

## Оптимизация умственного развития дошкольников в условиях физического воспитания\*

*И.В. Стародубцева*

Дошкольное детство – наиболее благоприятный период для формирования умственной сферы. К пяти годам вес мозга ребенка составляет 90% от веса мозга взрослого человека, а его биоэнергетическая активность превосходит активность мозга человека средних лет в 100 раз. Благодаря этому за короткое время формируются разные типы мышления, развиваются механизмы речи, контроля произвольных движений, памяти, социальных эмоций [2].

Стремясь не упустить сензитивный период развития, педагоги и родители нередко забывают о высокой чувствительности организма ребенка к воздействию неблагоприятных факторов среды. Увеличение объема и интенсивности учебно-познавательной деятельности снижает двигательную активность дошкольников, повышает риск нарушений здоровья. В этой ситуации значительно возрастает роль физического воспитания, которое содержит огромный потенциал для всестороннего развития и оздоровления ребенка, однако чаще рассматривается как средство оптимизации физического статуса человека.

Целью нашей работы стало **обоснование средств и методов умственного развития старших дошкольников в условиях двигательной деятельности на физкультурном занятии.**

За основу были взяты упражнения с включением ходьбы, бега, прыжков, метаний, лазанья, выполнение которых сочеталось с разными видами познавательных ориентировочных действий, прежде всего перцептивных, отражающих уровень развития восприятия дошкольников, и мыслительных [1]. Дополнительно были использованы задания и упражнения для совершенствования сенсорных координат, развития речи, воображения, процессов памяти и внимания.

Например, ходьба и бег, включенные в подготовительную часть занятия, превращались в игру «Слушай-действуй!», в ходе которой дети выполняли действия, соответствующие темпу и характеру отрывка музыкального произведения: под польку – подскоки, под вальс – кружение и т.д. Это способствовало не только решению специфических задач подготовительной части, но и развитию внимания, слухового восприятия, слухомоторной координации.

Развитие мыслительных способностей происходило за счет расширения круга понятий, включения таких мыслительных операций, как сравнение, анализ, синтез и др., в процесс двигательной активности и манипуляций со спортивно-игровым оборудованием. Так, прежде чем преодолеть полосу препятствий, нужно было подобрать спортивный инвентарь, соответствующий заданному признаку (форме, цвету, назначению), или расставить его в соответствии со схематическим изображением, предложенным педагогом.

Уборка спортивных модулей и оборудования проходила с дополнительным заданием «Сложи похожее с похожим». При делении детей на команды каждый капитан выстраивал свою

\* Тема диссертации «Концептуальные основы гармонизации умственного и физического воспитания детей 5–7 лет в условиях дошкольного образовательного учреждения». Научный консультант – доктор пед. наук, профессор Е.А. Короткова, зав. кафедрой теоретических основ физического воспитания Института физической культуры Тюменского государственного университета.

команду по росту или степени физической подготовленности.

Умение выделять существенные признаки предметов совершенствовалось в игре «Покажи отгадку», когда дети не только отгадывали загадку, но и показывали ответ с помощью пантомимики.

При выполнении основных видов движений отрабатывалось умение понимать количественные и качественные соотношения предметов: Лена прыгнула выше, а Катя ниже; стенка находится справа, а скамейка слева и т.д. Обучение сложным движениям сопровождалось анализом двигательного действия (совместно детьми и педагогом), показом и проговариванием его составных элементов, сравнением выполняемого ребенком действия с эталонным, поиском ошибок, неточностей и путей их исправления.

Подобные задания с большим интересом воспринимались всеми дошкольниками. При этом, помимо улучшения показателей умственного развития и физической подготовленности, были отмечены повышение познавательной активности детей, улучшение дисциплины и эмоциональный подъем на занятии.

## План-конспект физкультурного занятия (старшая группа)

**Задачи:** закрепить умение выполнять прыжки через набивные мячи; совершенствовать навык ползания по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками; развивать силу верхних и нижних конечностей, общие координационные способности; развивать память, внимание, зрительное восприятие; дать знания по теме «Рабочие инструменты человека».

**Ход занятия.**

### I. Предварительная часть.

Организованный вход в зал, построение у стенда с изображением спортивного оборудования для этого занятия (мячей, скамейки) и детей, выполняющих разные виды движений: ходьбу, бег, прыжки, лазание по гимнастической скамейке, ловлю мяча. Дети рассматривают и комментируют с помощью педагога изображения, выясняют, чем задачи этого занятия отличаются от задач предыдущего занятия.

### II. Подготовительная часть.

1. Построение в шеренгу. Повороты направо, налево, кругом. Перестроение в колонну по одному.

2. Игровое задание «Покажи отгадку» (см. таблицу ниже).

|   |  |
|---|--|
| <p>Как на зорьке поутру<br/>Ходит барин по двору.<br/>Бородка двойная,<br/>Шапочка набекрень.<br/><i>(Петух)</i></p>                    | <p><i>Ходьба с высоким подниманием бедра, руки за спиной.</i></p>    |
| <p>Кто в лесу глухом живет –<br/>Неуклюжий, косолапый,<br/>Летом ест клубнику, мед,<br/>А зимой сосет он лапу?<br/><i>(Медведь)</i></p> | <p><i>Ходьба на внешней стороне стопы, руки на поясе.</i></p>        |
| <p>Неуклюжая птица<br/>Холодов не боится,<br/>Проплывает меж льдин,<br/>А зовется ...<br/><i>(Пингвин)</i></p>                          | <p><i>Ходьба, носки развернуты наружу, руки в стороны-книзу.</i></p> |
| <p>По лужку он важно бродит,<br/>Из воды сухим выходит,<br/><i>(Пингвин)</i></p>  | <p><i>Ходьба в приседе, руки на поясе.</i></p>                       |

|   |   |
|---|---|
| Носит красные ботинки,<br>Дарит мягкие перинки.<br><i>(Гусь)</i>                                    |   |
| Мордочка усатая,<br>Шубка полосатая,<br>Часто умывается,<br>А с водой не знается.<br><i>(Кошка)</i> | <i>Ходьба на четвереньках, прогнув спину.</i>   |
| Живет в норке,<br>Грызет корки,<br>Короткие ножки,<br>Боится кошки.<br><i>(Мышка)</i>               | <i>Бег по кругу с дополнительным заданием<br/>(по сигналу «Кошка!» – бег с ускорением).</i> |

3. Упражнения для восстановления дыхания, перестроение в две шеренги.

### III. Основная часть.

1. **Упражнения с мячом.** Пока дети берут мячи и встают на место, можно уточнить, какую геометрическую фигуру напоминает мяч. (*Шар.*) Какими свойствами он обладает? (*Круглый, упругий, легкий, гладкий.*) Какого цвета мячи есть в зале?

Все упражнения выполняются по 10 раз (каждый считает самостоятельно).

- Подбросить мяч вверх и поймать его.
- Подбросить мяч вверх, развернуться на 360° и поймать мяч.
- Подбросить мяч вверх, сделать два хлопка, поймать мяч.
- Подбросить мяч вверх, ударить его о пол и поймать двумя руками.
- Бросить мяч из-за спины вперед и поймать его.
- Лежа на животе, подбросить мяч вверх и поймать его.
- Подбросить мяч вверх, присесть и поймать мяч.
- Прыжки на двух ногах вокруг мяча, лежащего на полу.

2. **Упражнения на растягивание и расслабление мышц верхних и нижних конечностей** в сочетании с беседой на тему «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?

– Как можно их тренировать?

3. **Основные виды движений** (работа в двух подгруппах; очередность выполнения задания определяет капитан команды, выстраивая детей по росту; после выполнения задания подгруппы меняются местами):

- Прыжки через 8–10 набивных мячей, последовательно через каждый (мальчикам – в плотной группировке). 3 подхода. Между подходами рассмотреть карточки с картинками (ласточка, журавль, чайка, дятел, сова, пеликан).

- Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (мальчикам – с чередующимся перехватом рук). 3 подхода. Между подходами рассмотреть карточки с картинками (воробей, сорока, ворона, голубь, синица, снегирь).

4. **Подвижная игра «Ловишки»** с двумя водящими. Игра проводится 2–3 раза. В перерывах водящие подсчитывают количество пойманных игроков и отмечают это число, выставляя соответствующее число кеглей.

По окончании игры подсчитывают, сколько поймал каждый водящий в итоге. Совместно с другими детьми определяют, кто победил и почему (у кого больше пойманных, на сколько больше).

#### IV. Заключительная часть.

**1. Игра «Кто больше?».** Сидя в кругу, дети вспоминают, что было изображено на тех карточках, которые они рассматривали во время выполнения основных видов движений (птицы), и стараются назвать как можно больше изображенных птиц. Одновременно нужно ответить на вопросы: «Какие это птицы: дикие или домашние?», «Можно ли к этим птицам отнести курицу или индюка? Почему?».

**2. Пальчиковая игра «Утята».** Следует поочередно сгибать все пальцы правой (затем левой) руки, начиная с большого, а со звуков «Пи-пи-пи...» – ритмично сгибать и разгибать пальцы обеих рук:

Раз-два – шли утята.  
Три-четыре – за водой.  
А за ними плелся пятый.  
Позади бежал шестой.  
А седьмой от них отстал.  
А восьмой уже устал.  
А девятый всех догнал.

А десятый испугался –  
Громко-громко запищал:  
– Пи-пи-пи!  
– Не пищи!  
Мы тут рядом, поищи!

#### 3. Подведение итогов занятия.

##### Литература

1. Диагностика умственного развития дошкольников (Науч.-исслед. ин-т дошкольного воспитания Акад. пед. наук СССР). – М.: Педагогика, 1978.

2. *Еремеева В.Д., Хризман Т.П.* Мальчики и девочки – два разных мира. Нейропсихологи – учителям, воспитателям, родителям, школьным психологам. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 1998.

*Ирина Викторовна Стародубцева – доцент кафедры теоретических основ физического воспитания Института физической культуры Тюменского государственного университета.*