



## ДВИЖЕНИЕ БЕЗ ОГРАНИЧЕНИЯ

**Подготовка к школе является одной из основных задач дошкольного образования. От этого во многом зависит успешность адаптации ребенка к школьному обучению, его успеваемость и социальное благополучие. Понимание этого факта как педагогами, так и родителями будущих первоклассников привело к значительному увеличению объема и интенсивности учебно-познавательной деятельности современного дошкольника.**

**Н**ередко учебный процесс ребенка 5–7 лет строится по типу школьного образования и насыщается дополнительными занятиями; причем педагогами практически не используются средства физического воспитания, что ведет к увеличению статической нагрузки, ограничению двигательной активности и в результате к ухудшению состояния здоровья детей.

Вместе с тем известно, что выполнение ребенком физических упражнений не только совершенствует его двигательную сферу, но и стимулирует умственное развитие, способствует накоплению эмоционального и волевого опыта, развивает чувство коллективизма и умение действовать по правилам. Разноплановое воздействие физических упражнений на физическое и психологическое самочувствие дошкольника в процессе подготовки к школьному обучению можно обозначить в виде нескольких направлений.

**1. Укрепление здоровья,** включающее формирование опорно-двигательного и мышечного аппарата, стимулирование функций сердечно-сосудистой и дыхатель-

ной систем, предупреждение и коррекцию отклонений, повышение общей жизнестойкости и создание в итоге основы для нормального роста и полноценного развития ребенка.

**2. Формирование двигательных умений и навыков,** являющихся базовыми и определяющими степень физической готовности ребенка к школьному обучению (ходьба, бег, прыжки, лазанье, метание).

Развитие двигательной сферы дошкольников заключается в формировании сложнейших систем сенсорных коррекций (по Н.А. Бернштейну), лежащих в основе любого двигательного акта, когда процесс выполнения двигательных операций требует постоянной регуляции центральной нервной системой неточностей и отклонений, возникающих по ходу реализации движений. Это обеспечивает участие высших психических функций в процессе овладения двигательным действием и оказывает положительное влияние на умственное развитие ребенка.

**3. Воспитание физических качеств** (таких, как быстрота, сила, координация, гибкость, выносливость), которые, как показывают исследования, тесно связаны с уровнем здоровья и показателями развития психических функций дошкольников (Л.С. Дворкин, Ю.К. Чернышенко, 1997; Г.А. Каданцева, 1993; И.К. Спирина, 2000 и др.); у детей с низким уровнем готовности к обучению в школе фиксируются более низкие значения в показателях физических качеств (Ф.Р. Козицына, 2002).

**4. Развитие умственной сферы** происходит благодаря тому, что в процессе выполнения двигательных действий ребенок усваивает элементарные знания об окружающем мире и о способах взаимодействия с ним, познает собственное тело и его многочисленные возможности, совершенствует сенсорные функции в процессе использования разнообразного спортивного и игрового оборудования.

Кроме этого, специальные игры и упражнения позволяют развивать познавательные процессы и речь ребенка (В.А. Ба-

ландин, 2000; Н.И. Дворкина, 2002, 2005); при этом обеспечивается быстрое, осмысленное запоминание двигательных действий, формируется умение самостоятельно принимать решения и активно действовать в стремительно меняющейся обстановке.

Активизировать развитие умственной сферы будущих первоклассников помогут дидактические пособия. Они являются достаточно разработанным элементом дошкольного образования, но чаще используются педагогами на фоне пониженной двигательной активности ребенка (например, при организации настольных игр). Такой

подход приводит к увеличению статической нагрузки и негативно отражается на состоянии здоровья детей. Одновременно снижается и качество образовательной работы в целом, так как наиболее эффективное овладение новыми знаниями и умениями происходит в активной предметно-двигательной деятельности дошкольника.

Использование же дидактических пособий в сочетании с двигательной активностью позволяет физически совершенствовать детей, формировать у них мыслительные операции, речь, знаково-символические функции и умение ориентироваться в пространстве.

### Схемы и схематические изображения

Используются для деления детей на подгруппы, самостоятельного поиска ребенком места выполнения упражнений и заданий, преодоления полосы препятствий (их дают каждому). В схемах могут использоваться любые условные обозначения, суть которых предварительно оговаривается с детьми, например, такие.

На рис. 1 схематично изображено групповое помещение и маршрут, по которому ребенок должен пройти, учитывая расположение входа (на схеме он обозначен буквой «а») и окон (буква «б»). Такие схемы не требуют большой предварительной подготовки и легко осваиваются детьми 5 лет.

С помощью схемы дети могут отыскать путь между расставленными в комнате предметами. «Смотрите на схему, в ней нарисовано, как нужно идти, около какого предмета поворачивать и в какую сторону» (см. рис. 2). При этом ребенку необходимо учитывать сочетание ориентиров и направлений поворотов.

В следующем варианте задания (см. рис. 3) необходимо учесть конкретные качества ориентиров (форму, цвет) и

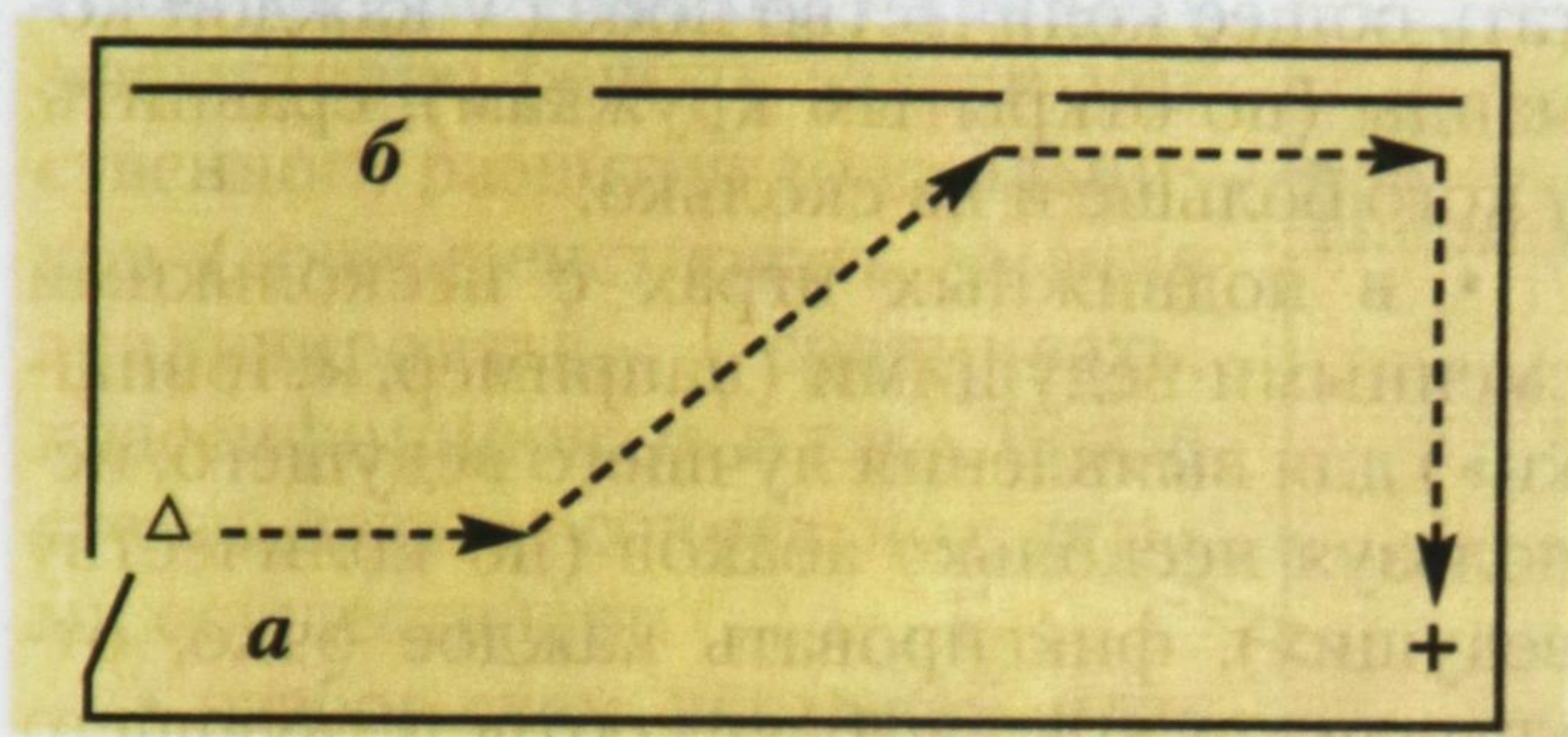


Рис. 1

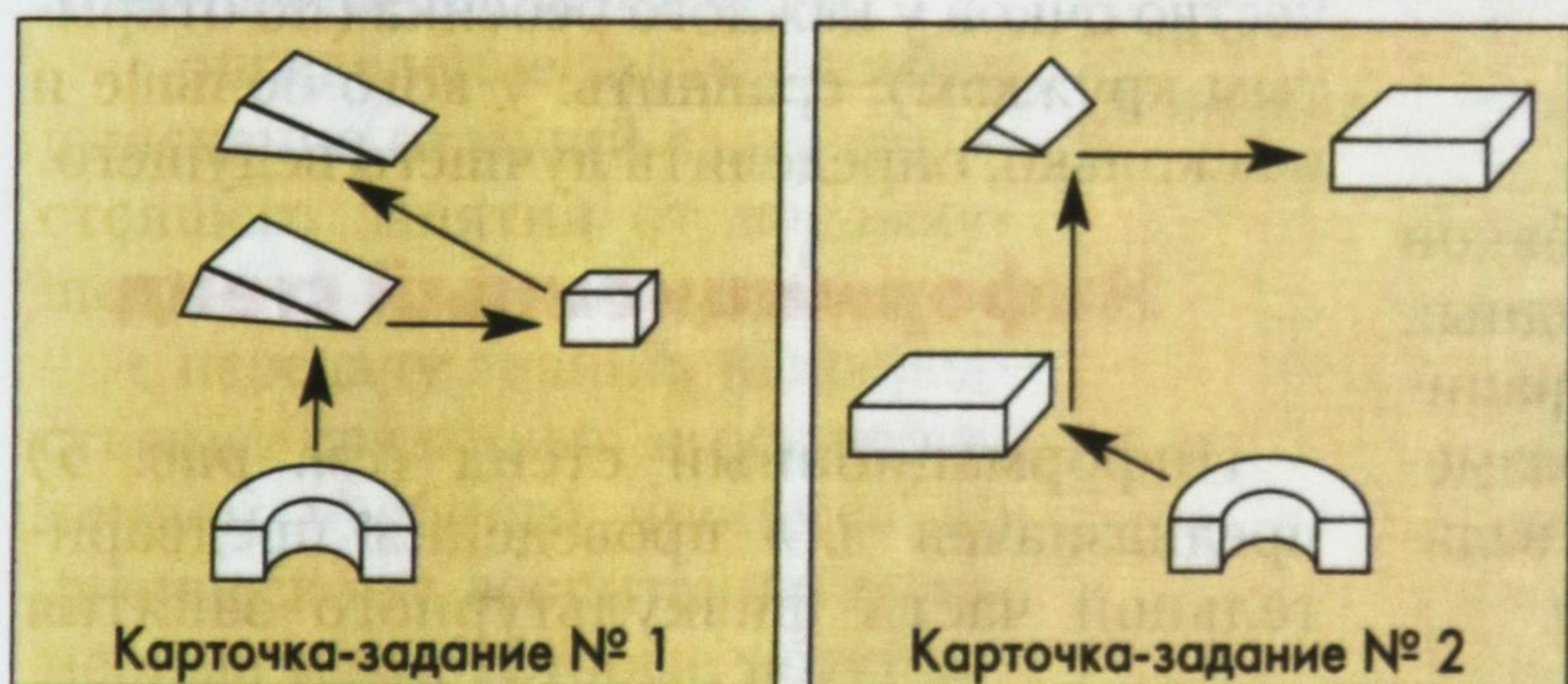


Рис. 2

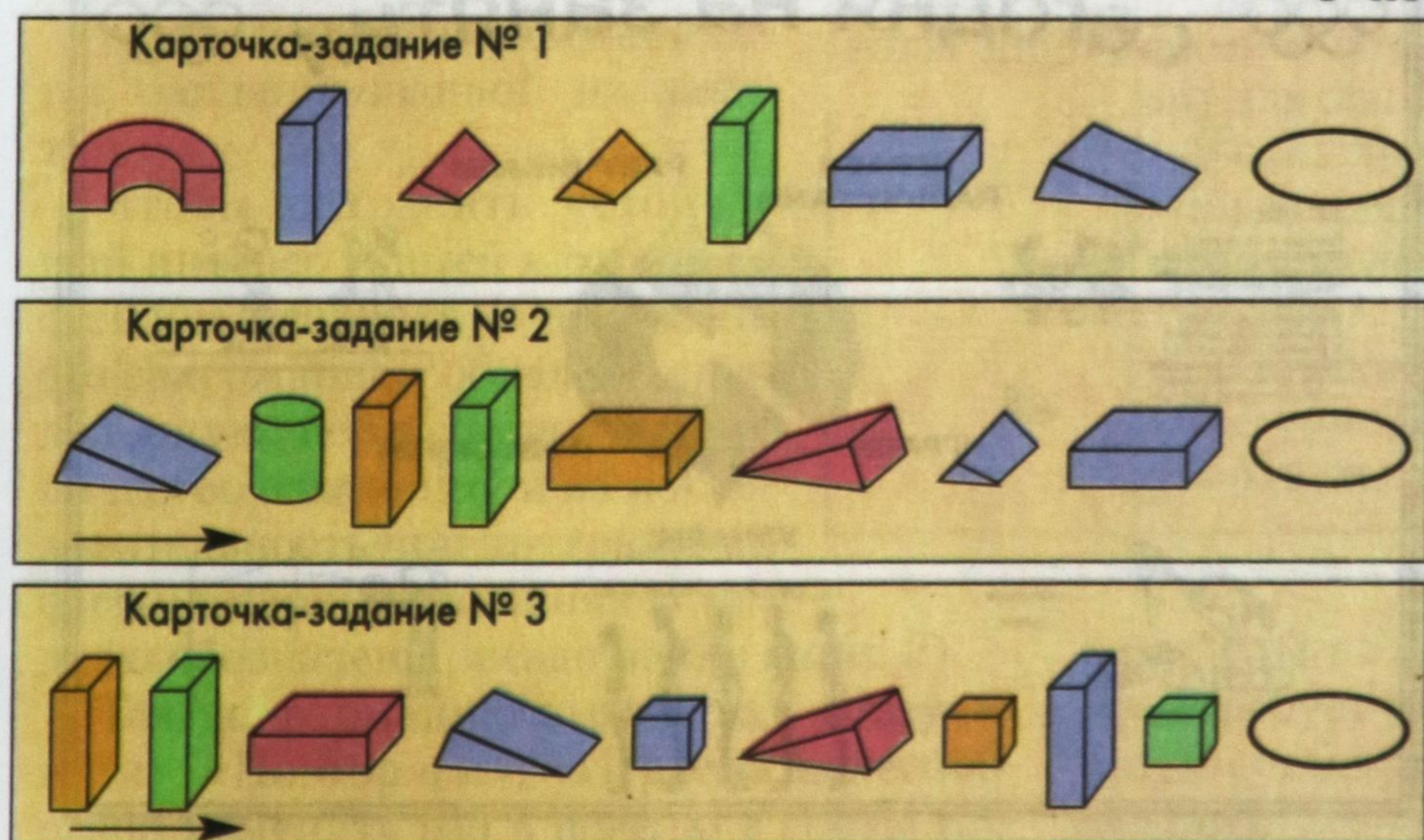


Рис. 3

их последовательность. «Смотрите на схеме. В ней нарисовано, мимо каких предметов надо пройти, чтобы найти нужный обруч и встать в него».

## Абак

Абак – доска, разделенная на полосы, по которым передвигались камешки, кости (как в русских счетах). Использовался для арифметических вычислений в Древней Греции, Риме, затем в Западной Европе до XVIII в.

Современный абак является наглядным пособием. Его изготавливают из плотной бумаги. Состоит из выдвижной полоски и корпуса, в котором полоска может двигаться налево и направо, открывая и закрывая кружки. Лицевая сторона абака с десятью круглыми отверстиями и выдвижными полосками – белого цвета, а внутренняя часть абака – цветная (см. рис. 4).

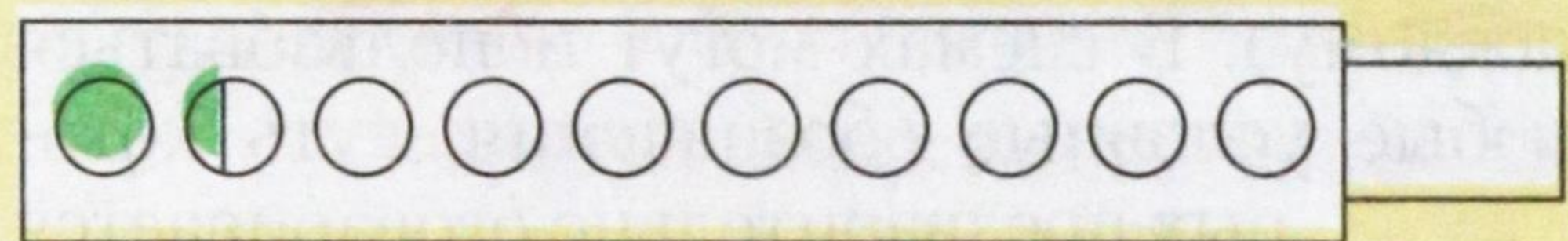


Рис. 4

Желательно иметь несколько абаксов разного цвета и размера. Для командных упражнений, игр и эстафет демонстрационные абаксы должны быть большего размера, для выполнения индивидуальных заданий – меньшего.

В процессе двигательных занятий абак можно использовать при счете и сравнении чисел, при определении необходимого количества подходов и выполнений.

Это не только способствует формированию навыков счета, но и содействует развитию памяти, внимания, мышления.

Примеры заданий с использованием абакса:

- сосчитать количество открытых кружков на абаксе и выполнить соответствующее количество упражнений или подходов;

• сосчитать количество открытых кружков на абаксе и выполнить соответствующее количество упражнений; каждый подход отметить на абаксе, закрывая кружки;

• каждое выполненное упражнение или подход отметить на абаксе, открывая очередной кружок, и подсчитать итоговое количество выполненных заданий;

• в командных эстафетах или соревнованиях, используя несколько абаксов (по количеству команд), фиксировать каждое победное очко, открывая кружок на абаксе соответствующей команды. В конце подсчитать общее количество побед у каждой команды (по открытым кружкам); сравнить, у кого больше и на сколько;

• в подвижных играх с несколькими сменными ведущими (например, «Ловишки») для выявления лучшего ведущего, используя несколько абаксов (по количеству ведущих), фиксировать каждое очко, открывая кружок на абаксе соответствующего ребенка. В конце подсчитать общее количество очков у каждого ребенка (по открытым кружкам); сравнить: у кого больше и на сколько, определить лучшего ведущего.

## Информационный стенд

Информационный стенд (см. рис. 5) предназначен для проведения предварительной части физкультурного занятия



Рис. 5

(2–3 минуты до начала двигательной деятельности). На нем в схемах или рисунках намечается содержание всего занятия и последовательность выполнения основных видов двигательных действий дошкольниками.

Такая структура позволяет педагогу и детям быстрее включиться в ход занятия и легче ориентироваться при переходе от одного вида деятельности к другому.

Кроме этого, наличие стенда и размещенной на нем познавательной информации помогает эффективно решать задачи умственного развития дошкольников (совершенствовать умение анализировать, сравнивать, классифицировать и т.п.). Возле стенда педагог совместно с детьми осуществляет:

- разбор схем, чертежей, планов с целью их последующего использования на занятии;

- определение задач занятия, выяснение отличий задач предстоящего занятия от предыдущего;

- передачу знаний, непосредственно связанных с осуществлением учебного процесса по физическому воспитанию (примерные темы, которые могут освещаться на физкультурных занятиях, представлены в *табл. 1*);

- определение подвижной игры, запланированной на занятии.

Чтобы сохранить устойчивый интерес у детей к работе со стендом, необходимо обновлять его содержание, соблюдая определенную периодичность (количество изменений и их последовательность при двухразовых физкультурных занятиях в неделю обозначены звездочкой в *табл. 2*).

Так, информацию в разделах «Разучиваем», «Повторяем», «Играем» целесообразно изменять раз в неделю в соответствии с планом физкультурных занятий. Содержание знаний, условно выделенных

Тема	Краткое содержание и основные вопросы темы
Охрана здоровья и личная гигиена	Что значит быть здоровым? Как сохранить здоровье? (Заниматься физкультурой, правильно питаться, вовремя ложиться спать, закаляться, гулять на свежем воздухе, ухаживать за своим телом)
Рабочие инструменты человека	Почему руки и ноги можно назвать рабочими инструментами человека? Что мы делаем с помощью рук и ног? Что нужно делать, чтобы они не уставали, были сильными, быстрыми, ловкими в движении? С помощью каких упражнений можно их тренировать?
Наши уши	Для чего человеку нужны уши? Уход за ушами. Что полезно и что вредно для ушей? Зачем ушную раковину массируют? (На ушной раковине находится много точек, которые невидимыми ниточками связаны со всеми нашими органами; делая массаж, мы помогаем этим органам лучше работать)
Глаза человека	Глаза – главные помощники человека. Как сберечь зрение? (Не смотреть близко и долго телевизор, оберегать от ударов, не смотреть на яркий свет, не тереть грязными руками, умываться.) Что такое гимнастика для глаз? Люди, потерявшие зрение. Как мы можем им помочь? (Выполнение ходьбы враспынную с повязкой на глазах для лучшего понимания того, как трудно быть слепым человеком)
Зимние виды спорта	Какие виды спорта называют зимними и почему? Какие предметы нужны для занятий этими видами спорта? (Лыжи, лыжные палки, коньки, сноуборд, клюшки и т.д.) Как называют спортсменов, которые занимаются хоккеем? (Хоккеисты.) Лыжами? (Лыжники.) Фигурным катанием? (Фигуристы.) Сноубордом? (Сноубордисты.) И т.д.

в разделы «Узнаем» и «Играем пальчиками», требует более длительного изучения, поэтому обновляется реже (один раз в две недели).

В течение этого времени педагог закрепляет и расширяет представления детей по

Таблица 2

Раздел	1-я неделя		2-я неделя	
	1-е занятие	2-е занятие	3-е занятие	4-е занятие
Разучиваем	*		*	
Повторяем	*		*	
Узнаем				*
Играем		*		*
Играем пальчиками		*		

обозначенной теме, целенаправленно возвращаясь к ней на физкультурных занятиях. Например, на первом занятии детям рассказывают о том, что такое «правильная осанка». На следующем занятии напоминают детям о необходимости следить за правильной осанкой и рассказывают, почему она может нарушаться. В дальнейшем

показывают упражнения, помогающие укреплять мышцы и сохранять правильное положение туловища, а также предлагают самостоятельно придумать подобные задания и выполнять их с товарищами или дома с родителями.

Наблюдения показывают, что подобные задания с интересом воспринимаются детьми, способствуют повышению их познавательной активности, улучшению дисциплины, эмоциональному подъему, снижению статической нагрузки, что, в свою очередь, позволяет свести к минимуму последствия интенсивной подготовки к школьному обучению и сохранить самое главное – здоровье.

### И. СТАРОДУБЦЕВА,

кандидат педагогических наук, доцент,  
кафедра теоретических основ  
физического воспитания,  
ИФК ТюмГУ, Тюмень

Ижевск, ул. Маяковского, 11  
офис 301, т/факс: /3412/ 71-99-77,  
71-99-88, 677-961



Наш официальный дилер:  
ТД «ОНИКС», Ростовская обл.,  
г. Азов, ул. Ленина, 33/43  
т. 8/6342/ 44704, 52586

## ФАБРИКА ИМ МЕБЕЛЯ

Кровати  
младенческие  
(массив)



Столы  
раздвижные  
прямоугольные,  
квадратные (массив)



Шкафы  
2,3,4,5-ти  
секционные  
(ЛДСП)



Кровать  
"Ангелина"

Кровать-тумба  
3-х ярусная



Стол дидактический



Качалка детская,  
игровая  
мебель  
(массив)



Мольберт  
1, 2-х  
сторонний  
(массив)



Стулья детские  
из массива и  
фанеры, а также  
регулируемые

На правах рекламы