

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

(продолжение статьи, опубликованной в «Обучении дошкольников» №1, 2010)

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Предполагаемые результаты применения физических упражнений общего назначения

- Формирование правильной осанки, предотвращение появления её дефектов. Приобретение стойких структурных основ осанки. Знание основных средств воспитания правильной осанки. Рациональный навык основной позы прямостояния, умение держаться естественно, свободно и красиво. Укрепление мышц, способствующих правильному положению позвоночника и стопы.
- Развитие органов дыхания. Умение правильно дышать. Умение произвольно управлять и фиксировать фазы дыхания. Знание упражнений для тренировки правильного дыхания.
- Развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата. Умение управлять своим двигательным аппаратом. Знание о направлении, амплитуде, скорости, темпе и ритме движений. Умение освоить основные элементы движений различными частями тела (головой, туловищем, руками и ногами). Формирование представлений о красоте движений и потребности в них.

Ожидаемые результаты от физических упражнений на развитие двигательных способностей

Формирование способностей:

- Координационных. Умение рационально выполнять движения и двигательные действия. Умение различать темп и амплитуду движений, степень напряжения и расслабления мышц, а также чувство пространства и времени.
- Скоростных. Умение проявлять быстроту в простых и сложных двигательных действиях. Представление о скоростных способностях и их значении для жизнедеятельности. Умение выполнять скоростную работу в быстром темпе. Развитие способности выполнять быстрые движения отдельными частями тела.
- Силовых. Развитие всех мышечных групп опорно-двигательного аппарата. Умение преодолевать физические трудности, переносить неблагоприятные условия внешней среды. Воспитывать волю, настойчивость, целеустремлённость. Развивать способность противодействовать и взаимодействовать с внешними воздействиями посредством мышечных усилий. Знать значение силовых способностей для жизнедеятельности. Умение проявлять кратковременное скоростно-силовое напряжение. Выполнять силовые упражнения различного характера без длительного «натуживания». Выполнять упражнения отягощением собственным весом.
- Развитие выносливости. Соразмеренное повышение функциональных возможностей организма, способность противостоять утомлению при различных режимах двигательной активности. Развитие волевых качеств. Развитие способности выполнять физические упражнения без снижения их интенсивности, достаточно длительное удерживание определённых поз, смешанные висы и упоры.
- Многократное повторение упражнений циклического характера. Представление о выносливости и значении её для жизнедеятельности организма.
- Развитие гибкости. Представление о гибкости и значении её для жизнедеятельности организма. Выполнение упражнений с большой амплитудой. Снижение психо-эмоциональной напряжённости. Развитие подвижности в суставах.
- Физические упражнения на развитие двигательных способностей дают представления о жировой и мышечной массе, дают возможность контролировать их оптимальное соотношение для жизнедеятельности организма.

Способствование развитию свойств психики, ожидаемые результаты

- Физические упражнения формируют различные положительные свойства психики, способствуют изменению характера, нервных процессов возбуждения и торможения. Развивают силу, уравновешенность, подвижность нервной системы.
- Развивают процессы внимания, восприятия, ориентировки. При правильной постановке способствуют формированию нравственной позиции и установок на товарищество и взаимопомощь.

СПЕЦИФИКА ПРОВЕДЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ ПО МЕТОДИКЕ «СИСТЕМЫ», «ЖИВЫЕ ТРЕНАЖЁРЫ» И ДРУГИЕ

Большое место в нашей методике уделяется контакту детей с поверхностью, это разнообразные виды «переползаний» и лазания. Мы практикуем около 30 способов передвижений на полу и ползания, а также их комбинации. Большинство из них взято нами из народных игр, передвижений казаков-пластун, русского боевого искусства «СИСТЕМА» М.В. Рябко.

С самых первых занятий мы учим детей правильному расположению тела при потере равновесия, при падении, прыжке. Учим учитывать инерционно-массовые характеристики своего тела, тела партнёра, массу и скорость предмета, входящего с ребёнком в контакт.

Учим поступательное движение тела переводить во вращательное. Таким образом, при падении ребёнок учится гасить силу удара инерцией вращения. Дети с удовольствием выполняют перекаты и кувырки, им нравится продолжать движение на полу перекатом или кувырком. Малая масса тела у детей этого возраста способствует лёгкому освоению кувырков и перекатов без боязни ушибиться.

Все кувырки выполняются только по диагонали спины. Мы исключаем из своей практики классический гимнастический кувырок вперёд, как опасный и травмирующий элемент. Наши занятия проходят не на мягких коврах, но, несмотря на это, травм, связанных с перекатами и кувырками, у нас нет. Более того, дети вне зала более подготовлены к падениям, так как постоянно тренируют мягкое падение на жёстком полу.

«ЖИВЫЕ ПРЕПЯТСТВИЯ», «ЖИВЫЕ ТРЕНАЖЁРЫ»

Ничто так не сближает, как общение. Ничто так не способствует взаимопониманию и налаживанию отношений, как близкий телесный контакт, общее дело и занятие.

Начиная работу над построением данной методики, мы обратились к опыту этнопедагогики, к тому, как и при каких условиях происходило обучение двигательным умениям и навыкам, какие возрастные группы при этом участвовали, какая создавалась обстановка и среда обучения.

Используя опыт традиционной народной культуры, мы пришли к осознанию необходимости участия в занятиях по нашей методике других возрастных групп, как семейную, поколенную и общинную составляющую. В современных условиях дефицита семейного тепла, скудости тактильного общения детей и взрослых, пропаганде индивидуализма, острую проблему составляет недостаток эмоционального и психологического комфорта, полноты отношений. В современном обществе много людей с «надломом» или «раной» в психо-эмоциональной сфере общения. Прикосновения, рукопожатия, обнимания, взгляды, слова, другие формы контакта чрезвычайно необходимы человеку. Русская пословица говорит нам: «Ласковое слово и собаке приятно». Аналогичная английская пословица в переводе звучит так: «Если кошку не гладить, у неё высыхает позвоночник». Эрик Берн отмечает факт распада (маразма) нейронов у детей, лишённых определённого количества прикосновений. Поэтому мы практикуем (по возможности, максимальное) участие в наших занятиях детей других возрастов, взрослых и родителей.



Эрик Берн (1910-1970) – американский психолог и психиатр, известен как разработчик транзакционного анализа

Старшие дети и взрослые становятся участниками и помощниками в процессе занятия. Они-то и становятся «живыми тренажёрами» для дошкольников. Через них прыгают, их оббегают, по ним скатываются, они поддерживают. На них висят, по ним лазают, ползут, кувыркаются, с ними бегут и т.д. Интересна игра «Живой плетень». В ней задействованы три возрастные категории детей: старшие школьники стоят, положив руки друг другу на плечи, дошкольники перелезают через такой «живой плетень» сверху, а младшие школьники с разных сторон помогают им перелезть и поддерживают.

В современной массовой культуре и медиапроектах очень много жестоких игр на выбывание, игры с изгнанием, в изгоев и отверженных. Они не способствуют процессам адаптации человека

в современном обществе, а, наоборот, способствуют возникновению и росту разобщённости, одиночества, дестабилизации психоэмоциональной сферы человека. В народных играх, особенно связанных с инициализациями, присутствовали игры на выбывание, но они были в определённой связи со всей системой воспитания. Сегодня же такие игры являются проявлением реальной жестокости и чёрствости внутреннего мира их создателей.

В своей деятельности с дошкольниками мы исключаем игры на выбывание. Тем более что такие игры характерны для подростковой и юношеской зрелости и решают задачи развития именно этой зрелости. В традиционных культурах такие игры связаны с периодами инициаций, с переходом из одной социально-возрастной среды в другую, до полного становления личности, обладающей всеми правами в данном обществе. Для дошкольников же биологический и социальный смысл игр на выбывание является преждевременным. Мы считаем, что педагогам следует руководствоваться биологическим и социальным значением игр для зрелости ребёнка при их выборе. Многие дети приходят к нам с уже явными последствиями участия в таких играх. Мы считаем, что даже пассивное наблюдение таких игр наносит определённый вред. Массовая культура за счёт тиражируемости и транслируемости информации усилила в сотни тысяч раз поток проявления жестокости и индивидуализма. Даже некоторые традиционные народные игры приходится корректировать, так как современными детьми они воспринимаются неадекватно.

ИГРЫ НА ВЫБЫВАНИЕ, ИГРЫ НА ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ

Некоторые игры с выбыванием мы переводим в разряд игр на взаимодействие, вот, например, игра с обручами. На выбывание обычно она выглядит так: музыка играет — дети бегают вокруг обручей. В это время один из обручей убирают. Музыка останавливается, и нужно встать в обруч. Кому не досталось обруча, тот выбывает из игры. Из игры на выбывание мы сделали игру на взаимодействие. В эту игру мы ввели новый сюжет и персонажи. Обручи стали «спасательными кругами» («шлюпками»), вокруг — «море» и плавают «акулы» (помощники из школьников или студентов). Пока играет музыка — «акул» нет, и дети, играя, перепрыгивают через «спасательные круги». «Волны» (помощники) во время музыки регулярно уносят в «открытое море» (с игрового поля) «шлюпки» по одному-два. После остановки музыкального сопровождения появляются «акулы». Спасаясь от «акул», ребёнку необходимо самому занять место в обруче и помочь товарищу. Кроме того, детям важно крепко держаться вместе, чтобы «акулы» не схватили не только тогда, когда они бегут до спасательного круга, но и в самом

кругу (если кто-то выставит руку или ногу за борт «спасательного круга»). Важным элементом этой игры является «замирание», когда дети, унесённые «акулами» на «берег», лежат в один ряд, не шевелясь, и наблюдают за поведением детей, оставшихся в «шлюпках». В результате дети, которые лежат на «берегу», не выбывают из игры, а меняют роль. Эта роль имеет самоценный психотерапевтический эффект. Через усилия управления собой во время «замирания» дети учатся сопереживать образу (роли) «замеревших» детей, испытывая при этом и познавая в образе «замеревших» пограничные состояния (жизнь — смерть). Кроме того, во время «замирания» у детей есть возможность анализировать активную деятельность оставшихся в «шлюпках» детей. Результат этого анализа мы наблюдаем при повторе игры с начала.

ПОСТРОЕНИЯ И ПЕРЕСТРОЕНИЯ

Момент построения — важный момент настройки детей на активную и творческую деятельность на уроке. Преподавателю важно правильно подобрать слова для начала урока, правильно себя преподнести детям, уверенно держаться.

Во время переключки мы предлагаем детям звонко и громко отозваться на свою фамилию — это тоже важный момент настройки на активную позицию во время урока.

Перестроения способствуют формированию слаженности коллектива и дисциплинированности, а также являются интересными игровыми заданиями для детей.

Мы рекомендуем:

- Посредством интересных заданий учить детей самостоятельному построению в круг, в пары, в колонну, в шеренгу; используя звуковые и зрительные сигналы, образные примеры, постоянно совершенствовать эти навыки.
- При построениях учить детей соблюдать порядок: строиться по росту, выравнивать шеренгу по носкам, колонну в затылок и т.д.
- Учить поворачивать направо, налево, кругом.
- Указания давать в виде команд, интонационно их выделяя.
- Строевым упражнениям отводить 1–2 минуты на каждом занятии, следя за тем, чтобы эти упражнения выполнялись детьми с охотой.
- Во время перемещений можно использовать зрительные ориентиры (окно, стена и т.д.), расставленный или разложенный инвентарь.

ХОДЬБА, БЕГ, ПРЫЖКИ

ХОДЬБА. Главное требование к обучению детей правильной ходьбе — научить выполнять данное движение легко, уверенно, с правильным соотношением работы рук и ног. Детям полезна ходьба с изменением темпа и направления, с переступанием через предметы, которые стоят на полу.

Дошкольникам рекомендуется ходьба с гимнастической палкой на плечах, лопатках, за спиной и перед грудью, с мешочком на голове, а также с фиксированным положением рук. Эти виды ходьбы широко применяются в утренней гимнастике.

Детям также полезна ходьба с ускорением и замедлением темпа, ходьба на носках и пятках, внешней стороне стопы, с высоким подниманием бедра. Эти упражнения хорошо выполняются детьми в виде имитационных упражнений: пройти, как косолапый мишка, лошадка, цапля, лисичка, зайчик и т.д. Такие виды имитационной ходьбы целесообразно чередовать с обыкновенной ходьбой. Все эти упражнения способствуют развитию мышц опорно-двигательного аппарата и профилактике плоскостопия.

БЕГ. Характерным признаком бега, отличающим его от ходьбы, является фаза «полёта» — безопорное положение тела после отталкивания ногой от земли. Работа рук при беге несколько отличается от работы рук при ходьбе: они согнуты в локтях, и мах ими более энергичен. При беге нагрузка на мышечный аппарат, и особенно на дыхательную и сердечнососудистую системы, значительно больше.

Начиная с пяти лет, основная цель в обучении бегу состоит в том, чтобы приучить детей ставить ногу с носка. При этом ребёнок должен держать туловище ровно, с небольшим наклоном вперёд; бедро маховой ноги энергично выносить вперёд — вверх; руки, согнутые в локтях, выполняют энергичные движения в соответствии с работой ног; стопы ставятся параллельно.

Овладеть навыком бега помогают разнообразные подготовительные упражнения: бег с высоким подниманием бедра, «как лошадка», бег с переступанием через предметы (кубики, мячики, шишки и т.д.), бег по «болотным кочкам» (обручи, разложенные на расстоянии 60–80 см друг от друга).

Мы также широко применяем бег с преодолением различных препятствий, это и предметы спортивного инвентаря, гимнастические

палки, набивные подушки, лавочки, обручи, большая скакалка, мячи, а также помощники (дети и взрослые), которые занимают определённое положение в пространстве и становятся неподвижными и подвижными препятствиями. Причём неподвижные живые препятствия могут неожиданно для ребёнка стать подвижными, что вносит в занятие дополнительный интерес и оживление. Во время бега дети на ходу ориентируются по положению препятствия и выбирают сами: пройти под ним, перепрыгнуть или перекатиться. По мере овладения упражнением мы усложняем варианты прохождения препятствий. Постоянное разнообразие вариантов препятствий, «живые тренажёры», многовариантность выполнения упражнения поддерживают интерес детей и их поисковую активность на высоком уровне.

В старшем дошкольном возрасте рекомендуется практиковать бег с ускорением до максимальной скорости. Во время бега следят, чтобы ребёнок бежал в прямолинейном направлении, энергично выполнял движения согнутыми в локтях руками и активно ставил на землю ногу с носка.

Большое значение для совершенствования навыка бега у дошкольников имеют подвижные игры с ловлей и убеганием (младшие группы), бегом наперегонки, с соревнованием в быстроте и ловкости, где дети могут проявить свои скоростные способности.

ПРЫЖКИ. Прыжки способствуют укреплению мышц и связок нижних конечностей, совершенствованию координации движений, воспитанию ловкости и смелости. Однако следует помнить, что при неумелой организации прыжков (неподготовленность места приземления, несоблюдение рекомендованных требований в отношении высоты прыжка и т.д.) у дошкольников могут возникнуть травмы и плоскостопие.

Прыжок в длину с места. Дети совершенствуют прыжок с помощью таких упражнений: прыжок через «ручeёк» с постепенным увеличением его ширины до 60 – 70 см, прыжки с продвижением вперёд, как лягушки (4 – 6 раз подряд). Расстояние между лентами «ручейка» увеличивают постепенно, регулируя этим мышечные усилия детей во время отталкивания. Для детей 6 – 7 лет наиболее сложным элементом в прыжке является приземление. Стараясь прыгнуть подальше, ребёнок отталкивается с максимальным усилием и, выбрасывая ноги вперёд (в заключительной стадии «полёта»), приземляется жёстко на пятки, часто с потерей равновесия. Поэтому его внимание акцентируют на мягком и устойчивом приземлении,

при этом следует учить детей при потере равновесия переходить на перекат или кувырок.

Прыжок в глубину (с невысоких предметов). Обучать данному прыжку следует тогда, когда дети уже научились прыгать в длину с места. Прыжок в глубину имеет общую структуру движения с прыжком в длину с места. Различие состоит лишь в характере отталкивания и в степени нагрузки на опорно-двигательный аппарат при приземлении.

С детьми 5 лет прыжок в глубину совершенствуют в такой последовательности: прыжок со скамейки или какого-нибудь другого возвышения (высота 20 см), прыжок с высоты 20 – 25 см с правильным выполнением всех его элементов. С детьми 6 – 7 лет навыки прыжка в глубину совершенствуют в различных условиях, увеличивая высоту до 40 – 50 см. Дети учатся спрыгивать со скамейки, стула и т.д.

Постепенно прыжки усложняют: прыжок в обозначенное место или за указанную линию, прыжок с поворотом на 90° влево и вправо.

Прыжок в длину с разбега. В длину с разбега прыгают таким образом: разбег равноускоренный, последний шаг перед отталкиванием несколько короче, отталкиваются одной ногой с одновременным махом рук вперёд — вверх, в фазе полёта ноги сгибают и перед приземлением выносят вперёд, приземляются на пятки или на всю ступню, для устойчивости руки выносят вперёд в стороны.

Прыжок в высоту с разбега. По своей структуре данное движение сходно с прыжком в длину с разбега. Его выполняют способом «согнув ноги». Разница заключается лишь в характере отталкивания. Дошкольникам не рекомендуют приземляться на одну ногу, как этого требуют другие способы прыжков (перетягивание, перекат, перекидной), поскольку возникает большая нагрузка на опорно-двигательный аппарат. прыжок в высоту с разбега с согнутыми ногами является самым приемлемым для детей пяти-семи лет, так как здесь они приземляются на обе ноги.

С детьми 7-ми лет совершенствуют прыжок, постепенно усложняя его. Прыгать также можно в обруч, при этом необходимо учить ребёнка не только правильно оттолкнуться и приземлиться, но и правильно сгруппироваться при проходе в обруч. При этом необходимо следить, чтобы согнутые ноги первыми переходили линию обруча. Обруч можно устанавливать под различным углом по отношению к поверхности. Необходимо обращать внимание на правильное вы-

полнение всех элементов движения. Это помогает детям быстрее овладеть его техникой.

Прыжки со скакалкой. Прыжки со скакалкой вызывают большой интерес у детей 5–7 лет. Кроме обычной скакалки мы практикуем большую скакалку-канат. Вначале дети учатся прыгать в центре большой скакалки, затем учатся забегать по ходу движения, прыгать и выбегать. Далее, усложняя, мы предлагаем прыгать с поворотами во время прыжка, прыгать вдвоём и передавать в это время друг другу мяч или другой предмет.

Мы рекомендуем:

- Давать задания, в которых меняются темп и направление движения при ходьбе, с разными положениями рук. Формировать умение чередовать ходьбу с другими движениями.
- Использовать бег в подвижных играх. При условии частого использования бега во всех формах работы влияние на детские чувства происходит непроизвольно.
- Формировать умение приспосабливать упражнения к условиям определённых жизненных обстоятельств.
- Учить правильному дыханию во время выполнения упражнений, чтобы объём движения соответствовал объёму дыхания. Учить приёмам восстановления дыхания на образной основе: «дышите, как собачки часто дышат» и т.д. Учить вдыхать носом, а выдыхать через рот.
- Учить различным видам бега и ходьбы и способам постановки стопы (на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, приставным шагом), подсказывая детям, где в быту необходимо использование этих приёмов.
- Следить за лёгкостью выполнения движений, осанкой. Формировать привычку двигаться правильно и красиво. Постоянно напоминать детям, чтобы они держали спину прямо и не опускали голову.
- При малой или, наоборот, излишней амплитуде движения рук во время ходьбы лучше использовать игровые задания, не зажимающие детей, дающие свободу движений.
- Учить детей быть ведущими в ходьбе, соблюдать дистанцию, уметь координировать свои действия с соседями.
- Использовать специальные упражнения для равномерности бега, правильного и активного выноса и поднимания бедра. Для этого необходимо давать задания, приучающие детей сильнее отталки-

ваться от земли и поднимать бедро повыше вперёд, делая более широкий шаг.

- Показывая и поясняя технику, преподаватель должен не акцентировать внимание на её воспроизведении. Излишняя концентрация внимания детей на отдельных компонентах бега ведёт нередко к напряжённости движений, что крайне нежелательно.
- Все упражнения в беге хорошо выполнять под музыкальное сопровождение.
- В прыжках добиваться мягкого координированного приземления, правильного исходного положения в исходной фазе прыжка и сочетания с отталкиванием взмаха руками вперёд-вверх.
- Осторожно выполнять прыжки с большой высоты или на твёрдую опору, так как они могут отрицательно влиять на развитие опорно-двигательного аппарата. Также это может привести к травмам связок и мышц голеностопного сустава, к уплощению свода стопы ребёнка.
- Нежелательно давать детям выполнять асимметричные упражнения, которые выполняются длительное время или по привычке одной рукой или ногой, например: прыжки со скакалкой только на одной ноге. Они односторонне влияют на развитие мышц рук, ног, туловища и не способствуют гармоничному развитию организма ребёнка.

ПОЛЗАНИЕ, ЛАЗАНИЕ

 Эти дошкольного возраста довольно рано и быстро овладевают такими видами движений, как ползание по полу, пролезание в обруч, пролезание под скамейкой, подлезание под палку (верёвку), перелезание через бревно, скамейку и т.д.

Упражнения в лазании и ползании полезны для дошкольников. В их выполнении участвуют крупные мышечные группы (спины, живота, рук и ног). Эти упражнения требуют достаточно физического напряжения. Для их выполнения необходимо иметь несложное оборудование (стул, скамейка, обруч, палка).

В этнопедагогике широко использовалось большое разнообразие видов ползания и лазания, это связано с необходимостью использования данных навыков в хозяйственно-бытовой деятельности (сельское хозяйство, охота, рыболовство, сезонное собирательство даров природы). Эти навыки были важны в профессиональной деятельности и военном деле, например, нами используются различные виды переползаний казаков-пластунов. Искусные в разведке и скрадыва-

нии противника, они оставили много разнообразных приёмов передвижения, которые нами с успехом использованы в данной методике.

Дошкольники любят ползать, и это стремление надо поддерживать, предусматривая по возможности больше разнообразных упражнений в данном виде движения (подползание, переползание).

Мы рекомендуем:

- Учить ползать правильно, припадать к поверхности и перебирать руками и ногами.
- Учить управлять своим телом, используя различные методические приёмы, в том числе образные сравнения: «как гусеницы», «крокодильчики», «ящерка», «травка тянется к свету», «паровозик бежит».
- Развивать волевые качества, усложняя препятствия (по наклонной скамейке, круглому бревну). Акцентировать внимание детей на том, что они преодолевают трудности, по возможности приводя образные примеры.
- Используя поговорки, пословицы, меткие слова, подготавливать детей к успешному преодолению ими препятствий. Подбадривать их, сопровождая словесно и интонационно до конца выполнения сложного элемента, если это необходимо.
- Создавать игровые ситуации, способствуя формированию осторожности, рассудительности, расчётливости, уверенности, смелости, поощрять к самостоятельному решению предлагаемой задачи.
- Музыкально сопровождать преодоление сложных участков, обучить самостраховке.
- Давать упражнения, указывая на их прикладной характер, акцентируя для мальчиков свой характер, для девочек — свой.
- Лазание совершается не в один приём, а также в разных направлениях (вверх, вниз, по диагонали и т.д.) учить детей выполнению попеременного шага в лазании по гимнастической стенке, правильной координации движений.
- Обучать детей умению мысленно «уменьшить объём», пролезая в узкое отверстие: *«Вы становитесь худенькими, маленькими, тоненькими, выдохните и пролезьте, видите, как хорошо получается!»*
- Воспитывать смелость, сострадание: *«Щенок застрял, пролезьте, погланьте его и выручите из беды».*

ПРИЗЕМЛЕНИЯ, ПЕРЕКАТЫ И КУВЫРКИ

С самых первых занятий мы учим детей правильному расположению тела при потере равновесия, при падении, прыжке. Учим учитывать инерционно-массовые характеристики своего тела, тела партнёра, массу и скорость предмета, входящего с ребёнком в контакт.

Наша задача научить ребёнка управлять движением своего тела, например, поступательное движение тела уметь переводить во вращательное, а также скользить по поверхности. Таким образом, при падении ребёнок учится гасить силу удара инерцией вращения или скольжения. Дети с удовольствием выполняют перекаты, кувырки, скольжения, приземления, им нравится продолжать движение на полу перекатом или кувырком. К тому же малая масса тела у детей этого возраста способствует лёгкому освоению кувырков и перекатов без боязни ушибиться.

Кувырки все выполняются только по диагонали спины, при этом голова ни в коем случае не должна контактировать с поверхностью. Кувырки по диагонали спины исключают излишнюю нагрузку на позвоночник в целом, и особенно на шейный отдел позвоночника и голову, которые легко травмировать в дошкольном возрасте. Именно поэтому мы исключаем из своей практики классический гимнастический кувырок вперёд как опасный и травмирующий элемент. Даже на мягких матах при выполнении классического гимнастического кувырка вперёд не просто избежать травмирующего воздействия на позвоночник и голову, тем более трудно избежать этого на твёрдой поверхности. Наши занятия проходят не на мягких коврах, но, несмотря на это, травм, связанных с перекатами и кувырками, у нас нет. Более того, дети вне зала более подготовлены к падениям, так как постоянно тренируют мягкое падение на жёсткой поверхности.

Мы рекомендуем:

- Обучать детей правилам принятия контакта с твёрдой поверхностью, взаимодействию с ней, правильному приземлению и погашению инерции тела за счёт переката, кувырка, скольжения. Это является одной из отличительных особенностей данной методики.
- Учить детей приземляться под разными углами, сохраняя цельность своего тела, группируясь и применяя самостраховку. При потере равновесия и невозможности его сохранить учить детей переходить к перекату или кувырку, гася за счёт этого инерцию падения.

- Учить выполнять перекаты, сохраняя цельность тела, подбирая отдельные его части, избегая ушибов и остановок при движении.
- Учить приземлениям, перекатам и кувыркам на жёсткой поверхности. сначала — из положения лёжа, затем — на коленках, на корточках; стоя; с разбега; с высокой опоры; далее — «кувырок-полёт».
- Применять мягкие набивные подушки для комфортности и округлости выполнения перекатов и кувырков.
- Выполнять кувырки по диагонали позвоночника, без опоры на голову, позвоночный столб. Исключить гимнастический кувырок как травмирующий детей.
- Учить кувыркам как с отведением руки в стороны, так и с подбором её к себе, при этом рука не опирается ладонью о пол, а ложится тыльной стороной и в движении по поверхности увлекает за собой всё тело последовательно. Необходимо следить, чтобы дети при выполнении кувырков и перекатов не ложились на руку телом.
- Учить кувыркам, перекатам через препятствие, сначала опираясь на него, затем не задевая. Выполнять боком, лицом, спиной.
- Учить выполнять приземления, перекаты и кувырки как с места, так и в движении, с ходьбы, бега.
- Учить выполнять приземления, перекаты и кувырки от толчка, броска или вращения тела. В этом случае детям необходимо учиться взаимодействовать с дополнительной сообщаемой внешней силой.
- Учить выполнять приземления, перекаты и кувырки в заданное пространство, точку, люк. Например: используя обруч, прыгать в него с различной высоты, положения, движения и переходить во вращательное движение, гася за счёт вращения создаваемую нагрузку на опорно-двигательный аппарат.
- Учить выполнять падения на твёрдые покрытия с дальнейшим переходом в положение стоя.
- Учить технике, не допускающей падение при стороннем воздействии.

РАВНОВЕСИЕ

Известно, что равновесие (его сохранение и поддержание) является постоянным и необходимым компонентом любого движения. Задержка или недостаточное развитие функции равновесия влияет на точность движений, темп, ритм. Упражнения

в равновесии способствуют развитию координации движений, ловкости, воспитанию смелости, решительности, уверенности в своих силах.

Многие упражнения и задания уже содержат в себе задачи на равновесие. Кроме того, предлагаются и специальные упражнения в равновесии на уменьшенной и повышенной опоре, выполнение на ней заданий с различными предметами. Все специальные упражнения на развитие равновесия требуют от детей сосредоточенности, внимания, волевых усилий; поэтому их следует проводить в среднем или медленном темпе под наблюдением воспитателя, а при необходимости оказать помощь и страховку отдельным детям. Во время выполнения упражнений в равновесии на повышенной опоре (скамейка) взрослый при необходимости подстраховывает ребёнка.

Упражнения в равновесии усложняются различными двигательными заданиями: во время ходьбы по скамейке присесть-подпрыгнуть и повернуться на 180°, переступить через кубик (мяч), лежащий на середине скамейки, ходьба по скамейке с предметом.

Мы рекомендуем:

- Учить сохранять устойчивое положение как на месте, так и в движении, без предметов и с предметами, на двух ногах и на одной, перекаладывая предмет ногой, с наклонами туловища в разные стороны.
- Добиваться от ребят умения контролировать положение тела в пространстве, менять направление движения.
- Воспитывать культуру движений, точность направлений, ритм, динамические оттенки как основу выразительности движений.
- Подбадривать детей ровным тоном. Помогать им успокоиться, сосредоточиться. Воспитывать смелость и уверенность в движениях на повышенной площади опоры: «Стойте спокойно, без колебаний. Думайте о хорошем».
- Особое значение имеют упражнения, связанные с быстрой сменой положения тела в пространстве, неожиданными остановками, вращениями в игровой ситуации.
- В основе навыков равновесия должны быть положены движения, завершающиеся сохранением статического равновесия после соскоков, прыжков, приземлений, поворотов. При этом дети не могут долго сохранять определённое положение рук, необходимо чередовать такие упражнения со свободным балансированием руками.

- Использовать в качестве упражнений на равновесие различные виды ползания, ходьбу на четвереньках, кружение, балансирование.

БРОСАНИЕ, МЕТАНИЕ, КАТАНИЕ, ЛОВЛЯ

 ля детей в этом возрасте очень важно обрести верный смысл слов и понятий, применяемых нами на занятии, например: *Бросить* — выпустить из рук, с размаха заставить полететь. В то же время нехорошо бросать мусор на улице, товарищей в беде или камнем бросать в животных и птиц. Поэтому необходимо детям дать задуматься, что можно бросать, а что нет, и когда бросать.

Метнуть — кинуть, бросить что-нибудь, какой-нибудь снаряд в цель. Совсем другое дело метать икру, метать стежки на ткани или метаться по комнате.

Катать — переваливать на другой бок предмет, вращать по поверхности. А можно катать на санках братишку или сестрёнку.

Ловить — схватить летящий предмет, удержать его. При этом совсем другое дело ловить животных или птиц, которым дорога свобода.

Упражнения в метании предметов развивают глазомер, меткость, координацию движений, укрепляют мышцы рук и туловища. В дошкольном возрасте детей обучают метанию предметов на дальность и в цель с места.

При метании предмета правой рукой ребёнок поворачивается левым боком в сторону броска, отставляет назад правую ногу и переносит на нее тяжесть тела, выполняя при этом широкий замах рукой; во время броска вес туловища переносят на левую ногу.

В этом возрасте ребёнок должен овладеть элементарными навыками передачи мяча в парах, по кругу, бросать мяч об стенку с последующей ловлей. Подбрасывать вверх и ловить его и т.д. У детей данного возраста совершенствуют навыки метания предметов на дальность и в цель способом «из-за спины через плечо».

Большинство детей предпочитают метать предметы более сильной рукой, вследствие чего отмечается значительная разница в результатах бросков правой и левой рукой. Поэтому необходимо предлагать детям выполнять упражнения и той и другой рукой. Это обеспечит равномерную нагрузку на мышечные группы обеих сторон

туловища ребёнка и будет способствовать гармоничному его развитию.

Для метания мы используем разные упражнения и тренажёры, один из них представляет собою липкую мишень. При попадании в неё мяч залипает точно в месте попадания, это даёт возможность детям контролировать точность броска и корректировать дальнейшее метание. При этом хорошо давать ребёнку последовательно метнуть 3–5 снарядов в цель, чтобы он мог регулировать силу и направление бросков.

Важным специфическим моментом тренажёра «липкая мишень» является момент удовольствия и радости, которые испытывает ребёнок во время залипания снаряда на мишени. В порядке эксперимента мы предлагали приходящим взрослым опробовать тренажёр, успех неизменен, взрослые сначала с неохотой, а по мере попадания и влипания мячика всё с большим увлечением занимались метанием на «липкой мишени».

В дальнейшем навыки в метании предметов на дальность и в цель совершенствуют в разнообразных подвижных играх и при выполнении интересных для детей заданий игрового характера.

Мы рекомендуем:

- Учить детей произвольно упражняться с мячом: брать, класть, бросать, катать, ловить, подбрасывать.
- Совершенствовать регулирование точности направления при попадании в предметы, силы отталкивания мяча, через прокатывание вокруг предметов, что даёт сильные впечатления ребёнку, и он естественным образом постигает смысловые значения заданий.
- Предварительно показывать наиболее подходящие варианты выполнения упражнения, предоставлять детям самим выбирать и опробовать разные варианты и способы броска, метания. При этом ведение мяча должно быть мягким, движения плавными. Учить отбивание от пола выполнять как на месте, так и в движении.
- Упражняться на метание в цель и в даль, при этом важно, чтобы дети учились бросать не вперёд-вниз, а вперёд-вверх для увеличения дальности броска.
- В процессе выполнения заданий необходимо организовать коллективную деятельность, направленную на развитие организаторских способностей (раздать мячи), самостоятельности, инициативности (придумать новое задание).

- При выполнении упражнений одной рукой или ногой, например, метание мяча на дальность и в цель только правой рукой, следует давать пробовать и метание левой рукой. Это необходимо, чтобы не было одностороннего развития мышц рук, ног, туловища.
- Побуждать к товариществу, подавать друг другу мяч в руки (даже отскочив от пола, мяч попадает прямо в руки товарища), ловить, а не отбивать его. Дети должны ловко принимать мяч, непринуждённо держать, точно и быстро передавать его. Упражняться в передаче мяча, стоя в кругу, сидя на скамейке, во время ходьбы, бега и т.д. «Бросайте мячи аккуратно, чтобы у друзей было желание всегда играть с вами».
- С помощью взрослых навыки ловли мяча формируются быстрее и успешнее, поэтому следует уделять внимание индивидуальной работе.
- Обратить внимание на дыхание, учить выполнять замах для броска на вдохе, бросок на выдохе, при этом не допускать остановки дыхания между фазами замаха-бросок.
- При развитии силовых качеств, полезных для формирования осанки, стопы, использовать упражнения с набивными мячами.
- Использовать для тренировки метания в цель тренажёр «Липкая мишень», который повышает результативность обучения метанию, способствует поддержанию интереса детей к метанию.

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ (ОРУ)

Эти упражнения направлены на развитие отдельных звеньев двигательного аппарата, групп мышц, систем организма и имеют общеразвивающий характер. Содержание общеразвивающих упражнений зависит от конкретно поставленных оздоровительных, воспитательных и образовательных задач.

Хорошо заинтересовывают детей ОРУ в виде подражательных упражнений, они радуют ребёнка, помогают ему лучше справиться с заданием, а их игровая форма вызывает у него желание повторить движение в самостоятельной деятельности. Для детей старшего дошкольного возраста упражнения можно усложнить, добавив дополнительные движения или увеличив время выполнения упражнений. Старшие дети уже хорошо понимают речь воспитателя, им можно предлагать не имитационные упражнения, однако начало занятий всё равно должно сопровождаться показом.

Занятия начинаются с упражнений для рук и плечевого пояса, затем следуют движения для туловища и ног, а заканчиваются, как

правило, подскоками или бегом с последующей спокойной ходьбой. Общеразвивающие упражнения повторяются несколько раз.

Упражнения ОРУ могут быть направлены на развитие основных физических качеств (мышечной силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

Физические качества, в свою очередь, составляют основу для проявления двигательных способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, двигательно-координационных, общей и специфической выносливости). Двигательные способности проявляют себя в форме конкретных умений и навыков и необходимы ребёнку в процессе жизнедеятельности трудовых и творческих навыков.

ОРУ могут быть направлены и на развитие свойств психики: внимания, сообразительности, ориентировки в пространстве, во времени и другие качества.

ОРУ имеют свои особенности: они точно дозируются, применяются в разнообразных вариантах и комбинациях. ОРУ обеспечивают избирательный характер воздействия на отдельные группы мышц, играют большую роль в формировании осанки и профилактике плоскостопия. В занятие необходимо включать упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развивающие мышцы стопы. Применение разных исходных положений позволяет разгрузить позвоночник ребёнка (особенно при положении лежа), разнообразить упражнения, чередовать работу определённых групп мышц. При подборе движений следует руководствоваться правилом: не воздействовать на одну и ту же группу мышц несколькими упражнениями подряд, что вызывает утомляемость, а распределить нагрузку и таким путём упражнять все мышцы.

ОРУ являются средством для развития органов дыхания, так как в программу ОРУ входят упражнения, укрепляющие диафрагму, межрёберные мышцы, мышцы брюшного пресса, содействующие более глубокому дыханию. Ритмичность движений формирует навыки рационального дыхания, умения сочетать ритм и частоту дыхания со структурой двигательного действия.

Нельзя забывать об ОРУ с предметами и игрушками. Они хороши тем, что требуют значительного мышечного напряжения ребёнка, точнее выполняются. Эти упражнения детям не надоедают, так как при повторении их можно разнообразить: один раз дети поднимают руки вперёд с обручем, другой раз держат мяч или показывают воспитателю шишки, кубики, поднимают гимнастическую палку и т.д.

Мы рекомендуем:

- Проводить ОРУ в атмосфере коллективизма, способствовать развитию у детей организованности, дисциплины.
- Организовывать и дозировать выполнение ОРУ с помощью музыкального сопровождения.
- Формировать у детей потребность к самостоятельному выполнению ОРУ, сознательному использованию их в процессе занятий, отдыха, в целях повышения работоспособности и укрепления здоровья.
- Ставить преподавателю задачи ОРУ: на формирование осанки, профилактику плоскостопия, укрепление сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы, развитие двигательных качеств.
- Учить детей выполнять упражнения для различных частей тела: для рук и плечевого пояса, для ног, для туловища — с предметами и без предметов.
- Учить детей сочетать движения с фазами дыхания, не задерживать дыхание во время движения. Для акцентированного выдоха можно иногда предлагать выдох со звуком — «Ах; Ух; УФ» и т.д.
- Использовать в ОРУ предметы, которые подбираются по размеру, цвету, весу и т.д. Предметы использовать для различных манипуляций во время ОРУ и как ориентиры для проведения ОРУ.
- В ОРУ закреплять навыки элементарных движений отдельных частей тела: наклоны, повороты, сгибания и разгибания, вращения и т.п.
- Не стоит требовать от детей очень точного выполнения ОРУ. Стремясь достигнуть результата, преподаватель должен поддерживать интерес детей к выполнению упражнений на высоком уровне, избегать муштры, стимулировать сознательность и активность детей.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Дошкольный возраст отличается повышенной восприимчивостью к социальным воздействиям. Народные подвижные игры являются наиболее доступной для ребёнка формой нравственного воспитания и освоения культуры общества.

Народные подвижные игры, игры с правилами дают возможность каждому участнику сравнивать свои действия и их результаты с действиями и результатами других. Ценно и то, что ребёнок пытается самостоятельно оценить свои действия и действия других

играющих (в отличие от иных видов деятельности, где это делают взрослые). Настоящие народные игры обязательно основаны на самостоятельности и самоорганизации детей. Наличие готового содержания и фиксированных правил облегчает детям объединение в игре. В играх правила указывают, как выбирать и сменять водящего, кого считать выигравшим и проигравшим, что влекут за собой проигрыш и выигрыш. Важную роль в играх служат считалки, с помощью которых дети настраиваются на игру, выбирают водящего, учатся быть справедливыми.

Игра чрезвычайно благоприятна и для развития и совершенствования двигательных умений и навыков. Непринужденность, интерес детей, высокая творческая и поисковая активность делают игры ничем не заменимым средством разностороннего физического воспитания ребёнка.

В процессе игры необходимо помнить о дозировке напряжения, так как дети, увлечённые игрой, как правило, не замечают усталости. Необходимо своевременно заканчивать игру, предупреждая переутомление ребёнка. Признаки утомления проявляются в виде учащённого дыхания, покраснения лица, изменения поведения ребёнка, нарушения им правил игры.

МЫ РЕКОМЕНДУЕМ:

- Во время игр учить детей воспроизводить действия персонажей игры, животных и птиц, их голоса и действия (гуси га-га-га, вытянули шею, щиплют лису).
- Воспитывать умение действовать сообща, сдерживать себя, чётко выполнять задачи своего героя, законы игры. Важно помнить, что подвижные игры — это игры с правилами; необходимо обучать детей подчиняться правилам, при этом опираясь на их жизненный опыт и образное содержание игры.
- Учить детей начинать и заканчивать действия по указанию преподавателя и в соответствии с сюжетом игры. Двигаться в определённом направлении, заданным способом.
- Формировать самостоятельную ориентацию в пространстве и законах игры, поощрять творческий поиск, расширяющий возможности данной игры.
- Устанавливать в играх духовно-нравственные ориентиры, социальные нормы поведения, связывать сюжеты с растущими представлениями детей об окружающем мире.
- Учить детей чувствовать себя в игре непринуждённо. При этом

нельзя злоупотреблять указаниями и требованиями относительно точности и правильности движений, так как снижается эмоциональность игры, активность её участников, самостоятельность в решении поставленных задач.

- В правилах и сюжетах игр следует учитывать интересы и желания детей, их подготовленность.

Двигательную активность необходимо стимулировать введением в игру красочного и разнообразного инвентаря, привлекать для создания образов в игре предметы окружающего мира. Особенно хорошие результаты дают образные сюжеты, которые актуальны для жизни ребёнка. ♡