

---

## **Владимир Высоцкий,**

директор Экспериментального детско-юношеского клуба спортивной подготовки №1 г. Красноярска, организатор физкультурной работы во многих детских садах, школах, летних лагерях Красноярского края, разработчик уникальных физкультурных методик.

---

## **Татьяна Терёшкина,**

педагог экспериментального детско-юношеского клуба спортивной подготовки №1 г. Красноярска.

---

## **Алексей Юшков,**

педагог, биолог, психолог, один из ведущих российских педагогических исследователей, автор природоведческого курса «Загадки природы», соавтор исследований и методических разработок физкультурного, языкового, математического развития дошкольников и младших школьников.

---

# **СОДРУЖЕСТВЕННОСТЬ ДЕТЕЙ – ОСНОВА ИХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

## **1 КЕМ БЫТЬ ДЕТЯМ НА ФИЗКУЛЬТУРНОМ ЗАНЯТИИ?**

### **Спортсмены поневоле**

**В** работе с детьми-дошкольниками на занятиях физической культурой педагоги, как правило, склонны делать упор на формирование у ребят пяти-шести лет умений и навыков (на языке профессиональной терминологии это обозначается как формирование «основных движений»). Тем более такой подход характерен на уроках в начальных классах.

Взрослый предъявляет детям «жесткий» образец действия и систему требований-инструкций, которые ребёнок должен выполнить. Причем смысл этих действий для многих детей во многом остаётся неясным.

Постепенно такая манера начинает исчезать из работы в детских садах и первых-вторых классах. Но чем она замещается? В самом простом случае — чем-то противоположным. Например, театрализованными представлениями на занятиях. Предполагается, что включение «игрового момента» изменит саму атмосферу происходящего, сделает занятия любого типа более привлекательными для детей.

### **Актёры игровых мероприятий**

Как возникла идея «игрового момента»? По всей видимости, из представлений о том, что ведущий тип деятельности детей-дошкольников — сюжетно-ролевая игра. Но, заметим, сюжетно-ролевая игра придумывается самими детьми. Состав играющих определяется самими детьми, ими по своему усмотрению принимаются правила и роли, ими же контролируются правила. Повторимся ещё раз: замысел игры — это результат детской активности, но никак не взрослой (если только мы не рассматриваем возраст от 4 до 5 лет, где участие взрослого ещё как-то оправданно).

---

***Ведущий тип  
деятельности  
детей-дошкольников —  
сюжетно-ролевая  
игра, придуманная  
самими детьми***

---

Соотносимы ли с этими особенностями детской игры театрализованные представления на занятиях физической культурой? Скорее всего нет.

Такие представления придумываются взрослым, когда он является режиссёром, сценаристом и даже зрителем. Кто в этом деле сами ребята? Они — «актёры», но (согласимся) чаще всего не знающие своих ролей, не знающие самого спектакля, не понимающие его замысла. И роли они выбирают не сами, и играют их опять-таки по извне заданным правилам.

Чем это принципиально отличается от той схемы, когда взрослый просто предъявлял дошкольникам необходимый объём работы?

Всё возвращается на «круги своя». Но параллельно с этим теряется физическая нагрузка; физкультура замещается квазитеатром. Что в замысле вроде бы и не предполагалось.

## Как стать собой, глядя на другого?

Итак, в типичной практике работы с детьми на материале физической культуры могут быть обнаружены, с одной стороны, формирование «основных движений» как набора инструктивных указаний, но с сохранением физических нагрузок; с другой — розыгрыш театрализованных действий как набора «игровых» развлекательных мероприятий с потерей самой физкультурной деятельности.

Возможность сохранить предметность физической культуры, но изменить способы работы взрослого представляется нам весьма актуальной задачей. И задачей, имеющей своё решение.

Такие решения, на наш взгляд, возникают в том случае, если ориентироваться (и ориентировать детей) не на образец выполнения основных движений, а на сам образ «грамотно движущегося» лица, на телесное освоение образной основы физической культуры.

## Общие правила содруженности

Однако действенность такой профессиональной установки обуславливается характером отношений в детской группе, уровнем взаимных симпатий, взаимных интересов детей, их опыта инициатив и совместных дел.

Конечно, создание условий для возникновения содружественных действий детей должно вестись не только на занятиях по физической культуре, но и являться нормой во всей работе воспитателей и учителей.

Но физкультура имеет свои особые возможности в этом деле. Само установление темпа общих действий, прежде всего, опирается на содружественные действия детей друг с другом и ярко проявляет их. Напомним, за счёт чего налаживается содруженность в отношениях детей этого возраста на любых учебных занятиях:

- во-первых, через обращённость детей друг к другу в ходе занятий и возможность демонстрировать свои умения для сверстников;
- во-вторых, через выбор партнёров по симпатиям и сближение всех детей через перемены состава пар, троек, четвёрок действующих детей;

- в-третьих, через оформление детских микрогрупп;
- в-четвёртых, через реализацию общего замысла и понимание неслучайности действий каждого в этом замысле;
- в-пятых, через желание действовать вместе, а не разрозненно;
- в-шестых, через оказание помощи и поддержки друг другу;
- в-седьмых, через признание мастерства и удачливости тех, кто рискнул публично продемонстрировать свои способности.

Оптимальный итог такой работы — возникновение детской группы, приходящей в спортивный зал с собственными замыслами и с уверенностью в том, что всё, что может случиться там, есть продолжение их собственной жизни. А это возможно только в том случае, если ребята доверяют себе и другим, знают возможности своих товарищей; если дети воспринимают себя и сверстников как умелых участников общих дел, другими словами — как грамотно действующих людей в предметном материале физкультурной деятельности.

## **2 ПЕРВЫЙ ШАГ – ОСВОЕНИЕ ПРОСТРАНСТВА**

### **Лабиринты пустых мест**

Давайте представим себя в большом, незнакомом, но интересном здании, например в музее. И зададим себе несколько вопросов.

Например, сколько времени нужно взрослому человеку, чтобы освоиться в этом новом для себя пространстве?

Сколько ещё раз туда нужно зайти, чтобы устойчиво закрепить в себе ощущение «знакомости» этих мест? В чём может выразиться, чем может удерживаться это ощущение «знакомости»?

В каком случае быстрее и легче возникает это ощущение, если вы три раза обойдете этот музей под руководством экскурсовода или один раз с ним, а второй раз — уже самостоятельно?

Скажите, пока само здание, само это место ещё «не ваше», насколько глубоко можно суметь воспринять находящиеся в музее экспонаты? Сколько раз нужно прийти в музей, чтобы наконец увидеть там то, ради чего музей и создан?

Вопросы можно продолжить, но их смысл уже и так понятен. Дошкольник, впервые попав в физкультурный зал, сталкивается с теми же самыми заботами, что и взрослый человек в незнакомом для себя месте. Но если взрослый имеет возможность осваивать это пространство, то что из этих возможностей предоставлено ребёнку 4 — 5 — 6 — 7 лет?

Другими словами, могут ли дошкольники в какой-то момент почувствовать себя хозяевами в физкультурном зале, или они здесь как в процедурном кабинете, получают лишь свою «порцию здоровья»? Уносят ли только они эту порцию в этом случае?

Всё эти вопросы можно переформулировать как педагогическую проблему освоения детьми физического пространства спортивного зала и пространства собственных действий.

При этом важно помнить, что процесс освоения этих пространств должен быть организован как с детьми, впервые пришедшими в зал, так и с теми, кто возвращается туда после летнего перерыва. Ведь для дошкольников два летних месяца — куда как более длинный период, чем те же два месяца для взрослого человека.

Освоение физического пространства зала — первоочередная забота педагога. Если дети не воспринимают зал своим, если его дальние углы ещё совсем чужие, то у них возникает чувство зажатости, скованности, нерешительности.

В качестве экспресс-диагностики, позволяющей выяснить степень освоенности детьми пространства, можно сделать следующее.

Предложите детям (например, 4 — 5 лет) взять в руки мячи и в произвольном порядке, кто где хочет — поиграть с ними. Подбрасывать и ловить их. Как поведут себя дети?

Если они с лёгкостью разбегутся по всему залу, каждый выберет себе место, где он видит всех, но никому не мешает — то это говорит о том, что дети освоили это пространство, они уверены в своих силах, в своей безопасности и в своей сопричастности к общему делу. Другими словами, они готовы к занятиям в физкультурном зале.

Если же дети бессознательно теснятся друг к другу, мешая при этом друг другу, но не замечая этого; если на предложения взрослого разойтись по залу они никак не реагируют, то это говорит только об одном: зал для них — чужое, незнакомое, малопривлекательное место.

Но ведь мы не всегда предлагаем детям действовать именно так. Обычно ведь группу детей по залу распределяет взрослый. Каждому определяется его место, задание, его траектория движения и т.д.

Но как разнятся между собой действия детей, уверенно чувствующих себя в зале, и тех, для кого физкультурный зал сродни процедурному кабинету...

Учитывая эти особенности детского мировосприятия, первые 2–4 недели занятий мы посвящаем именно освоению физического пространства зала.

А средствами реализации этой задачи являются самые разнообразные виды деятельности: от подвижных игр до заданий в сложноорганизованном физическом пространстве.

Подчеркнём, что в данном случае важны не сами по себе задания, а важен смысл того, что происходит в группе и с группой. Именно на это обращает внимание взрослый, это является предметом его профессионального интереса.

### **Обмен опытом**

Общая схема освоения ребёнком пространства такова: от освоения своего места среди других к освоению пространства зала «нашей» группой, затем личное освоение зала и способность выбрать «удачное место» в ходе групповой игры и как итог — совместное действие в сложноорганизованном социальном и физическом пространстве в ходе игровой и иной спортивной деятельности, которое может быть выражено в детском высказывании «мы сами».

Важность этих этапов определяется уже иными педагогическими перспективами работы с детьми дошкольного возраста. Укажем коротко, в чём эти перспективы.

Появление формы детской активности «мы сами» в сочетании с ранее установившимися формами «я и другие», «мы и другие», «свои и я» приводит к возникновению функциональной системы направленной передачи личного опыта. Дети начинают интересоваться умениями друг друга, обмениваться опытом, помогать друг другу и корректировать совместные действия.

---

***Освоение физического пространства зала – первоочередная забота педагога***

---

## Метрика движения

Но вернёмся к проблеме освоения пространства.

Знают ли дети по имени тех ребят, кто стоит в ряду справа от них, и тех, кто стоит слева? Если знают, то тогда знают и своё место в ряду. И могут его найти, не путаясь и не вступая в «прения» друг с другом. Эти дети уже могут не терять своё место во время бега или ходьбы.

Знание тех, кто бежит впереди, и тех, кто бежит сзади, позволяет каждому (на фоне простой договорённости бежать, не обгоняя друг друга), сохранять средний темп бега по периметру зала.

А бег тем временем может приобретать более сложные формы.

Вначале — бег в колонну «змейкой» по «расчерченному» скамейками залу. Скамейки помогают легче уловить рисунок (образ) бега с изменением направления. Скамейки заменяют кегли. Сложность рисунка бега определяется только ресурсом группы детей.

Дети бегут и в колонну, и парами.

Параллельно дети осваивают шведскую стенку. Одни с энтузиазмом взбираются под самый потолок. Другие — только на третью перекладину. Но образ сидящего наверху сверстника уже вполне притягателен. Начинает осваиваться верхний ярус спортивного зала.

Хорошо тем, у кого в зале есть канаты, сетки, по которым можно карабкаться или просто висеть «между небом и землей» и оттуда обозревать окрестности. В нашем зале — шведская стенка и турнички, на которых можно висеть, уцепившись руками и немного раскачиваясь.

Сверху видны нарисованные небольшие треугольники на полу. На эти треугольники дети встают во время общеразвивающих упражнений. Таким образом сокращается время на распределение детей в пространстве зала и устраняются многие (хотя и не все) недоразумения по поводу того, кто где может и должен стоять. Другое дело, что эти треугольнички должны быть обнаружены самими детьми.

Игра «Самолеты» нравится детям любого дошкольного возраста. Кто же откажется побегать в полную силу по залу с раскинутыми в стороны руками-крыльями. Важно только не натолкнуться друг на друга. Столкнувшиеся выбывают из игры. Пафос игры в том, чтобы столкновения контролировал (фиксировал) не только взрослый, но и сами дети.

Вернёмся к бегу. Теперь по залу «змейкой-ручейком» бегут две колонны детей. Направляющий уже сам определяет траекторию бега своей группы. Замысел простой — бежать «как ручейки» и не мешать друг другу. По команде взрослого дети образуют «круги-озёра». Затем бег продолжается. В данном конкретном случае дети осваивают не только пространство зала, они начинают ориентироваться в изменяющемся (за счёт другой бегущей группы) пространстве зала, они начинают ориентироваться друг по отношению к другу, согласовывать совместные действия, пристраиваться и прилаживаться друг к другу.

Именно здесь начинает складываться способность свободно двигаться по залу, находить себе место для упражнений, свободно располагаться в этом месте и включаться в предлагаемые виды деятельности уже не вдогонку за инструкцией взрослого, а по собственной инициативе и собственному желанию.

На этом этапе уместны предложения взрослого попробовать пройти всем спиной вперёд. А потом и легко пробежаться. Насколько это окажется неожиданным для детей? А насколько — увлекательным? Всё зависит от степени уверенности в тех, кто рядом со мной, и впереди (или позади?) меня. И от степени личного освоения пространства зала, его промеренности шагами, от ощущения его «глубины», «ширины», «высоты».

На общеразвивающих упражнениях взрослый день ото дня меняет своё местоположение. Как, впрочем, и дети. Сегодня они стоят в кругу, в следующий раз — в шеренгах лицом к преподавателю, потом — в двух шеренгах лицом друг к другу, и взрослого видят дети только одной шеренги.

Бег в парах вокруг скамейки с предложением догнать друг друга со сменой направления бега по сигналу; движение вокруг двух кеглей по «восьмерке»; перепрыгивание двух кеглей, расставленных по собственному усмотрению; прыжки за полоски, например, начерченные мелом: «Ты прыгаешь за какую полоску, перед какой остановишься?» — все это освоение физического пространства и пространства собственного движения.

Очень важно подчеркнуть, что наиболее продуктивны занятия тогда, когда они проходят с музыкальным сопровождением. Музыкальный фон, заполняющий всё пространство зала, вписывание себя в нужный музыкальный темп и ритм как исходной, базовой характеристики любого движения позволяют детям с большой лёгкостью участвовать во всех предлагаемых взрослым делах.

## Скачущие мячи

Через месяц давайте опять проведём экспресс-диагностику. «Вот мячи, их можно подбрасывать вверх, набивать их об пол одной или двумя руками, подбрасывать и хлопать в это время в ладоши и т.д.».

Мячи покатались по всему залу. Дети побежали за ними. Но поймав свой мяч, ребёнок уже не торопится на своё прежнее место, он начинает (точнее, продолжает начатое) с того места, где поймал мяч. Группа детей рассредоточилась по всему залу. Каждый занимает такое место и так перемещается в пространстве, что количество столкновений друг с другом минимально.

Но мы-то понимаем, что это событие не случайное...

## 3 ШАГ ВТОРОЙ – ДЕСЯТЬ МИНУТ БЕГА

Дети вошли в зал, поздоровались с преподавателем и побежали. В колонну друг за другом, втягиваясь в общий темп, удерживая самих себя на поворотах, не теряя своего места в колонне и собственного интереса к происходящему.

А теперь можно спросить себя: как долго дошкольники старшей и подготовительной групп могут удерживать собственный интерес к происходящему? Как взрослый может поддержать этот интерес? Что случается с детьми во время бега?

На последний вопрос, как это ни парадоксально, ответить наиболее трудно.

Потому что команда «шагом» звучит обычно в конце третьей минуты бега, именно в тот момент, когда всё только начинается.

Но начнём по порядку.

То, что бег эффективно влияет на развитие всех групп мышц, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, на развитие быстроты, ловкости, равновесия и других физических качеств, известно многим. То, что дети-дошкольники могут бежать в течение 5 – 10 – 15 минут без переутомления, было доказано автором программы «Непрерывное образование по физической культуре в комплексе «детский сад — школа» В.А. Ивановым десятилетие тому назад. А вот то, что в ходе бега происходит огромное количество событий, значимых для отдельного ребёнка и всех детей вместе, остаётся обычно «за кадром».

## Марафон для дошколят

Методически бег в детском саду обставлен так, что в ходе этого упражнения у взрослого всё время уходит на то, чтобы учить детей правильному бегу. Другими словами — напоминать о наклоне корпуса и головы, указывать на необходимость согласовывать (!) движения рук и ног (правую руку выносить вперед одновременно с левой ногой и наоборот), демонстрировать лёгкость бега. Нормальному человеку такого удовольствия хватает ровно на три минуты. Тем более что по программе большего и не требуется.

Впрочем, и для детей такой трёхминутный режим бега оказывается предельно возможным.

Но если исходить из того, что бег — это развитие такого физического качества, как выносливость (справедливость данного утверждения в научной литературе давно обоснована), то необходимость коррекции бега отпадает. Ведь как можно корректировать выносливость? Выносливость — это качество собственное, и приобретается оно собственными усилиями.

И тогда бег становится средством для иных событий дошкольной жизни, где взрослый перестаёт «учить», а дети соответственно ошибаться.

Давайте посмотрим, что происходит с детьми в этом случае.

Дошкольники побежали, по договорённости не обгоняя друг друга. Каждый бежит как может, в меру собственных «технических» возможностей. Однако разница в технике бега не настолько велика между отдельными детьми, чтобы начинать их дифференцировать по способностям.

Бег продолжается второю минуту. И дети не просто бегут для того, чтобы разогреться и приступить к следующим упражнениям. Дети бегут с удовольствием. Их бег не прерывается замечаниями со стороны взрослого, которые «вырывают» каждого бегущего из строящегося общим рисунка бега. В этот момент становится заметно, что дети «вработались»: каждый бежит и самостоятельно, и в группе. И принадлежность к бегущей группе ощущается и детьми. И взрослым.

Затем, на исходе третьей минуты, перед бегущими детьми появляются препятствия (например, натянута верёвочка, через которую

---

***Бег развивает выносливость, следовательно, его коррекция не нужна***

---

нужно перепрыгивать). О! Верёвочка преобразует детей. Совместный бег уже объединил детей, их внимание сконцентрировано на поддержании согласованного бега. И вот теперь появилось препятствие. Слаженность в беге обеспечивает и слаженность в прыжках с разбега. Дети бегут и прыгают с полной отдачей. Бегущий впереди задаёт темп и рисунок прыжка следующему за ним. И нет никакого желания нарушать красоту этих движений. Бегущий следом ребёнок на скорости «вкатывается» в создаваемый перед ним образ прыжка. А за ним следующий, и следующий. Возникает потрясающая по своей красоте картина интуитивного единства действующих по собственному разумению детей.

---

**Слаженный бег –  
слаженные прыжки –  
правильный образ  
движения**

---

А сидящий рядом с верёвочкой взрослый и один-два уставших ребёнка удивляются вслух тому, что прыжки становятся все длиннее и длиннее, все выше и выше.

Ощущение умелого прыжка, себя — умело бегущего и умело прыгающего возникает практически у каждого ребёнка, достаточно посмотреть на выражение их глаз. Ведь каждый ребёнок точно попадает в задуманный образ.

И движение уже не нужно корректировать на предмет правильности и точности. Ведь образ движения возник у самих детей, был подтверждён всеми и признан успешным.

Понятно, что тем самым возникает не только образ прыжка, но и образ сильного толчка и мягкого приземления, образ разбегающегося и образ приземляющегося, складывается поза летящего в прыжке ребёнка. И каждый успевает рассмотреть во многих подробностях секундный полёт своего товарища, ибо как в противном случае объяснить схватываемую на лету идею группировки и образ равновесия в полёте?

Так возникает и образ бегущего человека. И принадлежит он самим бегущим детям. И складывается он в ходе их собственной деятельности, освобождённой от внешнего инструктирования.

Конечно, образ бегущего человека не складывается на одном занятии благодаря прыжкам через верёвочку. Здесь он лишь возникает, обнаруживается. И важно здесь другое — важен вопрос о том, как возникает образ бегущего человека, благодаря чему он обнаруживается ребёнком, и как он самосовершенствуется.

А результаты? Есть и результаты. При так организованном беге к концу дошкольного возраста дети легко и без перенапряжения пробегают за десять минут 1600 метров.

Но что самое удивительное, группа детей при этом не «расслаивается» на хорошо и плохо технически бегущих, на желающих и не желающих бежать. Вот и случилось чудо — когда «большие» нагрузки с лёгкостью принимаются и выполняются детьми из обыкновенных, «неотобранных» групп.

Отметим лишь, что если верёвочка появится раньше третьей минуты бега, то прыжки через неё будут «вялыми», «безразличными». И бег будет продолжаться по инструкции.

### **Жизнь на бегу**

Сегодня на физкультурном занятии с детьми подготовительной группы я снова дам знакомую команду: «Бегом марш!», и малыши устремятся в «путь». Они бегут обычно по кругу, друг за другом, против часовой стрелки. Сохранять «порядок», то есть держать дистанцию, не обгонять впереди бегущего, выполнять повороты на вираже — для них привычное дело. Эти умения они приобрели ещё в старшей группе.

А сейчас они в ожидании... Ведь может произойти что угодно. На полу могут возникнуть «лужи» (два или четыре обруча в противоположных концах зала). Через лужу нужно перепрыгнуть и... ох, как не хочется замочить ножку! Ловлю смущённый и виноватый взгляд Наташи. Наступила в лужу. Наверное, нужно бежать быстрее, оттолкнуться сильнее и перелететь? Вот так, как впереди бегущий Боря.

Да! И вот уже радостное, счастливое выражение лица. И... полёт, полёт, полёт. Она этому научилась сама, без посторонней помощи.

А бег продолжается. Дети уже превращались в собачек, лошадок, кенгуру, кузнечиков. Текли ровной речкой (бег по кругу), извилистым ручейком («змейкой» за направляющим), становились озером (бег по кругу, взявшись за руки).

«А сейчас, дети, бежим в гору; она высокая-высокая, но на неё нужно обязательно взбежать. Даю вам полминуты, включаю секундомер». Дети с чувством воспринимают эту ситуацию, замедляют бег, бегут, тяжело ступая, медленно двигая руками, как в «замедленном кино». Изображают усталость.

«Дети, вы замечательные артисты, жаль что у меня нет видеокамеры, вы так правдоподобно изображаете бегущего в гору человека». Стараются ещё больше.

И вот: «С горки!» Чувствуя облегчение, бегут быстро, а ведь идёт пятая минута бега. Какое у них весёлое настроение! И снова в горку, и снова с горки. А сейчас по ровненькой дорожке...

Пожалуй, получилось! Сегодня, как и всегда, для меня важно положительное эмоциональное состояние детей на занятии. Упражнения, предложенные в интересной (игровой) форме, и темп выполнения упражнений способствуют решению этой задачи. А на этом фоне легче воспринимаются и осваиваются более сложные физические упражнения и складываются прочные двигательные навыки.

### **Вот и попробуем**

Дети держат общий темп бега. Бегут ритмично, слаженно, уверенно. Мне кажется, что они ощущают себя общей большой сороконожкой, которая двигается по кругу — насколько слаженны движения всей группы. Чувствую, что можно творить чудеса.

Бросаю мяч бегущему впереди ребёнку. Считаю до четырёх. На счёт «четыре» ребёнок поворачивается и бросает мяч в руки сзади бегущему. Снова повторяется счёт до четырёх и снова на счёт «четыре» мяч летит в руки следующему ребёнку, бегущему сзади. И так до последнего, или по кругу. В дальнейшем дети сами ведут счёт. Считает тот ребёнок, у которого мяч. Бег, ритмизированный смыслом задания, требует от каждого внимательности, более того — готовности длительное время удерживать внимание. Мы закрепили и необходимый навык — бросать мяч друг другу. Заметьте, мы это делаем в движении!

Идёт восьмая минута бега, и чудеса продолжаются. Попробуем усложнить задания с мячом.

Мяч в руках у первого. По счёту «раз» он ударяет мячом об пол, ловит его двумя руками; в этот момент ребёнок, бегущий вторым, делает поворот вокруг себя на 360°; «два, три» — бегут; «четыре» — мяч летит в руки сзади бегущему и так далее. При выполнении этого задания дети ещё более сосредоточенны и ответственны за происходящее.

Не сразу удаётся выполнить без сбоев столь сложную по индивидуальной и совместной координации комбинацию движений.

Стараюсь договориться с детьми, чтобы у нас — у всех вместе — всё получилось. А успех зависит от каждого, от его внимания и старания.

Возможно, мои слова и, конечно же, количество повторений (без которых невозможно совершенство) и их успешность, зависящая от включённости каждого ребёнка в общее дело, помогают достичь им желаемого результата и ещё раз почувствовать себя ловкими и умелыми.

И всё это мы делаем «на бегу»!

«Зоопарк» — слышат дети знакомую команду. Вот можно и расслабиться! Передо мной проносятся лоси, тигры, собачки, зайцы, скачут лягушки, порхают бабочки.

Предлагаю бежать медленнее, затем пройти шагом (восстановим дыхание) и, наконец, замереть в образе задуманного существа. А я попробую догадаться, в кого же превратились наши дети.

Смотрю в таблицу бега. Сегодня третье занятие четвёртой недели апреля. Дети пробежали 1600 метров. Пожалуй, получилось, ведь главной задачей урока было развитие выносливости.

Маленькие дети, они и не знают, почему им снова и снова хочется приходить в физкультурный зал и бежать, бежать, бежать; откуда у них возникает чувство «мышечной радости».

Но каждый вдруг обнаруживает себя сильным, быстрым, ловким и умелым. И чувство радости и гордости переполняет их. И им снова хочется бежать, бежать и бежать.

Предоставим им эту возможность.

## **4** РИСУНОК БЕГА И СТОЙКОСТЬ СКУЛЬПТУРЫ

### **Нить таинственных превращений**

На каждом физкультурном занятии дети с нетерпением ждут знакомую команду «Бегом марш!» И...устремляются в путь. Они бегут обычно по кругу, друг за другом. Сохранять «порядок», т.е. держать дистанцию, не обгонять впереди бегущего, выполнять повороты на виражах — для них привычное дело. Эти умения они приобрели ещё в младшей группе.

А сейчас они в ожидании. Ведь может произойти что угодно. На полу могут возникнуть «лужи» (два или четыре обруча в противоположных концах зала). Через лужу нужно перепрыгнуть и не «замочить» ножку. А над головами могут появиться птицы (подвешенные на верёвочках на уровне роста ребёнка игрушки — птички). Птица может больно клюнуть. И поэтому нужно ловко уворачиваться. Ах, как «опасно»! А как интересно! И дальше — бегом.

И вот в середине зала уже появились два батутика, на которых по очереди прыгают дети-кузнечики. Кузнечики сами считают прыжки друг другу. Один прыгает, другой считает, затем наоборот. Здесь формируется общий темп действий в сочетании слова и движения, затем нужно вернуться в строй на своё место и «вписаться» в другой темп, темп бега, который держит вся группа.

Далее бег приобретает ещё более сложные формы. Дети превращаются в извилистые ручейки, которые сами выбирают себе направления движения.

А вот дети изображают подъём в гору — бегут медленно и тяжело. И вот с горки, чувствуя облегчение, бегут быстрее. И снова в горку, и снова с горки. А теперь по ровненькой дорожке.

Сложно ли было нашим детям преодолевать усталость? Думали ли дети о самом беге? Это был действительно «просто бег»? Или игра в путешествия, в превращения? Или дети упражнялись в бросках мячей друг другу, в прыжках в длину и в высоту?

Сколько вопросов. Попробуем на них ответить. Мы знаем, что бег — самое простое и доступное средство развития выносливости. И мы используем его в системе наших занятий, постепенно и волнообразно увеличивая дистанцию от занятия к занятию, и это одна из предметных задач, стоящих перед нами в ходе работы.

Но это наша предметная задача; и жизнь детей к ней не сводится. И тогда придумываются эти маленькие сценарии. И тогда дети не просто бегут, они играют на бегу, радуются, упражняются, думают, имеют возможность предлагать свои упражнения, демонстрируя свои умения.

И тогда, в нашем случае, бег — это стержень, вокруг которого происходят все действия, закручиваются маленькие сценарии, разыгрываются страсти, проявляются эмоции. Дети общаются между собой, живо реагируют и ориентируются в происходящем. Бег объединяет детей. Ведь нужно всем вместе очень постараться, чтобы не уронить

мячи, перебрасывая их друг другу во время бега, или, взявшись за руки, вчетвером преодолеть барьеры различной высоты и снова вернуться в строй, не нарушив темпа и рисунка бега.

Бег — это маленькая детская жизнь. Она должна быть весёлой и интересной. И каждый раз, готовя очередной сценарий бега, мы непременно учитываем это обстоятельство.

### **Зеркало**

Известно, что дети в процессе любых занятий внимательно наблюдают друг за другом, сравнивая себя с другими, замечают привлекательные и непривлекательные стороны характера и поведения. Сравнивая себя со своими сверстниками и видя себя в себе подобном, ребёнок начинает осознавать и познавать себя. Таким образом, дети учатся друг у друга. Очень хорошо, если педагог на занятиях как можно чаще будет создавать удобные случаи и ситуации для такого взаимодействия детей. Например, таким образом можно организовать выполнение комплекса общеразвивающих упражнений.

Дети расположены в две шеренги лицом друг к другу. Одна из шеренг оказывается лицом к педагогу, другая соответственно — спиной. Таким образом, показ упражнений видят только те дети, которые стоят лицом к педагогу и им нужно быть очень внимательными, ведь дети, стоящие спиной к педагогу, не имеют возможности видеть показ, но могут выполнять эти упражнения, только глядя на своих товарищей.

Предлагая детям каждое новое упражнение, педагог каждый раз меняет своё местонахождение. И тогда зеркалом становится другая группа детей.

Если ребёнку не совсем симпатичен образ выполняющего упражнение (стоящего напротив) сверстника, он будет искать другой, более привлекательный, уже в других детях, стоящих перед ним.

### **Вариации на тему бега**

1. Дети бегут в колонне по одному. В руках у одного из них мяч или воздушный шарик. Дети получают задание: передавать мяч по желанию одному из своих товарищей, громко называя его имя. Передав мяч, ребёнок возвращается на своё место в строю и т.д.

2. Дети бегут в колонне по одному, один из них стоит в центре зала. Он выполняет роль ведущего. Называя имя одного из детей, он при-

нимает либо стойку «ноги вместе», либо «ноги врозь». Названный по имени ребёнок выбегает из строя, хлопком ладони приветствует ведущего и либо обегает его вокруг (если ведущий стоит в основной стойке), либо проползает между ног (если ведущий находится в стойке «ноги врозь»). После этого ребёнок возвращается на своё место. Ведущий называет имя следующего ребёнка и т.д.

3. Дети бегут в колонне по одному. Педагог даёт задание: «Миша с Олей». Дети находят друг друга взглядом, подбегают друг к другу, берутся за руки и продолжают бег вдвоем. Педагог называет имена следующих детей, они выполняют те же действия. Затем педагог называет имена детей так, чтобы пары менялись составом. Можно соединить детей в тройки и так же менять состав. При этом выдерживается направление бега по кругу и соблюдается дистанция.

4. «Живая верёвочка». Двое детей, взявшись за руки, находятся в положении приседа лицом друг к другу в центре зала. Остальные дети стоят в колонне напротив «живой верёвочки», и один из детей, (который выполняет роль верёвочки) по сигналу называет по имени ребёнка, который готовится выполнить прыжок. Высоту «верёвочки» регулируют сами дети, учитывая возможности своих товарищей.

5. Дети бегут в колонне, в руках у первого мяч. Педагог ведёт счёт до четырёх. На счёт «четыре» ребёнок поворачивается и бросает мяч в руки сзади бегущему. Снова повторяется счёт до четырёх, и снова на счёт «четыре» мяч летит в руки следующему ребёнку, бегущему сзади. И так до последнего ребёнка или по кругу. В дальнейшем дети сами ведут счёт. Считает тот ребёнок, у которого мяч.

6. Бег «змейкой» или «Голова-хвост».

Это задание можно усложнить, превратить его в увлекательную игру. Дети выполняют бег «змейкой». Чтобы придать эмоциональность и образность этой игре, назовем её «Голова-хвост». Педагог в этом варианте действует подобно первому. Он называет ребёнка по имени и определяет для него позицию «Света — голова!», «Лёша — хвост». Дети перемещаются в начало и конец «змейки», становятся головой или хвостом змеи (и так каждый из детей несколько раз окажется в той или иной позиции).

Впоследствии змей может быть двухголовой или трёхголовой. Такой игровой вариант увлекает детей, вся группа удерживает рисунок движения. В результате таких совместных действий детей, объединённых одним замыслом, происходит формирование ясно очерченного пространственного образа.

Если дети удерживают такой замысел, несмотря на постоянно меняющуюся для всех и каждого смысловую и пространственную позицию, то это позволяет говорить о том, что дети уже могут ориентироваться в сложно организованном пространстве совместных действий. Они уже общаются на языке движений. Здесь складывается и формируется общий темп и ритм движений, который необходим в любом становящемся совместном виде деятельности.

7. Дети бегут парами. Взрослый стоит лицом к движущейся колонне, в каждой руке держит по обручу. Пара детей, подбежав к обручам, разъединяет руки, каждый ребёнок пробегает в свои «воротца», далее соединяют руки, и бег продолжается.

### **Игра «Скульптор»**

Сегодня на занятии наши дети получили хорошую физическую нагрузку, они преодолели большую дистанцию, выполняли силовые упражнения. И в конце занятия им нужно отдохнуть и восстановиться. Предложим детям игру малой подвижности «Скульптор». Для этого мы заранее изготовили из пластилина «скульптурные композиции» из 4 – 5 фигурок.

Предложим детям повторить эту композицию, т.е. построить точно такую же, но из самих себя. Поможем детям разделиться на 3 – 4 группы, каждая из которых выполняет свою композицию

Дети включились в работу, а мы наблюдаем за происходящим. Сначала дети действуют неуверенно, но затем они начинают договариваться, кто будет какой фигуркой.

Те, кто уже знает, кто он, начинают принимать соответствующие позы. Правда, позы пока не точны и разрозненны, ещё нет рисунка общей композиции.

Конечно, хочется вмешаться и показать, как нужно встать, но мы удерживаем себя, лишь подбадриваем детей, отмечая их усилия.

Всё это вместе: наша заинтересованность, трудность задачи, возможность обсуждать происходящее по ходу дела и т.д. — всё это заставляет думать и решать.

Вот кто-то из детей берёт на себя роль координатора. Он начинает организовывать детей, поправляет неточность позы каждого, и дети доверяют ему свои «пластилиновые» тела. Затем он сам занимает

своё место. Композиция готова! А рядом уже готовы ещё 2 или 3 скульптурки.

Выдерживаем паузу, аплодируем и объявляем об окончании занятия.

## **5 СЮЖЕТЫ ВОДНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ МЛАДШИХ И СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ**

### **Обучение пусканию пузырей в воде**

В начале занятия с детьми заводят разговор о том (в виде вопросов и ответов), что обычно делает мама на кухне. Детские высказывания обычно бывают достаточно точными, но не полными, короткие реплики в форме суждений ещё преобладают над рассуждениями, в которых ребёнок пытается выявить, объяснить причинно-следственные связи поступков, поведения, действий мамы. Поэтому требуется удерживать возникший между взрослым и детьми разговор, направляя его вопросами по ходу дела. В наборе детских ответов на тему, что делает мама на кухне, взрослый останавливается на сюжете, когда мама готовит на плите суп, компот, кисель или ставит кипятить воду на чай. В ходе обсуждения выясняется, что когда вода кипит, появляется пар (дым), шум (это вода бурлит), брызги (это вода «горячится») и по своей сердитости и обидчивости (потому что её не выпускают из чайника или кастрюли) пузырится. На предложение взрослого показать, как вода кипит, выявляя отдельные характеристики кипящей воды, дети изображают их звуком (шипением, гудением и др.), мимикой (вода «сердится», пытаюсь поднять крышку), демонстрируя это не столько взрослому, сколько сверстникам.

В работе с детьми младшего возраста взрослый выразительно показывает, как это всё может происходить, а дети просто отображают весёлое и выразительное поведение взрослого.

«Кто видел и может показать, как появляются и растут пузыри?» — перед таким вопросом у детей возникают трудности; они не могут точно передать это через образ действия.

Тогда взрослый предлагает показать непосредственно уже в самой воде (в бассейне уровень воды небольшой, по колено детям) как появляются пузыри на воде, как шумит вода, как поднимается вода

Взрослый предлагает детям присесть всем вместе на колени, слегка опираясь руками о дно бассейна. Голова у детей выше поверхности воды. Взрослый обращается к детям с просьбой понаблюдать за ним,

набирает воздух в лёгкие, опускает голову лицом вниз и через рот медленно выпускает воздух. На поверхности появились бурлящие пузырьки. Попуская пузыри 2 – 3 секунды, не прекращая выпускать воздух, он поднимает голову вверх.

Продемонстрировав это, взрослый спрашивает, были ли на поверхности пузыри, и похоже ли это на бурление воды в чайнике, кастрюле или нет? Получив от детей ответ (а им не терпится сказать взрослому, на что это было похоже), он предлагает каждому из них найти себе пару, а затем попробовать одному из пары попускать пузыри в воде, а другому, понаблюдать за ним и рассказать, как он это делал. Но до начала выполнения задания взрослый напоминает, что нужно выдыхать воздух подольше и просит всех вместе подуть долго (как «лёгкий ветерок»), не опуская голову в воду. Все пробуют и, поощряемые репликами, комментариями взрослого, стараются продлить выдох, имитируя звук ветра. Получается далеко не у всех детей, но этого они не замечают, поскольку увлечены созданным взрослым образом «ветра» и желанием ему соответствовать. Взрослый, наблюдая за детьми, выбирает того, кто наиболее точно изобразил молодой и ещё неокрепший (не сильный, но долгий) ветерок и вместе с ним показывает, какие звуки может издавать такой «молодой» ветер. Это получается так весело, что вызывает всех оставшихся детей включиться в действие, которое становится единым для всех.

Детям ещё раз напоминают о том, что выдох необходимо делать со звуком, выбирая его тональность и продолжительность. Дети, после демонстрации взрослым звуковых интонаций (несущих тот или иной образ), определяют сами, какой звук им понравился, и пытаются его повторить. Взрослый говорит о том, у кого всё же, по его мнению (с пояснениями для детей), лучше всего это получилось.

И вот после проведённых упражнений можно приступить к основному действию – пусканию пузырей в воде. Пробуем. Кто-то очень быстро поднимает голову и пузырей не видно, а может получиться, что кто-то и хлебнёт воды. Взрослый старается успокоить ребёнка и объясняет, что же произошло, указав на ошибку, при этом постараться развеселить «неудачника» и других.

С детьми старше четырёх лет, как правило, этого не происходит, и они могут сами с помощью взрослого прокомментировать действия партнёра.

Ещё одна попытка. Взрослый попросит сделать то же самое, но уже с помощью сверстника или взрослого. Если кто-то боится и отказывается выполнять задание – не страшно, взрослый привлекает его в

качестве помощника для себя, тем самым не исключая его из общего дела, постепенно подготавливая его к тому, чтобы и он смог сделать такое «погружение» в воду.

В конце занятия взрослый задает вопрос: «Покажите ли вы своим родителям, как умеете пускать пузыри?» Дети отвечают пока не очень твёрдо и решительно: «Да?!» И тогда взрослый провоцирует их на повторный показ вопросом: «А как же вы им будете показывать?» И дети ещё раз начинают показывать, как они пускают пузыри.

### **Обучение скольжению по воде «с буксиром»**

Воды в бассейне по пояс. В начале занятия взрослый предлагает вспомнить о том, видели ли дети мосты на реке и для чего эти мосты нужны. В обсуждении с детьми выясняется, что по мосту могут ездить машины, поезда, трамваи, мотоциклы, велосипеды и ходить люди «с одной стороны моста на другую», «с одного берега на другой». На вопрос: «А как же переправиться на другой берег без моста?» — дети обычно предлагают самые невероятные способы: «по дну», «на самолёте или вертолёте», «с разбегу перепрыгнуть» и т.д. После непродолжительного обсуждения детьми и взрослым этой темы выясняется, что можно переправляться на другой берег на деревянном плоту (дерево плавает в воде — детское суждение), на резиновой и деревянной лодке («на резиновой — потому что в ней воздух»), на пароходу и катере («хотя они железные, но зато с мотором»). Далее, когда взрослый указывает на условия, затрудняющие переправу по реке, озеру на другую сторону — отсутствие вёсел, мотора, паруса, дети обычно не могут найти нужного ответа. Тогда взрослый вспоминает об оказании посторонней помощи тем, кто находится в лодке или на плоту, когда другая лодка или катер толкает или тянет за собой неподвижную лодку, плот.

Сюжет понятен детям, и взрослый предлагает разыграть его на занятии. Для этого каждому нужно будет выбрать себе партнёра.

Это происходит, как правило, быстро, исходя из личных симпатий детей друг к другу. Для придания сюжету правдоподобности каждой паре взрослый даёт по надувному кругу; вместе с детьми определяются направление движения каждой пары (буксира и лодки), роль (по согласованию между собой в парах), которую будет выполнять каждый, и способы движения (тянуть или толкать). Сперва взрослый спрашивает, знают ли дети, что такое переправа. Выслушав мнения детей, взрослый уточняет, что переправа — это когда кто-то перевозит через реку или через море с одного берега на другой кого-то другого.

В момент выбора и договора взрослый контролирует ситуацию, удерживая общий ход детских обсуждений. Он вмешивается в тех случаях, когда детям трудно согласовать между собой выбор роли, очерёдности, способа движения. Выйти из затруднений часто можно при помощи детской считалочки.

После того, как все ролевые вопросы разрешены, взрослый объясняет дополнительные условия игрового задания. Тот, кого переправляют, надевает надувной круг на себя, ложится на спину или на грудь, в момент движения может помогать руками, ногами, а тот, кто перевозит, взявшись за круг одной рукой, начинает двигаться (толкать или тянуть) в сторону противоположного бортика лицом вперёд. Добравшись до противоположного «берега», ребята меняются ролями.

В момент выполнения этого упражнения детям предлагается имитировать гудение, работу винтов (работа ног), команды капитана о «курсе» и скорости движения судна. В самой игровой ситуации взрослый выступает в роли рассказчика, сказочника, придавая своим описаниям ситуации невероятные обстоятельства и условия. Например, на воде возникло большое волнение от шквального ветра (волны производят сами дети, не участвующие в самой переправе). Неожиданная смена дня и ночи (попытаться пройти несколько шагов с закрытыми глазами). Произошла смена курса движения из-за появления рифов (подводных скал) и т.д.

Взрослый следит за происходящим и контролирует ситуацию, помогая детям произвести смену ролей, и обеспечивает возникновение нового образа ситуации. Он же помогает выходить детям из смысловых затруднений своими дополнительными описаниями по предложенному сюжету и разрешает конфликтные ситуации, возникающие между детьми.

По окончании игры взрослый интересуется, знают ли теперь ребята, что такое «переправа» и для чего она нужна на реках и морях.

Для самостоятельного скольжения по воде детям предлагается задание, смысл которого раскрывается через описание игры, где взаимодействие, общение детей друг с другом становится обязательным условием в выполнение игрового задания. Например, в такой игре.

### **Игра «Торпеда». Опыт самостоятельного скольжения по воде**

Дети в начале игры произвольно образуют пары (выбирают желаемого партнёра). При трудностях в выборе партнёров взрослый помогает своими советами и предложениями. Он ориентируется на

опыт собственных наблюдений за детьми в группе, знания и представления о манере поведения каждого ребёнка, его физическом развитии. Ведь взрослый в состоянии предвидеть меру возможностей межличностных и предметных связей между детьми в парах.

После этого взрослый предлагает ребятам сыграть в новую игру — «Торпеда». Попытаемся выяснить у детей, что они знают о кораблях, какие типы и виды кораблей они могут назвать, что на этих кораблях находится... Подхватывая детские реплики, взрослый начинает рассказ о военных кораблях, об их назначении, что на этих кораблях имеется и для чего нужно то или иное вооружение, снаряжение и т.д. Постепенно взрослый передает роль рассказчика тем детям, которые проявляют инициативу и готовы продолжить рассказ. Не мешая развиваться детской фантазии, взрослый в то же время удерживает логику развития сюжета рассказа, задавая детям вопросы по уточнению тех или иных фактов и обстоятельств. Или же самостоятельно подчёркивает факты, необходимые для понимания детьми того, какие существуют корабли, какое вооружение они на себе несут, и постепенно переходит к обсуждению предмета, относящегося непосредственно к будущей игре — к торпедо. Объяснив значение слова, взрослый говорит детям, что для выполнения этого игрового задания нужно представить, что торпеда стала живой, умеющей думать, договариваться с другими торпедами по установлению и выбору цели (мишени) и даже не одной, а нескольких. Более того, она должна уметь сама подготавливаться и сама запускаться. Детям рассказывают, как торпеда может «подготавливаться» и «осуществлять запуск».

Вначале «торпеды» встают лицом друг к другу, соприкасаясь «оперением» (взявшись за руки) для того, чтобы одновременно и слаженно по отсчёту готовности (счёт сначала выполняется вслух, а затем про себя) наполнить воздухом специальные камеры и закрыть у них запорные клапаны для задержки воздуха (набрать воздуха в лёгкие, задержать дыхание).

После этого «торпеды» приводятся в предзапусковое положение (сесть на дно, упереться друг в друга стопами, сохраняя положение рук). И, продолжая отсчёт до цифры «1», произвести запуск одновременно обеих торпед по выбранному направлению на поражение цели (одновременно отталкиваясь ногами друг от друга, отпустить руки партнёра, выпрямиться как «стрела» и скользить в разные стороны друг от друга до определённой отметки). После запуска, если цель не поражена, «торпеда» определяет координаты собственных расчётов (дети встают на дно и смотрят, чья «торпеда» ближе оказалась к цели). Последнее обсуждается детьми для выявления неточности и несогласованности при отсчёте/счёте,

для определения допущенных ими нарушений условий подготовки «торпед» в предзапусковый период и в период самого запуска, для уточнения следующего запуска «торпед» (пересмотреть систему сигналов, темпа отсчёта). Ещё одно условие, которое должны удерживать дети в игре — не помогать себе ногами и руками при скольжении в воде (у «торпеды» нет собственного двигателя, а достигает она цель с помощью «пусковой установки»).

### **Игра «Рыбы и сети»**

Старшим дошкольникам в бассейне можно предложить сюжетно-ролевую игру или игру по правилам. Правила игры и нормы поведения в ней дети прекрасно понимают. Они уже могут следить за соблюдением правил в процессе всей игры, и останавливать игру в случае их нарушения, аргументировано высказывать претензии друг к другу. И, конечно, они уже могут договариваться друг с другом и принимать решения. Взрослый здесь нужен только для того, чтобы определить тему игры (раскрыть через рассказ её сюжет). Впоследствии он сам становится равноправным участником игры. Тогда управление игрой уже не принадлежит взрослому, а делегируется всей группе детей, и каждый ребёнок, входящий в эту группу, может в любой момент этим правом воспользоваться.

### **Взрослый описывает сюжет будущей игры.**

«В маленькой деревушке, на берегу тёплого моря жили-были мальчики и девочки, а также их мамы и папы, бабушки и дедушки. Чем они могли в основное время заниматься, вы, наверное, догадались: дети весь день, пока светит яркое солнце, играют (поиграют в одну игру — надоест, придумают другую), папы и дедушки выходят на лодках в море и ловят рыбу, бабушки и мамы на берегу смотрят за домом и за детьми (чтобы сильно не баловались) и готовят на обед и ужин пойманную рыбу. (В этом месте дети могут перехватывать инициативу рассказчика и предлагать свои версии того, в какие игры эти дети любят играть, какую рыбу папы и дедушки ловят, какие блюда из рыбы мамы и бабушки готовят).

Но вот когда взрослые ушли далеко и надолго в море за рыбой, а в деревне закончился весь её запас, самые старшие из детей, которые больше всего любили играть в морские походы, вызвались самостоятельно выйти в море и сетью поймать самую большую рыбу. Накормить, таким образом, оставшихся в деревне мам и бабушек, маленьких сестрёнок и братишек. И конечно, на такое небезопасное дело могли решиться далеко не все, а только самые смелые, отважные, умелые, а самое главное, терпеливые.

Почему так важно быть терпеливым, вам объяснять не надо. Вы знаете, что рыбу сначала нужно долго-долго искать, а потом ждать удобного момента, чтобы суметь затем её быстро окружить сетью и поймать. Дети не стали брать на берегу большие сети, потому что только взрослые могли бы с ними справиться, а взяли небольшие, лёгкие, но в то же время прочные сети, которыми можно поймать немного мелкой рыбы, а если повезет, то даже одну большую рыбу. И вот вышли дети в море туда, где можно ловить рыбу без лодки. Долго они ждали, когда же зайдёт в это место косяк рыб (дети могут прервать взрослого, спросить о непонятных словах, называть различные породы рыб). И, наконец, наши рыболовы были вознаграждены. К ним из глубины поднимался и приближался косяк больших рыб. И когда косяк приблизился достаточно близко, одни дети быстро растянули приготовленные сети и стали заводить их вокруг отдельных рыб, а другие стали загонять рыбу в сети.

Долго продолжалась ловля рыб, и не всем детям посчастливилось своим уловом похвалиться. Но это и не самое главное, главное, что они вместе вернулись в деревню с большим уловом и были горды тем, что выполнили свою работу не хуже взрослых. А что до тех, кому не выпало счастье поймать много рыбы, то можно сказать, что счастье изменчиво, сегодня оно улыбнулось одним, а завтра обязательно улыбнётся другим».

После описания сюжета дети со взрослым устанавливают условия, правила и все игровые ограничения. Самостоятельно определяют в выборе сюжетной роли (роль рыбы, роль ребёнка, который помогает загонять рыбу в сети и роли детей, которые сетью ловят рыбу). Правила игры могут быть различными, по усмотрению детей. Ниже мы предлагаем свой вариант правил.

Дети, взявшие на себя роль рыбы (определяют сами название, какие именно это рыбы) пытаются выбраться из замкнутого круга: в воде они могут уплывать, нырять под водой, но толкаться и вырываться нельзя. Дети, которые помогают загонять рыбу в сети, мешают передвижению «рыбы» по бассейну, не трогая и не толкая играющих руками. Им позволяет только вставать на пути рыбы, можно бить по поверхности воды руками, делать волны, тем самым как бы «сбивая» движение «рыбы». Дети, которые образуют сети (эти дети должны взять друг друга за руки) ловят «рыбу», обхватив её руками. Но при этом не разрешается захватывать «рыбу» свободной рукой. Пойманную «рыбу» доставляет по воде к берегу (на надувном круге) ребёнок, играющий роль «загонщика» рыб или взрослый, взявший на себя особую функциональную роль — доставлять улов на берег.

Первый тур игры заканчивается после того, когда вся «рыба» выловлена и доставлена на берег. Затем дети меняются ролями, и игра продолжается ещё один тур, после этого ещё одна смена и проводится последний тур игры. Таким образом, каждый ребёнок может сыграть все три роли. После каждого тура можно отмечать успехи детей, играющих различные роли. Выявлять самую крепкую и счастливую «сеть» (кто больше поймал рыбы — количество рыб в улове), самого ловкого «загонщика» рыб (кто лучше всего помогал загонять рыбу — по опросу детей) и самую осторожную «рыбу» (кто дольше всех продержался в воде — по результату игры).

### **Что если оставить их плескаться самих?**

А теперь посмотрим, что делают старшие дошкольники в бассейне после таких игр сами по себе. Дети, в воде по колени, ходят, бегают, «скользят», на первый взгляд, бесцельно и неосмысленно. Но это на первый взгляд. На самом деле они очередной раз пробуют и «проверяют» себя на смелость, ловкость, быстроту, сравнивая себя друг с другом. Вот мальчик показывает девочке, как он может нырять под воду, чуть поодаль от них двое мальчишек наперегонки «плывут» руками по дну, третий мальчик, наблюдая за ними, пытается также включиться в эту гонку.

Около лесенки, в воде, девочки взялись за руки и одновременно подпрыгивают вверх, и, опускаясь, хлопают руками по воде. А эти двое, похоже, представили, что находятся в физкультурном зале и пытаются бежать по кругу, не отставая друг от друга. Параллельно с ними ещё три девочки и мальчик плывут на надувных кругах.

Вполне очевидно, что дети заняты своими делами, в которых есть место определённым навыку и риску, которому подвергают себя дети при выполнении поставленных перед собой задач в непривычных и трудных условиях. Взрослый в это время наблюдает за детьми и особо не вмешивается в их действия. Он оценивает ситуацию и отдельными вопросами уточняет намерения детей. Другими же вопросами и предложениями старается делать эти намерения более осмысленными и точными, постепенно придавая физкультурному занятию общий педагогический контекст.

### **В дело вмешались раки**

Взрослый предлагает детям представить себя «рыбами» (тем, кто плавают на надувных кругах), другим — «раками» (плавающим под руками), третьим — «рыбаками» с сетью (бегущим по кругу), четвёртым — «загонщиками рыб» (прыгающим и бьющим руками по воде).

И вот игра началась. Рыбаки, взявшись за руки по двое, двигаясь так, чтобы не разорвать «сеть» (то есть не потерять друг друга), пытаются поймать рыб и раков. Загонщики своими прыжками и хлопанием по воде направляют морских обитателей в сети рыбаков. Понятно, что успех такой рыбалки зависит от согласования поведения и действий как рыбаков, так и загонщиков. Вот это как раз в первое время и не получается. Вот одна «сеть» порвалась, вот другая. А что загонщики? Загонщики устали, сделали паузу, отдыхают.

Слышится реплика одного рыбака: «Слава, ты что меня так сильно тянешь? Разве не видишь, что я не успеваю?» Педагог советует Славе не торопиться и попытаться двигаться как его партнёр. Вторая попытка более удачна — они плавно, без рывков, пытаются окружить рыбу и таким образом поймать её в свои сети.

Что до раков, то они медленно расползаются друг от друга и стараются по одному миновать сеть. Вот одного поймали — это Юра, а другой (Саша), улучив момент, ускользнул в безопасное место, там где «сеть» не достанет (в угол). Играющие не совсем ещё понимают «тактики» собственной игры. Отдельные удачные попытки одних проходят незамеченными для других. Взрослый своими советами и отдельными репликами обращает на это внимание. В результате играющие начинают наблюдать за действиями своих партнёров и перенимать их удачный опыт. Так дети, игравшие за обитателей моря, достаточно быстро поняли своё преимущество перед рыбаками и загонщиками в общей и одновременной «атаке» на сети или совместных уходах в безопасные места, где рыбакам не хватает длины «сети».

Остановка игры и дети меняют роли. Смена ролей и их очерёдность проходит по общему уговору между детьми и взрослым, поэтому недовольных среди играющих не заметно. Было видно, что дети, играющие ту или иную роль, сами того не понимая, вырабатывали отдельные правила игры, которые здесь же опробовались и становились общими для всех.

### **«Русалочки» на горизонте**

Настроение у всех играть и играть как можно дольше, но время занятия истекло, о чём взрослый и сообщает. Не без сожаления дети покидают бассейн, живо обсуждая не столько сам сюжет игры, а своё отношение к «новому» опыту, приобретённому ими на занятии. Проходя мимо взрослого, Ира предложила: «А давайте завтра поиграем в игру «Русалочка». Знаете, там есть принцесса-русалочка Ариэль, рыбка Флаундер, краб Себастьян, а ещё морская ведьма Урсула и её слуги — угри».

## **6 ПРАВО НА ВАРИАТИВНОСТЬ ПОВЕДЕНИЯ**

Отсутствие внешней регламентации позволяет детям уже самостоятельно оценивать собственные действия как успешные или неуспешные. Так как в ходе занятия дети действуют не изолированно, они могут сравнивать меру своего успеха относительно успеха-неуспеха других детей.

### **Между произвольностью и произволом**

Говоря об этапах формирования умений и навыков, нередко ссылаются на представления о детской произвольности.

Умение детей удерживать заданные извне условия якобы свидетельствует о сложившемся умении регулировать своё поведение, а сама формулировка такого рода заданий — о качественности содержания той или иной обучающей программы. При таком понимании характера работы педагога и поведения ребёнка-дошкольника забывается утверждение Л.С. Выготского, что нормальное обучение в дошкольном возрасте протекает спонтанно, то есть по программе самого ребёнка.

Представление о нормальности именно спонтанного освоения ребёнком-дошкольником каких-либо навыков вряд ли совместимо с расхожей мыслью о том, что обучение «должно осуществляться по схеме: предъявление образца (как свернутой системы правил действия), его контролируемое повторение и запоминание-усвоение». Подобный взгляд как бы оправдывает всю систему контроля за действиями ребёнка со стороны взрослого и распространяется не только на младший школьный возраст, но и на дошкольников. В этом случае строгость мышления, соблюдения условий задачи (а в самом широком смысле — соответствие эталону) становятся не внутренним делом каждого ребёнка, а заданной извне формой его существования. И тогда отношение к детям как к объектам, «предметам педагогической обработки» вновь возвращается к нам, но уже под видом формирования произвольности. На физкультурных и гимнастических занятиях это проявляется особенно ярко.

### **Работа по образцу: «правильность», ограничение, подавление...**

В ходе своей работы с детьми подготовительных групп мы постарались сдвинуть приоритеты с формирования основных движений (что характерно для традиционного подхода) на развитие двигательных качеств (выносливости, силы, быстроты, гибкости и ловкости).

В чём психологическое различие между формированием основных движений и развитием двигательных качеств?

В первом приближении различие не заметно. Например, бег может рассматриваться как основное движение и как условие становления выносливости. Ведение мяча — и как основное движение, и как становление ловкости и т.д. Однако разница всё же существует. В первом случае (при формировании основных движений) необходимым образом, возникает обращение к технической точности того или иного движения. Если это бег, то обязательно с требованием правильной техники бега; если это бросание мяча, то с обязательной отработкой технической стороны данного движения. Почему для педагога в данном случае необходима обращённость к технике исполнения?

На наш взгляд, это обусловлено двумя причинами.

1. Самим фактом формирования «основного движения»: не просто бега, а «правильного бега», «правильного ведения и бросания мяча», «правильного прыжка» и т.д. Другими словами — «основное движение» читается как правильное движение.
2. Существующей «традицией» однообразного ведения занятий в дошкольных учреждениях и в начальной школе. Ведь считается, что подчинение правилам формирует у ребёнка умение регулировать своё поведение.

При традиционном подходе осваиваемый навык исходно предъявляется как образец, правильность выполнения которого знает только взрослый. Как эту правильность передать детям? Только через введение ограничений на вариативность исполнения того или иного движения.

Отметим, что введение жёстких ограничений на вариативность — одно из самых тяжелых последствий «движения» школьных форм обучения в систему дошкольного воспитания. Именно таким образом педагогически реализуется представление о произвольности, характерное для традиционных форм школьного обучения. Впрочем это характерно и для разного рода заданий для дошкольников.

В основе именно так понимаемой произвольности лежит, на наш взгляд, принцип авторитетности взрослого (в своем крайнем воплощении этот принцип может быть обозначен как «авторитарность»). Детям демонстрируется, что только педагог знает «как на самом деле правильно», и его знания должны быть переданы в точном и неискажённом виде.

Внешне же это выглядит следующим образом. Взрослый показывает правильное выполнение движения и затем предлагает детям повторить его. Те, кто действует «неправильно», то есть без соблюдения введенных взрослым ограничений на правильность, получают замечания. В конце концов ситуация может привести к тому, что ошибающиеся дети начинают «помнить» о правилах, введенных взрослым. И это позволяет говорить о том, что у детей складывается (точнее формируется) произвольность психических функций — произвольность внимания, произвольная память.

Однако данное описание слишком далеко от реальных ситуаций занятия. Всегда находятся дети, которые систематически делают неповторяющиеся ошибки (т.е. действуют более вариативно относительно заданного образца). Как обычно преодолевается эта коллизия? Ребёнку в этом случае постоянно напоминают о его ошибках. А если он замечания не «запоминает», то требования лишь усиливаются и увеличиваются количественно.

Такой способ работы, требующий высокого напряжения со стороны взрослого, может привести к нужным результатам в освоении навыков, но будет противоречить всем психологическим особенностям жизни дошкольника и вести к искажению детской психики.

В этом случае так называемая произвольность воплощается в жёстком регламентированном поведении самого взрослого. Взрослый в этом случае есть само «воплощение произвольности» (правда — внешней, но этого уже никто не замечает), её сущность, постоянно напоминающая о себе «неуспешному» дошкольнику.

В качестве отступления следует заметить, что требования к такого рода произвольности просто вынуждают любого взрослого становиться все строже и строже; эскалация жёсткости и дисциплинарности — реальное следствие вводимых самим же взрослым ограничений.

На самом же деле всё это ведёт к объективному занижению любых (в том числе и двигательных способностей) детей. Ведь если ребёнок не понимает смысла вводимых ограничений и, соответственно, не принимает их, то тогда следует эти требования сделать минимальными, «общедоступными». И усилить долю подводящих упражнений на каждое осваиваемое движение. В результате таких вынужденных «педагогических мероприятий» каждое занятие становится многократным повторением одних и тех же движений на фоне регламентации каждого их них.

### **Освоение по образу: интуиция, сравнение, мера успеха, выбор своего стиля...**

Педагоги, работающие вместе с нами, преодолевают указанную трудность именно благодаря переориентации на развитие двигательных качеств (способностей). Освоение двигательных способностей принципиально не требует жёсткой регламентации со стороны взрослого. Эти качества личностны; они — достояние каждого действующего лица. Нельзя быть ловким по образцу. Нельзя быть по образцу сильным, но можно стремиться к воплощению этой способности в соответствии с образом и подобием сильного человека. Ловкое нарабатывается и вырабатывается ребёнком личными усилиями, благодаря, например, «телесной интуиции» которая присуща каждому здоровому ребёнку и которая актуализируется в пределах индивидуального и группе его представления о мере посильности — непосильности того или иного предложенного задания.

Понятно, что системам заданий, направленных на востребование и развитие двигательных качеств, имеет особую последовательность, систему предъявленности, меру трудности и т.д. Обо всём этом мы не сможем рассказать в одной статье. Но для нас важно указать, что реализация такого подхода создаёт благоприятный психологический климат на занятиях и условия для детской самореализации в освоении физической культуры. А это, в конечном счёте, приводит не только к значительным детским успехам в данной сфере но и порождает особые образовательные эффекты.

Каким образом в данной программе решается вопрос о технике исполнения того, что традиционно называется «основным движением»?

Сами двигательные качества являются той основой на которой строятся «основные движения». Педагог при этом не задает жёстких требований и высокого темпа работы. Он полагает, что дети успешнее наработают те необходимые качества, которые в дальнейшем сложатся в грамотную форму действия, двигаясь в своем темпе. Наши наблюдения подтверждают справедливость данных ожиданий.

Кроме того, на наш взгляд, отсутствие внешней регламентации позволяет детям уже самостоятельно оценивать собственные действия как успешные или неуспешные. Так как в ходе занятия дети действуют не изолированно, они могут сравнивать (в пределах собственных возможностей) меру своего успеха относительно успеха — неуспеха других детей и выбирать такую форму действия, которая бы позволяла им чувствовать себя успешными. Вариативность в

выполнении движений позволяет каждому ребёнку приближаться к тому образу (но не «образцу») грамотного действия, который для них значим, Сам же этот образ складывается из общего рисунка действий всех участвующих в занятии детей. В этом смысле образ действия задается (определяется) многими детьми (хотя исходно демонстрируется взрослым). Это, в свою очередь, и выступает психологическим условием становления техники того или иного основного движения.

В этом случае произвольность уже может рассматриваться как действительно собственная способность детей, Она складывается в ходе занятий исходно как межличностная характеристика общей слаженности и успешности относительно самими же детьми выстраиваемого образа грамотного действия (а извне задаваемая и контролируемая взрослым обязательная к исполнению система требований и правил).

### **О содружественности детей**

Обращённость детей друг к другу — это реальное психическое условие, осознание которого позволяет иначе рассматривать динамику оформления двигательных качеств и основных движений.

Для этого может быть предложена такая общая схема анализа и оценки происходящих на занятиях событий.

На каждом занятии детям предлагаются комплексы упражнений, направленных развитие определенных двигательных качеств. Все эти упражнения становятся таковыми лишь при организации педагогических ситуаций.

Относительно каждой такой ситуации внимание педагога сосредоточено на следующих вещах:

- 1) обстоятельствах обращённости детей друг к другу и ко взрослому при выполнении предложенных упражнений;
- 2) условии становления общего для всех образа действующего лица и его обнаружении;



***Образ грамотного действия складывается из общего рисунка действий всех участвующих в занятии детей***

3) условия вхождения детей в этот образ и поиске способов координации собственных действий в соответствии с этим образом.

Можно утверждать, что парная и общегрупповая работа, отработанная система предлагаемых упражнений, создание положительного эмоционального настроения у детей, поддержка взрослым желания дошкольников рисковать и испытывать себя в новых обстоятельствах положительно влияет на принятие детьми занятий физкультурой по данной программе.

Принятие взрослого и его инициативной обращённости приводит к тому, что в конце октября — середине ноября в поведении детей возникает слаженность и готовность поддерживать общий темп занятия.

Установление темпа общих действий, по мнению психолога Е.Е. Шулешко, имеет в своём истоке содружественные действия детей. Именно поэтому освоение двигательных качеств на данном этапе должно идти через установление содружественности детей и вести к установлению темпа общих действий.

Содружественность достигается (и складывается) через:

- а) обращённость детей друг к другу в ходе занятий и возможность демонстрировать свои умения для сверстников;
- б) выбор партнёров по симпатиям и сближение всех детей через перемены состава пар, троек, четвёрок действующих детей;
- в) оформление детских микрогрупп;
- г) реализацию общего замысла и понимание неслучайности действий каждого в этом замысле;
- д) желание действовать вместе, а не разрозненно;
- е) оказание помощи и поддержки друг другу;
- ж) признание мастерства и удачливости тех, кто рискнул публично продемонстрировать свои способности.

Отметим, что создание условий для возникновения содружественных действий детей должно вестись не только на занятиях по физической культуре, но и вообще быть нормой в работе воспитателей групп.

Появление темпа общих действий может свидетельствовать и о складывающихся у детей представлениях об объёме рабочих усилий, которые им нужно затратить на том или ином отрезке занятия. У детей возникает понимание, что каждое принятое упражнение или задание имеет своё начало и конец и требует определённой сосредоточенности. Взаимная корректировка в выполнении упражнений, сознательное уточнение взглядом своего действия повышают его качество.

Другими словами — дети становятся внимательными к тому, что делают они сами и их сверстники.

### **Ритмический рисунок действия**

Общий темп работы, интуитивно принимаемая детьми мера совместных усилий позволяют взрослым на следующем этапе удерживать не только темп, но и ритмизировать занятия вплоть до координации совместных движений детей.

Общий ритм — характеристика не только всего занятия в целом, но и отдельных упражнений. И в этом случае задания на развитие двигательных качеств должны нести в себе «ритмический рисунок действия». В этом случае темповые характеристики упражнения (быстро — медленно) внутренне дифференцируются и приобретают ритмический каркас. Тогда данное упражнение можно воспроизвести, подчиняя себя общему ритму его выполнения. Важно подчеркнуть, что «открытие» детьми ритмического рисунка достигается через их взаимодействие друг с другом по ходу, например, кругового движения при выполнении того или иного упражнения.

Ритмическая слаженность и совместная координация свидетельствуют, на наш взгляд, о способности детей предугадывать, предвосхищать действия своего партнёра (т.е. действовать в представлении).

Способность действовать в представлении — существенная характеристика интеллектуального развития детей дошкольного возраста, которая может интенсивно развиваться благодаря занятиям физической культурой.

Действия по представлению дают возможность уточнять собственные действия относительно образа, созданного в совместной деятельности. Именно на этом этапе можно рассчитывать на качественные сдвиги при выполнении упражнений, готовность к варьированию, выдумывание новых упражнений и их демонстрация, проявление

Владимир Высоцкий, Татьяна Терёшкина, Алексей Юшков.  
Содруженность детей — основа их физической культуры

интереса к предлагаемым заданиям, способность с «ходу» выполнять многосоставные упражнения, качественное улучшение в выполнении известных упражнений.

---

**Ребёнок,  
обращающийся  
к своему сверстнику  
с вопросом «как этому  
научиться?» – результат  
готовности к координации  
совместных действий**

---

Детские успехи не снимают важности поддержания темпо-ритма как отдельных заданий, так и всего занятия в целом.

Готовность к координации совместных действий способствует открытию детьми того факта, что в каждом из предложенных заданий может существовать определенный личностный смысл. От самого

простого «могу — не могу» до более сложного «как этому научиться?», С таким вопросом ребёнок может обратиться и ко взрослому, но, что более ценно, — и к умелому сверстнику (конец декабря — февраль).

Личностное отношение к предлагаемым заданиям, желание и способность обсуждать условия их выполнения, возможность продемонстрировать себя умелым и удачливым — важная характеристика жизни дошкольника и его формирующейся готовности к школе.

Умеющим (и учащим) сверстником может быть любой ребёнок. Именно в этой позиции дети имеют возможность определить свой уровень успеха, закрепить его и сделать не случайным. Такого рода самостоятельность ребёнка, признанная его окружением, указывает, что детские умения являются личным достоянием детей и превращаются в культурную способность.

Внешне это выражается в желании детей продолжать заниматься физической культурой не только на занятиях, но и в группе, и дома. В этом случае начинают складываться группы детей, объединённых этим общим интересом, без назидательного участия со стороны взрослых. ♣