

**Михаил Васильевич Рябко**

---

главный инструктор «СИСТЕМЫ» единоборства Древней Руси

**Андрей Романович Каримов**

---

председатель Новосибирской региональной общественной организации «Лад»

## **ЭТНОПЕДАГОГИКА И ФОЛЬКЛОР В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДОШКОЛЬНИКОВ**

**П**остепенно, от поколения к поколению, формировалась народная культура. Одновременно развивались и первые идеи обучения и воспитания детей как продолжателей рода. Вместе с опытом трудовой деятельности, направленным на удовлетворение насущных жизненных потребностей в пище, одежде, жилище и др., передавался и опыт общения людей друг с другом. Эти отношения из поколения в поколение закреплялись, развивались и совершенствовались в языке, живописи, символике, фольклоре. С развитием народной культуры появляются правила обучения и воспитания детей, советы и наставления, заповеди-запреты и заповеди-разрешения. С веками, передаваясь от поколения к поколению, они оттачивались, конкретизировались и дошли до нас, подтверждая понимание нашими предками вели-

кого значения воспитания и обучения детей для сохранения и процветания народа. Они относятся к обучению и воспитанию подрастающих поколений: от раскрытия содержания идеала личности к способам и правилам организации воспитательных процессов. Так постепенно, от века к веку, шло становление народной педагогики, традиционной культуры воспитания. Она включает:

- 1) совокупность системы знаний об идеале человека как цели воспитания;
- 2) совокупность идей, позволяющих осуществлять обучение и воспитание детей;
- 3) методы, средства и факторы обучения и воспитания, имеющие все элементы народной культуры.

Народная педагогика, став самостоятельной областью народной культуры, создала целостную систему обучения и воспитания с учётом специфических особенностей наций, этносов, народностей, регионов. Академик Г.Н. Волков так охарактеризовал народную педагогику: «Без памяти нет традиций, без воспитания нет духовности, без духовности нет личности, без личности нет народа как исторической общности». Что же касается педагогических традиций, носителями которых мы сами являемся, то сохранение их — это и есть народная педагогика в действии».

На современном этапе одним из актуальных вопросов педагогики является поиск новых форм и методов обучения детей. С повышением внимания к развитию личности ребёнка связывается возможность обновления и качественного улучшения системы дошкольного физического воспитания. Наряду с поиском современных моделей воспитания необходимо возрождать лучшие образцы народной педагогики. Этнопедагогика и фольклор как сокровище русского народа находят своё применение в различных разделах работы с дошкольниками: речевой, игровой, изобразительной, музыкальной. Этнопедагогика, фольклор позволяют разнообразить процесс и физического воспитания путём нахождения новых форм развития двигательной-творческой активности и инициативы детей.

При включении фольклора в процесс физического воспитания необходимо выполнение определённых условий:

1. Фольклорный материал (потешки и прибаутки, загадки и сказки, пляски и хороводы, наигрыши и игры) предлагается детям в соответствии с возрастными особенностями. При этом, если дети сами воспроизводят фольклорный материал, то им должны быть

уже знакомы предложенные для выполнения физические упражнения.

2. Для рациональной организации двигательной активности детей необходима частая смена упражнений при многократной повторяемости каждого движения. В нашей методике мы добиваемся этого моделированием сюжетной, игровой ситуации, а также выстроив упражнения в цепочку или круг для преодоления препятствий. Добавляя в своеобразную «полосу препятствий» по мере освоения новые элементы, а также комбинируя уже известные движения, мы создаём и поддерживаем поисковую активность и новизну урока.
3. Большое значение имеет яркое и образное выполнение детьми движений. Педагог должен учитывать, с одной стороны, развивающий характер учебного материала, а с другой — колорит народности при передаче образного движения посредством фольклорного материала, который, кроме того, ценен своей естественностью выражения образа и формы.

---

*Этнопедагогика  
и фольклор как сокровище  
русского народа находят  
своё применение в раз-  
личных разделах работы  
с дошкольниками: рече-  
вой, игровой, изобрази-  
тельной, музыкальной*

---

Благодаря упражнениям с названиями (например, «Колобок», «Паровозик», «Ручей») образное представление персонажа помогает детям как можно лучше передать его характер и поводки. Образ помогает также качественно выполнять основные движения («Зайка-побегайка, спинку выпрямляй-ка»).

Физические упражнения, построенные на фольклорном материале, в структуре занятия располагаются в определённом порядке, который обусловлен физиологическими и психологическими особенностями детского организма. Важно использовать фольклорный материал и элементы этнопедагогики таким образом, чтобы подготовить детей к восприятию и выполнению более сложных упражнений, с помощью которых решаются двигательные задачи. Моторная плотность физкультурных занятий и утренней гимнастики в сочетании с фольклорным материалом может достигать 80% и более.

В работе дошкольных учреждений рекомендуется использовать различные типы фольклорных занятий с двигательной активностью:

1. Ритмизированные двигательно-творческие занятия, основанные на потешках, загадках, стихах. При проведении подобного вида физических упражнений можно использовать десяток-другой потешек

или загадок двигательного характера, также можно задействовать сюжеты одной или двух сказок, основа которых будет наполнена ритмизированными и рифмованными потешками и загадками.

*В работе дошкольных учреждений рекомендуется использовать различные типы фольклорных занятий с двигательной активностью*

2. Сюжетные физкультурные занятия, которые проводятся в форме «двигательного» рассказа или сказки. Эти занятия строятся на вплетении двигательных действий в канву рассказа, сказки; сюжет при этом должен быть насыщен поисково-двигательной активностью детей, подогнан под конкретные задачи обучения двигательными умениями и навыками.

3. Физкультурные занятия с использованием традиций народного театра, имитационных, мимических и пантомимических упражнений, инсценировок и игр-драматизаций. Дети выполняют различные роли, подражая или копируя действия человека, изображая животных и птиц. Фольклор предлагает нам уже готовый материал в виде стихов, попевок, закличек, считалок и т.д., дети развивают его по мере освоения основных принципов творчества.

4. Физкультурные музыкально-ритмические занятия, основанные на русских народных плясках и танцах, играх и хороводах, с использованием русских песен и народных мелодий. Преподавателю важно постоянно находиться в эпицентре занятия и поддерживать двигательный и творческий интерес детей.

5. Игровые физкультурные занятия на основе русских народных и подвижных игр. Многие из игр могут выступать как отдельные и законченные виды физкультурных занятий. Структура некоторых игр совпадает с традиционной структурой урока, в таких играх присутствует зачин (подготовительная часть), непосредственно сама игра (основная часть), развязка (заключительная часть).

6. Познавательные занятия с использованием элементов этнопедагогике и фольклора. Включение фольклора оживляет процесс обучения, делает его доступным и самым естественным для детей дошкольного возраста. Игровая составляющая является для них традиционной и самой эффективной формой познания окружающего мира.

7. Интегрированные физкультурные занятия с элементами фольклора позволяют осуществить более качественное и прочное усвоение знаний, умений и навыков в области физического воспитания.

Помимо перечисленных форм работы, фольклор и этнопедагогика как самые естественные средства всестороннего и здорового развития личности должны активно включаться в физкультурно-оздоровительную работу и активный отдых детей. Фольклор — эмоционально-образное средство влияния на детей, он поддерживает их интерес к физической культуре посредством национальных традиций. Для нас важно вызвать у детей радость и удовольствие, желание заниматься физической культурой.

## ЭТНОМУЗЫКАЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ УРОКА

**Э**тномузыкальная организация урока — это построение процесса обучения двигательным умениям и навыкам на основе метроритма. Управление индивидуальной и коллективной деятельностью, пространством обучения организовано посредством русских плясовых наигрышей и этнопедагогики.

---

*Этномузыкальная организация урока — это построение процесса обучения двигательным умениям и навыкам на основе метроритма*

---

Обработка всей эмоциональной и познавательной информации происходит в лимбической системе головного мозга, которая связывает кору больших полушарий с телом и является системой, отвечающей за возникновение представлений и развитие эмоциональной жизни ребёнка. По мере развития лимбической системы нервные сети соединяют сенсорные

(зрительные, слуховые, обонятельные, вкусовые, кинестетические) и моторные схемы с эмоциями, образуя кратковременную и долговременную память и воображение. При дальнейшем развитии нервных сетей формируются связи с передними отделами мозга и развиваются такие тонкие чувства, как любовь, альтруизм, сопереживание, счастье. Кроме того, развитие лимбической системы позволяет ребёнку устанавливать социальные связи. Исследования нейрофизиологии и психологии показывают, что «развитие музыкального слуха и моторики приводит к улучшению устной и письменной речи»<sup>1</sup>.

Музыка оказывает влияние на процессы физического совершенствования ребёнка, влияет на жизненный тонус человека, вызывает изменения в кровообращении, дыхании и других системах организма. Физиолог В.М. Бехтерев неоднократно подчёркивал эту особенность влияния музыки на организм.

---

<sup>1</sup> Сиротюк А.Л. Нейропсихологическое и психофизиологическое сопровождение обучения. — М.: ТЦ «Сфера», 2003.

Исследователям хорошо известно такое понятие, как «мышечная радость»: двигательная активность здорового организма всегда сопровождается наработкой «гормонов радости» (эндорфинов), обеспечивающих переживание чувства удовольствия.

В нашем случае музыкальное сопровождение урока усиливает положительные эмоции, которые, в свою очередь, усиливают работу иммунной системы. Подбирая музыку определённого лада, гармонических сочетаний, метроритма, можно вызвать те или иные физические реакции, активизировать или успокаивать деятельность ребёнка.

Все движения благодаря музыкальному сопровождению приобретают особую чёткость, пластичность, ритmicность. При этом улучшается осанка, координация рук и ног, вырабатывается «полётность» бега. Темп музыки

---

*Музыкальное сопровождение урока усиливает положительные эмоции, которые, в свою очередь, усиливают работу иммунной системы*

---

побуждает детей к изменению скорости движения, его амплитуды. Смена музыкальных частей, фраз организует смену направления, перестроения движения, таким образом, воспитывается готовность к переменам, психологическая гибкость, что является хорошей профилактикой психологического комплекса упрямства.

Определяющим в этномузыкальной организации урока является метроритм как средство физического воспитания. Собственно ритмика, опираясь на музыкальную восприимчивость, способствует физическому и психическому развитию, а также коррекции поведения и социализации ребёнка. В своей методике мы используем русские плясовые наигрыши («русский», «Барыня», «Камаринская»), а также «улошные» и «страдания» («завидовка», «подгорная», «разливной», «Саратов»), в том числе так называемые наигрыши («под драку», «пожеревицкая», «скобарь» и др.).

Ритmicность является одним из основных свойств живой материи. Повсюду в живой и неживой природе распространены колебательные процессы. Океанские приливы и отливы, смена дня и ночи, фаз луны, чередование времён года, периодическое увеличение солнечной активности, цикличность геологических процессов, в том числе периодическая смена суши морем и моря сушей, — всё это разные формы колебательных процессов. *Периодические изменения в окружающей среде оказывают глубокое влияние на живую природу и на собственные ритмы живых организмов.*

В биологии под ритмичностью понимают периодические изменения интенсивности физиологических функций с различными периодами колебаний (от нескольких секунд до года и столетия). Хорошо известны суточные ритмы сна и бодрствования у человека, сезонные ритмы активности и спячки у некоторых млекопитающих. Из вышеприведённой информации ясно, что неритмичному организму труднее адаптироваться к окружающей среде.

Кроме того, работа мозга в самой сути своей ритмична. Иерархическим системам мозга приходится интегрировать самую разнородную информацию. Для согласования деятельности элементов этих систем нужен нервный ритм, под контролем которого и объединяется вся необходимая информация. Например, в зрительной системе многообразные сигналы, отражающие различные детали яркости, цвета, пространственной глубины и т.п., должны синхронизироваться, иначе мы не могли бы объединить различные элементы в целостный зрительный образ. Уже хорошо известно, что путём повторения зрительных или слуховых стимулов эти ритмы можно возбуждать или усиливать вплоть до достижения необычных субъективных состояний<sup>1</sup>.

Если же рассмотреть работу дыхательной системы с позиции ритмичности, то нужно сказать следующее. Дыхательный аппарат дошкольников её несовершенен, дыхание поверхностное и учащённое, а интенсивность окислительных процессов в организме ребёнка выше, чем у взрослого, поэтому естественна повышенная потребность ребёнка в кислороде. Эта потребность дополнительно удовлетворяется за счёт того, что урок построен на метроритмической основе. Движение под музыку, смена ритма и эмоциональная отзывчивость помогают тренировке дыхательной системы и обеспечивают организм ребёнка дополнительным необходимым количеством кислорода.

У ритмичности как свойства человеческого организма есть особенный, духовный аспект. Протоиерей В.В. Зеньковский (православный педагог и учёный, психолог, священник, профессор и декан Парижского Богословского института) в 1962 г., рассматривая вопросы педагогического процесса, педагогической среды, психологии ученика и учителя, систем дошкольного и школьного воспитания с позиций мировоззрения православного учёного, настаивая на том, что прежде всего «задача школы требует учёта иерархической структуры человека». «Забота только о развитии разума часто бывает источником душевных искривлений и заболеваний». В.В. Зеньковский осо-

---

<sup>1</sup> Красота и мозг. Биологические аспекты эстетики. /Под ред. И. Ренглера, Б. Хецберг, Э. Эпстайна. — М.: «Мир», 1995.

бенно настаивает на значении воспитания у ребёнка внутренней ритмичности при решении выдвинутых им целей и поставленных задач, «тело в человеке есть главный источник трудностей, и подчинённость тела ритму уже означает его включённость в духовную жизнь. Ритм есть подчинение материи какой-то закономерности. То же можно сказать относительно внутреннего ритма, благодаря наличию которого мы иногда можем с лёгкостью перескочить какое-нибудь внутреннее препятствие. Именно поэтому Древняя Греция включала музыку (в широком понимании) в систему воспитания»<sup>1</sup>

## ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ПРЕПОДАВАТЕЛЯ

**В**зоры многих современных учёных, исследователей всё больше обращаются в сторону различных видов искусства, в качестве адаптогенных, профилактических, лечебных, коррекционных средств. При этом внимание педагогов направлено на поддержку в детях стремления к творчеству — способности выходить за пределы знаний и умений и находить новые средства и способы достижения поставленной цели. Ведь творчество — это высший компонент в структуре личности, основной способ существования и развития личности (как ребёнка, так и воспитателя). Теория и практика физического воспитания подрастающего поколения также ставят перед физкультурными и педагогическими работниками всё новые и новые задачи по дальнейшему совершенствованию форм и методов обучения, так как физическое развитие необходимо для формирования и поддержания жизнедеятельности детского организма.

Рассматривая предлагаемую нами методику, можно использовать её элементы для обогащения собственного опыта педагога. Но для полноценной работы по данной методике необходим ряд знаний и умений, а именно:

### **1. Преподаватель должен обладать знаниями и умениями физкультурного работника.**

Через образно-сюжетное описание задания (игровой метод), личный интерес детей (соревновательный метод) преподаватель решает задачи обучения двигательным умениям и навыкам. Рисовать образные картины предстоящих задач перед детьми — значит открывать новый мир для ребёнка, новые краски и образы: *«Вот озеро, а зелёный ковер — берег с зелёной травкой. Вот рыбаки. Их ждут дома с уловом, поэтому они трудятся и дружно ловят рыбу. А вы карасики. Вам нужно не попасть в сети рыбаков и случайно не выпрыгнуть на берег»*. Это всегда интересно, при этом внимание детей собрано,

<sup>1</sup> Зеньковский В.В. Психология детства. — М. : «AcademiA», 1996.



и задачи предстоящих упражнений успешно решаются. Каждый раз в известные игры и задания преподаватель вводит новые образы или предлагает вместе переосмыслить старые. Сегодня они конники в этой игре, завтра – слоны, черепахи; или появляется новый персонаж, меняется погода. Задания преподавателя образно и сюжетно связываются с календарём, сезонными работами и погодными явлениями: «как растёт травка, летят жуки» (лето), «белки запасают орехи» (осень), «пробежать между сугробами и метнуть снежок» (зима), «гег Мазай и зайцы» (весна) и т.д.

**2. Преподавателю по данной методике совершенно необходимо владение навыками этнопедагогики, музыкального фольклора, владение музыкальным инструментом (в нашем случае это балалайка, настроенная в так называемом «гитарном» строе).**

Благодаря музыке создаётся положительный эмоциональный фон, позволяющий легче преодолевать объём и интенсивность физической нагрузки. При этом на занятии сохраняется высокая моторная плотность, исключаются неоправданные «простои» и потери учебного времени. Ритмизированные и рифмованные формы словесной подачи материала обучения усваиваются и принимаются детьми с воодушевлением. Команды учителя, интонационно близкие к частушке в единой ритмической организации с музыкой и заданными упражнениями, всегда будут услышаны детьми и с удовольствием ими исполнены, это воспринимается детьми как дополнительная игровая составляющая.

**3. Важным в интегративной работе является чёткое соблюдение педагогических принципов.**

**4. Одна из уникальных составляющих данной методики – это использование в нашей работе русского боевого искусства.**

**5. Преподаватель обязан владеть и использовать в своей деятельности знания психологии, физиологии и биомеханики двигательной активности.**

## **ПСИХОФИЗИЧЕСКОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ С РЕБЁНКОМ НА УРОКЕ**

**На** основе многолетнего опыта работы с детьми нами определены четыре вида психофизического взаимодействия с ребёнком и влияния на его деятельность. Эффективность данных методов проверена нами в течение последних 15 лет работы и имеет многочисленные положительные отзывы родителей.

### Поддержка

Может быть словесной и физической, а также в их сочетании.

Поддержка может выполняться следующим образом: перед трудным препятствием преподаватель рукой подхватывает тело ребёнка, сопровождает его через препятствие, одновременно словесно подбадривая его. Слова преподавателя, в зависимости от характера и темперамента ребёнка, могут быть тихими или громкими. Мы считаем также (и это проверено практикой), что важным и значимым для психологического взаимодействия с ребёнком является изменение тембральной окраски голоса преподавателя.

В соответствии с типом темперамента и характером, а также психологической готовностью ребёнка, поддержка может выполняться хлёстким движением, энергичным похлопыванием, что даёт дополнительный психофизический импульс для выполнения задания. Необходимо отметить, что к девочкам данное воздействие (и другие ему подобные) неприменимо (в особенности педагогом-мужчиной); прикосновения целесообразнее осуществлять в области лопаток, рук или плеч или словесно.

Похлопывание и шлепки в области ягодиц и бёдер особенно полезны для робких и несмелых мальчиков. Необходимо знать, что только опытный педагог в состоянии определить меру необходимого физического воздействия. Благожелательность педагога к ребёнку — залог правильно выполненной поддержки. Выполненная в нужный момент поддержка приносит эффект, которого вы могли безрезультатно добиваться словесными инструкциями в течение нескольких занятий.

Поддержку с удовольствием выполняют сами дети друг друга, иногда это происходит произвольно: один начинает помогать другому. Поддержка друг друга сплачивает детей в коллектив; учит ответственности не только за свои поступки, но и за поступки других. Преподавателю необходимо поощрять такую форму взаимодействия на уроке, а также создавать учебные задания, где присутствует поддержка. Однако следует внимательно следить за её использованием, т.к. в некоторых случаях со стороны детей, ещё не воспринявших культуры добрых товарищеских отношений, она может восприни-

---

*Поддержка направлена на преодоление трудной ситуации; зачастую опережает движения и реакцию ребёнка с целью предупредить нежелательную остановку его деятельности и обычно следующий за этим психологический ступор*

---

маться неоднозначно, особенно сверстниками. Необходимо учитывать и систему воспитания в семье, прежде чем использовать подбадривающие шлепки в области ягодиц и бёдер. В некоторых семьях следует проводить соответствующую консультативную работу с родителями.

Поддержка совершенно необходима нерешительному ребёнку со слабым типом нервной системы. Ребёнку, имеющему сильный уравновешенный, но инертный тип нервной системы, поддержка помогает быстрее переключиться на другой вид деятельности, помогает быстрее решить поставленную задачу.

Ребёнок, имеющий сильный неуравновешенный тип нервной системы, зачастую нетерпелив и менее пластичен. Поддержкой такого ребёнка необходимо переключать на новый вид двигательной активности резко, сохраняя при этом интерес ребёнка и тем самым помогая ему преодолевать психологический ступор и перевозбуждение. Ребёнку очень важно, чтобы его заметили — словом, взглядом, движением — это тоже необходимая форма поддержки.

При применении этого метода следует внимательно учитывать особенности половой зрелости как ребёнка, так и окружения. В разнородной и разновозрастной группе требуется особенно тщательно относиться к его применению. Необходимо предугадывать как реакцию самого ребёнка, так и реакцию детей, следящих за исполнением эти ребёнком того или иного трудного упражнения. В некоторых ситуациях поддержка может вызвать отторжение и протест не только со стороны того, кто выполняет упражнение, но и со стороны наблюдающих детей. Использование этого метода предполагает хорошее знание ребёнка, установившихся отношений в группе и высокого профессионализма со стороны педагогов. Иногда, в очень редких случаях, шлепок может вызывать со стороны отдельных детей страх.

Следует также отличать нерешительного ребёнка от застенчивого. Многие внешние признаки у них совпадают, но внутренние психологические реакции на одни и те же формы поддержки различны.

### **Поощрение**

Поощрение может быть как словесным, так и тактильным. Физически поощрение может выражаться в рукопожатии, похлопывании по спине, поглаживании головы и т.д. иногда дети сами прижимаются к преподавателю — это тоже может быть разновидностью поощрения. Многие современные дети воспитываются матерями-одиночками и испытывают нехватку отцовской заботы. В таких слу-

чаях преподаватель своими действиями может помочь в решении некоторых проблем психологического дискомфорта детей. Необходимо, однако, помнить, что эти проблемы не решаемы полностью на наших уроках. Воздействие преподавателя на ребёнка не должно переходить за рамки общения на уроке.

### **Пресечение**

Индивидуальное пресечение необходимо проводить незаметно для ситуации общей деятельности, не останавливая её. В особых случаях, когда необходимо общее осознание и общественное порицание (особенно в старшем возрасте), пресечение выносится на общее рассмотрение. Словесное пресечение возможно

в виде приказа или инструкции; в таком случае оно должно быть кратким, с минимум объяснения. Объяснение может быть, но уже за рамками основного времени урока и соответствовать беседе. Физическое пресечение производится, например, в виде удержания за руку или ногу или корпус ребёнка, особенно в момент совершения действия, носящего деструктивный характер. Пресечение удержанием возможно без словесного сопровождения: анализировать создавшуюся ситуацию и в большинстве случаев на немой вопрос даёт словесный ответ и делает правильные выводы. В этом случае словесное сопровождение будет излишним, и в следующий раз преподаватель будет наказан за свою многословность непослушной реакцией ребёнка.

Пресечение взглядом и своим присутствием действенно, когда преподавателем налажен контакт с детьми. Ваши перемещения и внимание фиксируются ребёнком, в большинстве случаев этого бывает достаточно. Чтобы ребёнок не повторял действий, за которые он был уже остановлен.

### **Переакцентация**

Существуют проблемы, характерные для определённых типов нервной системы. Например, потерпеть — для возбудимых типов, или проявить активность — для маловозбудимых типов.

Переакцентация помогает одним типам (возбудимым) дать возможность не просто потерпеть, но переосмыслить своё состояние и ситуацию, и перевести всё пережитое в позитивный опыт. Детям с малой

---

*Пресечение является необходимым методом воздействия в случаях, когда деятельность ребёнка носит деструктивный характер по отношению к нему самому, другим детям, преподавателю и среде деятельности.*

---

поведенческой активностью переакцентация даёт толчок к совершению действия. Словесная переакцентация возможна в виде команды, ключевой фразы, короткой инструкции, даже потешки, поговорки или пословицы. Физическая переакцентация многовариантна: это и шлепок во время задержки движения для детей со слабым и инерт-

ным типами нервной системы или быстрое удержание и перенаправление для детей активного типа.

---

*Переакцентация помогает одним типам (возбудимым) дать возможность не просто потерпеть, но переосмыслить своё состояние и ситуацию, и перевести всё пережитое в позитивный опыт. Детям с малой поведенческой активностью переакцентация даёт толчок к совершению действия*

---

Ребёнку со слабым типом нервной системы необходимо всё время ставить акценты, побуждая его уныние и бездействие. Сильному уравновешенно-

му подвижному типу, обладающему хорошей пластичностью и ригидностью, возможно в рамках учебных задач ставить задачи повышенной трудности и дополнительные задачи. Сильному уравновешенному инертному типу необходимо вовремя помочь перейти к следующему упражнению. Сильный неуравновешенный тип с преобладанием возбуждения, реактивность у которого явно преобладает над активностью, необуздан, несдержан, нетерпелив, вспыльчив. Он менее пластичен и более инертен. Переакцентация такого типа направлена на снятие излишнего возбуждения другим сильным раздражителем или переключение внимания на другой вид деятельности. Например, помогая слабому типу, они занимают себя, участвуя в действиях более слабого, становятся сдержанней и терпеливей.

## ПРИНЦИПЫ РЕГУЛИРОВАНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ РЕБЁНКА

Нами выделены следующие важные принципы регулирования деятельности ребёнка и его личного, непосредственного участия в процессе воспитания, образования и оздоровления.

**1. Принцип «открытия».** Ребёнок познаёт красоту и гармонию мира, порядок и законы вещей в результате активной деятельности. Преподаватель показывает ту или иную сторону предмета, правила и способы взаимодействия с ним, вызывая ребёнка к самостоятельной активности в сотворчестве и открытиях. Влюбляя ребёнка в предмет, игру, преподаватель даёт возможность за-

ниматься радостно, деятельно и непринуждённо. Наша задача создать на занятиях определённую среду открытий, увлечённости красотой, гармонией и свойствами предметов.

**2. Принцип «творчества».** Преподаватель создаёт условия для реализации творческой активности ребёнка. Используя собственный опыт, ребёнок самостоятельно создаёт новые движения и ставит задачи, которые тут же решает сам, с помощью сверстников и преподавателя.

**3. Принцип «цельности».** Особенности психофизического развития детей 5–6 лет являются основой целостного восприятия ими окружающего мира. Поэтому в своей работе преподаватель обращает внимание на всестороннее развитие ребёнка, привлекая для этого различные средства и методы во взаимосвязи. Важно показать ребёнку инструменты познания окружающего мира и преподать уроки обращения с ними. В процессе всестороннего развития нужно использовать всё видимое, а также образное, формируя физически развитую, психологически устойчивую и духовно богатую личность.

## ПОСТРОЕНИЕ И СТРУКТУРА УРОКА

Занятия по нашей методике в основном строятся в виде уроков. Преподаватель начинает свою деятельность на уроке с наблюдения за детьми, которые пришли на занятия. Они проходят в спортивный зал и ожидают начала занятия. Происходит естественное и спонтанное общение детей. Некоторые дети, испытывая, по нашему мнению, явный недостаток в двигательной активности, крупной моторике, с радостью встречают спортивный зал и начинают бегать по периметру зала, иногда сопровождают свои движения звуковыми сигналами, криками. Мы, как преподаватели, не останавливаем их самостоятельную спонтанную деятельность и в то же время не поощряем её дополнительно. Эти моменты важны нам для диагностики психофизического состояния детей, степени социальной адаптированности. Только

---

*Неформальное общение детей до занятия мы считаем очень важным и естественным моментом социализации и адаптации детей, проявления ими самостоятельности*

---

тогда действия детей носят деструктивный характер, преподаватель включается в управление деятельностью детей.

Неформальное общение детей до занятия мы считаем очень важным и естественным моментом социализации и адаптации детей, проявления ими самостоятельности. Кроме того, подобное наблюдение за свободной двигательной деятельностью детей даёт нам богатый материал для дальнейшей работы на уроке. Затем преподаватель объявляет о построении, что является официальным началом занятия. Опытный педагог может изменять и варьировать содержание конкретного занятия в зависимости от состояния и физической подготовленности детей, а также в тех случаях, когда необходима срочная коррекция поведения детей на уроке.

Так как наша методика направлена на комплексное и разностороннее формирование двигательных умений и навыков, и перед нами не стоят задачи узкой специализации и ранней спортивной подготовки, то выбор средств, методов и подходов позволяет более насыщенно и интенсивно проводить занятия.

В последней части урока нами иногда ставятся задачи по анализу детьми своей деятельности на уроке. Один из практикуемых нами вариантов — это высказывания в кругу. Все участники занятия, а иногда и наблюдатели, садятся в круг посреди зала, на пол, и высказываются по очереди, начиная с участника, сидящего слева от руководителя занятия. Правила круга таковы, что никто не перебивает говорящего, «слово» передают другому по кругу, задевая рукой, это означает, что предыдущий всё

---

*Так как занятие по нашей методике управляется в большей степени средствами музыкального метроритма, то по ходу занятия физическую нагрузку мы меняем волнообразно*

---

сказал и может говорить следующий. Преподаватель иногда комментирует слова детей по ходу их высказываний, придавая им большую осмысленность и уточняя детали, и он может задавать вопросы говорящему. Последним высказывается преподаватель, он подводит итоги, даёт настрой на дальнейшее продолжение занятий.

Так как занятие по нашей методике управляется в большей степени средствами музыкального метроритма, то по ходу занятия физическую нагрузку мы меняем волнообразно. Несколько десятков переходов позволяют, сохраняя высокую моторную плотность урока и достаточно высокую интенсивность нагрузки при двигательной

активности, уменьшать общую утомляемость ребёнка. Процессы восстановления проходят быстрее, когда занятие происходит на общем положительном эмоциональном фоне, когда само занятие организуется средствами метра и ритма, этому же способствует волнообразная система заданий и переходов между ними.

Обычная трёхчасовая структура занятия сохраняет своё содержание, но меняется по форме.

Занятия проходят 2–3 раза в неделю, в вечернее время. 🍀