

Государственное образовательное учреждение
дополнительного профессионального образования
«Нижегородский институт развития образования»
Кафедра управления дошкольным образованием

А. А. Чеменева

**Коммуникативная технология
физкультурного образования
в подготовке к школе
детей 5—7 лет**



Методическое пособие

Нижний Новгород
Нижегородский институт развития образования
2009

УДК 372.3/.4
ББК 74.102
Ч-42

Рецензенты

М. А. Викулина, д-р пед. наук,
профессор НГЛУ имени Н. А. Добролюбова;

В. Т. Чичикин, д-р пед. наук,
профессор ГОУ ДПО НИРО

*Рекомендовано к изданию
научно-методическим экспертным советом ГОУ ДПО НИРО*

Чеменева, А. А.

Ч-42 Коммуникативная технология физкультурного образования в подготовке к школе детей 5—7 лет : методическое пособие. — Н. Новгород : Нижегородский институт развития образования, 2009. — 100 с.

ISBN 978-5-7565-0383-8

Готов ли ребенок к школе физически? Хватит ли у него здоровья для успешной адаптации к школьному обучению? Как использовать возможности физкультурного образования для обеспечения нормального физического развития ребенка и оптимизации его физической подготовленности? И какие программы лучше использовать для подготовки детей к школе?

На все эти вопросы даны ответы в данном пособии, описывающем возможности коммуникативной технологии физкультурного образования в подготовке детей старшего дошкольного возраста к школе в условиях детского сада и семьи.

Пособие адресовано педагогам дошкольных образовательных учреждений, родителям и всем, кого волнуют вопросы физической готовности ребенка к школе.

УДК 372.3/.4
ББК 74.102

ISBN 978-5-7565-0383-8

© Чеменева Алла Анатольевна, 2009
© ГОУ ДПО «Нижегородский институт развития образования», 2009

От автора

Уважаемые педагоги и родители!

Вы готовите детей к поступлению в начальную школу? Эта публикация — специально для вас. В ней показано, насколько важными являются не только самые первые шаги, которые совершает ребенок, поступивший в школу, но и основательная подготовка к этим шагам.

Мы живем в сложном и противоречивом XXI веке, предъявляющем весьма высокие требования ко всем, в том числе и к ребенку, начинающему осваивать содержание современного образования. Требования к содержанию и уровню образования в современном обществе настолько высоки, что уровень готовности детей к школьному обучению должен соответствовать этой высокой планке.

В то же время системная подготовка к школе в условиях дошкольного образовательного учреждения, как в крупных мегаполисах, так и в сельской местности, для определенной части дошкольников в силу определенных социальных причин стала критической. Естественно, что родители и педагогическая общественность ведут поиск новых возможностей подготовки ребенка к школе. Школы будущего первоклассника, воскресные группы подготовки к школе, индивидуальное обучение на дому под руководством гувернера и другие формы организации дошкольного образования активно входят в жизнь детей 5—6 лет. Однако все они предполагают взаимодействие родителей с находящимся рядом с ними опытным педагогом — воспитателем ДОУ. Поэтому дальнейшее обращение к читателям относится как к педагогам ДОУ, так и к родителям ребенка дошкольной поры.

С началом интенсивной подготовки ребенка к школе изменяется привычный ему режим жизнедеятельности, возрастают нагрузки, в первую очередь интел-

лектуальные. Малыш вовлекается в систематическую учебную деятельность, получает все больший объем информации, во время большинства занятий он вынужден длительно сохранять статическую позу и т. д.

Со временем возникают новые проблемы — первоклассник должен успешно адаптироваться к школе, к ее условиям, к большому школьному коллективу, что требует еще большего психического и физического напряжения. Готов ли организм ребенка старшего дошкольного возраста к таким нагрузкам? Что необходимо сделать, чтобы ребенок не только успешно адаптировался к школьному обучению, но и не растерял физическое здоровье в процессе подготовки к школе?

При выборе формы подготовки ребенка к школе родители и педагоги должны учитывать, что любое увеличение интеллектуальных и статических нагрузок нарушает режим жизнедеятельности дошкольников. Это неизбежно приводит к нарушениям здоровья, которые, в свою очередь, несомненно скажутся на сформированности у ребенка «школьной зрелости».

Многие учреждения, занимающиеся подготовкой детей к школе, не уделяют должного внимания санитарно-гигиеническим условиям образовательного процесса, а также обеспечению физической подготовленности детей к школьному обучению. Хотя общепризнанно, что организация образовательных занятий дошкольников без учета их возрастных особенностей и суточной периодики биологических ритмов организма, нарушение физиолого-гигиенических требований приводят к обострению хронических заболеваний и частым ОРВИ, то есть к резкому ухудшению здоровья детей.

Излишне убеждать в том, насколько важно соблюдение гигиенических и психолого-педагогических условий организации дошкольного образования. Однако многие проекты и программы подготовки детей к школе не содержат такого важного компонента, как физическая культура, тем самым принижая значимость физической готовности ребенка к школе.

Специалисты утверждают, что уровень состояния здоровья, с которым ребенок пришел в первый класс, и степень тяжести прохождения адаптационного периода взаимосвязаны. Выявлена неблагоприятная тенденция показателей здоровья дошкольников за последние 10 лет: количество детей с хронической патологией выросло вдвое, а детей без отклонений в состоянии здоровья снизилось в три раза и составляет всего 5—6 % от общего числа (В. Р. Кучма, М. И. Степанова).

Доказано, что одной из причин трудности прохождения адаптационного периода у первоклассников является несформиро-

ванность у них физической готовности к школьному обучению. В. А. Якименко, занимающаяся проблемой физической готовности детей к школе в течение многих лет, утверждает, что если целенаправленно не формировать указанную готовность, то состояние здоровья детей значительно ухудшится, снизятся их функциональные возможности и, как следствие, обострится проблема «школьной зрелости». Среди современных детей седьмого года жизни школьно-незрелые составляют более 40 %, что в три раза превышает количество таких детей в 70-е годы и в два раза — в 80-е годы (В. Р. Кучма, М. И. Степанова).

В современных условиях, когда в рамках целевой программы развития образования взят курс на создание вариативной, открытой системы образовательных услуг по подготовке детей к школе, многие исследователи активно включились в разрешение проблемы физической готовности дошкольников к обучению. Среди них М. М. Безруких, Л. Г. Голубева, Н. И. Гуткина, А. Дружинин, О. Дружинина, С. А. Езопова, С. П. Ефимова, С. Коноваленко, Ю. А. Лебедев, Н. В. Нижегородцева, В. Д. Шадриков, С. О. Филиппова, Л. В. Филиппова, В. Т. Чичикин и др. Ученые решают и отдельные задачи развития данного направления, такие как разработка диагностики состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности дошкольников, готовности к школе (С. П. Громова, Л. Е. Журова, А. А. Зайцев, Е. Э. Кочурова, М. И. Кузнецова, С. В. Маланов, К. Н. Поливанова, М. А. Рунова, В. Н. Степаненкова, В. Н. Шебеко и др.); развивающая педагогика оздоровления детей (Б. Б. Егоров, В. Т. Кудрявцев); теория и методика физического воспитания дошкольников (Т. Богина, Е. И. Вавилова, О. Е. Веннецкая, Н. А. Гордова, Л. И. Пензулаева, Н. В. Полтавцева, М. А. Рунова, Э. Я. Степаненкова, В. Н. Шебеко и др.).

Большинство исследователей подчеркивают необходимость дальнейшей разработки и внедрения в образовательный процесс подготовки детей к школе новых технологий и программ, ориентированных на достижение оптимального для каждого ребенка уровня физической готовности к школьному обучению. Их внедрение в практику — гарантия полноценного физического развития ребенка в любом виде дошкольного образовательного учреждения, в любой форме организации предшкольной подготовки, в том числе и в условиях семьи. Это защитит малыша от некомпетентности взрослых в вопросах формирования и сохранения здоровья, обеспечения физического развития и физической подготовленности дошкольника.

Создание атмосферы, адекватной возрасту и возможностям детей, доверительности и общности между взрослым и ребенком в

процессе физкультурного образования способствует успешному и эффективному освоению движений детьми. Возникающие проблемы можно решить с помощью педагогической коммуникации.

Зная особенности физического развития детей старшего дошкольного возраста, содержание программ, обеспечивающих их физкультурное образование, а также современные технологии, ориентированные на учет личностных особенностей каждого ребенка, в том числе и коммуникативных, педагоги смогут обеспечить достойное качество дошкольного образования в области физической культуры, а родители — проконтролировать процесс подготовки своего ребенка к школе с позиций охраны здоровья и обеспечения физической готовности к обучению в школе.

*А. А. Чеменева, канд. пед. наук,
доцент кафедры управления дошкольным
образованием ГОУ ДПО НИРО*

**ВОЗМОЖНОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
В ОБЕСПЕЧЕНИИ ГОТОВНОСТИ РЕБЕНКА
К ШКОЛЬНОМУ ОБУЧЕНИЮ**



**Учет особенностей
организма ребенка 5—6 лет
при подготовке детей к школе**

Подготовка к школе в условиях образовательного учреждения или семьи — важный период в жизни ребенка и ни в коем случае не должна повредить ему. Чтобы не допустить ухудшения его здоровья и применять разнообразные в качественном и количественном отношении физические нагрузки в пределах норм возрастного развития, необходимо опираться на данные науки и практики, использовать знания о природных возможностях ребенка, его духовных и физических силах.

Для обеспечения оздоровительной направленности физической культуры при подготовке к школе необходимо знать важнейшие морфофункциональные характеристики организма детей 5—6 лет, состояние их органов и систем, механизм формирования двигательных функций.

Как изменяется опорно-двигательный аппарат ребенка к 5—6 годам?

К 6 годам замедляется скорость роста тела, все его размеры увеличиваются равномерно. За год, по данным Института возрастной физиологии РАО, прибавляется около 4—5 см роста, 1,5—2 кг массы, 1—2 см окружности грудной клетки. Высота головы составляет практически $\frac{1}{6}$ длины тела. Тело растет неравномерно: длина ног и верхней части тела — медленно, а скорость роста длины рук и диаметра тела увеличивается.

Масса тела отражает степень развития костной и мышечной систем (внутренних органов, подкожной жировой клетчатки) и зависит как от генетической заданности, так и от факторов внешней среды (в том числе и от физической нагрузки).

Массу тела можно рассчитать по формуле: $3 \times \text{возраст} + 4$ (для детей от 5 до 12 лет) или взять из сравнительной таблицы.

Таблица 1

**Рост, масса тела
и их допустимые отклонения
у детей в возрасте от 4 до 7 лет
(Институт возрастной физиологии РАО)**

Возраст, лет	Тип	Средний рост, см	Отклонение, см	Средняя масса тела, кг	Отклонение, кг
4	Б	113,3	2,2	17,1	2,3
	С	106,2	2,4	15,4	1,5
	М	98,5	2,1	12,2	1,9
5	Б	120,4	2,9	24,3	2,4
	С	111,6	2,7	16,3	2,1
	М	104,0	2,2	13,9	1,9
6	Б	124,2	2,3	27,2	2,2
	С	118,7	2,2	21,7	1,8
	М	113,2	2,4	16,2	2,2
7	Б	113,6	2,9	29,2	2,2
	С	123,1	2,6	23,7	1,9
	М	118,6	2,1	18,2	2,2

Если масса тела превышает норму на 10 %, то следует говорить об ожирении, которое требует специальной коррекции.

О пропорциональности развития тела можно судить после определения антропометрических коэффициентов. Так, по индексу Пинье (ИП) определяется пропорциональность длины тела, массы тела и окружности грудной клетки ребенка:

$$\text{ОГК ИП} = \text{рост (см)} - \text{масса (кг)} + \text{ОГК (см)}.$$

Чем меньше индекс Пинье, тем крепче телосложение.

Таблица 2

Стандартные показатели индекса Пинье у детей 4—6 лет
(Институт возрастной физиологии РАО)

Возраст, лет	Показатели	
	Мальчики	Девочки
4	31,1	31,0
5	34,2	34,7
6	36,1	37,0

Если результат (индекс) больше 22, то у ребенка избыточная масса тела, а больше 25 — уже ожирение; если же индекс меньше 14, то у ребенка дефицит массы тела.

У шестилеток продолжается формирование осанки и свода стопы. Так как костная ткань богата органическими элементами, то скелет старших дошкольников все еще эластичен и подвержен деформации, поэтому подбор физических упражнений для детей данного возраста специфичен.

На протяжении всего дошкольного возраста, в том числе и в 6-летнем возрасте, у ребенка преобладает тонус мышц-разгибателей — при длительном статическом положении он не может долго удерживать спину прямой. Поэтому так важна роль физической культуры в содержании и организации образовательного процесса.

Развитие мышечной системы также имеет свою специфику. К шестому году жизни у ребенка хорошо развиты крупные мышцы тела: в любой программе физического воспитания заложены основные виды движений, освоение которых не представляет для дошкольников особой сложности. Но, поскольку мелкие мышцы еще слабо развиты, сложнокоординированные движения детям даются с трудом.

На 6—7-м и в последующие годы жизни указанные морфофункциональные показатели у здоровых дошкольников и младших школьников совершенствуются. И все же у $\frac{1}{3}$ детей исследователи диагностируют отклонения в развитии общей и мелкой моторики. У детей 5—7 лет с отклонениями в состоянии здоровья, а также часто болеющих особо отстают моторика и развитие речи.

Дыхательная система детей старшего дошкольного возраста интенсивно развивается. По данным специалистов, легочная ткань имеет большое количество лимфатических сосудов и рес-

пираторных бронхиол, поэтому для детей 6—7 лет характерны болезни, связанные с воспалительными процессами в легких.

Кроме того, общее физическое развитие и динамика функциональной зрелости системы дыхания идет неравномерно. В специальной литературе указывается, что у старших дошкольников в 53 % случаев выявлен средний уровень функциональной зрелости системы дыхания.

Важный показатель — жизненная емкость легких в данном возрасте существенно увеличивается, достигая 1,2—1,4 л. Увеличивается и объем грудной клетки, возрастает сила дыхательных мышц, что свидетельствует о возможности использования аэробных упражнений (медленного бега, дыхательной гимнастики и т. п.) для укрепления дыхательной системы и насыщения организма ребенка кислородом.

Таблица 3

Средние показатели окружности грудной клетки
(Институт возрастной физиологии РАО)

Возраст, лет	Окружность грудной клетки, см	
	Мальчики	Девочки
4	54,2	54,4
5	56,4	55,9
6	58,0	57,2

К 6 годам подходит к завершению период количественных и качественных преобразований в сердечно-сосудистой системе, но она еще не достигает полного развития. Частота сердечных сокращений (ЧСС) к 6—7 годам сокращается до 95—92 ударов в минуту. Относительно большие размеры сердца (его масса на 5 году жизни 80—83 г) и просвета кровеносных сосудов обуславливают небольшую величину артериального давления (примерно 98/57 мм рт. ст. по данным Р. Э. Мазо) [53. С. 11].

Отсутствие физических нагрузок ведет к нетренированности сердечно-сосудистой системы, и тогда даже при незначительном объеме движений (например, подъем по лестнице, подвижная игра) резко увеличивается частота сердечных сокращений. Это происходит и под влиянием сильных эмоций. Поэтому необходима плавно увеличивающаяся и уменьшающаяся физическая нагрузка, к которой сердечно-сосудистая система успевает адаптироваться, а также щадящий эмоциональный режим.

Важно, что в 4—7 лет у детей хорошо развиты органы чувств, тем не менее пристального внимания требует зрение старших дошкольников. Специалисты отмечают, что у детей 3—7 лет все еще преобладает дальнозоркая рефракция (81,9 %) и редко близорукая (2,6 %). Степень дальнозоркости снижается. В 3—4 года она равняется одной (39,6 %) и двум диоптриям (56,9 %) [46. С. 5—8].

Развитие нервной системы происходит неравномерно. Значительные интеллектуальные нагрузки негативно влияют на процессы возбуждения и торможения — у детей уменьшается работоспособность, снижается произвольность внимания, ухудшается координация движений. В то же время динамика нервной системы облегчает освоение детьми движений, физических упражнений, так как намного легче не только формируются двигательные стереотипы, но и возможна их переделка, то есть улучшение качества двигательной деятельности дошкольников.

На 5—6-м году жизни у детей активно развивается речь, причем ребенок наряду с конкретными наглядными образами хорошо понимает обращенную к нему речь, реагируя не только на интонацию, но и на смысл высказывания. Это предоставляет взрослому дополнительные возможности в процессе физического образования детей. Однако фактор эмоциональной значимости слова остается существенным для поддержания внимания ребенка.

При разумном использовании движения можно развивать у детей старшего дошкольного возраста психические познавательные процессы, подготавливая тем самым их нервную систему к восприятию умственных нагрузок.

Таким образом, несмотря на то, что в старшем дошкольном возрасте еще не достигнута гармония между развитием органов и систем, правильно организованная и распределенная физическая нагрузка может способствовать позитивной динамике в морфофункциональном развитии ребенка.

При норме физического развития и родителям, и педагогам достаточно легко создать условия в детском саду и семье для обеспечения необходимого уровня физической готовности ребенка к школьному обучению.

Что же понимается под физической готовностью к обучению в школе (далее — физическая готовность)? По мнению В. А. Якименко, физическая готовность «есть важнейшая комплексная характеристика личности ребенка старшего дошколь-

ного возраста, облегчающая процесс адаптации первоклассника к школе, являющаяся залогом его успешного обучения и включающая в себя следующие компоненты: положительные показатели состояния здоровья; гармоничное физическое развитие; развитие функциональных систем соответственно возрасту; высокий уровень физической подготовленности в целом и мелкой моторики в частности, а также высокий уровень самообслуживания и овладения культурно-гигиеническими навыками» [64. С. 6].

Из данного определения следует, что физическую готовность можно подразделить на такие составляющие, как сформированность телесных функций (физиологическая и моторная готовность) и сформированность социальных функций (гигиеническая готовность и здоровьеформирующее поведение).

Физиологическая готовность к школе [37. С. 10—12] определяется уровнем развития основных функциональных систем организма ребенка и состоянием его здоровья. Оценивают физиологическую готовность детей к систематическому обучению в школе медики по определенным критериям.

Все дети, поступающие в начальную школу, обязательно проходят медицинское обследование, на основании которого делается заключение о функциональной готовности к обучению в школе. Ребенок считается готовым к школьному обучению, если по физическому и биологическому развитию он соответствует формальному возрасту или опережает его и не имеет медицинских противопоказаний.

Общепринятыми считаются следующие критерии физиологической готовности:

- ⊗ состояние здоровья;
- ⊗ уровень физического развития;
- ⊗ уровень развития функциональных систем детского организма.

Большинство исследователей считают наиболее важным компонентом физической готовности детей к обучению в школе состояние здоровья.

Здоровье рассматривается как полное физическое, психическое и социальное благополучие, как гармоничное состояние организма, которое позволяет человеку быть активным в своей жизни, добиваться успехов в различной деятельности.

При его оценке используют определенные критерии: нали-

чие заболеваний; функциональное состояние основных систем организма; степень сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям; уровень физического и нервно-психического развития, а также степень его гармоничности. По данным, опубликованным в Государственном докладе о состоянии здоровья населения Российской Федерации (2004 год), 60 % детей в возрасте от 3 до 7 лет имеют функциональные отклонения в состоянии здоровья и только 10 % детей приходят в школу абсолютно здоровыми.

«Актуальной задачей физического воспитания, — говорится в Концепции дошкольного воспитания, — является поиск эффективных средств совершенствования развития двигательной сферы детей дошкольного возраста на основе формирования у них потребности в движениях». Поскольку физическое здоровье образует неразрывное единство с психическим здоровьем и эмоциональным благополучием, пути его достижения не могут быть сведены к узкомедицинским и узкопедагогическим мероприятиям. Оздоровительную направленность должна иметь вся организация жизнедеятельности ребенка в период дошкольного детства.

Физическое развитие — это важный компонент физической готовности; это совокупность морфологических и функциональных признаков, позволяющих определить запас физических сил, выносливости и работоспособности организма.

Антропометрическими показателями физического развития являются длина и масса тела, окружность грудной клетки, окружность головы.

Гармоничность развития оценивается по специальным оценочным критериям — индексам и стандартам.

Еще один важный компонент готовности — развитие функциональных систем ребенка. Э. Я. Степаненкова, Г. И. Нарский, В. Н. Шебеко и другие исследователи рекомендуют оценивать функциональное состояние организма, измеряя артериальное давление, частоту сердечных сокращений, жизненную емкость легких, определяя физическую работоспособность с помощью тестирования (количественный подход).

Моторная готовность включает в себя:

- ⊗ физическую подготовленность;
- ⊗ развитие мелкомоторных движений.

Такой компонент физической готовности, как физическая

подготовленность, определяется уровнем сформированности психофизических качеств и двигательных навыков (С. Прищепа). Под двигательным навыком понимается освоение детьми на уровне автоматизма основных движений (бег, ходьба, прыжки, метание, ползание, лазание, подлезание и пр.), спортивных упражнений и игр. Чем шире круг используемых ребенком движений, тем крепче база для освоения сложных движений в младшем школьном возрасте.

Освоение ребенком двигательных навыков тесно связано с формированием психофизических качеств личности. Основными физическими качествами являются быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость. Развитие одного из данных качеств тесно связано со всеми другими.

Следующий компонент физической готовности — развитие мелкой моторики рук. У старших дошкольников хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, обеспечивающие сложные движения. Мелкие же мышцы кистей рук, обеспечивающие точные и тонкокоординированные движения при письме, развиты недостаточно хорошо.

Исследования отечественных физиологов (В. М. Бехтерева, М. М. Кольцовой, Л. В. Фоминой и др.) подтверждают связь развития руки с развитием мозга, что доказывает важность развития мелкой моторики рук для формирования готовности детей к школьному обучению.

Гигиеническая готовность и здоровьесформирующее поведение подразумевают:

- ⊗ владение культурно-гигиеническими навыками и способность к самообслуживанию;
- ⊗ знание основ осознанного позитивного отношения к здоровому образу жизни.

Овладение культурно-гигиеническими навыками — важный компонент готовности ребенка к школе. По мнению большинства исследователей, отсутствие у первоклассника навыков самостоятельного выполнения культурно-гигиенических действий (умывание, прием пищи, чистка зубов и др.), освоения приемов чистки обуви, одежды; контроля за своим внешним видом затрудняет организацию обучения ребенка в школе и дома.

Культурно-гигиенические навыки тесно связаны с проблемой формирования и воспитания культуры здорового образа жизни детей. Эти вопросы рассмотрены в работах Н. П. Абаска-

ловой, Н. М. Амосова, В. К. Бальсевича, И. И. Брехмана, М. Я. Виленского, Г. К. Зайцева, А. Г. Комкова, Г. М. Соловьева, Л. Г. Татарниковой, О. Л. Трещевой и др.

Г. М. Соловьев выделяет пять основных направлений воспитания культуры здорового образа жизни: формирование знаний и интеллектуальных способностей; формирование мотивационно-ценностных ориентаций; формирование физической культуры; формирование социально-духовных ценностей; приобщение к оздоровительной деятельности.

Для достижения гармонии с природой, самим собой необходимо учиться заботиться о своем здоровье с детства. Очень важно формировать у детей дошкольного возраста мотивы, образы, понятия, действия, примеры и убеждения в необходимости сохранения своего здоровья и укрепления его с помощью приобщения к здоровому образу жизни.

Современная стратегия образования определяет культуру здорового образа жизни как основу физического и социального благополучия, базис всестороннего и необходимого развития личности ребенка. Поэтому именно на этапе дошкольного возраста приоритетными являются задачи воспитания у детей мотивации на здоровье, ориентации их жизненных интересов на культуру здорового образа жизни.

Однако в отличие от взрослого ребенок «за здоровьем» не побежит. Поэтому необходимо формировать культуру здорового образа жизни личности соответственно возрастным особенностям дошкольников, которая была бы ориентирована на их самосохранение и саморазвитие.

Процесс обучения здоровому образу жизни неразрывно связан с двигательной активностью как мощным и стимулирующим фактором интеллектуального и эмоционального развития ребенка. Именно на основе интереса детей к физкультурной деятельности следует формировать умения и навыки обеспечения здоровой жизнедеятельности, мотивацию на здоровье.

Первичные базовые потребности являются мотивом поведения ребенка на этапе начального обучения культуре здорового образа жизни. Однако постепенно под воздействием педагогических средств формирования здоровья они перестраиваются и превращаются во вторичные побуждения; действия детей по истечении времени становятся самомотивированными.

Таким образом, на первый план выступает задача воспита-

ния у дошкольников и подростков потребности в здоровье как жизненно важной ценности, сознательного стремления к ведению здорового образа жизни, к созданию вокруг себя здоровой среды обитания — культуры здоровья личности как части ее общей культуры.

Подводя итог вышесказанному, отметим, что вся работа по формированию физической готовности старших дошкольников к обучению в школе должна строиться при тесном взаимодействии всех заинтересованных взрослых — семьи, образовательных и медицинских учреждений — на основе комплексной медико-педагогической диагностики физической готовности к обучению в школе, синтеза традиционных и новых подходов к физическому воспитанию и развитию детей, с использованием всего разнообразия средств, форм и методов физкультурного образования дошкольников.

Современное программно-методическое обеспечение физкультурного образования детей 5—7 лет

Содержание физкультурного образования детей старшего дошкольного возраста определяется стандартом дошкольного образования и ориентировано на подготовку ребенка к освоению образовательной области «Физическая культура» в рамках начального общего образования (приложение 1).

Конкретизация целей, задач, условий, форм и содержания физкультурного образования определяется реализуемой программой.

Данное пособие не ставит цель познакомить читателя со всем многообразием программ и методик, ориентированных на ребенка старшего дошкольного возраста. В нем представлены только наиболее известные программы и методики обеспечения физической готовности ребенка к школьному обучению, опубликованные в течение последних лет.

К сожалению, не найдены программы физкультурного образования детей дошкольного возраста, однако многие из парциальных программ предлагают содержание, реализация которого будет способствовать хорошей подготовке детей к школе.

К их числу следует отнести в первую очередь программу для родителей и педагогов Н. А. Дороновой «**Из детства в отрочество**». Ее авторы попытались решить эту задачу и предоставили возможность образовательным учреждениям взаимодействовать с семьей на основе современных научных, психолого-педагогических требований к развитию, воспитанию и образованию ребенка.

Данная программа комплексная и включает все основные направления развития ребенка. Она охватывает возрастной период от 4 до 7 лет. Одно из направлений программы под названием «Здоровье» обеспечивает охрану и укрепление физического и психического здоровья детей, их физическое развитие и эмоциональное благополучие.

Родителям предоставляется возможность вместе с педагогами и медицинскими работниками детского сада вначале изучить и оценить здоровье каждого ребенка, а затем выбрать индивидуальную тактику его дальнейшего оздоровления.

К программе прилагается пособие Н. В. Полтавцевой и Н. А. Гордовой «**Физическая культура в дошкольном детстве**» для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми 5—6 лет.

Данные методические рекомендации для инструкторов по физической культуре, воспитателей и родителей предусматривают многоплановую работу по физической культуре с детьми старшего дошкольного возраста. Показаны условия, способствующие благоприятному функционированию и развитию различных органов и систем ребенка, дается содержание и методика работы по развитию физических качеств и способностей, приобщению детей к систематическим занятиям физической культурой. Для педагогов интересна практическая сторона пособия: приводятся примерные конспекты занятий по физической культуре, включающих основные движения, подвижные и спортивные игры.

В спектре представляемых программ значимое место занимает программа Л. Д. Глазыриной «**Физическая культура — дошкольникам**». Она нацелена на оптимальную реализацию оздоровительного, воспитательного и образовательного направления физического воспитания с учетом индивидуальных возможностей развития ребенка во все периоды дошкольного детства. Отличительной особенностью программы является особенная структура: материал не разбит по возрастным группам, а дан в

соответствии со средствами физического воспитания. Поэтому, используя ее для детей, не посещающих дошкольное учреждение, можно начинать приобщение к физической культуре с того содержания, которое соответствует актуальному состоянию уровня физического развития и физической подготовленности ребенка (для каждого возраста определены анатомо-физиологические особенности детей). Педагогам и родителям будет интересен представленный в программе перечень нестандартного оборудования и инвентаря.

Проблема физического развития ребенка в дошкольной системе воспитания рассматривается и в пособии «**Методика физического воспитания детей дошкольного возраста**» [14]. Его авторы Л. Д. Глазырина и В. А. Овсянкин характеризуют эмоциональную сферу старшего дошкольника как умение сдерживать чувства, пользоваться общепринятыми формами их выражения (жестом, позой, движением, взглядом, интонацией), а также конкретизируют волевую сферу — ограничение желаний ребенка, постановка определенных целей, преодоление препятствий, стоящих на пути этих целей, правильная оценка результатов собственных действий.

Л. Д. Глазырина и В. А. Овсянкин предлагают учитывать в физическом воспитании детей 6 лет следующие установки:

◎ «Необходимо придавать значение разным сторонам в процессе воспитания и обучения: содержанию передаваемых знаний, методам и приемам их преподнесения, а также организации деятельности детей на занятиях.

◎ На занятиях создавать условия для формирования поведения детей, подчиненного определенным нормам.

◎ Приучать детей активно участвовать в подвижных играх и физических упражнениях, применяя накопленные умения и навыки (играть самостоятельно, четко выполняя правила).

◎ Приучать детей играть в естественных условиях, используя особенности природного окружения в разные сезоны года.

◎ Учить детей проявлять творчество в разнообразной двигательной деятельности.

◎ Привлекать детей к участию в подготовке к физкультурным занятиям.

◎ Побуждать демонстрировать свои достижения в овладении разными видами движений, в проявлении ловкости, выносливости, смелости, находчивости; в сопереживании по по-

воду неудачи своих товарищей, дружеским взаимоотношением, воспитывать заботливость по отношению к малышам» [14].

Особое место в программах, предназначенных для обеспечения физической готовности детей к школьному обучению занимает **«Программа развития двигательной активности и оздоровительной работы с детьми 4—7 лет»** В. Т. Кудрявцева. Эта программа входит в программно-методический комплекс прогимназического образования «Рекорд-старт». Спецификой программы является приоритетный принцип, положенный автором в основу ее создания, — развитие воображения через особые формы двигательной активности детей.

Программа В. Т. Кудрявцева ориентирована на формирование двигательной сферы и создание психолого-педагогических условий развития здоровья детей на основе их творческой активности. В основе программного материала лежат упражнения двигательного-игрового характера. Предлагаются разнообразные формы организации — занятия, нетрадиционные подвижные игры, двигательные-оздоровительные физкультурминутки, физкультурные и оздоровительные прогулки и пр.

Педагогам и родителям в реализации данной программы поможет программно-методическое пособие В. Т. Кудрявцева и Б. Б. Егорова **«Развивающая педагогика оздоровления»**. Раздел, посвященный 5—6-летним детям, начинается с подробной психолого-педагогической и физиологической характеристики особенностей ребенка данного возраста. Приобщение к физической культуре шестилеток предполагает решение следующих задач: творческое освоение детьми все более и более сложных форм двигательной активности, организация совместной деятельности детей по решению различных двигательных проблем, развитие выразительности детских движений, в том числе их символической функции, развитие у детей выраженного интереса к собственным двигательным возможностям и стремления к их проявлению.

В пособии много практического материала, наполняющего формы оздоровительно-развивающей работы с дошкольниками: игры, упражнения психогимнастики, игровые двигательные задания с проблемно-творческим содержанием, дыхательные упражнения и упражнения для профилактики нарушений осанки, музыкально-ритмические упражнения.

Благодаря четким и конкретным рекомендациям программа

может быть полезна как родителям, готовящим ребенка к школе в условиях семьи, так и педагогам, работающим с разными коллективами старших дошкольников — в системе непрерывного дошкольного образования или в формах специальной подготовки к школе детей, ранее не посещавших детский сад.

В работе с детьми 6 лет в разных формах дошкольного образования также можно использовать программу Л. В. Яковлевой и Р. А. Юдиной «**Старт. Физическое развитие и здоровье детей 3—7 лет**», так как ее материал хоть и распределен по возрастным периодам, но жестко к ним не привязан. В программе представлена система распределения разных видов физических упражнений на год. Поэтому педагоги, ориентируясь на данные входной диагностики, могут сами определить двигательное содержание для детей старшего дошкольного возраста.

Правда, программа насыщена сложнокоординированными движениями, спортивными упражнениями, в ней широко представлена коррекционная гимнастика. Поэтому, соотносясь с позицией авторов программы Л. В. Яковлевой и Р. А. Юдиной, можно утверждать, что для ее полноценной реализации и достижения результатов необходимо участие специалиста — инструктора по физической культуре, а следовательно, для семейного воспитания данная программа не предназначена.

Программа Л. В. Филипповой, Ю. А. Лебедева и др. «**Двенадцать месяцев**» направлена на создание условий для сенсомоторного и психомоторного, когнитивного и социально-эмоционального развития ребенка. Физиологические основы развития детей рассматриваются как обоснование специфического педагогического воздействия.

В основе программы лежат принципы гуманизации, культуросообразности, субъектности и экологической целесообразности.

Программа реализует индивидуально-дифференцированный подход к детям и учитывает уровень их функциональной зрелости. Четко просматривается ориентация на развитие у ребенка навыков социального поведения, на формирование творческого воображения, на развитие способностей и познавательной активности.

Комплексный подход в программе реализуется за счет тематического планирования, использования разных видов деятельности детей.

Программа состоит из концепции и ряда частных парциальных программ, в их числе «Оздоровительно-коррекционная программа для детей 5—6 лет с нарушениями осанки» и педагогическая технология содействия развитию детей дошкольного возраста «12 месяцев», где ежемесячно представлено содержание работы с детьми, методические рекомендации для педагогов и диагностический материал. В целом программа соответствует стандарту, особенно по реализации индивидуального подхода к детям, работе по профилактике и снижению заболеваемости, разнообразным формам организации физической активности детей. Предусмотрена индивидуальная оздоровительная программа каждому ребенку. Дается глубокое физиологическое и биомеханическое обоснование каждого упражнения, выполняемого детьми. Приоритетными считаются ходьба и бег как аэробные движения, способствующие формированию опорно-двигательного аппарата.

Авторский коллектив под руководством А. А. Леонтьева разработал в рамках образовательной системы «Школа-2100» программу «Детский сад—2100». Раздел этой программы «Физическое развитие в старшем дошкольном возрасте», автором которого является М. М. Борисова, предлагает содержание, освоив которое, дети смогут:

- ⊗ «ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;
- ⊗ выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие;
- ⊗ перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3—5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5—12 м, метать предметы в движущуюся цель, владеть школой мяча;
- ⊗ лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа;
- ⊗ прыгать на мягкое покрытие с высоты (20—40 см); мягко приземляться, прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места на расстояние не менее 80—100 см, с разбега (не менее 100—180 см), в высоту с разбега (не менее 40—50 см), прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами;
- ⊗ перестраиваться в колонну по трое, четверо, в 2—3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, раз-

мыкаться в колонне, шеренге, соблюдать интервалы во время передвижения, выполнять повороты направо, налево, кругом;

◎ знать исходные положения, последовательность выполнения общеразвивающих упражнений, выполнять их четко, ритмично, в заданном темпе;

◎ самостоятельно скатываться с горки, выполнять повороты, катать друг друга на санках;

◎ скользить по ледяным дорожкам, выполняя задание;

◎ ходить на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 2—3 км, подниматься на горку и спускаться с нее, тормозить при спуске;

◎ самостоятельно сохранять равновесие на коньках, кататься по прямой, отталкиваясь поочередно, тормозить;

◎ кататься на двухколесном велосипеде и самокате;

◎ плавать произвольно;

◎ активно участвовать в играх с элементами спорта (городки, баскетбол, бадминтон, футбол, хоккей, настольный теннис);

◎ самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, придумывать с помощью воспитателя игры на заданные сюжеты».

Данная программа рассчитана на организованное обучение детей как в условиях старших групп дошкольного образовательного учреждения, так и при других вариативных формах дошкольного образования. Так как авторы рекомендуют в основном коллективные формы организации физического воспитания детей, то в условиях семьи данная программа, можно сказать, трудно реализуема.

Интересна для родителей и педагогов и программа Н. И. Дворкиной «**Физическое воспитание детей 5—6 лет на основе подвижных игр**». В ней задачи дифференцированы для пятого и шестого года жизни. Так, при работе с детьми шестого года жизни предлагаются следующие задачи:

1. Добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений.

2. Закреплять умения в анализе движений (самоконтроль, самооценка, контроль и оценка умений других детей, элементарное планирование).

3. Закреплять умения в самостоятельной организации игр и упражнений со сверстниками и малышами.

4. Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.

Далее автор представляет классификацию игр, алгоритм подбора игры в зависимости от основного движения, осваиваемого ребенком, а также методические рекомендации по руководству подвижными играми детей.

Для педагогов дошкольных образовательных учреждений в программе представлен план-график проведения подвижных игр, сосредоточенных по трем макроциклам, что значительно облегчает распределение программного материала.

Подобным образом построена программа Л. Н. Волошиной **«Играйте на здоровье»**, основанная на использовании подвижных игр с элементами спорта. Она нацелена на предоставление детям старшего дошкольного возраста возможности проявить свой двигательный опыт, инициативу, творчество. Предполагается использование спортивных игр и упражнений в комплексе с другими физкультурно-оздоровительными мероприятиями. Программа ориентирована на формирование у детей самостоятельности, самоконтроля, умения действовать в группе сверстников, заботиться о своем здоровье.

Основными задачами в программе определены следующие:

- ⊗ «формирование устойчивого интереса к играм с элементами спорта, спортивным упражнениям, желания использовать их в самостоятельной двигательной деятельности;
- ⊗ обогащение двигательного опыта дошкольников новыми двигательными действиями, обучение правильной технике выполнения элементов спортивных игр;
- ⊗ содействие развитию двигательных способностей;
- ⊗ воспитание положительных морально-волевых качеств;
- ⊗ формирование навыков и стереотипов здорового образа жизни».

Занятия по программе проводятся на свежем воздухе в игровой форме два—три раза в неделю, поэтому создается возможность использования ее в вариативных формах подготовки детей к школе. Кроме того, для ее реализации не требуется дорогостоящее оборудование. Она может быть использована и в условиях семьи.

Как видим, в помощь педагогам и семье разработано достаточное количество программ, позволяющих успешно осуществлять физическое воспитание детей и тем самым обеспечивать достаточный уровень их готовности к школьному обучению.

Организационно-содержательное обеспечение физкультурного образования детей старшего дошкольного возраста

В 2006 году была принята Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации» на 2006—2015 годы, которая утверждена постановлением Правительства Российской Федерации № 7 от 11.01.2006. В данной программе указывается, что «существенным фактором, определяющим состояние здоровья населения, является поддержание оптимальной физической активности в течение всей жизни каждого гражданина». Она предусматривает повышение качества занятий физической культурой и спортом в образовательных учреждениях, активизацию позиции граждан в использовании средств физической культуры и спорта в обеспечении здоровья, ориентацию населения на здоровый образ жизни.

Независимо от форм дошкольного образования необходимо расширять спектр технологий, способствующих оптимизации физического развития и физической подготовленности детей, особенно в период подготовки их к обучению в школе.

Наряду с традиционными методиками физического воспитания предлагаем использовать в вариативных формах подготовки детей к школе коммуникативную технологию физкультурного образования дошкольников. Использовать коммуникативную технологию в обеспечении физической готовности ребенка к школьному обучению достаточно сложно вне образовательного процесса. Тем не менее помочь детям дошкольного возраста освоить первую ступень физкультурного образования возможно и в условиях образовательного учреждения, и в условиях семьи. Для этого прежде всего необходимо понять, что такое «*физкультурное образование*» и чем оно отличается от традиционно принятого в дошкольной педагогике понятия «*физическое воспитание*» и «*физкультурное воспитание*».

Физкультурное образование — это более глубокое освоение достижений физической культуры, чем это принято в физическом воспитании. Ребенок дошкольного возраста должен получить физкультурное образование, то есть освоить двигательную деятельность, на основе которой развиваются его психофизические качества и формируется физическая культура.

Следовательно, организация образовательного процесса в соответствии с современными требованиями предполагает преобразование в его содержании, подчинение достижению основной цели — сформировать физическую культуру личности дошкольника, основой которой является физкультурное образование.

Цель физкультурного образования детей дошкольного возраста — формирование у ребенка основ физической культуры: овладение средствами, методами и формами индивидуальной двигательной деятельности, умениями направленно использовать эту деятельность для собственного духовного, социального, коммуникативного, физического и интеллектуального развития.

Основные задачи физкультурного образования дошкольников:

- ⊗ обучать движениям и физическим упражнениям в процессе организованных взрослыми разных форм занятий физической культурой, используя современные методы обучения, а также средства и способы педагогической коммуникации;

- ⊗ обогащать двигательный опыт детей благодаря овладению базовыми средствами двигательной деятельности;

- ⊗ обеспечить системное освоение детьми рациональных способов управления движениями и связанных с ними знаний;

- ⊗ формировать умение использовать различные движения и физические упражнения в самостоятельной двигательной деятельности;

- ⊗ расширять адаптационные и функциональные возможности дошкольников путем всестороннего воздействия физическими упражнениями на развитие органов и систем их организма;

- ⊗ воспитывать психофизические качества личности на основе общей физической подготовки;

- ⊗ развивать физические процессы и индивидуальные свойства личности дошкольников благодаря активному их включению в преобразовательный процесс двигательной деятельности;

- ⊗ формировать интерес к физической культуре, создавая коммуникативно-ориентированную среду физкультурного образования.

Для решения поставленных задач необходим поиск и внедрение в практику дошкольного физкультурного образования инновационных педагогических технологий, обеспечивающих

телесное, интеллектуальное и духовное развитие личности, повышение активности детей в самосовершенствовании и саморазвитии.

В качестве интеллектуальных основ физкультурного образования дошкольников рассматривается «формирование особых интеллектуальных способностей (к рефлексии, пониманию и мышлению) как техник, необходимых для оценки своего состояния и выяснения его адекватности ситуациям жизнедеятельности: выработку собственных антологий здоровья, а также представлений о том, что такое среда обитания человека разумного»*.

Физкультурное образование — важный способ формирования образа жизни дошкольников. Оно включает в себя формирование особых интеллектуальных и двигательных способностей. Поэтому необходимо учитывать и двигательные основы физкультурного образования, понимаемые как освоение ребенком двигательной деятельности в процессе дошкольного образования, его личные достижения в двигательной подготовленности, реальный физический потенциал, физическую активность дошкольника, которую, по мнению А. Г. Комкова, «не следует сводить только к двигательной деятельности, а целесообразно анализировать содержание интеллектуальной активности в проявлении этой деятельности» [33].

Следовательно, необходимо формировать осознанное отношение детей к движениям и упражнениям на основе овладения ими интеллектуальной составляющей двигательной деятельности, что, в свою очередь, невозможно без включения в процесс физкультурного образования дошкольников средств и способов педагогической коммуникации.

Необходимо отметить и здоровьесформирующие основы физкультурного образования. Осознанная двигательная деятельность детей способствует формированию индивидуального и коллективного здоровья, опосредованно влияя на создание резерва функциональных и психических возможностей организма и отрабатывая в создаваемых педагогами проблемных ситуациях будущие ответы на неожиданные внешние воздействия, требующие срочной мобилизации органов и систем ребенка.

* Бутин И. М. Сущность и исторический опыт физкультурного образования (сайт Ярославского государственного экономического университета).

Для получения оптимального результата образовательного процесса важны и интенционные основы физкультурного образования: успешность человека, занимающегося физическими упражнениями, популярность занятий физической культурой и спортом у детей.

Признано, что ведущими принципами современного физкультурного образования детей дошкольного возраста являются:

⊗ *системность* — рассмотрение процесса физкультурного образования как целостной системы;

⊗ *инкорпорация* — объединение в процессе физкультурного образования дошкольников знаний из различных наук на всех его этапах;

⊗ *природосообразность* — опора на естественнонаучные основы становления и развития личности, определяющие построение физкультурно-образовательного процесса;

⊗ *эргономичность* — создание оптимальных условий физкультурного образования с целью повышения его качества;

⊗ *творческий характер развития*, прежде всего физического, — создание ребенком движений, двигательных образов, когда он выступает как субъект физической культуры;

⊗ *значимость сенситивных периодов развития* на разных этапах дошкольного детства, наиболее благоприятных для физического развития ребенка, усвоения и реализации им норм, форм, условий человеческой жизнедеятельности;

⊗ *совместная двигательная деятельность взрослых и детей* — движущая сила физического развития ребенка, усвоения им в общении со взрослыми достижений физической культуры, моторного опыта человечества;

⊗ *ведущая роль игровой деятельности* детей дошкольного возраста в обеспечении их полноценного развития (в том числе и физического);

⊗ *значимая роль информационного пространства* — звукового, графического, кинестетического — в физкультурном образовании дошкольников;

⊗ *неравномерность физического развития детей*, учитывать которую чрезвычайно важно в процессе физкультурного образования детей.

Таким образом, физкультурное образование — важный способ формирования образа жизни и жизнедеятельности ребенка XXI века.

Общеизвестно, что образование как процесс и результат активного усвоения общественного опыта и творческого развития личности характеризуется в первую очередь деятельным отношением человека к предмету усвоения, именно эта деятельность делает человека «образователем» (условием и результатом) развития его личности. Исходя из этих представлений и основываясь на вышеприведенных основах и принципах физкультурного образования, можно утверждать, что главным его компонентом является опыт физкультурной деятельности, так как именно его усвоение должно характеризовать процесс формирования физической культуры личности ребенка.

Физкультурное образование дошкольника — это процесс активного овладения детьми систематизированными общими и специальными знаниями физической культуры, способами творческой познавательной и двигательной деятельности с целью развития личности ребенка, ее совершенствования посредством движений и физических упражнений.

Усвоение элементарных теоретических сведений способствует сознательному отношению детей к физкультурным занятиям и самостоятельному использованию физических упражнений.

Физкультурное образование направлено на формирование у детей дошкольного возраста знаний о физической культуре, понимания значения физических упражнений, осознанного отношения к своему здоровью, физическому развитию, способности на основе сформированных знаний и умений использовать средства, методы и формы физической культуры, а также на обеспечение оптимального для каждого ребенка уровня физической подготовленности и достижения им возможного физического совершенства путем воспитания психофизических качеств его личности.

Существует ряд *особенностей* в физкультурном образовании детей 5—6 лет. Ребенку, живущему в нашем непростом мире, приходится приспосабливаться к его условиям, и он должен (к сожалению, приходится употреблять это слово) научиться выживать, научиться работать над своей общей (крупной) моторикой, стремясь совершенствовать ее, чаще всего прилагая для этого как физические, так и моральные усилия.

Старший дошкольник уже овладел основными видами движений, завершается освоение им специализированных движений и идет переход к формированию новых двигательных сис-

тем, зависящих от ситуации деятельности и (на основе совершенствования органов чувств и движений) развития двигательных качеств.

Дети получили элементарные сведения о методах освоения двигательных действий. Они умеют владеть своим телом, выполняют различные виды движений на уровне, соответствующем их возрасту, адекватно реагируют на изменение окружающей обстановки. Ребенок подводится к тому, чтобы уже самостоятельно и творчески использовать результаты двигательной деятельности в постоянно меняющихся условиях окружающей среды.

По данным современных исследований, именно старший дошкольный возраст практически наиболее важен для формирования движений, так как именно в этот период строение, функции и взаимодействие различных органов и систем достигают своего совершенства. Благодаря пластичности нервной системы, интенсивному созреванию мозжечка, подкорковых образований, коры, завершению дифференциации центров ассоциативных зон, улучшению механизма сопоставления слова с воспринимаемой действительностью, развитию кинестетического контроля старшие дошкольники способны осваивать все новые и новые движения.

По данным Т. И. Осокиной [40], движения ребенка на шестом году жизни становятся все более осознанными и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную взрослым, самостоятельно выполнять указания педагога.

Дети обращают внимание на особенности разучиваемых движений; задавая вопросы взрослому, выясняют, почему следует выполнять их именно так, а не иначе. Взрослый, объясняя, способствует созданию у ребенка мысленного представления о движении, его направлении, последовательности составных частей. Отвечая на вопросы взрослого, дети пытаются анализировать простые движения, оценивать их качество, вычленять ведущие фазы, замечать ошибки и исправлять их. Так развивается осознанность восприятия дошкольником содержания движений.

По материалам М. А. Руновой, отличительной особенностью старших дошкольников является познавательная активность, интерес ко всему новому, яркому, высокая эмоциональность во время физкультурных занятий. Поэтому в процессе управле-

ния движениями детей на занятии «важны определенная свобода и самостоятельность действий, стимулирующая творчество и инициативу детей» [47. С. 113].

Интересно мнение Л. Д. Глазыриной и В. А. Овсянкина [14]. Они указывают, что в 6-летнем возрасте дети способны управлять своим поведением, что активно воздействует на развитие психических познавательных процессов — памяти, внимания, мышления ребенка. «Преобладающей формой общения ребенка со взрослыми становится личностное общение, направленное на достижение взаимопонимания, получение от взрослого оценки свойств и качеств собственной личности» [14. С. 45].

Взрослые к концу этого периода дошкольного детства помогают ребенку овладеть таким содержанием двигательной деятельности, которое предполагает:

- ⊗ самостоятельную подготовку ребенком своего организма для выполнения движений;
- ⊗ сформированную привычку к ежедневным движениям (утренней гимнастике, комплексов по развитию двигательных качеств и т. п.);
- ⊗ применение элементарных методов самоконтроля в процессе освоения ОВД;
- ⊗ комплексное использование всех видов движений в решении двигательных задач.

Старший дошкольник способен создавать новые, оригинальные движения, двигательные образы, предпринимает попытки использовать движения для построения своего тела (увеличение мышечной массы, коррекции осанки, уверенности и красоты движений), проявляя таким образом способность к творчеству.

В результате прохождения всех этапов формирования достигается высокий уровень овладения детьми движениями, который характеризуется следующими параметрами:

- ⊗ мотивом движения становится желание ощутить эмоциональный подъем, чувство радости, свою самостоятельность;
- ⊗ ребенок осознанно относится к движениям, способен управлять своим телом и его перемещениями в пространстве, достигая высокой точности;
- ⊗ он свободно владеет крупномоторными и мелкомоторными движениями как циклического, так и ациклического скоростно-силового характера;

© знает основу техники и последовательность освоения движений, легко модифицируя их, создает новые движения, новые двигательные образы.

Анализ литературы показывает, что для старших дошкольников характерно стремление к совершенствованию в движениях. При разумной педагогической направленности оно сильно влияет на развитие личностных качеств ребенка.

Таким образом, движение при специально созданных оптимальных условиях становится источником физического, духовного, интеллектуального и социального развития дошкольника.

Каковы же эти условия? Первое — коммуникативное взаимодействие взрослого с ребенком в процессе специально организованной двигательной деятельности дошкольника. Второе — активная двигательная деятельность самого ребенка [13].

Ребенок старшего дошкольного возраста успешно осваивает содержание физкультурного образования в объеме реализуемых в процессе физкультурного образования программ, рассмотренных ранее в данном пособии.

Глава 2

КОММУНИКАТИВНАЯ ТЕХНОЛОГИЯ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ 5—7 ЛЕТ



Сущность педагогической коммуникации и особенности ее реализации в процессе физкультурного образования детей старшего дошкольного возраста

В наши дни немало говорится о современных подходах к образованию дошкольников. Коммуникативный подход считается одним из наименее разработанных именно в связи с физическим развитием детей и формированием их моторной сферы. Что же такое коммуникация?

Коммуникация — универсальное понятие, которое в настоящее время используется многими науками, в частности информатикой, социологией, политологией, лингвистикой, философией, психологией и др. Однако, имея одно основание, трактуется это понятие даже в рамках одной науки по-разному.

Часто понятия «коммуникация» и «общение» используются как синонимы. Многие научные исследования показывают, что это не одно и то же. Так, С. В. Кондратьев [26], говоря о социальной сущности человека, определяет коммуникативную сферу через формы, характер и прочность контактов, устанавливаемых человеком с другими людьми, и видит ее проявление через вербальное и невербальное общение. То есть, согласно утверждению автора, общение есть лишь способ проявления коммуникации.

В. Д. Ширшов так обосновывает невозможность приравнивания коммуникации к общению: коммуникация — более сложное явление, нежели общение, качественное изучение которо-

го проще. Реализация общения не предполагает использование новейших технических средств. Параметры общения труднее поддаются измерению, а в педагогической коммуникации с помощью измерения можно определить коммуникативность личности, методов, средств, форм и приемов обучения и воспитания и т. д. [61].

Общение как частный вид коммуникации рассматривает Е. П. Ильин [25]. Под термином «коммуникация» понимается связь, взаимодействие двух систем, в ходе которого от одной системы к другой передается сигнал, несущий информацию.

Существуют различные виды коммуникации: политическая, социальная, массовая (И. Н. Розанова), перформансная (Г. Почепцов), межкультурная (Д. Б. Гудков, О. А. Леонтович), профессиональная, межличностная, семейная (О. И. Матьяш) и др.

Нас интересует, насколько эффективно передается средствами коммуникации информация педагогического характера. Поэтому необходимо определить сущность и содержание педагогической коммуникации.

Из существующих определений педагогической коммуникации, на наш взгляд, наиболее полно отражает ее сущность определение, данное В. Д. Ширшовым: «*Педагогическая коммуникация* представляет собой органическую часть педагогики и трактуется как совокупность путей, средств и способов организации учебно-воспитательной деятельности на основе приема, усвоения и передачи информации для разностороннего развития учащихся, как руководство к действию педагогов, как механизм управления процессом образования и как фундаментальное направление педагогических исследований» [61].

Информация — это основа педагогической коммуникации.

Источником информации может быть окружающий мир живой и неживой природы, созданные человеком средства информации (книги, таблицы, музыка, телевидение и пр.) и, конечно, общение людей. Объем передаваемой и получаемой информации при правильном его дозировании и варьировании его характера, по мнению В. Д. Ширшова, повысит эффективность педагогической коммуникации.

Характер информации определяет функции педагогической коммуникации. Функциональные особенности педагогической коммуникации проявляются в разнообразии ее форм.

Старший дошкольный возраст нам представляется наибо-

лее подходящим для использования функций педагогической коммуникации, чтобы обеспечить успешность формирования моторики ребенка по ряду причин: из-за большой пластичности нервной системы ребенка данного возраста, податливости ее влияниям внешней среды. Это означает, что качество получаемой детьми информации влияет на темп и качество овладения ими движениями.

Психологические особенности старших дошкольников также ориентируют нас на применение коммуникативных технологий в образовательном процессе.

В частности, большинство ученых отмечают, что восприятие ребенка дошкольного возраста носит произвольный характер. Дети не умеют управлять своим восприятием, не могут самостоятельно анализировать признаки и свойства того или иного предмета. Они замечают в предметах не главные признаки, не самое важное и существенное, а то, что ярко выделяет их на фоне других предметов. Например, когда ребенок видит незнакомое физкультурное пособие или оборудование, он пытается использовать его методом проб и ошибок, часто не по назначению, хотя в самом пособии нередко заложен алгоритм действий с ним. Так, приклеенные на дорожку следы, указывающие на то, каким шагом должен пройти ребенок — на носках или на полной стопе, игнорируются детьми, и они не пытаются точно встать на изображение, а проходят мимо.

В материалах Института возрастной физиологии РАО отмечается, что внимание ребенка дошкольного возраста чаще является произвольным и вызывается внешне привлекательными предметами — яркого цвета, необычной формы, с нестандартной фактурой поверхности и т. п. Сосредоточенным внимание остается до тех пор, пока сохраняется интерес к воспринимаемым объектам. Внимание в дошкольном возрасте редко возникает под влиянием какой-либо поставленной цели. Психологи считают, что появлению и развитию произвольного внимания предшествует формирование регулируемого восприятия.

Особую значимость для использования педагогической коммуникации представляет развитие у старших дошкольников моторной памяти и воображения.

Моторная (или двигательная) память — это способность запоминать и воспроизводить последовательность и характер различных движений. Особенностью моторной памяти человека

является то, что она очень долго может удерживать двигательные образы. Например, кто-то с самого детства не катался на велосипеде, но решив прокатиться на нем через много лет, обнаруживает, что легко управляет этим транспортом. То же происходит и с умением плавать, кататься на лыжах, коньках и пр. Для тренировки моторной памяти большое значение имеют систематические занятия физической культурой. В свою очередь, чем выше уровень моторной памяти, тем легче сформировать у ребенка более сложные движения.

Моторная память тесно связана с развитием воображения у детей как неотъемлемым элементом построения нового движения. Поскольку каждый раз, производя движение, мы создаем его заново (Н. А. Бернштейн писал, что «движение — живое существо»), то для более точного воспроизведения движения, достижения его качества ребенку необходима максимально полная информация о нем, его характере, структуре и т. п. Вот это и может обеспечить полноценно осуществляемая педагогическая коммуникация.

Значимость коммуникации взрослого и ребенка в процессе освоения детьми движений имеет хорошо изученные физиологические основы. Достаточное количество исследований посвящено роли слова в формировании двигательных умений и навыков. Его роль в формировании двигательных навыков определяется тем общим положением, что двигательные навыки — это произвольные акты, в осуществлении которых ведущее значение принадлежит второй сигнальной системе, регулирующей первосигнальные связи.

Анализируя физиологический механизм произвольных движений, И. П. Павлов установил, что их особенностью является обусловленность «суммарной деятельностью коры», так как «кинестезические клетки коры могут быть связаны и действительно связываются со всеми клетками коры, представительницами как всех внешних, так и всевозможных внутренних процессов организма» [41].

Н. И. Красногорский, характеризуя произвольные акты человека, пишет, что определяющим фактором в каждом произвольном акте является «речевая компонента» [27], так как все двигательные реакции человека теснейшим образом связаны с речевой реакцией, со словом. Под «произвольным» актом он понимает ряд условных двигательных реакций, вызванных словом.

Таким образом, произвольное движение человека — это движение, возникающее по словесному сигналу, который вызывает двигательную реакцию вследствие наличия закрепленной связи между второсигнальным раздражением и системой временных связей первой сигнальной системы, то есть между словом и непосредственным впечатлением от движения.

Продолжая исследования физиологов, теоретики психофизиологии спорта (в частности, Г. М. Гагаева, П. А. Рудик) более детально изучили роль слова на разных этапах овладения человеком движением. Особое значение они отводят слову в процессе обучения движению. По их мнению, наличие наглядных образов, не уточненных словом, не может обеспечить успешного усвоения физического упражнения.

Правильное и точное обозначение словом основных элементов упражнений имеет важнейшее значение, так как чем точнее словесный сигнал движения, тем точнее оно выполняется. Точное словесное определение способствует более полному и отчетливому отражению в сознании выполняемых движений, без чего невозможен их анализ, уточнение и исправление ошибок.

Основываясь на работах, посвященных психофизиологии спорта, признанный авторитет в области теории физической культуры М. И. Станкин подчеркивает, что, несмотря на специфичность уроков физической культуры, заключающуюся в преобладании движения и несколько меньшем объеме слова в работе учителя физкультуры по сравнению с преподавателями других дисциплин, влияние слова нельзя недооценивать.

Говоря о профессиональных качествах преподавателя физической культуры, он пишет, что «выше должна быть ценность каждого слова», «значительнее роль умения владеть им» [51]. Восприятие движения «необходимо подчеркивать интонацией, неоднократным повторением, постановкой вопросов и диалогом со слушающим». Кроме того, он рекомендует интонацией выделить серьезность задания, указать «момент напряжения внимания, приложения физических усилий» и считает, что интонация играет большую роль при подаче команд (специфические термины, применяемые при организации обучения движениям). Однако, несмотря на явное пристальное внимание к коммуникации педагога и ученика на уроке физкультуры, автор не анализирует педагогический процесс и не вычленяет результативную модель педагогической коммуникации.

Несомненный интерес представляет работа Е. А. Коротковой, В. А. Богданова, К. Н. Верховцева [23], посвященная зависимости качества формирования двигательного навыка от внешних условий (речи, характера задач). Ее авторы делают важный вывод, что обучение двигательным действиям не просто утилитарный процесс трансляции того или иного движения, а сложная система человеческой деятельности, функционирующая в разных отношениях к действительности, и каждое из этих отношений требует своего управления (условия, цель, мотивы, установки и т. д.). То есть речь идет о том, что важно не только достичь цели, но важен и характер средств, которыми педагог добивается результативности в своей деятельности.

Цель педагога ДОУ — гармонизация генетически заложенной от природы в ребенке потребности в движении и волевых усилий, необходимых детям старшего дошкольного возраста, направляющим эту активность на построение собственного здорового и выносливого организма.

Чтобы достичь этих целей, педагоги должны полноценно реализовать те функции педагогической коммуникации, которые позволяют сделать процесс специально организованного взрослого обучения детей движениям более эффективным, обеспечивая тем самым успешность овладения ими особенностями человеческих движений.

Современная дошкольная педагогика, рассматривая проблему развития движений дошкольника, не использует понятие «педагогическая коммуникация», преподнося педагогам рецепты, носящие традиционный характер.

А. И. Болотникова, Т. С. Комарова, С. П. Баранова, авторы одного из учебников по дошкольной педагогике (1997 г.), не дают как такового определения педагогической коммуникации, однако ориентируют педагогов на ряд положений, непосредственно касающихся сущности этого понятия. Естественно, определяющее значение в жизни ребенка имеет взрослый, который вводит малыша в мир людей, в мир природы и вещей, передает ему опыт поколений, направляет его развитие. Еще в древние века, отмечают авторы, учителя стремились к тому, чтобы обучение детей дошкольного и младшего школьного возраста было интересным, чтобы не отпугнуть детей от учения.

Немаловажное значение имеет и эмоциональная атмосфера на занятии, руководство педагога, стиль его общения с детьми

в процессе учебной деятельности. Педагог должен создавать обстановку доброжелательности, уважения к каждому ребенку.

Говоря об организованной взрослым детской деятельности в форме занятий, материал которых требует от детей сосредоточенности и внимания, авторы предлагают для достижения нужного эффекта исключать замечания, не связанные с сообщаемым материалом, не прерывать объяснения дисциплинарными обращениями («Что ты делаешь?», «Сколько тебе можно повторять!», «Повернись ко мне!» и т. п.). Чтобы облегчить детям освоение материала, педагог, по мнению авторов, должен использовать поэтапное объяснение, диктантный способ сообщения задания и его выполнение. Однако постепенно следует переходить к целостному процессу сообщения детям задания и его выполнения.

Авторы, как бы соотносясь с информативной функцией педагогической коммуникации, характеризуют (правда, очень поверхностно) вербальную коммуникацию: «тщательно продумывать объяснение и осуществлять его четко и кратко, сообщая лишь самое основное. Часть же указаний, дополнений можно сделать по ходу занятия. Важно помнить, что при слишком многословном объяснении задания какие-то положения проходят мимо ребенка, как бы растворяются. Иногда из-за этого может остаться не услышанным основное, ведь дошкольники не всегда могут в силу отсутствия достаточного опыта отдифференцировать главное от второстепенного» [5].

Современные педагоги, не удовлетворенные результатами, соотносясь с требованиями прогресса, начинают действовать интуитивно, методом проб и ошибок. Без четкой универсальной коммуникативной модели, они строят свои модели, в которых либо искажают характер функций педагогической коммуникации, либо игнорируют некоторые функции, недооценивая их.

Наиболее распространенная из таких моделей — традиционная, которая строится в соответствии с тренерскими позициями. Педагог дает детям четкие команды, указания, распоряжения. Для такого занятия обязателен идеальный показ, независимо от формы проведения занятия должна быть жесткая дисциплина. Ребенок в этой модели — винтик в машине, он бездумно, не осознанно, а лишь подчиняясь приказу взрослого (как в армии), производит движения.

В результате двигательная деятельность становится чем-то вроде воинской повинности, и дети, не получая удовольствия от выполняемых движений, не переносят их в самостоятельную деятельность (не делают утреннюю гимнастику, не тренируются, не занимаются оздоровительным бегом).

Таким образом, несмотря на внешние изменения (называемые занятиями «сюжетным» или «игровым», включение так называемых «нетрадиционных методов» типа психогимнастики) эффективность такого занятия низкая.

В данной модели приоритет одной функции педагогической коммуникации — информативной — не позволяет полноценно реализоваться другим. Воспитатели не придают значения отсутствию в педагогическом процессе той или иной функции педагогической коммуникации и низкому ее качеству.

Полагаем, что эффективность педагогической коммуникации зависит от того, насколько полно, качественно будут реализованы взрослым необходимые для формирования двигательной деятельности дошкольника функции педагогической коммуникации в процессе специально организованного обучения, поскольку, по нашему мнению, именно игнорирование этих функций не позволит педагогу получить желаемый результат при организации и проведении разных форм физкультурного образования детей старшего дошкольного возраста.

**Организационно-методические рекомендации
к использованию коммуникативной технологии
физкультурного образования в обеспечении
физической готовности к школе
детей 5—7 лет в условиях ОУ**

Большинство вариативных форм подготовки детей к школе успешно развивается в условиях образовательного учреждения. Несмотря на разницу в организации жизнедеятельности детей, во всех этих формах предусматривается та или иная педагогическая деятельность по приобщению детей к физической культуре, развитию их моторной сферы, обеспечению физической готовности к школьному обучению.

Использование коммуникативной технологии физкультур-

ного образования значительно повышает эффективность любой организованной взрослым детской двигательной деятельности, а также способствует созданию оптимальных условий для результативной самостоятельной двигательной деятельности детей.

Мы не согласны с утверждением, что «педагогические технологии в области физической культуры представляют собой воплощение идеи конкретного физического совершенствования отдельных сторон личности ребенка и предполагают использование ограниченного круга средств и методов» [57. С. 2]. Некоторые авторы рассматривают педагогические технологии как совокупность методик для решения частных задач на физкультурных занятиях. Но эти утверждения расходятся с хорошо разработанной наукой, теорией педагогических технологий. Значительный вклад в разработку понятия «педагогическая технология», признаков, уровней и сфер функционирования образовательных технологий внесли многие исследователи технологического подхода в образовании. Среди них В. И. Андреев, П. И. Арапова, М. Ж. Арстанов, П. Р. Арнаутов, Л. А. Байкова, В. П. Беспалько, В. И. Боголюбов, Е. В. Бондаревская, Г. А. Бордовский, Л. К. Гребенкина, В. В. Гузеев, В. Г. Гульчевская, В. С. Забравский, В. А. Извозчиков, В. С. Игропуло, М. В. Кларин, Г. Ю. Ксендзова, В. М. Монахов, И. Е. Мелкозерова, П. И. Пидкасистый, В. Ю. Питюков, Л. Г. Серафимов, Г. К. Селевко, Н. Ф. Талызина, П. И. Третьяков, В. Т. Фоменко, М. А. Чошанов, Н. Е. Щуркова, Н. Г. Ярошенко и многие другие.

Нам весьма импонирует позиция Г. К. Селевко, который дает следующее определение: «*Педагогическая (образовательная) технология* — это система функционирования всех компонентов педагогического процесса, построенная на научной основе, запрограммированная во времени и в пространстве и приводящая к намеченным результатам» [48. С. 4].

М. И. Махмутов так раскрывает смысл понятия педагогической технологии: «Технологию можно представить как более или менее жестко запрограммированный (алгоритмизированный) процесс взаимодействия преподавателя и учащихся, гарантирующий достижение поставленной цели» [34. С. 5].

Педагогическую технологию как процесс коммуникации рассматривают В. П. Беспалько, М. А. Викулина, М. А. Чоша-

нов, В. А. Слостенин, В. М. Монахов, А. М. Кушнир, Б. Скиннер, С. Гибсон и Т. Сакамото.

Мы представляем коммуникативную педагогическую технологию физкультурного образования дошкольников как научно обоснованный, целостный, личностно ориентированный алгоритмизированный процесс педагогической коммуникации, запрограммированный во времени и пространстве, обеспечивающий целенаправленную реализацию поставленных диагностируемых задач для достижения прогнозируемого результата — стабильного качества физкультурного образования детей, ориентированного на оптимальный для каждого ребенка уровень физической готовности к школьному обучению.

В первой главе данного пособия представлены различные программы, которые могут составить адаптивный содержательный блок данной технологии, хотя сейчас А. А. Чеменовой создается комплексная программа физкультурного образования дошкольников «Движение», которая должна стать базисом данной технологии.

Процессуальная часть коммуникативной технологии физкультурного образования представляет собой специально организованную коммуникацию взрослого и ребенка, направленную на физическое развитие детей и овладение ими значимыми формами человеческой моторики. Ведущей характеристикой процесса физкультурного образования является его системность, проявляющаяся в разнообразии форм.

Несмотря на ограниченность времени занятий с детьми, надо помнить, что необходимым условием полноценного овладения дошкольником движениями является целенаправленное обучение. Развитие способности к построению различных структур собственной деятельности происходит именно в процессе обучения, что отмечено в трудах Л. С. Выготского, А. В. Запорожца, А. Н. Леонтьева.

На протяжении ряда лет основной организационной формой формирования двигательной деятельности дошкольника являлись занятия. Практически все исследователи процесса приобщения дошкольников к физической культуре и роли взрослого в этом процессе отдали должное специально организованным занятиям, хотя обоснование их значимости было разным.

Специфика занятий как ведущей формы обучения физическое воспитание была темой исследований многих авторов. В част-

ности, Г. Г. Петроченко, анализируя способы совершенствования методики проведения таких занятий, выделяет ряд специфических черт. Она считает, что одним из успешных условий формирования двигательных навыков у детей старшего дошкольного возраста является обеспечение понимания ими характера и качества своих движений (ссылаясь на исследования Г. П. Лесковой).

Более активному и осознанному усвоению двигательных представлений, по мнению Г. Г. Петроченко, способствует краткое, четкое объяснение педагога и показ движения в сочетании с анализом основных его элементов перед тем, как его начнут выполнять дети, а также рассказ детей о том, как они будут выполнять это движение. Она считает, что детей надо обучать самоанализу выполняемых движений, потому что он содействует повышению качества движений и двигательной активности детей на занятии, хотя отмечает: «Это трудно, но вполне доступно старшему дошкольнику» [43. С. 176]. Умение анализировать и выполнять каждое новое движение способствует формированию у детей, по мнению Г. Г. Петроченко, обобщенных представлений о движениях, переносу их в другие условия [43. С. 177].

Дети в возрасте 5—6 лет обладают развитым творческим воображением, колоссальной потребностью в движениях, что помогает им овладевать сложным программным материалом. Занятие по физической культуре — необходимый компонент педагогического процесса, поскольку это основная форма формирования движений дошкольника, развития оптимальной двигательной активности детей и их личностных качеств.

В. Н. Шебеко, Н. Н. Ермак и В. А. Шишкина [60], говоря о теоретических основах физкультурных занятий, ссылаются на современные многочисленные научные исследования и опыт практических работников. Они считают, что эффективность этих занятий в дошкольных учреждениях во многом определяется пониманием их значимости, которая, по мнению авторов, состоит в том, чтобы:

- ◎ обеспечить развитие и тренировку всех систем и функций организма ребенка через специально организованные, оптимальные для данного возраста физические нагрузки;
- ◎ удовлетворять естественную биологическую потребность в движении;
- ◎ формировать двигательные умения и навыки, физические качества;

⊗ дать возможность каждому продемонстрировать свои двигательные умения сверстникам и поучиться у них;

⊗ создать условия для разностороннего развития детей, когда движения и двигательные действия в необычных ситуациях способствует активизации их мышления, поиску адекватных форм поведения, встрече с красивым и увлекательным миром [60. С. 103].

Данные авторы предлагают свою классификацию занятий. Но, на наш взгляд, она несовершенна, так как не имеет единого основания и смешивает разные характеристики занятий.

Классик теории физического воспитания и образования дошкольников Д. В. Хухлаева предлагает в основу классификации занятий положить следующие признаки: содержание, образовательные задачи, методы проведения физических упражнений [58. С. 143]. По содержанию она выделяет занятия смешанного, игрового и сюжетного характера. По образовательным задачам — уже знакомые нам занятия смешанного типа с известным и новым содержанием; занятия, целиком построенные на знакомых физических упражнениях; занятия контрольного и учетного характера, на которых проверяются знания, уровень развития двигательных навыков [58. С. 144].

Более четкую характеристику занятий по физической культуре предлагает М. А. Рунова. Она рекомендует в программу по физической культуре для детей старшего дошкольного возраста включать различные типы занятий: традиционного типа (обучающего, смешанного и вариативного характера), тренировочное (на развитие двигательных и функциональных возможностей детей), игровое (на основе подвижных игр и эстафет), сюжетно-игровое (на основе целостно-игровой ситуации, отражающей в условной форме окружающий ребенка мир), с использованием тренажеров, занятие ритмической гимнастикой, занятие по интересам, тематическое, комплексное, контрольно-проверочное и занятие-туризм (на воздухе, закрепление движений в условиях естественного природного окружения) [47. С. 117—123].

В условиях групп кратковременного пребывания акцент явно будет сделан на занятиях игровых и сюжетно-игровых. Однако многие дети (если родители действительно заботятся о хорошей физической готовности к школьному обучению и о здоровье своего ребенка) могут посещать кружки, факультативы и

секции по физической культуре, где основной формой организации также будут занятия разных форм проведения.

Практически все авторы, говоря о результативности занятий по развитию движений детей 5—6 лет, сходятся во мнении, что условием повышения их эффективности является правильным образом построенное взаимодействие педагога и ребенка. Правда, видение этого процесса у теоретиков разное.

В частности, Т. И. Осокина подчеркивает, что занятие будет эффективным при «разумной педагогической направленности» [40. С. 148]. Детей шестого года жизни, считает она, надо приучать, отвечая на вопросы воспитателя, анализировать простые движения, оценивать их качество, вычленять ведущие фазы, замечать ошибки и исправлять их. Она ставит педагогическую коммуникацию взрослого (не пользуясь данным термином, но подразумевая) в зависимость от этапа овладения детьми движением, от части занятия, но не от содержания, формы проведения. Основные ее элементы, по мнению Т. И. Осокиной, — это команды, показ и объяснения, словесная оценка движения.

М. А. Рунова, изучая двигательную активность старших дошкольников, считает, что каждое занятие по физической культуре должно приносить радость ребенку, пробуждать у него интерес, стимулировать творческую активность, развивать потребность в двигательной деятельности. Анализируя взаимодействие педагогов с детьми на занятии, она отводит особую роль коммуникативной деятельности педагога, которая «предполагает установление педагогически целесообразных отношений с детьми», проявляющихся в способности педагога «создавать благоприятный эмоциональный климат в группе... владение технологией общения, этикой и эстетикой поведения... варьировать различные приемы и способы руководства двигательной активностью детей в зависимости от условий и мотивов деятельности дошкольника» [47. С. 39].

Одним из основных параметров служит учет воспитателем варианта коммуникативной модели, специфичной при установлении взаимодействия с детьми на занятии данного типа и на данном этапе освоения движений детьми.

Как видим, основными условиями успешности овладения дошкольниками движениями на занятиях являются:

© лично ориентированное взаимодействие взрослого с ребенком на основе полноценной реализации функций педагогической коммуникации;

⊗ качество предметно-пространственной среды, созданной взрослым для организации и проведения занятия (эстетичность, эргономичность, гигиеничность и пр.);

⊗ рациональная форма проведения занятия, учитывающая этапность овладения детьми движениями;

⊗ отбор доступного детям данного возраста двигательного содержания, использование эффективных методов и приемов в зависимости от степени их здоровья и физической подготовленности.

Исходя из специфики движений детей 5—6 лет и особенностей их формирования в условиях специально организованного обучения, необходимо сделать следующие выводы.

Занятия по физической культуре являются ведущей формой обучения детей основным движениям.

Физиологические и психологические особенности детей старшего дошкольного возраста предполагают варьирование способов взаимодействия педагога с ними на основе изменения содержания функций педагогической коммуникации.

Изменение характера взаимодействия педагога с ребенком старшего дошкольного возраста на занятии по физической культуре, в условиях полноценной реализации соответствующей коммуникативной модели, повлечет за собой, по нашему мнению, повышение качества занятий и, как следствие, обеспечит успешность овладения ребенком движениями.

Наиболее часто в процессе физкультурного образования детей 5—6 лет используются следующие формы проведения занятий:

⊗ занятие традиционной структуры — обучающего характера. Используется в основном на начальном этапе овладения ребенком движением (первоначальное разучивание) (первый этап);

⊗ занятие-тренировка — закрепляющего характера. Используется на этапе совершенствования движения, когда у ребенка сформирован двигательный навык и есть возможность на его основе наращивать амплитуду движения, регулировать нагрузку, формируя физические качества и свойства дошкольника (второй этап);

⊗ занятие сюжетного характера — уровень двигательного творчества, создание образа тела на основе имеющихся двигательных навыков и моторного опыта (третий этап);

⊗ занятие-игра — закрепление умения использовать движе-

ния в игровой ситуации, проявлять физические и морально-волевые качества (третий этап).

В приложении 2 представлено разработанное нами примерное универсальное содержание моделирования коммуникативного взаимодействия в разных формах проведения занятий по физической культуре.

В таких вариативных формах подготовки детей к школе, как группы кратковременного пребывания в условиях ДОУ, школы, учреждения дополнительного образования, основными формами их приобщения к физической культуре являются формы активного отдыха: физкультминутки, физкультпаузы, двигательные перерывы, динамические часы и пр.

Сохранить у детей высокую работоспособность в процессе занятий, не связанных с физической культурой, помогают правильная регламентация продолжительности и рациональное чередование различных видов деятельности. Чем однообразнее, монотоннее труд, тем быстрее развивается утомление. В первую очередь это касается занятий в рамках подготовки детей к школе в связи с быстрым развитием у них запредельного торможения.

Кроме того, педагогический процесс подготовки к школе должен в основном строиться на чувственном восприятии, на использовании первой сигнальной системы, преобладающей над второй сигнальной системой. Лучший метод — наглядное обучение. Кроме того, продолжительность устойчивой работоспособности увеличивается при использовании технических средств обучения (ТСО). Переключения с одного вида деятельности на другой, являясь как бы микропаузами, отодвигают развитие утомления, что необходимо учитывать педагогу при построении занятий.

Очень важная роль в сохранении высокой работоспособности на протяжении занятия отводится *физкультминуткам*. Они необходимы на каждом занятии с детьми дошкольного возраста.

Физкультминутка — кратковременные физические упражнения. Их цель — предупреждение утомления, восстановление умственной работоспособности (возбуждают участки коры головного мозга, которые не участвовали в предшествующей деятельности, и дают отдых тем, которые работали). Они улучшают кровообращение, снимают утомление мышц, нервной сис-

темы, активизируют мышление детей, создают положительные эмоции и повышают интерес к занятиям.

Приведем основные формы проведения физкультминуток.

В форме *общеразвивающих упражнений*. Они подбираются по тем же признакам, что и для утренней гимнастики. Используются 3—4 упражнения для различных групп мышц. Закончить физкультминутку можно прыжками, бегом или ходьбой.

В форме *подвижной игры*. Подбираются игры средней подвижности, не требующие большого пространства, с несложными, хорошо знакомыми детям правилами.

В форме *дидактической игры с движениями*. (На занятиях по математике, по звуковой культуре речи и на занятиях по ознакомлению с природой).

В форме *танцевальных движений*. Используются между структурными частями занятия под звукозапись, пение воспитателя или самих детей (мелодии умеренного ритма, негромкие, иногда плавные).

В форме *выполнения движений под текст стихотворения*. Используются произведения известных авторов, потешки, загадки, считалки.

В форме *любого двигательного действия и задания*. Возможно отгадывание загадок не словами, а движениями; использование различных имитационных движений спортсменов (лыжник, конькобежец, боксер, гимнаст), трудовых действий (рубить дрова, ехать на машине).

Физкультминутки проводятся на начальном этапе утомления. Это 8-я и 13-я минуты занятия — в зависимости от возраста детей, вида деятельности, сложности учебного материала.

Как правильно проводить физкультминутки? Безусловно, нельзя ограничиться только упражнениями для мелких мышц кисти. Упражнения физкультминуток должны быть направлены на активизацию определенных мышц тела (наклоны туловища, вращения головой), мышц ног (приседания, тыльные и подошвенные сгибания стоп — важны для предотвращения застойных реакций кровообращения в ногах и органах малого таза).

Для профилактики переутомления глаз и предотвращения развития близорукости рекомендуются упражнения, укрепляющие глазные мышцы. Это круговые движения глазами в одном и другом направлениях (повторить 4—6 раз), медленный перевод взгляда сначала с пола на потолок и обратно, затем справа

налево и обратно (повторить 10—12 раз). Положительное влияние оказывают также сильное зажмуривание (на 5—10 секунд), быстрое моргание, легкие нажимы на веки закрытых глаз в течение 1—2 секунд.

Снижению утомления способствует легкий самомассаж сюжетного характера, дыхательные упражнения по типу гипервентиляции.

Не следует все эти упражнения проделывать во время каждой физкультминутки. На одном занятии можно уделить внимание мышцам ног, на другом — мышцам глаз и т. д. Проводить физкультминутки рекомендуется при первых признаках утомления (рассеивание внимания, частая смена поз, отвлечения). Средняя продолжительность физкультминуток 40—60 секунд.

Вариантом физкультминутки может стать и двигательная разминка. Она предотвращает развитие утомления у детей и снимает эмоциональное напряжение в процессе занятий с умственной нагрузкой, что способствует более быстрому восприятию программного материала, увеличению двигательной активности детей. Следует давать игровые упражнения, хорошо знакомые детям и простые по содержанию.

Двигательные перерывы между занятиями можно заполнить проведением дыхательной или профилактической гимнастики.

За основу первой может быть взята методика дыхательной гимнастики М. М. Стрельниковой. Суть этой методики в активном, направленном коротком вдохе, который тренирует все мышцы дыхательной системы. Выдох после активного, эмоционального вдоха происходит как бы сам собой. Главной особенностью этой методики является сочетание дыхательных циклов с движениями тела.

Дети старшего возраста могут выполнить, например, следующий комплекс упражнений:

⊗ Повороты головы направо и налево. На каждый поворот шумный короткий вдох носом.

⊗ Наклоны головы в стороны или вперед и назад с аналогичными вдохами.

⊗ «Обнимание плеч». Резко из положения руки в стороны скрестным движением плотно захватить правой рукой левое плечо, а левой рукой правое (темп прогулочного шага).

⊗ Темповые наклоны вперед. При каждом наклоне вдох.

⊗ Поворот туловища налево и направо (при каждом повороте вдох).

◎ Наклоны вперед и назад. При наклоне назад руки обхватывают плечи.

◎ Полуприседы с выдохом.

Важным средством профилактики утомляемости у детей являются положительные эмоции. Знаменитая формула «В здоровом теле — здоровый дух» может читаться не только слева направо, но и справа налево, то есть здоровый дух поддерживает физическое благополучие. Поэтому для поддержания физического здоровья необходимо психическое закаливание, суть которого в радости жизни. Говоря о положительных эмоциях, следует также помнить, что в педагогике поощрение считается более эффективным рычагом воздействия на ребенка, чем наказание. Поощряя ребенка, мы сохраняем и укрепляем его здоровье.

Общеизвестно, что воспитатели испытывают трудности при организации и руководстве различными видами деятельности детей, особенно при проведении занятий по физической культуре. Причинами возникновения трудностей является неумение найти средства и способы решения осознанной педагогической задачи и, как следствие, отсутствие удовлетворенности достигнутым результатом.

Естественно, что формы организации, направленные на повышение работоспособности у детей, будут более эффективными при реализации коммуникативной технологии физкультурного образования, при выполнении педагогом необходимых коммуникативных функций.

Каковы же функции коммуникации, в которую вступает педагог, руководящий развитием движений дошкольника, непосредственно влияющие на характер обучения детей 5—6 лет, которые повышают качество и эффективность разных форм организации физкультурного образования?

На наш взгляд, варианты моделирования педагогической коммуникации с помощью варьирования содержания функции педагогической коммуникации следующие:

◎ информационная (получение информации о начале и конце движения, его качественных и количественных параметрах, ориентация в пространстве и пр.);

◎ эмоционально-экспрессивная (выражение лица, интонации, выразительность движений педагога) и т. п.;

◎ управляющая функция (управление педагогом собой в процессе коммуникации и воздействия на детей с целью получения результата от коммуникации).

В чем специфика этих функций в процессе физкультурного образования детей старшего дошкольного возраста?

Информационная функция педагогической коммуникации в данном случае направлена:

— на передачу педагогом информации о характере движения, его особенностях, технике, начале и конце движения; информация об участии в движении опорно-двигательного аппарата; о качестве движения; расширение информационного поля ребенка, включение в него дополнительных информационных блоков: ориентировка в пространстве, здоровый образ жизни, использование физкультурных пособий и оборудования;

— на получение этой информации ребенком.

Способы передачи информации:

⊗ вербальный (речевое высказывание) — сообщение, команда, комментарий: пояснение, разъяснение, оценка;

⊗ невербальный — мимика, жесты; показ движения; движение как сопровождение словесного сообщения; звуковой сигнал — свисток, хлопок в ладоши, звуки бубна, колокольчика; музыкальный аккорд как сигнал к началу движения; смена характера музыкального произведения как информация о смене характера движения; показ информационных карточек, моделей, схем.

Качество полученной ребенком вербальной информации (отсюда качество его движений) зависит:

— от характера речевого сообщения (содержание, объем);

— от качества речи воспитателя (соответствие литературным нормам и правилам, характеру формы организации физкультурного образования).

Качество невербальной информации характеризуется многими параметрами, основными из которых можно считать:

⊗ владение педагогом невербальными средствами общения (мимикой, жестами и пр.);

⊗ продуманность и содержательность используемой графической информации;

⊗ качество используемой музыки, ее информативность.

Интересен в этом плане опыт педагогов г. Норильска, работающих по региональной программе «Север» (программа по физическому воспитанию в дополнение к программе Л. А. Венгера «Развитие»). Используемый ими графический информативный материал на занятиях по физкультуре помогает педагогу

строить невербальную коммуникацию более эффективно. В частности, детям предлагаются цветные и геометрические эталоны на построения и перестроения, вдох — выдох, порядок действий (движений). В графической форме дается оценка педагогом двигательной деятельности детей [15. С. 40—41].

Способ передачи информации в той или иной форме организации двигательной деятельности влияет на характер двигательной активности дошкольника, а отсюда и на эффективность обучения движениям в целом.

Обучение движениям в разных формах организации происходит в зависимости от этапа обучения и, как следствие, способа обучения. Поэтому характер информации, которую необходимо передать дошкольнику, также будет отличаться как по содержанию, так и по способу передачи.

Например, использование музыкального сопровождения на этапе первоначального обучения движениям не несет положительной информационной нагрузки. Для ребенка приоритетным является музыка, ее характер и содержание. Поэтому выполняя под музыку движение, техника которого ему плохо знакома, он не прислушивается к реакции своего организма на движение, не управляет движениями своего тела, а также не слышит регулирующей информации со стороны взрослого человека. В результате ребенок пытается подстроить свои движения (зачастую неосознанно) под ритм, темп музыкального сопровождения. В итоге закрепляется неправильная техника движений и упражнений, что ведет к ухудшению здоровья детей (сбивается дыхание, происходит деформация опорно-двигательного аппарата, нарушаются функции внутренних органов).

В то же время, если движение носит имитационный характер (подражание животным, явлениям природы и пр.), а музыкальное произведение дает указание на содержание движений, технику их выполнения, то включение подобной музыки в процесс обучения движениям будет информационно оправданно.

Эмоционально-экспрессивная функция проявляется:

— в гармоничности и выразительности движений педагога, это яркий и целостный образ движения, демонстрируемого детям;

— в образности и эмоциональности речи, заинтересованном характере высказываний, смене эмоциональной окраски

речи в зависимости от ситуации и задач, поставленных на занятии;

— в реализации принципа фасцинации (очарования) [14] — при передаче информации о движении, его характере или используемом оборудовании пытаться очаровать, заинтересовать ребенка, используя интонацию, раскрывая интересные стороны изучаемого объекта;

— во внешнем облике педагога — специальная спортивная одежда, эстетичная, приятного цвета, соответствующая погодным условиям и характеру выполняемых движений; необычные, вызывающие у детей интерес, положительные эмоции детали костюма (красивый свисток, яркая, красочная эмблема и пр.);

— в соблюдении педагогом и ребенком ритуалов, свойственных занятиям физкультурой и спортом, — красивые построения, приветствия, атрибутика;

— в использовании (в соответствии с этапом обучения движениям) произведений искусства (музыки, литературы), несущих эмоциональную нагрузку, способствующих формированию выразительности движений, создающих дополнительную мотивацию к движению и облегчающих восприятие необходимой информации.

Ярким примером реализации данной функции является применение нестандартного физкультурного оборудования. Необычная форма, яркие цвета, сюжетный характер пособий привлекают детей, создавая дополнительную мотивацию освоения движений (например, гимнастические мячи с «ушами», перламутровых оттенков или с рисунками, вызывающими у детей положительные эмоции; цепочки из полосатых мячей, меняющих свой цвет при вращении; яркие, необычной формы «тапочки гномов» с массажной вкладкой и др.)

Музыка на заключительных этапах освоения движения выполняет двойную эмоционально-экспрессивную функцию. Дети на основе хорошо освоенных движений строят новые, импровизируют, соотнося свои двигательные действия с характером и содержанием музыкального произведения.

Подобное двигательное самовыражение несет информацию от детей педагогу об удовлетворенности их движениями, об эмоционально положительном состоянии, о понимании смысла музыкального произведения и тех образов, которые она создает в сознании детей.

Правильный подбор музыкальных произведений позволит педагогу регулировать характер движений детей, придать им определенную эмоциональную окраску (например, полетность бега, экспрессивность и хорошая амплитуда общеразвивающих упражнений и пр.)

Управляющая функция проявляется в саморегуляции педагогом своего поведения — движений, речи при передаче информации и в воздействии на детей с помощью методов обучения и воспитания.

В частности, на занятиях по физической культуре педагог, объясняя технику движений, меняет темп и характер своего движения и таким образом дает информацию о темпе или амплитуде выполняемого движения. Он подбирает способы организации детей на занятии для облегчения передачи информации или получения информации от детей о проблемах в освоении движения.

Например, регулируя переход изученного на занятии движения в самостоятельную двигательную деятельность детей, педагог может использовать виртуальную информационную «корзинку», предлагая детям загрузить в нее те движения, упражнения, подвижные игры, которые они хотели бы взять с собой на прогулку, наполнить ими двигательные перерывы между занятиями и т. п.

Опыт работы педагогов, реализующих педагогическую коммуникацию на практике, показывает, что при изменении содержания коммуникативного взаимодействия с детьми изменилась степень овладения ими движениями (приложение 3).

Дети адекватно реагируют на коммуникативные установки. При выполнении упражнений и основных видов движений они свободно обращаются к воспитателю за уточнением исходного положения. Например, чтобы обратить на себя внимание, ребенок делает жест рукой для уточнения исходного положения.

Большинство детей часто обращаются за информацией к таблицам и схемам не только на занятиях по физической культуре, но и в самостоятельной двигательной деятельности. При проведении игровых занятий, в командных соревновательных играх воспитатели стараются не допускать ситуаций для негативных эмоций, словесных перепалок. Дети стали поддерживать проигравших или часто ошибающихся, напоминая им правила, показывая движения.

Если раньше ребенок во время соревнований негативно относился к ребятам даже из своей команды («Всё из-за тебя»), то сейчас он старается подбодрить каждого, поддержать проигравших.

Вводя новые элементы, звучащие предметы, несущие информацию об эмоциональной стороне игровых образов, воспитатели пытаются создать у детей хорошее настроение. Те в свою очередь активно используют атрибутику игр, принимая заложенную в ней информацию. Так, одной из девочек очень нравится быть ведущей в играх, где используются шапочки, ободки, хвостики, потому что она любит принимать на себя образы различных персонажей.

Таким образом, реализация содержательного компонента функций педагогической коммуникации педагогом, по нашему предположению, позволит обеспечить успешность освоения детьми движений независимо от этапа овладения ими и формы организации физкультурного образования.

Система коммуникативных технологий в процессе обучения движениям детей старшего дошкольного возраста в условиях семьи

В Законе Российской Федерации «Об образовании» (статья 18. Дошкольное образование) говорится: «Родители являются первыми педагогами. Они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка в раннем детском возрасте».

Семейные формы подготовки детей к обучению в школе сегодня весьма актуальны, так как не каждая семья имеет возможность дошкольной подготовки ребенка в условиях образовательного учреждения. Это обусловлено и социальными причинами, и особенностями здоровья детей. Тем не менее в условиях семьи необходимо обеспечение физической готовности ребенка к школьному обучению.

Однако из практики взаимодействия с семьей известно, что родители не всегда обладают достаточными знаниями и умениями для занятий с детьми и обеспечения их нормального развития. Они испытывают трудности, обусловленные незнанием

возрастных особенностей детей и неумением учитывать индивидуальные особенности; неправильно выбранным авторитарным стилем общения с ребенком; недостаточным владением двигательными умениями; неумением выполнять задания в условиях игровой деятельности и т. п.

Невозможность дать ребенку полноценное физкультурное образование не означает, что надо полностью исключить приобщение детей к физической культуре в семье. Родители могут и должны научить ребенка управлять своим телом, рационально строить свои движения, пользоваться моторным опытом в оздоровлении и укреплении своего организма.

О программах физического воспитания детей, о разных формах физкультурного образования и о том, как использовать педагогическую коммуникацию для обучения детей движениям и упражнениям, уже рассказывалось ранее в данном пособии.

Попытаемся показать, как родители, используя эти материалы, могут создать условия для обеспечения физической готовности ребенка к школе в условиях семьи, обеспечить дошкольнику оптимальный двигательный режим, чтобы сохранить и укрепить его здоровье.

Как рассчитать оптимальную двигательную нагрузку ребенку?

Согласно данным М. А. Руновой, за день двигательная активность ребенка 5 лет должна составлять 13 000—14 000 движений, 6 лет — 14 500—15 000 движений и 7 лет — 15 500—17 500 движений. Соответственно данным показателям, ребенок старшего дошкольного возраста для поддержания хорошей физической формы двигается не менее 4—5 часов в день.

Необходимо посчитать, сколько времени ребенок находится у телевизора, компьютера, занимается другими делами в практически малоподвижном состоянии. Если он спит в дневные часы, то это время также вычитается из режима двигательной активности. Снижена активность движений и во время приема пищи. Походы с мамой по магазинам нельзя считать полезной формой двигательной активности, так как эмоции, сутолока, обилие людей и впечатлений только утомляют ребенка. Получившееся время вычтем из времени оптимальной двигательной активности (4—5 часов). Остаток покажет, есть ли у ребенка возможность обрести хорошую физическую подготовку к школе. Если полученные цифры не дотягивают до нормы, не следует отчаиваться. Еще есть время исправить ситуацию!

Здорового ребенка не нужно заставлять заниматься физкультурой — он сам нуждается в движении и очень рад, когда родители предоставляют ему такую возможность. Еще большую активность проявит дошкольник, если его папа, мама и другие члены семьи занимаются физкультурой вместе с ним.

Основные физические упражнения, которыми овладевает ребенок к 7 годам:

1. Основная гимнастика (бег, прыжки, метание в цель и на дальность, пролезание, подлезание, ползание, лазание; общеразвивающие упражнения на все группы мышц).

2. Спортивные игры — волейбол, бадминтон, баскетбол, городки, теннис, футбол, мини-боулинг и пр.

3. Спортивные упражнения — плавание, езда на велосипеде, катание на коньках и лыжах, марафонская ходьба и пр.

4. Подвижные игры — народные, авторские, «дворовые».

5. Простейший детский рекреационный туризм (экскурсии, прогулки-походы и пр.).

Это двигательное содержание отражено в тех программах, которые родители выберут для занятий физкультурой с детьми. Но прежде всего необходимо продумать место и время этих занятий.

Управляющая функция педагогической коммуникации может проявляться в проведении родителями с детьми организованных форм занятий физическими упражнениями. Родители, естественно, играют ведущую роль и своим примером показывают детям важность физической культуры. Кроме того, они создают условия для соблюдения детьми гигиенических норм и правил в процессе овладения движениями — надевать спортивную одежду и обувь, менять ее по мере загрязнения, ухаживать за своим телом, за спортивно-игровым оборудованием.

Несмотря на занятость родителей, возможность позаниматься с детьми физическими упражнениями при желании можно найти всегда. Необходимо сделать так, чтобы ребенок постепенно привыкал к занятиям, чтобы они стали для него потребностью. Предлагаем такие формы физкультурного образования в семье:

◎ утренняя гимнастика или пробежка с разминкой (15—20 минут);

◎ дневная или вечерняя прогулка с элементами физических упражнений и подвижными, спортивными играми (1—1,5 часа);

◎ небольшое физкультурное занятие перед ужином (30—35 минут).

Если ребенок посещает дошкольное учреждение, то данный режим двигательной активности будет характерен для выходного дня. Если же дошкольник находится на домашнем режиме с кем-то из членов семьи или с гувернером, то физическими упражнениями по предлагаемому алгоритму он будет заниматься ежедневно. Особенно это важно, если старший дошкольник посещает группы подготовки детей к школе и ему необходимо компенсировать интеллектуальные нагрузки физическими.

В случае, когда ребенок посещает спортивные кружки, секции в образовательных учреждениях (основного или дополнительного образования), данный режим двигательной активности может быть пересмотрен в зависимости от времени его основных занятий спортом и от объема общей физической нагрузки. В приложении данного пособия предлагается несколько вариантов утренней гимнастики, физкультминуток, подвижных игр, совместных физкультурных занятий, которые можно использовать в физкультурном образовании детей в семье.

Немаловажное значение для обеспечения физической готовности ребенка к школе имеет мотивация его к физической культуре, здоровому образу жизни.

Как помочь ребенку в условиях семьи справиться с «кинетическими демонами», то есть подчинить себе движения рук, ног, туловища, овладеть языком мимики, жестов, поз? В процессе адаптации ребенка к школе ему очень важно уметь красиво и выразительно двигаться, правильно передавать лицом и телом чувства и эмоции, регулировать моторику кисти рук при письме и крупную моторику тела на уроках физкультуры. Дисгармоничное физическое развитие ребенка еще не повод отчаиваться. С помощью родителей и системных упражнений каждый маленький человечек может добиться хороших результатов в овладении движениями.

Обратимся к коммуникативной технологии физкультурного образования. В первую очередь в семье ребенку необходимо создать условия для освоения крупномоторных и мелкомоторных движений для обучения «языку тела». Главное условие — заинтересованность самих членов семьи в физической готовности ребенка к школе. Владея педагогической коммуникацией, родители смогут создать мотивацию ребенку на физическую активность, на работу над своей моторикой.

При реализации информационной функции педагогической коммуникации родители создают информационно-физкультурное поле физического развития ребенка. Прежде всего это информация, представляемая в форме:

- бесед на тему пользы физкультуры и спорта для человека с использованием примеров из личного опыта, с показом фотографий из семейного альбома, видеофильмов, демонстрацией (если есть) спортивных наград членов семьи;

- совместного просмотра телепередач на спортивную тематику с обязательными комментариями родителей, составления вместе с детьми рейтинга любимых спортсменов, команд; отслеживания успехов российских спортсменов в международных состязаниях, например с помощью магнитной доски, на которой отмечать количество золотых, серебряных и бронзовых наград в том или ином виде спорта;

- совместного чтения интересной художественной литературы, тематика которой отражает физкультурную или оздоровительную направленность;

- совместного проведения игр и занятий по овладению движениями и упражнениями, особенно игровых двигательных упражнений с проблемно-творческим содержанием, ориентированным на обучение детей управлять своим телом.

В информационное поле физкультурного образования старшего дошкольника в семье будет входить и специальным образом организованный спортивный уголок.

По возможности он должен включать спортивный комплекс, состоящий из шведской стенки (высота 2,7 м, ширина пролета 0,8 м, диаметр рейки 30 мм, расстояние между рейками 0,22 м), турника, колец, рукохода и пр. Мотивацией для преодоления страха подъема на шведскую стенку могут стать проблемные ситуации: из гнезда птички выпали птенчики, котята не могут забраться на крышу, где сидит мама-кошка и пр.

Обязательной (поскольку почти у каждого второго ребенка есть проблемы в осанке, а также для профилактики ее нарушений) является стена осанки с выпиленным плинтусом или подиумом, с указанием на фоне схематичной человеческой фигуры точки касания тела и места постановки стоп ребенка. Стена может быть и сюжетной — например, «Белоснежка», «Астронавт», «Березка» и др. Важно, чтобы на фигурках героев любимых сказок или мультфильмов была центральная линия для

фиксации позвоночника и опорные знаки, указывающие на места касания пяток, икр, ягодиц, плеч и затылка ребенка. Можно купить готовый ростомер, но главное правильно его расположить — например, на двери в детскую комнату, приклеив на пол, вырезанные из самоклеящейся пленки формы детских стоп — «пятки вместе — носки врозь».

Для профилактики нарушений осанки, а также мышечного переутомления необходимо разместить в уголке массажеры разных видов — шариковые, роликовые, мочалки-массажеры — валяные и большие спинные, роликовые доски — массажеры, массажные коврики.

Можно приобрести или изготовить самим сухой бассейн, наполнив его шариками или пластмассовыми крышечками от полиэтиленовых бутылок, предварительно обработанными напильником и мелкой шкуркой, чтобы избежать травм.

Для контроля осанки, коррекции внешнего вида, а также для выполнения психогимнастики, гимнастики чувств и эмоций, танцевальных упражнений необходимо зеркало. Для девочек рядом с зеркалом размещают красивые шифоновые шарфы на колечках, цветные метелки, шуршащие разноцветные «мочалки», различные нарукавники, обшитые люрексом, воланами, мишурой и т. п. Желательно иметь записи музыки для ритмических упражнений. Мальчикам для силовых упражнений создаются утяжелительные конструкции на блоках (например, гусеница ползет по дереву или кран поднимает цветные блоки, смешные человечки поднимаются на воздушном шаре, солнце и луна сменяют друг друга и т. п.).

Для тренировки мышц сгибателей-разгибателей используются гантели разного веса (от 150 до 300 г), а также утяжелительные браслеты на руки (от 50 до 250 г). Необходимы и набивные большие мячи сюжетного характера как для силовых упражнений (круглые и овальные, красочные — сшитые из ситцевых лоскутков, разноцветных остатков кожи и пр. весом от 0,5 до 1 кг), так и для равновесия.

Старшим дошкольникам необходимы кистевые эспандеры, большие эспандеры (резиновые, пружинные). Можно использовать большой резиновый бинт, на концах которого завязаны узлы. Вместо гимнастических палок, которые часто провоцируют детей с неуравновешенной нервной системой на агрессию, можно использовать для общеразвивающих упражнений цветные

круглые жгуты. Сложенные пополам, в четыре и восемь раз, они увеличивают нагрузку на мышцы при выполнении упражнений в статике (наклоны, повороты, поднятие ног и пр.). Кроме того, можно использовать многофункциональные плетеные косички из обрезков детских цветных колготок. Косички могут быть разной длины, на концах крепятся пуговицы и петли либо застежки-липучки.

Несомненно, девочек заинтересует рейка для качания преса, прикрепленная к стене, а мальчиков привлекут к себе разноцветные ладошки на полу для отжимания.

Для развития координации движений, ловкости и произвольного внимания, меткости нужны дартцы для метания с разноуровневыми заданиями (дротики, мячики, колечки) или тир (для метания мешочками или маленькими мячиками). Можно разместить в уголке складные домики и тоннели для пролезания и лазания.

Для развития равновесия можно использовать плотки, изготовленные из рулонов плотного картона, ковров и линолеума диаметром 15—10 см, обклеенные цветной бумагой самими детьми и соединенные цветной бельевой веревкой; большие бревнышки для равновесия диаметром 20—30 см.

В качестве подготовительных упражнений к метанию, а также для развития координационных способностей, внимания, согласованности движений детям предлагаются кегли, размер и сюжетная направленность которых отвечает как особенностям их физического развития (сомасштабность руке ребенка), так и полоролевым предпочтениям (кегли с бантиками, в горошек, украшенные бисером и пр. для девочек; кегли-«солдатики», с геометрическими «головами» и пр. для мальчиков).

Если позволяет помещение, можно использовать мини-боулинг. Неплохо также иметь дома мини-бильярд, к которому мальчики особенно равнодушны, а также небольшой складной детский стол для настольного тенниса.

Можно также приобрести фабричные тренажеры, такие как беговая дорожка, велотренажер, шаговой тренажер и пр. Главное, чтобы они соответствовали возрасту ребенка и его весовым показателям (обычно это указывается в инструкции) и не были травмоопасными.

Для того чтобы дети могли заниматься движениями в отсутствие взрослых, в уголке располагают графические и объемные

модели движений и упражнений, схематичные правила игр, варианты использования пособий и оборудования.

Эмоционально-экспрессивная функция наиболее ярко проявляется в играх-тренингах по управлению своим телом. Родители мимикой, жестами подчеркивают свою заинтересованность в выполнении детьми движений, сами выразительно исполняют упражнения и эмоционально активны в подвижных играх. Пособия и оборудование выглядят ярко, красочно, у них привлекательный вид, приятная на ощупь поверхность.

В процессе осуществления физкультурного образования в семье, реализуя коммуникативную технологию, родители могут использовать в качестве помощника специальную литературу, представленную в данном пособии, а также материалы практического приложения (приложения 4, 5).

Рассмотрев проблемы подготовки ребенка к школе, хочу еще раз подчеркнуть, что важнейшей задачей взрослых является воспитание здорового, крепкого, закаленного, жизнерадостного, отзывчивого, инициативного ребенка, хорошо владеющего своими движениями, любящего спортивные и физические упражнения, способного к обучению в школе и активной последующей творческой деятельности.

Л и т е р а т у р а

1. *Акимова, М. К.* Обучаемость и здоровье школьника / М. К. Акимова, В. Т. Козлова // Школа здоровья. — 1995. — Т. 2. — № 2. — С. 21—31.
2. *Антронова, М.* Инновация, учебная нагрузка и здоровье детей / М. Антронова, Г. Бородкина, Л. Кузнецова и др. // Народное образование. — 1998. — № 9/1. — С. 171—174.
3. *Антронова, М. В.* Обучение с учетом психофизических особенностей подростков / М. Антронова, Г. Г. Манке // Педагогика. — 1993. — № 6. — С. 9—3.
4. *Бальсевич, В. К.* Теоретико-методологическое основание концепции формирования физической культуры человека в дошкольном возрасте / В. К. Бальсевич // Здоровый образ жизни: сущность, структура, формирование на пороге XXI века. — Томск, 1996. — С. 9—13.
5. *Болотникова, А. И.* Дошкольная педагогика : учебное пособие для студентов средних педагогических учебных заведений / А. И. Болотникова, Т. С. Комарова, С. П. Баранова. — М. : Академия, 1997.
6. *Бородкина, Г. В.* Медико-психологическое обеспечение учебного процесса : метод. рекоменд. / Г. В. Бородкина. — М. : Педагогический поиск, 1997.
7. *Бочарова, Н.* Некоторые вопросы дифференцированного подхода в физическом воспитании мальчиков и девочек / Н. Бочарова // Дошкольное воспитание. — 1997. — № 12. — С. 72—75.
8. *Вемь, А.* Язык тела и его демоны. О чем умолчал Алан Пиз / А. Вемь. — СПб. : Питер, 2006. — (Сам себе психолог).
9. *Венгер, Л. А.* Основные показатели готовности детей шестилетнего возраста к обучению : метод. рекоменд. / Л. А. Венгер, Г. Г. Кравцов. — Киев : Раденьска школа, 1989.
10. *Викулина, М. А.* Педагогическая технология в деятельности учителя / М. А. Викулина, Е. Н. Дмитриева. — Н. Новгород : НГЛУ, 2005.

11. Выбор программ физического совершенствования детей в дошкольном учреждении : метод. рекоменд. / сост. С. О. Филиппова, В. И. Москаленко, С. В. Никольская, Т. В. Волосникова. — СПб. : Изд-во СПбГТУ, 1999.
12. *Выготский, Л. С.* Мышление и речь / Л. С. Выготский // Собр. соч. — Т. 2. — М., 1982.
13. *Выготский, Л. С.* Проблемы общей психологии / Л. С. Выготский; [под ред. В. В. Давыдова] // Собр. соч.: в 6 т. — М. : Педагогика, 1982. — Т. 2.
14. *Глазырина, Л. Д.* Методика физического воспитания детей дошкольного возраста : пособие для педагогов дошкольных учреждений / Л. Д. Глазырина, В. А. Овсянкин. — М. : ВЛАДОС, 1999.
15. *Глумнушина, Н.* Сделаем спорт наглядным / Н. Глумнушина, Л. Финадеева // Обруч. — 1998. — № 4.
16. *Гончаров, В. Д.* Физическое образование и физическая культура в системе социокультурной деятельности дошкольного учреждения / В. Д. Гончаров // Актуальные вопросы физической культуры детей дошкольного возраста : сб. научн. и метод. статей / сост. Л. А. Виноградова. — СПб. : Изд-во ОИ НМЦ ВРУО, 1998. — С. 4—7.
17. *Гуляницкая, И. Е.* Физическая культура в дошкольных образовательных учреждениях Санкт-Петербурга / И. Е. Гуляницкая, С. О. Филиппова // Физическое воспитание детей Санкт-Петербурга : матер. гор. научн.-практ. конф. — СПб, 1998. — С. 10—13.
18. *Гуткина, Н. И.* Психологическая готовность к школе / Н. И. Гуткина. — М. : Академ. проект, 2000.
19. *Демидова, Е. В.* Инновационные подходы к организации работы по функциональному и физическому развитию детей 3 — 10 лет в условиях образовательного комплекса / Е. В. Демидова // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. — Краснодар, 2000. — С. 151—158.
20. *Демидова, Е. В.* Психофизиологическое обоснование непрерывного обучения и воспитания детей дошкольного и младшего школьного возраста в детском центре / Е. В. Демидова // Вопросы физиологии, физического воспитания и спорта. — Краснодар, 1995. — С. 38—43.
21. *Жданова, Л. А.* Системная деятельность организма ребенка при адаптации к школьному обучению : автореф. докт. дис. / Л. А. Жданова. — М., 1990.

22. *Запорожец, А. В.* Развитие произвольных движений / А. В. Запорожец. — М. : Изд-во АПН РСФСР, 1960.
23. Здоровый образ жизни: реабилитация, физическая культура и спорт в условиях Крайнего Севера и Сибири/ Материалы межрегион. научн.-практ. конф., г. Надым, 07.11.2004 г. — Ч. 2. — Омск. : ТипГафк, 1997.
24. *Зелинская, Д. И.* О состоянии здоровья детей России / Д. И. Зелинская // Школа здоровья. — 1995. — Т. 2. — № 2. — С. 5—12.
25. *Ильин, Е. П.* Психология физического воспитания : учеб. пособие для студентов пед. ин-тов по спец. 32114 «Физ. воспитание» / Е. П. Ильин. — М. : Просвещение, 1987.
26. *Кондратьев, С. В.* Психология становления социальной сущности человека (вопросы теории) : монография / С. В. Кондратьев. — Волгоград : 1999.
27. *Красногорский, Н. И.* К физиологии становления детской речи / Н. И. Красногорский // Журнал ин-та высшей нервной деятельности им. И. П. Павлова. — 1952. — Т. 2. — Вып. 4.
28. *Лебедева, С. А.* О преемственности дошкольного и начального образования / С. А. Лебедева // Начальное образование. — 1996. — № 3. — С. 20—23.
29. *Ледовская, Н. М.* Обычная двигательная активность ребенка от 3 до 7 лет : автореф. канд. дис. / Н. М. Ледовская. — Саратов, 1973.
30. *Леонтьев, А. Н.* Деятельность. Сознание. Личность / А. Н. Леонтьев. — 2-е изд. — М. : Политиздат, 1977.
31. *Леонтьев, А. Н.* Проблема деятельности в психологии / А. Н. Леонтьев // Вопросы философии. — 1972. — № 9.
32. *Лубышева, Л. И.* Концепция формирования физической культуры человека / Л. И. Лубышева. — М. : ГЦИФК, 1992.
33. *Лубышева, Л. И.* Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью / Л. И. Лубышева // Теория и практика физ. культуры. — 1997. — № 6. — С. 10—15.
34. *Махмутов, М. И.* Педагогические технологии развития мышления / М. И. Махмутов, Г. И. Ибрагимов. — Казань, 1993.
35. *Москаленко, В. И.* Физкультура каждый день / В. И. Москаленко // Как обновить педагогический процесс в дошкольном образовательном учреждении : метод. рекоменд. / сост. И. А. Кутузова. — СПб., 1996.

36. *Муравьев, В. А.* Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста : метод. пособие / В. А. Муравьев, Н. Н. Назарова. — М. : Айрис-пресс, 2004.
37. *Нижегородцева, Н. В.* Психолого-педагогическая готовность ребенка к школе : пособие для практических психологов, педагогов и родителей / Н. В. Нижегородцева, В. Д. Шадриков. — М. : ВЛАДОС, 2001. — С. 10—12.
38. *Никольская, С. В.* Новые подходы в физическом воспитании дошкольников // Физическое воспитание детей Санкт-Петербурга : матер. гор. научн.-практ. конф. — СПб., 1998. — С. 22—24.
39. Опытнo-экспериментальная работа в дошкольных образовательных учреждениях Санкт-Петербурга / [под ред. Т. А. Павловой]. — СПб. : Центр педагогической информации, 1995.
40. *Осокина, Т. И.* Физическая культура в детском саду / Т. И. Осокина. — 3-е изд. — М. : Просвещение, 1986.
41. *Павлов, И. П.* Физиологический механизм так называемых произвольных движений / И. П. Павлов // Полн. собр. соч. — Т. 3. — Кн. 2. — М. : АН СССР, 1951.
42. *Петровский, В. А.* Построение развивающей среды в дошкольном учреждении / В. А. Петровский, Л. М. Кларина, Л. А. Смывина и др. — М. : Научн.-метод. объедин. «Творческая педагогика»; малое предприятие «Новая школа», 1993.
43. *Петроченко, Г. Г.* Развитие детей 6—7 лет и подготовка их к школе / Г. Г. Петроченко ; [под ред. А. М. Леушиной]. — Минск : Высшейш. школа, 1975.
44. *Правдов, М. А.* Методика занятий физическими упражнениями с детьми 5—6 лет в детских садах : канд. дис. / М. А. Правдов. — СПб., 1992.
45. *Прокофьева, М. А.* Особенности подготовки будущих воспитателей дошкольных учреждений к решению задач физической культуры : автореф. канд. дис. / М. А. Прокофьева. — Алма-Ата, 1996.
46. Психолого-педагогические и гигиенические подходы к организации развивающих занятий для детей 4- и 5-летнего возраста : метод. рекоменд. для педагогов и родителей / сост. М. В. Антропова, Л. М. Кузнецова, С. А. Рыжова и др. // Дошкольное образование. — № 24. — 2002. — С. 5—8.
47. *Рунова, М. А.* Двигательная активность ребенка в детском саду : пособие для педагогов дошкол. учрежд., преподавателей и

студентов пед. вузов и колледжей / М. А. Рунова. — М. : Мозаика-Синтез, 2000.

48. *Селевко, Г. К.* Педагогические технологии на основе дидактического и методического усовершенствования УВП / Г. К. Селевко. — М. : НИИ школьных технологий, 2005. — С. 4.

49. *Сердюковская, Г. Н.* Гигиена детей и подростков / Г. Н. Сердюковская, А. Г. Сухарев и др. — М. : Медицина, 1986.

50. *Сермеев, Б. В.* Методика воспитания двигательных качеств у аномальных детей : учебн.-метод. пособие / Б. В. Сермеев. — Горький : В.-Вятское кн. изд-во, 1976.

51. *Станкин, М. И.* Учитель физической культуры: личность, общение / М. И. Станкин. — М. : Просвещение, 1993.

52. *Сухарев, А. Г.* Здоровье и физическое воспитание детей и подростков / А. Г. Сухарев. — М. : Медицина, 1991.

53. *Физическая культура шестилеток: кн. для учителя* / [под ред. Н. Т. Лебедевой]. — 2-е изд. — Минск : Нар. асвета, 1987.

54. *Физическая подготовка детей 5—6 лет к занятиям в школе: из опыта работы* / [под ред. А. В. Кенеман и др.]. — М. : Просвещение, 1980.

55. *Физическая подготовка детей 5—6 лет к обучению в школе* / [под ред. А. В. Кенеман, Т. И. Осокиной]. — М. : Просвещение, 1980.

56. *Физическая рекреация в дошкольных образовательных учреждениях* / [отв. ред. С. О. Филиппова]. — СПб. : изд-во ОИ НМЦ ВРУО, 1997.

57. *Филиппова, С. О.* Физическая культура дошкольников Санкт-Петербурга: проблемы и перспективы / С. О. Филиппова. — Российский гос. пед. ун-т им. А. И. Герцена. — СПб., 2000. — С. 2.

58. *Хухлаева, Д. В.* Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях / Д. В. Хухлаева. — М. : Просвещение, 1984.

59. *Чернышенко, Ю. К.* Научно-педагогические основания инновационных направлений в системе физического воспитания детей дошкольного возраста: автореф. докт. дис. / Ю. К. Чернышенко. — Краснодар, 1998.

60. *Шебеко, В. Н.* Физическое воспитание дошкольников : учеб. пособие для средних пед. учеб. заведений / В. Н. Шебеко, Н. Н. Ермак, В. А. Шишкина. — М. : Академия, 1996.

61. *Ширшов, В. Д.* Педагогическая коммуникация. Теорети-

ческие основы / автореф. дис. докт. пед. наук / В. Д. Ширшов. — Челябинск, 1995.

62. Юрко, Г. П. Организация двигательной активности детей / Г. П. Юрко // Дошкольное воспитание. — 1973. — № 10. — С. 24—25.

63. Якименко, В. А. Педагогические условия формирования физической готовности старших дошкольников к обучению в школе : автореф. дис. канд. пед. наук / В. А. Якименко. — Калининград : изд-во Российского гос. ун-та им. И. Канта, 2007.

64. Якименко, В. А. Оценка физической готовности дошкольников к обучению в школе / В. А. Якименко // Проблемы педагогики средней и высшей школы : сб. науч. трудов молодых ученых / [под ред. Т. Б. Гребенюк, А. В. Петрущенко]. — Калининград : изд-во РГУ им. И. Канта, 2005. — Вып. 2. — С. 126—130.

65. Якименко, В. А. Физическая готовность к обучению в школе как условие успешной адаптации первоклассников / В. А. Якименко // Педагогическое образование и наука. — М. : МАНПО, 2007. — № 1. — С. 69—72.

66. Якименко, В. А. Формирование физической готовности дошкольников к обучению в школе: состояние проблемы / В. А. Якименко // Проблемы педагогики средней и высшей школы : сб. науч. трудов молодых ученых / [под ред. Т. Б. Гребенюк]. — Калининград : изд-во РГУ им. И. Канта, 2006. — Вып. 3. — С. 106—110.

Приложения

Приложение 1

Стандарт начального общего образования. Физическая культура

Изучение физической культуры на ступени начального общего образования направлено на достижение следующих **целей**:

- ◎ *укрепление* здоровья, содействие гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности учащихся;
- ◎ *развитие* жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование опыта двигательной деятельности;
- ◎ *овладение* общеразвивающими и корригирующими физическими упражнениями, умением их использовать в режиме учебного дня, активного отдыха и досуга;
- ◎ *воспитание* познавательной активности, интереса и инициативы на занятиях физическими упражнениями, культуры общения в учебной и игровой деятельности.

Обязательный минимум содержания основных образовательных программ

Укрепление здоровья и личная гигиена

Оздоровительные (гигиенические и закаливающие) процедуры (комплексы). Утренняя гимнастика и физкультпаузы. Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Способы формирования правильной осанки, рационального дыхания при выполнении физических упражнений.

Измерение индивидуальных показателей: физического развития (длины и массы тела), физической подготовленности (гибкости, силы, быстроты). Определение частоты дыхания и сердечных сокращений в процессе занятия физическими упражнениями.

Правила и нормы поведения на уроках физической культуры, способы взаимодействия во время подвижных игр и соревнований.

Способы двигательной деятельности

Разнообразные способы ходьбы, бега, прыжков, метания, лазания, ползания, перелезания, использование их в различных условиях, при преодолении естественных и искусственных препятствий.

Простейшие упражнения на гимнастических снарядах: висы, стойки, упоры, наскоки и соскоки. Стилизованные (образные) способы передвижения. Опорные прыжки. Прыжки через гимнастическую скакалку (в различных вариантах). Элементы ритмической гимнастики и танцев.

Простейшие акробатические упражнения: стойки, подскоки, перекаты, равновесия, упоры, повороты и перевороты, кувырки. Плавательные упражнения начального этапа обучения. Простейшие способы передвижения на лыжах.

Физические упражнения с предметами и без предметов для развития основных физических качеств (ловкости, быстроты, координации, гибкости, силы, выносливости). Сюжетно-ролевые подвижные игры и эстафеты (в том числе с элементами спортивных игр).

Требования к уровню подготовки детей, оканчивающих начальную школу

В результате изучения физической культуры ученик должен *знать/понимать*:

- ⊗ роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека;
 - ⊗ правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультпауз (физкультминуток), простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки;
 - ⊗ правила поведения на занятиях физической культуры;
- уметь*:
- ⊗ передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;
 - ⊗ выполнять простейшие акробатические и гимнастические упражнения;
 - ⊗ выполнять комплексы утренней зарядки и дыхательной гимнастики, упражнения для профилактики нарушений зрения и формирования правильной осанки;

- ⊗ осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
- ⊗ выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости);
- ⊗ использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:
 - для выполнения ежедневной утренней гимнастики, корригирующих упражнений и закаливающих процедур;
 - для преодоления безопасными способами естественных и искусственных препятствий;
 - для соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной двигательной деятельности;
 - для наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью;
 - для самостоятельной организации активного отдыха и досуга.

Приложение 2

**Примерное содержание вариативной части
модели педагогической коммуникации
на занятиях по физической культуре**

Форма проведения занятия	Функции пед. коммуникации	Проявления коммуникации	
		со стороны педагога	со стороны детей
Занятие традиционной структуры	Информационная	<i>Вербальная.</i> Подробное объяснение техники движений, сопровождаемое показом. Объем передаваемой информации максимальный. Использование в речи большого количества прилагательных, характеризующих данное движение. Дифференциация характера информации в зависимости от темпа ее усвоения разными детьми. Используемые команды носят характер сообщения (развернутые), например: «С правой ноги шагом марш!»	Адекватно воспринимают информацию, изменяя параметры и качественные характеристики движения; задают вопросы по технике выполнения движения, уточняют детали техники; улавливают и поддерживают рабочую атмосферу на занятии; активно изучают модели и схемы движений; эмоционально-положительно реаги-

Продолжение табл.

Форма проведения занятия	Функции пед. коммуникации	Проявления коммуникации	
		со стороны педагога	со стороны детей
		<i>Невербальная.</i> Целостный показ движения. Детальный показ основы техники и деталей техники движения. Обязательны подкрепляющие жесты. Голос педагога ровный, спокойный, четкое членение фраз. Использование такесики для формирования мышечного чувства. Использование схем, моделей, видеозаписи в качестве дополнительной информации	ругают на свои успехи и достижения других. Испытывают небольшую и приятную физическую усталость, сохраняя при этом желание заниматься еще; сообщают педагогу о своих ощущениях, проблемах в овладении движениями, не стесняясь просят помощи; эмоционально-положительно реагируют на музыку, меняя характер движений в зависимости от смены музыкального фрагмента
	Экспрессивно-эмоциональная	<i>Вербальная.</i> Использование в речи информации об успешности овладения ребенком движением, использование превосходных степеней прилагательных. <i>Невербальная.</i> Использование музыки во время разминки, в качестве положительного настроения на выполнение основных движений; выразительность и легкость выполнения педагогом показа техники выполнения движения; энергичность и уверенность движений педагога	
	Управляющая	<i>Вербальная.</i> Использует внутреннюю речь для коррекции своих движений, особенно во время показа детям. Регулирует поведение детей, давая им информацию о смене частей занятия или смене снарядов. При разделении детей на подгруппы объясняет задачи работы над	

Продолжение табл.

Форма проведения занятия	Функции пед. коммуникации	Проявления коммуникации	
		со стороны педагога	со стороны детей
		<p>движениями в каждой подгруппе, используя сопроводительные пояснения, указания.</p> <p><i>Невербальная.</i> Меняет характер своих движений, информируя детей о смене движения, использует проксемику (при передаче информации о месте и времени начала и конца движения), подкрепляющие жесты, регулирующие поведение детей</p>	
Занятие-тренировка	Информационная	<p><i>Вербальная.</i> Объем передаваемой информации минимальный. Минимум слов, только команды, типа «бегом марш», «руки вверх — в стороны — вниз»; краткие указания по характеру движения, типа «дышать носом», «руки скользят по телу»; по качеству движений «руки шире», «точнее бросок», «прогибайся ниже».</p> <p><i>Невербальная.</i> Все общие указания даются громким голосом, низкого тембра, а индивидуальные — конкретно ребенку, средней громкостью, обычного тембра; максимум использования звуковых сигналов — свисток, хлопок в ладоши, музыка со сменой ритмов в соответствии с характером движений. Использование такесики в большом объеме (контакт глаз, статическое прикосновение, поглаживание, похлопывание и др.)</p>	<p>Реагируют на информацию изменением характера движений темпом, амплитудой, началом и концом движения, четкостью и организованностью при прохождении цепочки снарядов, качеством выполняемых движений. Быстро перестраиваются, меняют снаряды, не нарушая поток движения. Обращаются к педагогу по необходимости, стараясь говорить четко, ясно, кратко. Иногда заменяют слова выразительным жестом, подходящим по смыслу. Поддерживают, подбадривают других детей словом, жестом, прикосновением</p>

Продолжение табл.

Форма проведения занятия	Функции пед. коммуникации	Проявления коммуникации	
		со стороны педагога	со стороны детей
	Экспрессивно-эмоциональная	<p><i>Вербальная.</i> Использование в речи коротких, но эмоционально окрашенных оценочных суждений, типа: «Умница!», «Великолепный замах!», «Очень красивое движение получилось!»; использование эмоционально окрашенной лексики при назывании движения и его элементов, например: «По скамейке ползем, как ящерица по песку, плотно прижимаясь». Использует сам и привлекает детей к использованию поддерживающей положительный эмоциональный настрой спортивной терминологии (приветствия, кличи, слова, выражающие одобрение, используемые в профессиональном спорте).</p> <p><i>Невербальная.</i> Яркие, выразительные движения, мимика, подчеркивающая интенсивность движения, нарастание или снижение темпа, указывающая реакцию педагога на двигательные или эмоциональные проявления детей</p>	Выполняют движения с уверенностью, на фоне положительных эмоций, выражающихся в жестах, мимике (улыбка, блеск глаз)
	Управляющая	<p><i>Вербальная.</i> С целью предварительного инструктирования при организации детей на начало тренировки, постановке задач, уточнении заданий использует указания краткие, точные, побуждающие и одновременно вселяющие в ребенка уверенность</p>	

Продолжение табл.

Форма проведения занятия	Функции пед. коммуникации	Проявления коммуникации	
		со стороны педагога	со стороны детей
		<p>В качестве оперативного управления движениями детей использует распоряжения и команды, отличающиеся особой краткостью и предельной лаконичностью.</p> <p><i>Невербальная.</i> Выдерживает длительность между предварительными и исполнительными командами, регулируя движения детей, дает сигналы (звуковые, зрительные) на смену снарядов, переустроения, начало — конец движения; активно использует жест (обобщающий, указующий, подкрепляющий др.) для поддержания ритма и темпа движения детей во время занятия и индивидуализации установок на движение</p>	
Занятие сюжетного характера	Информационная	<p><i>Вербальная.</i> Входит в образ перед началом занятия и все слова произносит только от имени образа и в характере образа. Команды, распоряжения, дисциплинарные указания полностью исключены. Использует образные слова и выражения, характеризующие само движение и технику его выполнения. Цитирует подходящее по смыслу художественное произведение как дополнительную информацию для создания образа. Информация к началу и концу движения дается в рекомендательной форме</p>	<p>Реагируют на информацию созданием двигательного образа в соответствии с ее характером. Иногда вступают в диалог со взрослым от имени принятого образа. Речь образная, содержит словесные характеристики движений, составляющих образ. Качественно выполняют ОВД и ОРУ, работая каждый в своем ритме, придерживаясь общего хода</p>

Продолжение табл.

Форма проведения занятия	Функции пед. коммуникации	Проявления коммуникации	
		со стороны педагога	со стороны детей
		<p><i>Невербальная.</i> Максимально использует возможности функционального помещения (спортивного, музыкального зала и пр.) для передачи детям информации о сюжете занятия; с помощью декораций информирует детей о характере содержания предстоящей деятельности (сезонность, место действия — лес, сказочный мир, страна мультфильмов и пр.; основные движения — оборудование, снаряды, пособия); выразительно, ярко выполняет имитационные движения, передавая детям информацию о характере образа, его особенностях; четко, целостно показывает движения, не выходя из трактуемого образа</p>	<p>занятия. Используют предложенные пособия в соответствии с полученной информацией. У большинства детей движения носят творческий характер</p>
	<p>Экспрессивно-эмоциональная</p>	<p><i>Вербальная.</i> Применяет образные выражения, меткие «крылатые» слова, пословицы, показывающие специфику данного двигательного образа. Очаровывает, заинтересовывает детей эмоционально окрашенной лексикой. Использует словесные экспромты, стихи. Иногда, соотнесясь с сюжетом, использует песенки, помогающие ребенку понять и пережить эмоциональное состояние изображаемого объекта</p>	

Продолжение табл.

Форма проведения занятия	Функции пед. коммуникации	Проявления коммуникации	
		со стороны педагога	со стороны детей
		<p><i>Невербальная.</i> Меняет тональность и эмоциональную окраску слова, его звучание (радостно, восторженно, с огорчением, вкрадчиво, задорно, таинственно, с нарастанием и убыванием силы звука). В свои действия, во внешнее оформление, детали костюма вносит характер передаваемого образа (яркий зонтик у серой мышки). Активно использует музыкальные произведения с целью создания у детей положительного эмоционального отношения к движению и поддержания создаваемых ими двигательных образов</p>	
	Управляющая	<p><i>Вербальная.</i> Организуя детей на занятие, использует беседа-сообщение; в процессе регулирования движений детей на занятии, их поведения, при необходимости смены двигательной деятельности или ее характера использует дидактический рассказ.</p> <p><i>Невербальная.</i> Ведет детей за собой, увлекая их выполняемыми образными движениями; при оперативном управлении движениями детей во время занятия использует зрительные сигналы (например, разрешающие или запрещающие сказочные зна-</p>	

Продолжение табл.

Форма проведения занятия	Функции пед. коммуникации	Проявления коммуникации	
		со стороны педагога	со стороны детей
		ки, декоративно оформленные спортивные снаряды с заранее продуманной установкой на правильное и качественное выполнение движения, дающее информацию о нем, — качественный бросок снежка в сказочный сундук сбивает замок и позволяет продолжить движение)	
Занятие-игра	Информационная	<p><i>Вербальная.</i> Информация о содержании подвижных игр и правилах дается до начала занятия, кратко, сжато в форме напоминания, инструктирования. По ходу игр в словесных указаниях педагога содержится информация об изменении в характере игры (усложнения, смена правил), водящих. Дается словесный комментарий по качеству движений детей в игре. Информация о результативности игры дается в словесной форме — очень коротко (например, «Молодцы, все научились быстро и ловко бегать и увертываться от водящего. А с теми, у кого были проблемы, мы потренируемся на прогулке»).</p> <p><i>Невербальная.</i> Комментарии подкрепляются соответствующими жестами, мимикой, результативность может быть показана в форме значков-сигналов</p>	<p>Играют активно, не нарушая правил. Внимательно слушают и слышат объяснения и указания педагога. Предлагают свои варианты усложнения игр или изменения правил. Реагируют на полученную информацию о качестве движений в игре не только словесно («хорошо», «постараюсь»), но и сменой характера движения (темп, амплитуда), проявлением физических качеств (быстрота, ловкость, выносливость). В соревновательных играх действуют уверенно, активно интересуются результатами, свободно вступающая в диалог с педагогом и сверстниками</p>

Продолжение табл.

Форма проведения занятия	Функции пед. коммуникации	Проявления коммуникации	
		со стороны педагога	со стороны детей
	Экспрессивно-эмоциональная	<p><i>Вербальная.</i> Заинтересованность детей в качественном выполнении движений в игре, радостное, приподнятое настроение поддерживается педагогом с помощью ободряющих, эмоционально окрашенных восклицаний (например, «Получилось!»), оценочных суждений («Какие у нас Морозы — сильные, ловкие!»). Педагог помогает детям уловить особенности передаваемых игровых образов, подчеркивая словом выразительность движений (например — «Гуси — важные, медлительные. Мышка — юркая, шустрая, ох как коту боится!»). В командных соревновательных играх не допускает негативных эмоций, словесной перепалки, создавая словом положительный эмоциональный фон.</p> <p><i>Невербальная.</i> Использует тактику с целью поддержания положительных эмоций у детей, сглаживает доброжелательной мимикой, жестами, выражением глаз негативное воздействие на некоторых детей после проигрыша в игре; создает у детей хорошее настроение атрибутами, звучащими предметами, несущими информацию об эмоциональной стороне игровых образов</p>	<p>Делятся с окружающими положительными эмоциями при удачно выполненных движениях или выигрыше. Поддерживают проигравших или часто ошибающихся детей, напоминают им правила, показывают движения, советуясь с педагогом.</p> <p>Активно используют атрибутику игр, принимая заложенную в ней информацию</p>

Окончание табл.

Форма проведения занятия	Функции пед. коммуникации	Проявления коммуникации	
		со стороны педагога	со стороны детей
	Управляющая	<p><i>Вербальная.</i> Назначает водящих или дает детям словесные указания по поводу механизма их выбора; дает короткий инструктаж водящим или капитанам команд по организации игры.</p> <p><i>Невербальная.</i> Использует наглядно заданные условия для решения задач формирования ОВД в подвижных играх и регуляции поведения детей в игре</p>	

Приложение 3

**Конспекты занятий по физической культуре с детьми старшего дошкольного возраста
МДОУ № 94 Московского района Нижнего Новгорода** (экспериментальная площадка
по апробации коммуникативной технологии физкультурного образования ГОУ ДПО НИРО).

Воспитатель Гачихина М. В.

Конспект занятия (традиционное)

Часть занятия	Содержание	Дозировка	Мотивация движений	Содержание педагогической коммуникации
Вводная	<p>1. Построение в шеренгу, повороты направо, налево.</p> <p>2. Ходьба в колонне по одному: — со сменной темпа и направления; — перешагивая через предметы; — змейкой; — высоко поднимая колени.</p> <p>3. Бег непрерывный в среднем темпе: — змейкой; — врассыпную; — нахождение своего места в шеренге после бега (по сигналу воспитателя).</p> <p>4. Ходьба с раздачей мячей и построение из одной колонны в три</p>	<p>30</p> <p>2,30</p> <p>3,00</p> <p>1,00</p>	<p>Установка на осознанное выполнение движений; опора на потребность в движении, положительная эмоциональная атмосфера</p>	<p>Вербальная. Информация о начале и конце упражнения в форме указаний «Приготовились к выполнению поворотов», команд «направо», «налево», оценочная информация в рекомендательной форме, кратко.</p> <p>Невербальная. Показ жестом направления движения, оценочные жесты, качественные образцы выполнения движений</p>

Основная	<p>ОРУ с мячами:</p> <p>1. И. п. — ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках: — мяч вверх; — мяч опустить на лопатки; — мяч вверх; — И. п.</p> <p>2. И. п. — ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках вверху: — наклон вправо; — И. п.; — наклон влево; — И. п.</p> <p>3. И. п. — стоя на коленях, мяч внизу: — поворот вправо, мяч правой рукой положить на ноги; — И. п.; — поворот влево, мяч взять левой рукой; — И. п.</p> <p>4. И. п. — сидя, ноги врозь, мяч в правой руке: — наклон к правой ноге, мяч переложить в левую руку;</p>	<p>7,00 8 раз</p> <p>4 раза в каждую сторону</p> <p>4 раза в каждую сторону</p> <p>4 раза в каждую сторону</p>	<p>Установка на взаимозависимость качества выполнения упражнений и здоровья</p>	<p><i>Вербальная.</i> Информация о начале и конце движения: «Начали», «Закончили»; словесное сопровождение выполнения упражнений (счет с комментариями), подробное объяснение техники упражнения, обозначение словом частей тела, участвующих в его выполнении; замечания по качеству выполнения упражнения информативного характера, лично ориентированные.</p> <p><i>Невербальная.</i> Четкий, грамотный и выразительный показ упражнения, тактика — прикосновение индивидуальное к телу ребенка с целью формирования мышечного чувства; показ моделей движения на планшетах; выразительная мимика лица, выражение глаз; одобрителный кивок головой индивидуально ребенку, у которого удачно получается упражнение</p>
----------	--	--	---	--

Продолжение табл.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	Мотивация движений	Содержание педагогической коммуникации
	<p>— И. п., мяч в левой руке: — наклон к левой ноге, мяч переложить в правую руку; — И. п.</p> <p>5. И. п. — лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты, мяч зажат между коленями: — колени вправо на пол; — И. п.; — колени влево на пол; — И. п.</p> <p>6. И. п. — ОС, мяч в обеих руках: — присесть, мяч положить на пол; — И. п.; — присесть, взять мяч; — И. п.</p> <p>7. И. п. — руки на поясе, мяч на полу. Пряжки вокруг мяча на одной ноге.</p> <p>8. Восстановление дыхания «Самовар кипит»</p>	<p>3 раза в каждую сторону</p> <p>6 раз 0.30</p>		

<p>ОВД</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бросание малого мяча вверх правой и левой руками, ловля двумя. 2. Ползание на животе, подтягиваясь руками (в конце кувырок). 3. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет. 4. Ходьба по гимнастической скамейке: на середине присесть и пройти дальше 		<p><i>Вербальная.</i> Детальное объяснение техники основных движений, с использованием сравнений, образных слов и выражений (крокодил), обязательная словесная подробная оценка и разбор неудач выполнения движений; подробное объяснение назначений и использование пособий и оборудования; при работе с мячом используются команды.</p> <p><i>Невербальная.</i> Использование показа движения, фрагментарно — таблицы, схемы; подкрепляющий жест; интонационная выразительность речи — подчеркивание голосом наиболее важной информации; придание лицу взрослого выражения удовлетворения и одобрения при качественном выполнении движения</p>
<p>Подвижная игра «Охотники и утки»</p>	<p>3.00</p>	<p><i>Вербальная.</i> Обстоятельная информация о новых правилах игры, выразительное исполнение стихотворного сопровождения; яркие по содержанию и эмоциональности комментарии по ходу игры.</p> <p><i>Невербальная.</i> Звуковой сигнал, музыкальное сопровождение</p>

Окончание табл.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	Мотивация движений	Содержание педагогической коммуникации
Заключительная	Малоподвижная игра «Найди и промолчи»	1,00		<i>Невербальная.</i> Одобрительный кивок головой ребенку индивидуально, комментарии подкрепляются соответствующими жестами и мимикой
	Построение, подведение итогов	1,00		<i>Вербальная.</i> Дифференцированная, но эмоционально-положительная оценка результативности освоения детьми движений

Конспект занятия (сюжетное) «Джунгли зовут»

Части занятия	Содержание	Дозировка	Мотивация движений	Содержание педагогической коммуникации
Вводная	1. Построение в шеренгу. 2. Ходьба в колонне по одному: — со сменной темпа и направления; — с высоким подниманием коленей; — змейкой	30	Вхождение в образ гида и путешественников. Действия от имени образа в проблемных ситуациях	<i>Вербальная.</i> Входит в образ гида перед началом занятия. Все слова произносит от имени образа, в характере образа. <i>Невербальная.</i> Максимально использует возможности спортивного зала для передачи детям информации о сюжете занятия. С помощью декораций информирует детей о характере содержания предстоящей деятельности — пальма, дикие животные
		2,30		

	<p>3. Бег непрерывный в среднем темпе: — змейкой; — враспынную; — нахождение своего места в шеренге после бега (по сигналу воспитателя). 4. Ходьба по канату приставным шагом</p>	<p>3,00 1,00</p>	<p>«Убегаем от хищников» «Над пропастью»</p>	<p><i>Вербальная.</i> Использует образные слова и выражения, характеризуя движения и технику его выполнения</p>
<p>Основная</p>	<p>ОРУ с веревкой-лианой 1. И. п. — О. С: веревка в руках: — руки вверх, правая нога назад; — И. п.; — руки вверх, левая нога назад; — И. п. 2. И. п. — стоя на коленях, руки вверх: — наклон вправо; — И. п.; — наклон влево; — И. п. 3. И. п. — сидя ноги врозь: — наклон к правой ноге; — И. п.; — наклон к левой ноге; — И. п.</p>	<p>7,00 8 раз 4 раза в каждую сторону 4 раза к каждой ноге</p>	<p>«Веселые обезьянки»</p>	

Окончание табл.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	Мотивация движений	Содержание педагогической коммуникации
	<p>4. И. п. — сидя, ноги вместе, веревка в руках на коленях: — завести веревку под колени; — И. п.</p> <p>5. И. п. — лежа на спине: — сесть без помощи рук; — И. п.</p> <p>6. И. п. — О. С.: — присесть, руки вперед; — И. п.</p> <p>7. И. п. — ноги на ширине ступни, на полу веревка справа. Прыжки через веревку правым и левым боком.</p> <p>8. Восстановление дыхания</p>	<p>6 раз</p> <p>4 раза</p> <p>6 раз</p>		
<p>ОВД</p> <p>1. «Переправа» через узкую дорожку.</p> <p>2. Подлезание под дуги («Пещера»).</p> <p>3. Лазание по гимнастической стенке («Достань банан»).</p>	0.30	«Путешественники в джунглях»	<p><i>Вербальная.</i> Использует стихотворение К. И. Чуковского как дополнительную информацию для создания образа.</p> <p>Информация к началу и концу движения дается в рекомендательной форме.</p> <p><i>Невербальная.</i> Использует показ движения; выразительно, ярко выполняет имитационные движения, передавая</p>	

Заклю- читель- ная	4. Прыжки на правой и левой ноге между препятствиями			детям информацию о характере образа, его особенностях; четко, целостно показывает движения, не выходя из траектории образа
	Подвижная игра «Ловля обезьян»	3.00		
	Малоподвижная игра «Эхо»	1.00	«Найти дорогу домой»	

Приложение 4

**Нестандартное физкультурное оборудование,
разработанное педагогами МДОУ № 50 г. Заволжье**
(экспериментальная площадка канд. пед. наук
Р. Ю. Белоусовой и А. А. Чеменевой)







Физкультминутки

(По материалам интернет-сайтов для родителей <http://textbook.ru/catalogue>; <http://parent.tmp.fio.ru>; <http://www.childpsy.ru>)

Предлагаемые формы работы не требуют от воспитателя или учителя какой-то специальной подготовки. Достаточно вашего желания обратиться к ним. Они компактные и нетрудоемкие. Несколько минут (а то и секунд), потраченные на них, стоят того, чтобы сделать коротенькую передышку на занятии или уроке. Эффект может быть впечатляющим.

*В. Т. Кудрявцев, докт. психол. наук,
директор института дошкольного образования
и семейного воспитания РАО, г. Москва*

Считаем двигаясь

До пяти мы все считаем,
С силой гири поднимаем.

(Наклон вперед, с усилием поднимаем воображаемую гирю, фиксируем поднятые руки 2—3 сек. и с силой опускаем руки вниз).

Сколько раз ударю в бубен,
Столько раз дрова разрубим.

(Подъем рук, сложенных топориком, резкий взмах и имитация рубки дров слева от колен, справа, а затем между ног).

Сколько клеток до черты,
Столько раз подпрыгни ты.

(Легкие прыжки на месте на носочках).

Сколько точек будет в круге,
Столько раз поднимем руки.

(Подъем вытянутых перед грудью рук вверх).

Сколько елочек зеленых,
Столько выполним наклонов.

(Наклоняясь, коснуться руками пальцев ног).

Приседаем столько раз,
Сколько бабочек у нас.

(Приседаем, руки на поясе, спина прямая).

Наклонились столько раз,
Сколько уточек у нас.
(Наклоны в стороны, руки на поясе).

Сколько покажу кружков,
Сколько выполни прыжков.
(Прыжки с поворотом вправо, затем влево).

Веселая считалочка
(старшая и подготовительная группы, первый класс)

Мы считали, мы решали —
Сколько, где и почему,
И немного подустали,
Но не поддадимся сну.

Далее под текстовое сопровождение дети выполняют соответствующие движения:

Африканский бегемот
Переходит речку вброд.
Сколько слышится шагов,
Показать ты мне готов?

(Взрослый показывает цифру, соответствующую числу шагов, которые должны делать дети. Шаги на месте с переступанием с ноги на ногу всей стопой).

Ну, а это зайка
Скачет по лужайке.
Исключительно для нас
Он подпрыгнет восемь раз.

(Восемь легких прыжков на носочках).

Мы теперь канатоходцы.
Сколько можем простоять?
Раз, два, три,
Четыре, пять.
Ну, а если силы взвесить,
Можно дольше продержаться,
Шесть, семь, восемь,
Девять, десять...
Это — без пяти пятнадцать.

(Стойка «Египетский шаг». Исходное положение — стоя, ноги на одной линии, носок левой ноги упирается в пятку правой).

Вот серьезная задача:
Глядя из живых окон
В тихой комнате на даче,
Посчитаем мы ворон.

(Дети делятся на три группы. Первые — попарно изображают руками прямоугольные окошки: один ребенок кладет руки на плечи другому, который держит его за талию. Вторые, взмахивая руками-крыльями, ворон, пролетающих мимо окна. Третьи — считают. Затем можно поменяться ролями).

Ветер дует, ветер стонет,
Деревцо качает.
Сколько раз его наклонит,
Вместе посчитаем.

(Дети разделяются на две группы. Первая группа, дуя, изображает ветер, вторая — качающиеся деревья. В ответ на каждое «дуновение ветра» дети выполняют наклоны в стороны. И. п. — стоя, ноги вместе, руки вытянуты вверх. Общее количество наклонов — 5—7 раз в каждую сторону).

Наивысший пилотаж
Нам покажет экипаж.
В поднебесье самолет
Детям крылышком махнет.
Подсчитаем, сколько раз
Поприветствует он нас.

(Со звуком «у-у-у» дети выполняют наклоны влево и вправо с вытянутыми в стороны руками — 5—7 раз в каждую сторону).

Отдохнуло наше тело.
Что же, примемся за дело.

Двигательные паузы на других занятиях

Эти паузы можно включать в любые занятия независимо от характера материала, который осваивается детьми. Они способствуют психофизической релаксации, повышению работоспособности, эффективному переключению детей с одних видов деятельности на другие (в частности, на более сложные).

Медвежата

Медвежата в чаше жили,
Нежно, радостно дружили.

Вот так, вот так
Медвежата те дружили.

(Дети обнимаются, жмут друг другу руки, улыбаясь).

Мишки фрукты собирали,
Дружно яблоньку качали.
Вот так, вот так
Дружно яблоньку качали.

*(Наклоны вперед-назад с вытянутыми перед собой руками.
7—10 раз).*

Вперевалочку ходили
И из речки воду пили.
Вот так, вот так
Эти мишки воду пили.

*(Ходьба вперевалку на ребре стопы. Наклоны вперед,
руки сложены за спиной «замком». 7—10 раз).*

А потом они плясали,
К солнцу лапы поднимали.
Вот так, вот так
К солнцу лапы поднимали.

*(Прыжки с поочередным поднятием колен на уровень живота.
Руки поднимаются вверх и опускаются вниз. 5—8 прыжков).*

Подсолнухи на нашем огороде

Дети выполняют упражнения под текстовое сопровождение педагога:

1. Посадили семечко в землю. (Дети приседают).
2. Было семечко, потом у него появился хвостик — росточек. (Плавно приподнимают руки вверх).
3. Начал росточек расти — и вырос подсолнух. (Медленно встают, протягивая вверх руки).
4. Радуетя подсолнух солнцу. Раскачивается из стороны в сторону. (Покачивание вправо-влево всем туловищем 5—6 раз).
5. Вдруг подул сильный ветер. Подсолнух начал гнуться под его ударами. (Наклоны вперед-назад, тело напряжено).
6. Стих ветер, подсолнух облегченно вздохнул, успокоился. (Глубокий вдох, медленный выдох, тело расслаблено).

Кошкины повадки

Полюбуется немножко,
Как ступает мягко кошка.

Еле слышно: топ-топ-топ,
Хвостик книзу: оп-оп-оп.
*(Дети ходят на цыпочках,
стараясь делать это максимально бесшумно).*

Но, подняв свой хвост пушистый,
Кошка может быть и быстрой.
Ввысь бросается отважно,
А потом вновь ходит важно.
*(Легкие и быстрые прыжки на месте, сменяющиеся неспешной
грациозной ходьбой с выпрямленной спиной и гордо поднятой
головой, слегка покачиваясь в стороны).*

Упражнения для снятия напряжения, усталости

Вариант I

1. И. п. — стоя. Напряженные вытянутые руки упираются в воображаемое стекло. Пальцы расставлены, давят на «препятствие» с усилием до ощущения мелкой дрожи от перенапряжения. Далее — резкое расслабление.

Вариант II

2. И. п. — сидя на стульчике. Ноги на носках, пальцы с силой вдавливаются в пол (или: подъем пяток с усилием, не отрывая носков от пола). Далее — резкое расслабление.

Как дела у вас, ребята?
Как вы время провели?
Как играли? Что видали?
Что за день узнать смогли?
 Попрошу я вас, ребята,
Рассказать мне по порядку,
Например, как вы сегодня
Утром делали зарядку.

Затем под текстовое сопровождение дети выполняют упражнения:

Руки вверх мы поднимали, —
Раз примерно целых пять.
А подняв, не забывали
Опускать их вниз опять.
*(Подъем рук рывком над головой — на вдохе,
их плавное опускание на выдохе. 5 раз).*

Поворачивали тело
То направо, то налево.
Дело делали умело
Саша, Катя, Ксюша, Сева...

(Повороты в стороны 5–6 раз. И. п. — пятки вместе, носки врозь, руки на поясе).

Шишки дружно собирали
И в корзинку их бросали.
Вмиг окончили мы сбор,
Привели в порядок бор.

(5–6 энергичных наклонов туловища вперед).

Отдых наш — физкультминутка,
Занимай свои места.
Раз — присели, два — привстали,
Руки кверху все подняли.
Сели, встали, сели, встали,
Ванькой-встанькой словно стали.
А потом пустились вскачь,
Словно мой упругий мяч.

Коммуникативные упражнения

Упражнение «Фокус»

Фокусник посадил в чемодан кролика, закрыл его, но сразу же открыл. Там вместо кролика сидел петух! Вот это да! Мальчик очень удивился тому, что произошло.

Игра «Цветок»

Теплый луч солнца упал на землю и согрел в земле семечко. Из семечка проклюнулся росток. Из ростка вырос прекрасный цветок. Нежится цветок на солнце, подставляет теплу и свету каждый свой лепесток, поворачивая свою головку вслед за солнышком.

Этюд «После дождя»

Жаркое лето, только что прошел дождь. Дети, осторожно ступая, ходят вокруг воображаемых луж, стараясь не замочить ног. Потом, расшалившись, прыгают по лужам так сильно, что брызги летят во все стороны. Им очень весело.

Пальчиковая гимнастика

Очень важной частью работы по развитию мелкой моторики является ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА. Она увлекательна сама по себе, к тому же способствуют развитию речи, творческой деятельности. «Пальчиковые игры» как бы отображают реальности окружающего мира — предметы, животных, людей, их деятельность, явления природы. В ходе таких игр у детей вырабатывается ловкость, умение управлять своими движениями, способность концентрировать внимание на одном виде деятельности.

Моя семья

Этот пальчик — дедушка.
Этот пальчик — бабушка.
Этот пальчик — папочка.
Этот пальчик — мамочка.
Этот пальчик — я.
Вот и вся моя семья!

Поочередно сгибать пальцы на обеих руках, начиная с большого, когда звучит последняя строчка — показать ладошки.

Поиграем в пальчики

Большаку дрова рубить,
А тебе дрова носить,
А тебе печь топить,
А тебе тесто месить,
А малышке песни петь.
Песни петь да плясать,
Родных братьев потешать.

Загибать по очереди все пальцы на обеих руках. На последние строчки — шевелить пальцами обеих рук.

Вышли пальчики гулять

Раз, два, три, четыре, пять — вышли пальчики гулять.
Раз, два, три, четыре, пять — в домик спрятались опять.

Поочередное разгибание пальчиков из кулачков, начиная с большого пальца. На вторую строчку — поочередное сгибание пальчиков в кулачки, начиная с мизинца.

Мышка

Мышка в норку пробралась,
На замочек заперлась.
В дырочку глядит —
Кошка не бежит?

На первую строчку — «шагать» двумя пальчиками по столу, изображая крадущиеся движения; на вторую — соединить пальцы («цепочки»); на третью — сделать колечко и посмотреть в него; на четвертую — поднести правую руку ладонью вниз ко лбу и посмотреть из-под нее.

Черепаша

Черепаша, черепашка
В панцире живет.
Высунет головку,
Обратно уберет.

На первые две строчки — положить кулачки на стол, можно тихонько постукивать ими; на третью — высунуть указательные пальцы; на четвертую — убрать обратно.

Пальчик-мальчик

Пальчик-мальчик, где ты был?
С этим братцем в лес ходил.
С этим братцем кашу ел.
С этим братцем щи варил.
С этим братцем песни пел.

Прочитав первую строчку, попросите ребят показать большие пальцы на обеих руках. Затем дети должны поочередно соединять их с остальными пальцами.

С о д е р ж а н и е

<i>От автора</i>	3
Глава 1. ВОЗМОЖНОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОБЕСПЕЧЕНИИ ГОТОВНОСТИ РЕБЕНКА К ШКОЛЬНОМУ ОБУЧЕНИЮ	
Учет особенностей организма ребенка 5—6 лет при подготовке детей к школе	7
Современное программно-методическое обес- печение физкультурного образования детей 5— 7 лет	16
Организационно-содержательное обеспечение физкультурного образования детей старшего до- школьного возраста	24
Глава 2. КОММУНИКАТИВНАЯ ТЕХНОЛО- ГИЯ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ 5— 7 ЛЕТ	
Сущность педагогической коммуникации и осо- бенности ее реализации в процессе физкультурно- го образования детей старшего дошкольного воз- раста	32
Организационно-методические рекомендации к использованию коммуникативной технологии физкультурного образования в обеспечении физи- ческой готовности к школе детей 5—7 лет в усло- виях ОУ	39
Система коммуникативных технологий в про- цессе обучения движениям детей старшего до- школьного возраста в условиях семьи	54
<i>Литература</i>	62
<i>Приложения</i>	68

Методическое издание

ЧЕМЕНЕВА Алла Анатольевна

*Коммуникативная технология
физкультурного образования
в подготовке к школе детей 5–7 лет*



Методическое пособие

Редакторы *И. М. Морева, Т. И. Пелевина*
Компьютерная верстка *Ж. В. Сафоновой*

Оригинал-макет подписан в печать 02.07.2009 г.
Формат 60 × 84¹/₁₆. Бумага офсетная. Гарнитура «Таймс».
Печать офсетная. Усл.-печ. л. 5,81. Тираж 100 экз. Заказ 1636.
ГОУ ДПО «Нижегородский институт развития образования»,
603122, Н. Новгород, ул. Ванеева, 203.
Отпечатано в издательском центре ГОУ ДПО НИРО.