воде как эффективное средство лечения различных заболеваний (сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем), а также исправления дефектов в осанке и формировании стопы.

В скверах, во дворах домов для детей дошкольного возраста оборудуются физкультурные площадки, где устанавливаются стремянки, заборчики, лесенки для лазанья, качалки, качели, карусели, бревна, горки для скольжения на ногах, скатывания на санках; отводится место для подвижных игр, катания на велосипеде, самокатах, спортроллерах, передвижения на лыжах, заливаются катки.

К работе с детьми привлекают тренеров спортивных обществ, родителей, старших школьников, занимающихся в спортивных школах.

В кабинетах лечебной физкультуры при детских поликлиниках проводится работа с детьми, имеющими те или иные отклонения в состоянии здоровья и физического развития.

244

На основании обследования ребенка врач назначает физические упражнения и массаж. Дети занимаются физическими упражнениями вначале под руководством методиста, а в дальнейшем (после инструктажа родителей) в домашних условиях.

В случае необходимости врач передает назначение в детский сад, и с детьми проводят занятия медсестра или воспитатель.

В детских больницах наряду с различными средствами лечения также используются физические упражнения и массаж. Физические упражнения назначаются с учетом характера заболевания (или операции), а также возраста, состояния здоровья, физической подготовленности детей. После операции физические упражнения и массаж используются с целью предупреждения различных осложнений (воспаление легких, нарушения в работе сердечно-сосудистой системы и кишечника).

В детских садах санаторного типа находятся «дети, имеющие те или иные отклонения, в состоянии здоровья, поэтому особое внимание уделяется физическому воспитанию. На участке создаются все условия, чтобы дети больше времени находились на воздухе, чтобы для каждого ребенка нашлось интересное занятие. Зимой заливаются ледяные дорожки, каток, сооружаются снежные валы и различные постройки из снега. Летом используются заборчики для лазанья, горки для вбегания и сбегания, делается дорожка для катания на велосипедах, самокатах, спортроллерах, роликовых коньках и т. д.

Утренняя гимнастика и физкультурные занятия, как правило, проводятся на участке. Кроме того, воспитатель поощряет использование физических упражнений в самостоятельных занятиях. Внимательно наблюдая за детьми и учитывая состояние здоровья, он регулирует физическую нагрузку каждому ребенку.

Дети с нарушениями слуха, речи, зрения и др. воспитываются в **специальных дошкольных учреждениях** или особых группах при обычных детских садах. Специфика обучения физическим упражнениям в этих учреждениях заключается в особом сочетании методов и приемов обучения. Например, при обучении физическим упражнениям детей с недостатками слуха большое место занимают наглядные методы, в частности показ, зрительные ориентиры, которые помогают правильно понять и выполнять упражнения.

В работе со слабо видящими детьми ведущая роль принадлежит слову в сочетании с физической помощью, звуковыми ориентирами. Следует также учитывать, что у детей с недостатками зрения мышечные ощущения заменяют зрительные представления, поэтому ребенок может, например, подойти к цели для метания, ощупать ее, запомнить, на какой высоте она расположена и на ка-

ком расстоянии от начальной черты находится. Затем, отойдя к начальной черте, ребенок прицеливается и бросает мяч или мешочек с песком. Воспитатель сообщает о результате попадания и делает указания о силе замаха и направлении броска.

245

Правильно выполнять физические упражнения помогают звуковые ориентиры. Например, если при подпрыгивании вверх с целью достать предмет (погремушку, колокольчик) ребенок слышит звук колокольчика, он знает, что высота преодолена. Во время подлезания под веревку, к которой привязана погремушка или колокольчик, звук их указывает ребенку, что следует наклониться ниже.

В логопедических группах большое внимание уделяют упражнениям для пальцев кисти, ритмическим упражнениям, содействующим развитию речи. Кроме того, подбирают игры и упражнения, в которых дети должны сочетать движения со звуками, словами.

В детских домах (домах ребенка) воспитываются дети, не имеющие родителей, поэтому задачи физического воспитания должны осуществляться полностью в детском учреждении. Помимо тех форм работы физического воспитания, которые применяются в обычном детском саду, большое место отводится организации подвижных игр и самостоятельных занятий физическими упражнениями в вечернее время. В выходные и праздничные дни рекомендуется проводить прогулки в лес, посещение катка, организовывать физкультурные праздники и т. д.

При проведении занятий важно, учитывая индивидуальные особенности детей, вызывать как можно больше положительных эмоций, создавать бодрое, радостное настроение.

Воспитателям, работающим в этих учреждениях, необходимо быть особенно внимательными к детям, стремиться восполнить потребность ребенка в родительской ласке.

Физическое воспитание в семье

Задачи физического воспитания детей дошкольного возраста в семье и государственных учреждениях едины, поэтому они должны решаться общими усилиями родителей и работников детского сада.

С укорочением рабочей недели родители имеют возможность уделять больше времени воспитанию детей. В семье можно с более раннего возраста формировать умения и навыки в сложных видах движений (лыжи, коньки, велосипед, плавание и др.). Эти виды физических упражнений требуют непосредственной индивидуальной помощи и обеспечения страховки каждому ребенку. И поэтому организовать обучение этим видам движения в детском саду и обеспечить высокие результаты значительно труднее, чем в семье.

Для правильного осуществления физического воспитания в семье родителям необходимо знать, какими физическими упражнениями ребенок занимается в детском саду, а также в детской спортивной школе и какую физическую на-

грузку в течение дня и всей недели он получает. С учетом всей нагрузки следует планировать занятия физическими упражнениями после возвращения ребенка из детского сада, а также в выходные и праздничные дни.

Дошкольные учреждения могут оказать большую помощь родителям в приобретении знаний о физическом воспитании детей: организуются уголки для родителей, проводятся консультации, беседы, лекции, открытые занятия.

246

Различные формы организации физического воспитания могут быть заимствованы родителями из опыта дошкольных учреждений. В связи с этим следует знакомить их со специальной литературой по физическому воспитанию, а также рекомендовать литературу, предназначенную для родителей.

Родители, дети которых не посещают дошкольное учреждение, обязаны сами обеспечить им полноценное физическое воспитание.

В семье, так же как и в детских садах, важно комплексно применять все средства физического воспитания. Родители должны стремиться к тому, чтобы создать наиболее благоприятные гигиенические условия, использовать естественные факторы природы (солнце, воздух, вода), разнообразные физические упражнения; следить, чтобы дети занимались доступными видами физического труда, правильно выполняли движения, применяемые в повседневной жизни и входящие в различные виды деятельности (рисование, лепка, игра на музыкальных инструментах и т.д.). Особого внимания требует осанка детей.

Физические упражнения в семье проводятся в различных формах: зарядка, занятия (индивидуальные, коллективные), подвижные игры, закаливающие процедуры, физкультурминутки, прогулки в лес, вечера досуга, праздники и т. д.

Чтобы правильно организовать физическое воспитание ребенка в семье, целесообразно наметить конкретные задачи с учетом состояния здоровья детей, физического развития и физической подготовленности, подобрать физические упражнения и распределить их на весь год. Заранее нужно подготовить физкультурный инвентарь для занятий (велосипед, лыжи, коньки, санки, самокаты, спортроллеры, роликовые коньки, -бадминтон, настольный теннис, городки, мячи, скакалки и др.), одежду, обувь, привлечь к этому детей.

Положительное влияние на дошкольников оказывает пример родителей, когда они вместе с детьми ходят на лыжах, катаются на коньках, санках, играют в теннис, бадминтон, городки, плавают. Родители показывают, объясняют, как нужно выполнять упражнение, оказывают помощь и облегчают освоение знаний, двигательных умений и навыков, наблюдают за самочувствием детей.

Рекомендуется 2-3 раза в год проводить учет состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности. Эти данные помогут проанализировать проведенную работу по физическому воспитанию и наметить план на дальнейший период времени.

Таким образом, государственные учреждения, осуществляя задачи физического воспитания дошкольников совместно с семьей, могут достигнуть более высоких результатов в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности, детей.

246